



# XÃ HỘI GIÁC NGỘ SHAMBHALA CON ĐƯỜNG THIÊN LIÊNG CỦA NGƯỜI CHIẾN SĨ

THIỆN TRI THỨC

**XÃ HỘI GIÁC NGỘ  
SHAMBHALA**

**CON ĐƯỜNG THIÊN LIÊNG  
CỦA NGƯỜI CHIẾN SĨ**

**CHÖGYAM TRUNGPA**



SHAMBHALA  
THE SACRED PATH OF THE WARRIOR  
CHÖGYAM TRUNGPA  
Shambhaia Publications, 1984

XÃ HỘI GIÁC NGỘ  
SHAMBHALA  
CON ĐƯỜNG THIÊNG LIÊNG CỦA NGƯỜI CHIẾN SĨ  
THIÊN TRI THỨC, 2003

*Ngài không có bắt đầu hay chấm dứt  
Người sở hữu vinh quang của Cọp, Sư Tử, Kim Xí Điểu, Rồng  
Người sở hữu niềm tin vượt khỏi lời nói  
Con đánh lễ dưới chân Vua Rigden*

## NỘI DUNG

Lời Nói Đầu.....	9
PHẦN MỘT LÀM SAO ĐỀ LÀ MỘT CHIẾN SĨ.....	11
Một: Sáng Tạo Một Xã Hội Giác Ngộ .....	14
Hai: Khám Phá Tánh Thiện Nền Tảng .....	33
Ba: Tấm Lòng Nguyên Tuyền Của Sự Buồn Rầu .....	45
Bốn: Sợ Hãi Và Không Sợ Hãi.....	54
Năm: Làm Đồng Bộ Tâm Và Thân .....	61
Sáu: Bình Minh Cùa Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông....	69
Bảy: Kén.....	78
Tám: Từ Bỏ và Dám.....	88
Chín: Tôn Vinh Cuộc Hành Trình .....	97
Mười: Buông Thả .....	110
PHẦN HAI TÍNH THIÊN LIÊNG: THẾ GIỚI CỦA NGƯỜI CHIẾN SĨ.....	127
Mười Một: Cái Bây Giờ .....	130
Mười Hai: Khám Phá Phép Lạ .....	143
Mười Ba: Làm Thế Nào Để Cầu Gọi Phép Lạ .....	158
Mười Bốn: Chiến Thắng Kiêu Ngạo .....	173
Mười Lăm: Chiến Thắng Những Khuôn Khô Thói Quen. ...	

.....	180
Mười Sáu: Thế Giới Thiên Liêng .....	186
Mười Bảy: Hệ Thống Cấp Bậc Tự Nhiên.....	201
Mười Tám: Làm Sao Để Quản Trị .....	213
PHẦN BA HIỆN DIỆN ĐÍCH THỰC .....	229
Mười Chín: Quân Vương Vũ Trụ .....	231
Hai Mươi: Sự Hiện Diện Đích Thực .....	240
Hai Mươi Một: Dòng Shambhala.....	266







## LỜI NÓI ĐẦU

Tôi rất vui thích có thể trình bày quan kiến của Shambhala trong cuốn sách này. Đó là cái thế giới cần và là cái thế giới đang đói khát. Tuy nhiên tôi muốn nói rõ rằng cuốn sách này không phát hiện những bí mật của truyền thông mật thừa Phật giáo của những giáp lý Shambhala, cũng không trình bày triết lý Kala-cahra. Cuốn sách là cẩm nang cho người đã quên mất nguyên lý của tánh thiêng liêng, phẩm cách và tính chiến sĩ trong cuộc sống của họ. Nhất là nó đặt nền trên những nguyên lý của tính chiến sĩ như chúng đã được thể hiện trong những nền văn minh xưa của Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam. Cuốn sách này chỉ ra làm thế nào để tinh lọc cách sống của mình và truyền bá thật nghĩa của tính chiến sĩ. Nó được cảm hứng do gương mẫu và trí huệ của vua vĩ đại Tây Tạng, Gesar xứ Ling - sự không thể dò và không sợ hãi của ngài và phương cách nhờ đó ngài chinh phục chủ nghĩa dã man bằng cách dùng những nguyên lý Cọp, Sư Tử, Kim Xí Điểu, Rồng (Tak, Seng, Khyung, Druk), chúng được bàn luận trong sách này như bốn phẩm cách.

Tôi vinh dự biết ơn trước đây tôi đã có thể trình bày trí huệ và phẩm cách của đời người trong bối cảnh của những giáo lý Phật giáo. Bây giờ tôi quá đỗi vui mừng được hình bày những nguyên lý của tính chiến sĩ Shambhala và chỉ ra cách nào chúng ta có thể sống cuộc sống mình như những chiến sĩ với sự không sợ hãi và thích thú, không việc gì phải hủy hoại lẫn nhau. Trong cách này, quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông (Sharchen Ngima) có thể được xúc tiến, và sự tốt đẹp (tánh thiện) trong lòng mỗi người có thể được chứng nghiệm không một cách nghi ngờ.

Doye Dradul of Mukpo

*Boulder, Colorado*

*Tháng Tám, 1983*

**PHẦN MỘT**  
**LÀM SAO ĐỀ LÀ MỘT CHIẾN SĨ**

*Từ tám gương vũ trụ vĩ đại  
Vô thủy vô chung,  
Xã hội con người trở thành biểu lộ  
Vào lúc đó giải thoát và mê lầm sanh khởi.  
Khi sợ hãi và nghi ngờ xảy ra  
Đối với sự tự tin vốn là tự do nguyên thủy,  
Vô số kẻ nhút nhát khởi sanh  
Khi sự tự tin vốn là tự do nguyên thủy  
Được tuân theo và hưởng thụ,  
Vô số người anh hùng sanh khởi.  
Vô số kẻ nhút nhát này  
Ẩn nấp vào hang sâu rùng rắm.  
Họ giết những anh chị và ăn thịt  
Họ theo gương những thú vật,  
Họ gieo kinh hoàng lẫn cho nhau;  
Họ dùng cuộc đời của chính họ như vậy.  
Họ đã thắp lên một ngọn lửa lớn của hận thù.*

*Họ đã thường xuyên đắm mình trong dòng sông đục lạt,  
Họ đắm mình trong bùn lầy lười biếng;  
Thời đói kém và dịch bệnh khởi sinh.*

*Về những người hướng đến sự tự tin nguyên thủy,  
Nhiều nhóm anh hùng,  
Một số lên miền núi cao,  
Và dựng những lâu đài đẹp đẽ bằng pha lê.  
Một số đến miền hồ và đảo đẹp*

*Và dựng lên những lâu đài xinh xắn.  
Một số đến những đồng bằng xinh tươi  
Cày ruộng lúa mạch, lúa mì và lúa.  
Họ luôn luôn không gây gỗ nhau,  
Bao giờ cũng thương yêu và rộng lượng.  
Dù không ai khuyến khích, bằng sự không thể dò vón có,  
Họ luôn luôn hướng về vương quốc Rigden.*





**MỘT:**

## **SÁNG TẠO MỘT XÃ HỘI GIÁC NGỘ**

*Những giáo lý Shambhala được đặt nền trên tiền đề rằng vốn có cái trí huệ căn bản nơi con người có thể giải quyết những vấn đề của thế giới. Trí huệ này không thuộc về một văn hóa hay tôn giáo nào, cũng không chỉ đến từ Tây hay Đông. Hơn nữa nó là một truvền thống của tính chiến sĩ nhân loại đã hiện hữu trong nhiều nền văn hóa ở nhiều thời kỳ trong suốt lịch sử.*

Ở Tây Tạng, cũng như nhiều quốc gia châu Á khác, có những chuyện tích về một vương quốc huyền thoại làm nguồn gốc của kiến thức và văn hóa cho những xã hội châu Á ngày nay. Theo những huyền thoại, đã có một nơi chốn hòa bình và thịnh vượng, được cai trị bởi những bậc cầm quyền minh triết và từ bi. Những công dân ở đó đều hiểu thiện và có học, thế nên nói chung, vương quốc là một xã hội kiểu mẫu. Nơi chốn ấy gọi là Shambhala.

Có nói rằng đạo Phật giữ một vai trò quan trọng trong



sự phát triển của xã hội Shambhala. Những chuyện tích kể cho chúng ta rằng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã ban những giáo lý Mật thừa cao cấp cho nhà vua đầu tiên Dawa Sangpo của Shambhala. Những giáo lý này, như *Tantra Kalacakra*, đã được giữ gìn và liệt vào trí huệ sâu thẳm nhất của Phật giáo Tây Tạng. Sau khi nhà vua đã nhận lãnh giáo huấn này, những chuyện tích nói rằng tất cả dân chúng của Shambhala bắt đầu thực hành thiền định và theo con đường Phật giáo của lòng từ và quan tâm tới tất cả chúng sanh. Theo cách đó, không chỉ nhà cầm quyền mà tất cả thần dân của vương quốc đó đã trở nên người phát triển, tiến hóa cao cấp.

Người dân Tây Tạng có một niềm tin phổ thông rằng vương quốc Shambhala có thể còn tìm thấy, ẩn khuất đâu đó trong một thung lũng kín đáo của Hy Mã Lạp Sơn. Cũng có những bản văn Phật giáo cho những chi tiết nhưng tối nghĩa chỉ đường đến Shambhala, nhưng có những ý kiến trộn lẫn mà không biết hiểu nên theo nghĩa đen hay ẩn dụ. Cũng có nhiều bản văn cho chúng ta những diễn tả tỉ mỉ về vương quốc. Chẳng hạn, theo Đại Giảng Luận về *Kalacakra* của vị thầy Phật giáo nổi tiếng Mipham của thế kỷ mười chín, xứ Sham-bhala nằm phía bắc sông Sita, và đất ấy được chia bởi tám dãy núi. Cung điện của những Rigden, hay những vua cầm quyền của Shambhala, được xây dựng trên đỉnh một quả núi tròn ở trung tâm xứ sở. Núi này, Mipham nói, có tên là

Kailasa. Cung điện được gọi là cung điện của Kapala rộng nhiều dặm vuông. Trước mặt nó về phía nam là một vườn hoa đẹp tên là Malaya và giữa vườn là một chùa để sùng kính Kalacakra do Dawa Sangpo xây.

Những truyền thuyết khác nói vương quốc Sham-bhala đã biến khỏi mặt đất nhiều thế kỷ trước. Đến một điểm nào đó, toàn thể xã hội đã thành giác ngộ, và vương quốc tan biến vào một cõi trời. Theo những chuyện tích này, những vị vua Rigden của Shambhala tiếp tục trông coi những công việc của loài người, và ngày nào đó sẽ trở lại trái đất để cứu nhân loại khỏi diệt vong. Nhiều người Tây Tạng tin rằng vị vua chiến sĩ vĩ đại của Tây Tạng là Gesar xứ Ling đã được cảm ứng và hướng dẫn bởi những vị Rigden và trí huệ của Shambhala. Điều này phản ánh niềm tin vào thực thể cõi trời của vương quốc này. Gesar không đi đến Sham-bhala, thế nên mối nối kết của ông với vương quốc là một mối kết tâm linh. Ông sống vào khoảng thế kỷ mười một và trị vì tiểu quốc Ling, nó nằm trong tỉnh Kham, Đông Tây Tạng. Sau thời Gesar, những chuyện tích về những thành tựu của ông như một chiến sĩ và một người cai trị truyền khắp Tây Tạng, cuối cùng thành thiên anh hùng ca vĩ đại nhất của văn học Tây Tạng. Một số truyền thuyết nói rằng Gesar sẽ tái xuất hiện từ Shambhala, lãnh đạo một đội quân để chinh phục những lực lượng của bóng tối trong thế giới.

Trong những năm gần đây, một số học giả Tây Phương đã gợi ý rằng vương quốc của thời xưa có trong sử liệu, như vương quốc Zhang-Zhung của Trung Á. Tuy nhiên, nhiều học giả tin rằng những chuyện tích về Shambhala hoàn toàn là huyền thoại. Trong khi khá dễ để gạt đi vương quốc Shambhala cho như là chuyện tưởng tượng, cũng có thể thấy trong truyền thuyết này biểu lộ sự mong ước cảm rữ rất sâu và rất con người về một đời sống tốt đẹp và thỏa nguyện. Thật vậy, trong nhiều vị thầy Phật giáo Tây Tạng đã có một truyền thống xem vương quốc Shambhala là nền tảng hay gốc rễ của sự thức tỉnh và sáng suốt hiện hữu như một tiềm năng bên trong mỗi con người chứ không phải là một nơi chốn bên ngoài. Từ quan điểm đó, việc xác định Shambhala là thực hay tưởng tượng không còn quan trọng. Thay vì thế, chúng ta nên đánh giá và thể hiện lý tưởng về một xã hội giác ngộ mà nó tượng trưng.

Bảy năm qua, tôi đã trình bày một tử sách “Những Giáo Lý Shambhala”, dùng hình ảnh vương quốc Sham-bhala để tượng trưng lý tưởng một giác ngộ thế tục, nghĩa là khả tính nâng cao cuộc đời cá thể và cuộc đời của những người khác mà không có sự trợ giúp của một quan điểm tôn giáo nào. Dù truyền thống của Shambhala được dựng nền trên sự sáng suốt và hòa dịu của truyền thống Phật giáo, nhưng đồng thời nó cũng có nền tảng độc lập của nó, đó là trực tiếp nuôi dưỡng và

trau dồi cái chúng ta đang là với tư cách là những con người. Với những vấn nạn hiện giờ đang đối mặt với xã hội con người, có vẻ càng tăng thêm tầm quan trọng phải tìm ra những đường lối đơn giản và không bộ phận để làm việc trên chính chúng ta và để chia sẻ cái hiểu của chúng ta với những người khác. Những giáo lý Shambhala hay “tri kiến Shambhala”, là một cách tiếp cận thử tìm cách cổ vũ một đời sống lành mạnh tốt đẹp cho chúng ta và cho những người khác.

Trình trạng hiện thời của những sự việc thế giới là một vấn đề để quan tâm của tất cả chúng ta: sự đe dọa chiến tranh hạt nhân, sự nghèo khổ rộng lớn và không vững chắc của kinh tế, sự hỗn loạn xã hội và chính trị, và những biến động tâm lý đủ loại. Thế giới đang rối loạn cùng cực. Những giáo lý Shambhala được đặt nền trên tiền đề rằng vẫn luôn luôn có trí huệ căn bản nơi con người có thể giúp giải quyết những vấn đề của thế giới. Trí huệ này không thuộc về một văn hóa hay tôn giáo nào, cũng không chỉ đến riêng từ Tây hay Đông. Hơn nữa, nó là một truyền thống của tính chiến sĩ nhân loại đã hiện hữu trong nhiều nền văn hóa ở nhiều thời kỳ trong suốt lịch sử.

Tính chiến sĩ ở đây không ám chỉ gây chiến tranh với ai. Sự hiếu chiến là nguồn gốc những vấn nạn của chúng ta, không phải là giải pháp. Ở đây danh từ «chiến sĩ» được lấy từ pawo của Tây Tạng, nghĩa đen là «người can đảm». Tính

chiến sĩ trong ngữ cảnh này là truyền thống can đảm của nhân loại, hay truyền thống không sợ hãi (vô úy). Những người Da Đỏ Bắc Mỹ có một truyền thống như vậy, và nó cũng có ở những xã hội Da Đỏ Nam Mỹ. Lý tưởng samurai Nhật Bản cũng tiêu biểu một truyền thống chiến sĩ của trí huệ, và cũng có những nguyên lý tính chiến sĩ giác ngộ trong những xã hội Thiên Chúa giáo Tây phương. Vua Arthur là một ví dụ truyền thuyết của tính chiến sĩ trong truyền thống Tây phương và những nhà cai trị vĩ đại trong Cựu Ước, như vua David, là những thí dụ về những chiến sĩ chung cho cả hai truyền thống Do Thái và Thiên Chúa giáo. Trên hành tinh chúng ta đã có nhiều thí dụ đẹp đẽ về tính chiến sĩ.

Then chốt cho tính chiến sĩ và nguyên lý đầu tiên của tri kiến Shambhala là không sợ kẻ nguyên là chính bạn. Rốt ráo, đó là định nghĩa của tính can đảm: không sợ chính bạn. Tri kiến của Shambhala dạy rằng, đối mặt với những vấn nạn lớn lao của thế giới; chúng ta có thể vừa anh hùng vừa có lòng tốt. Tri kiến Sham-bhala là cái ngược lại với tính ích kỷ. Khi chúng ta sợ hãi chính chúng ta và sợ hãi cái có vẻ đe dọa mà thế giới trao tặng, bấy giờ chúng ta ích kỷ cùng cực. Chúng ta muốn xây những tổ chim nhỏ cho chúng ta, những cái kén cho riêng chúng ta, hầu có thể tự mình sống một cách an toàn.

Nhưng chúng ta có thể can đảm hơn thế. Chúng ta phải

cố gắng suy nghĩ vượt khỏi mái nhà của chúng ta, vượt khỏi ngọn lửa cháy trong lò sưởi, vượt khỏi sự việc đưa con cái đi học hay đến chỗ làm sáng nay. Chúng ta phải cố gắng suy nghĩ xem làm sao chúng ta có thể giúp đỡ thế giới. Đồng thời giúp đỡ những người khác không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống cá nhân của chúng ta. Bạn không phải chạy ào ra để thành ông thị trưởng của thành phố bạn, thành tổng thống Mỹ để có thể giúp đỡ những người khác, nhưng bạn có thể bắt đầu với bà con, bạn bè và những người xung quanh bạn. Thật vậy bạn có thể bắt đầu với chính bạn. Điểm quan trọng là nhận thức rằng bạn không bao giờ từ bỏ bản thân của bạn. Bạn không bao giờ có thể chỉ thư giãn, bởi vì tất cả thế giới đang cần giúp đỡ.

Khi mỗi người có trách nhiệm giúp đỡ thế giới, chúng ta có thể tạo thêm hỗn loạn nếu chúng ta gắng sức áp đặt những quan niệm của chúng ta hay áp đặt sự giúp đỡ của chúng ta lên những người khác. Nhiều người có những lý thuyết về điều thế giới cần. Một số người nghĩ rằng thế giới cần chủ nghĩa này, chủ nghĩa khác; một số nghĩ rằng kỹ thuật sẽ cứu độ thế giới; một số lại nghĩ kỹ thuật sẽ tàn phá thế giới. Những giáo lý Shambhala không căn cứ trên việc cải hóa thế giới theo một lý thuyết nào. Tiền đề của tri kiến Shambhala là, để thiết lập một xã hội giác ngộ cho những người khác, chúng ta cần khám phá cái gì chúng ta đang có một cách bẩm sinh để dâng tặng thế giới. Thế nên để bắt đầu, chúng ta cần có một nỗ lực để

khảo sát kinh nghiệm riêng của chúng ta, xem nó chứa đựng cái gì giá trị trong sự giúp đỡ chính mình và người khác nâng cấp cuộc đời của họ.

Nếu chúng ta sẵn sàng mang một cái nhìn không thiên lệch, chúng ta sẽ thấy rằng, mặc dù tất cả những vấn nạn và mê mờ của chúng ta, tất cả những gập ghềnh lên xuống của xúc cảm và tâm lý, có một cái gì tự nền tảng là tốt trong cuộc hiện sinh làm người của chúng ta. Trừ phi chúng ta có thể khám phá nền tảng của cái tốt đẹp đó trong chính đời sống chúng ta, ngoài ra chúng ta không thể hy vọng gì cải thiện cuộc đời của những người khác. Nếu chúng ta chỉ làm người khốn khổ và hư hỏng, làm sao chúng ta có thể tưởng tượng tự mình thực hiện được một xã hội giác ngộ.

Khám phá cái tốt đích thực đến từ sự thông hiểu những kinh nghiệm rất đơn giản. Chúng ta không nói mình cảm thấy tốt đẹp bao nhiêu khi làm ra một triệu đô la hay tốt nghiệp đại học hay mua được một căn nhà mới, mà chúng ta đang nói cái tốt đẹp căn bản, cái thiện tâm lòng tốt của người đang sống đây - nó không tùy thuộc vào những thành tựu, những thỏa mãn, những mong muốn của chúng ta. Chúng ta kinh nghiệm những thoáng vụt sáng của lòng tốt vào mọi lúc, nhưng thường chúng ta không nhận biết chúng. Khi chúng ta thấy một màu sắc tươi sáng, chúng ta đang chứng kiến lòng tốt bẩm

sinh của chính mình. Khi chúng ta nghe một âm thanh đẹp, chúng ta đang nghe lòng tốt nền tảng của mình. Khi chúng ta bước ra khỏi vòi sen, chúng ta cảm thấy tươi mát và sạch sẽ, và khi chúng ta bước ra khỏi một căn phòng ngột ngạt, chúng ta hân thưởng một hơi gió thành linh của không khí trong lành. Những sự việc ấy chỉ xảy ra trong vài khoảnh khắc, nhưng chúng là những kinh nghiệm thực sự của lòng tốt. Chúng xảy ra cho chúng ta mọi lúc, nhưng thường chúng ta không biết chúng, xem chúng là thể tục và thuần túy ngẫu nhiên. Tuy nhiên theo những nguyên lý Shambhala, xứng đáng để nhận biết và rút ra lợi lạc từ những khoảnh khắc đó, bởi vì chúng phát lộ sự không hiểu biết và sự tươi mới trẻ trung trong cuộc đời chúng ta - thiện căn nền tảng.

Mọi người đều có bản tánh thiện này, nó không trộn lẫn hay pha trộn được. Tánh thiện ấy chứa đựng sự dịu hòa và cảm kích bao la. Là con người chúng ta có thể yêu thương. Chúng ta có thể đụng vào ai với một sờ chạm dịu dàng; chúng ta có thể hôn ai với sự thấu cảm dịu dàng. Chúng ta có thể hân thưởng cái đẹp. Chúng ta có thể cảm kích cái tốt của thế giới này. Chúng ta có thể cảm thông sự sống động của nó: cái vàng của màu vàng, cái đỏ của màu đỏ, cái lục của màu lục, cái tím của màu tím. Kinh nghiệm của chúng ta là thật. Khi màu vàng là vàng, chúng ta có thể nói nó là đỏ, vì chúng ta không thích cái vàng của nó? Điều đó trái với thực tại. Khi trời nắng, chúng



ta có thể bác bỏ nó và cho nắng là khủng khiếp? Chúng ta có thể thực sự nói như vậy không? Khi có trời nắng chói chang hay cơn mưa tuyết tuyết vời, chúng ta hân thưởng nó. Và khi chúng ta hân thưởng thực tại, nó thực sự tác động vào chúng ta. Chúng ta có thể thực sự chữa lành chúng ta khỏi thất vọng, đau buồn nếu chúng ta nhận biết rằng thế giới chúng ta đang có đây là tốt đẹp, là có tánh thiện.

Không phải một ý tưởng tùy hứng nào đó cho rằng thế giới là tốt đẹp, mà nó tốt đẹp bởi vì chúng ta có thể *kinh nghiệm* sự tốt đẹp của nó. Chúng ta có thể kinh nghiệm thế giới của chúng ta là khỏe mạnh và thẳng thắn, trực tiếp và chân thực, bởi vì bản tánh nền tảng của chúng ta tương ứng cùng với cái tốt đẹp của những hoàn cảnh. Tiềm năng thông minh và phẩm cách con người thì xứng hợp với việc kinh nghiệm sự rực rỡ của bầu trời sáng xanh, sự tươi mới của đồng cỏ, và vẻ đẹp của cây cối, núi non. Chúng ta có một sự nối kết đích thực với thực tại và nó có thể đánh thức chúng ta và khiến chúng ta cảm thấy tốt đẹp, thiện hảo một cách căn bản, một cách nền tảng. Tri kiến Shambhala điều chỉnh cho khả năng chúng ta để đánh thức chúng ta tỉnh dậy và nhận biết rằng tánh thiện có thể xảy ra với chúng ta. Thật vậy, nó vẫn đang xảy ra đây thôi.

Nhưng rồi có một vấn đề, bạn đã có một sự nối kết chân thật với thế giới của bạn: bắt được một tia nắng mặt trời, thấy

những sắc màu tươi sáng, nghe âm nhạc hay, hoặc bất cứ cái gì khác. Nhưng như thế nào một thoáng của tánh thiện liên hệ với kinh nghiệm đang xảy ra? Một mặt, bạn có thể cảm thấy: “Tôi muốn nắm được tánh thiện này, nó ở trong tôi và trong thế giới hiện tượng.” Thế là bạn chạy đi tìm kiếm cách để có nó. Hay trên một cấp độ thô thiển hơn, bạn có thể nói: “Giá bao nhiêu để có nó? Kinh nghiệm ấy rất tuyệt. Tôi muốn sở hữu nó.” Vấn đề căn bản trong lối tiếp cận đó là bạn không bao giờ thỏa mãn dù bạn có được cái bạn muốn, vì bạn còn *muốn* một cách quá tồi tệ. Nếu bạn đi bộ trên Đại Lộ Số Năm, bạn thấy loại tuyệt vọng này. Bạn có thể nói người đi shopping trên Đại Lộ Số Năm có thị hiếu tốt và bởi thế họ có những khả năng thể hiện phẩm chất con người. Nhưng ngược lại, họ có vẻ như bị gai góc phủ. Họ muốn nắm bắt nhiều hơn và nhiều hơn nữa.

Rồi, có sự tiếp cận tự hạ mình để tiếp xúc với tánh thiện. Có ai đó nói với bạn là y có thể làm cho bạn hạnh phúc nếu bạn đưa cuộc đời bạn cho y. Nếu bạn tin y có tánh thiện mà bạn muốn, bạn có thể sẵn sàng cạo râu, tóc hay mặc áo tu hay ăn bằng tay để tiếp xúc được với tánh thiện. Bạn sẵn sàng buôn bán phẩm giá của bạn và thành một người nô lệ.

Cả hai tình huống đều là những cố gắng để tìm lại cái gì đó là tốt, là thật. Nhưng có cái gì đó sai lầm trong cả hai cách

tiếp cận đó.

Vấn đề là, khi chúng ta bắt đầu nhận thức tánh thiện tiềm tàng nơi chúng ta, chúng ta thường xem sự khám phá của chúng ta quá tầm trọng. Chúng ta có thể làm đủ mọi manh động về tánh thiện; chúng ta muốn nó theo một kiểu tồi tệ. Cái đang thiếu là một cảm giác hài hước. Hài hước đây không phải là nói giỡn hay chọc cười hay phê phán người khác hay cười họ. Một cảm thức đích thực hài hước là có một sự xúc chạm nhẹ nhàng này của sự thông cảm, cảm kích, hân thưởng.

Nếu bạn nhìn vào chính bạn, nếu bạn nhìn vào tâm bạn, nếu bạn nhìn vào những hoạt động của bạn, bạn có thể có lại sự hài hước mà bạn đã đánh mất trong dòng đời. Để bắt đầu, bạn hãy nhìn vào thực tại bình thường trong nhà của bạn: những con dao, những muỗng rửa, chén đĩa, điện thoại, bồn rửa chén bát, khăn lau... của bạn – những cái bình thường. Không có cái gì huyền bí hay phi thường nơi chúng, nhưng nếu không có một nối kết với những hoàn cảnh bình thường hàng ngày, nếu bạn không khảo sát cuộc đời thể phàm của bạn, bấy giờ bạn sẽ không tìm thấy sự hài hước nào hay phẩm giá nào hay cuối cùng, thực tại nào.

Cách bạn chải tóc, cách bạn mặc, cách bạn rửa chén - tất cả những hoạt động ấy là một khoáng trưng của sự sáng

suốt; chúng là một cách để nối kết với thực tại. Một cái nĩa là một cái nĩa, dĩ nhiên. Nó chỉ là một dụng cụ để ăn. Nhưng đồng thời, sự khoáng trương mở rộng của sự sáng suốt và phẩm cách của bạn tùy thuộc vào việc bạn sử dụng cái nĩa như thế nào. Rất đơn sơ, cái tri kiến Shambhala khiến cho bạn hiểu bạn sống thế nào, sự tương quan của bạn với cuộc sống bình thường là thế nào.

Là con người, tự căn bản chúng ta đang thức tỉnh và chúng ta có thể hiểu thực tại. Chúng ta không nô lệ, tội tù bởi cuộc đời của chúng ta; chúng ta tự do. Tự do trong trường hợp này có nghĩa đơn giản là chúng ta có một thân và một tâm, và chúng ta có thể nâng cao chính mình để làm việc với thực tại trong một cách thể đầy phẩm giá và hài hước. Nếu chúng ta bắt đầu phấn khởi lên, chúng ta sẽ thấy rằng toàn thể vũ trụ - gồm cả các mùa, bão tuyết, băng giá, bùn lầy - cũng đang làm việc với chúng ta một cách đầy năng lực. Đời sống là một hoàn cảnh hài hước, nhưng nó không chế nhạo chúng ta. Chúng ta thấy rằng, sau cùng, chúng ta có thể cư xử với thế giới của chúng ta; chúng ta có thể cư xử với vũ trụ chúng ta một cách thích đáng và trọn vẹn theo một kiểu cao cả.

Sự khám phá tánh thiện căn bản không phải là một kinh nghiệm tôn giáo đặc thù. Hơn thế, nó là sự chứng nghiệm rằng chúng ta có kinh nghiệm trực tiếp và làm việc trực tiếp với

thực tại, thế giới đích thực mà chúng ta đang sống trong đó. Kinh nghiệm tánh thiện hay cái tốt đẹp căn bản của đời sống chúng ta khiến chúng ta cảm thấy rằng chúng ta là người thông minh, đúng đắn, đáng hài lòng và rằng thế giới không phải là một sự đe dọa. Khi chúng ta cảm thấy đời sống chúng ta là chân chính và tốt đẹp, chúng ta không còn phải đánh lừa chính mình và những người khác. Chúng ta có thể thấy những khuyết điểm của chúng ta mà không thấy mặc cảm tội lỗi hay bất toàn, và đồng thời chúng ta có thể thấy tiềm năng của chúng ta đối với việc mở rộng tánh thiện cho những người khác. Chúng ta có thể nói sự thật một cách thẳng thắn và hoàn toàn rộng rang, nhưng vẫn đồng thời kiên định.

Tình túy của chiến sĩ, hay tình túy của sự can đảm con người, là từ chối sự mất hy vọng vào người nào hay sự vật nào. Chúng ta không có thể nói rằng chúng ta suy sụp tan tành hay có người nào khác như vậy, và chúng ta không bao giờ có thể nói về thế giới theo cách đó. Trong cuộc đời chúng ta sẽ có những vấn nạn lớn trong thế giới, nhưng chúng ta hãy chắc chắn rằng trong đời ta không có những tai họa hay thất bại hoàn toàn. Chúng ta có thể ngăn ngừa chúng. Điều đó tùy thuộc vào chúng ta, nó là trách nhiệm của chúng ta. Chúng ta có thể cứu thế giới khỏi hủy diệt, chúng ta có thể bắt đầu việc đó. Đó là tại sao tri kiến Shambhala vẫn tồn tại. Nó là một ý tưởng đã trải qua nhiều thế kỷ: bằng cách phụng sự thế giới

này, chúng ta có thể cứu nó. Nhưng cứu thế giới thì chưa đủ. Chúng ta phải làm việc để xây dựng một xã hội giác ngộ của con người.

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ thảo luận nền tảng của một xã hội giác ngộ và con đường đi đến đó, hơn là trình bày một tương tượng không tương về cái xã hội giác ngộ có thể là như thế nào. Nếu chúng ta muốn giúp đỡ thế giới, chúng ta phải làm một cuộc hành trình cá nhân - chúng ta không thể chỉ lý thuyết hóa hay suy đoán về chỗ đến của chúng ta. Thế nên đây là phần cá nhân của chúng ta trong việc tìm thấy ý nghĩa của một xã hội giác ngộ và như thế nào nó có thể được thực hiện. Hy vọng của tôi chính là sự trình bày này về con đường của người chiến sĩ Shambhala có thể góp phần vào bình minh của sự khám phá ấy.



**HAI:**

## **KHÁM PHÁ TÁNH THIỆN NỀN TẢNG**

*Bằng cách chỉ ở nguyên tại chỗ. cuộc đời của bạn có thể trở nên “có thể làm việc được» và thậm chí diệu kỳ. Bạn thấu hiểu rằng bạn có thể ngồi như một vị vua hay một hoàng hậu trên ngai vàng. Sự vương giả của hoàn cảnh ấy biểu lộ cho bạn cái phẩm cách do từ sự ở yên và đơn giản.*

Phần lớn những hỗn loạn trong thế giới xảy ra bởi vì người ta không nhận thức và thưởng thức được mình. Không bao giờ phát triển thiện cảm và hòa dịu đối với chính mình, họ không thể kinh nghiệm sự hài hòa hay an bình bên trong họ, và bởi thế, cái mà họ phóng chiếu ra cho người khác cũng bất hòa và rối loạn. Thay vì hân thưởng cuộc đời chúng ta, chúng ta thường cho sự hiện hữu của chúng ta là dĩ nhiên phải thế hay chúng ta thấy nó nhàm chán và gánh nặng. Người ta phải tự tử vì họ không có được cái mà họ nghĩ là họ đáng có từ đời sống. Hẳn chúng ta nên sống cuộc đời của chúng ta một cách nghiêm cẩn, nhưng thế không có nghĩa là ta đẩy mình đến bờ tai họa do than phiền về những vấn đề của chúng ta hay phẫn

hận thế giới. Chúng ta phải chấp nhận trách nhiệm cá nhân trong việc nâng cao cuộc sống chúng ta.

Khi bạn không trừng phạt hay kết án bạn, khi bạn buông lỏng thư giãn hơn và cảm thông với thân và tâm bạn, bạn bắt đầu tiếp xúc với quan niệm nền tảng về tánh thiện căn bản trong chính bạn. Thế nên cực kỳ quan trọng khi sẵn sàng tự mở mình với chính mình. Phát triển sự từ ái đối với chính mình cho phép bạn thấy được cả những vấn nạn của bạn và tiềm năng của bạn một cách rõ nét. Bạn không cảm thấy rằng bạn phải lo đi những vấn nạn của bạn hay phóng đại tiềm năng của bạn. Loại dịu dàng và sự thông cảm đối với chính mình này thì rất cần thiết. Nó cung cấp cho cái nền móng để giúp đỡ chính bạn và những người khác.

Là những con người, chúng ta có một căn cứ để làm việc bên trong chúng ta, nó cho phép chúng ta nâng cấp tình trạng sống của chúng ta và làm cho cuộc đời chúng ta hạnh phúc đầy đủ. Căn cứ để làm việc ấy luôn luôn có mặt nơi chúng ta. Chúng ta có một tâm và một thân, chúng rất quý giá cho chúng ta. Bởi vì chúng ta có thân và tâm, chúng ta có thể hiểu được thế giới này. Cuộc đời thì kỳ diệu và quý báu. Chúng ta không biết sẽ sống lâu bao nhiêu, thế nên khi đang có đời sống, tại sao không lợi dụng nó? Trước khi chúng ta lợi dụng được nó, tại sao chúng ta không cảm thông nó?



Chúng ta khám phá loại cảm thông này thế nào? Mơ tưởng hay chỉ nói về nó thì chẳng ích gì. Trong truyền thông Shambhala, kỹ thuật để khai triển cả sự dịu dàng đối với chính chúng ta và sự cảm thông với thế giới là thực hành thiền định. Thực hành thiền định đã được đức Phật dạy hơn 2500 năm trước, và nó là phần truyền thống của Shambhala từ thời gian đó. Nó đặt nền trên truyền thống khẩu truyền: từ thời đức Phật thực hành này đã được trao truyền từ một người này sang người người khác. Theo cách này, nó vẫn là một truyền thống sống, bởi thế, dù là một thực hành xưa cổ, nó vẫn hợp thời hiện đại. Trong chương này chúng ta bàn kỹ thuật thiền định trong một số chi tiết, nhưng quan trọng là nhớ rằng, nếu bạn muốn hiểu đầy đủ sự thực hành này, bạn cần lời chỉ dạy trực tiếp và cá nhân.

Thiền định ở đây được hiểu là cái gì rất căn bản và giản dị, nó không mắc kẹt vào một nền văn hóa nào. Chúng ta nói đến một hành vi rất căn bản: ngồi trên nền, giữ một tư thế tốt, và khai triển một cảm thức về nơi chốn tại chỗ của chúng ta trên trái đất này. Đây là phương tiện để khám phá lại chính chúng ta và tánh thiện căn bản của chúng ta, phương tiện để chúng ta tự điều chỉnh ứng hợp với thực tại đích thực, không có mơ tưởng hão huyền hay thành kiến cản trở nào.

Từ ngữ thiền định đôi khi được dùng để chỉ sự tham

thiền một chủ đề đặc biệt hay một đối tượng: thiền định về một sự vật này sự vật nọ. Bằng cách thiền định về một vấn đề, chúng ta có thể tìm thấy giải pháp cho nó. Đôi khi thiền định cũng được nối kết với sự hoàn thành một trạng thái tâm thức cao hơn bằng cách đi vào một loại xuất thần hay nhập định. Nhưng ở đây chúng ta đang nói về một quan niệm thiền định hoàn toàn khác: thiền định vô điều kiện, không có đối tượng nào hay ý niệm nào trong tâm. Trong truyền thống Shambhala thiền định chỉ đơn giản là huấn luyện tình trạng sống của chúng ta sao cho thân và tâm ta có thể được đồng bộ, ăn khớp với nhau. Qua thực hành thiền định, chúng ta có thể học làm sao hiện hữu mà không có mê lầm, lừa gạt, hiện hữu đích thực và sống động trọn vẹn.

Cuộc đời chúng ta là một hành hình vô tận; nó giống như một xa lộ thênh thang trải dài không dứt. Sự thực hành thiền định cung cấp cho ta một chiếc xe để du hành trên con đường đó. Cuộc hành trình chúng ta gồm những dẫn xóc lên xuống, hy vọng và sự hãi liên tục, nhưng đó là hành trình tốt đẹp. Sự thực hành thiền định cho phép chúng ta kinh nghiệm mọi thể thái của con đường, đó là ý nghĩa của con đường. Qua thực hành thiền định, chúng ta bắt đầu thấy rằng bên trong chúng ta hoàn toàn không có một sự than phiền đổ lỗi nào về bất kỳ cái gì hay về bất cứ ai.

Thực hành thiền định bắt đầu bằng ngồi xuống và xếp chân trên nền. Bạn bắt đầu cảm thấy đơn giản ở nguyên tại chỗ, cuộc đời bạn có thể trở nên “có thể làm việc được” và thậm chí diệu kỳ. Bạn thấu hiểu rằng bạn có thể ngồi như một vị vua hay một hoàng hậu trên ngai vàng. Sự vương giả của hoàn cảnh ấy bộc lộ cho bạn cái phẩm cách do từ sự ở yên và đơn giản.

Trong thực hành thiền định, tư thế thẳng là cực kỳ quan trọng. Có một cái lưng thẳng không phải là một tư thế giả tạo. Nó là tự nhiên cho thân thể con người. Khi bạn lừ đừ, cong vẹo đó mới là bất thường. Bạn không thể thờ thích đáng khi bạn cong vẹo, và cong vẹo cũng là dấu hiệu đưa đến bệnh loạn thần.

Thế nên khi ngồi thẳng, bạn đang tự tuyên bố với mình và với phần còn lại của thế giới rằng bạn đang là một chiến sĩ, một con người toàn vẹn là người.

Để có lưng thẳng bạn không cần phải ráng sức vai lên; sự dựng thẳng đến tự nhiên chỉ ngồi đơn giản nhưng tự hào trên mặt đất hay trên đệm thiền. Bây giờ, do lưng bạn thẳng, bạn không cảm thấy dấu vết nào của xấu hổ hay bối rối, thế nên chớ để đầu bạn cúi xuống. Bạn không khuất phục cái gì cả. Nhờ vậy, hai vai bạn tự động thẳng, và bạn cảm thấy tốt

với đầu và vai. Rồi bạn để cho chân ngồi nghỉ tự nhiên trong tư thế khoanh lại, kiết già hay bán già, đầu gối cần phải chạm sàn. Bạn hoàn toàn tư thế bằng cách đặt hai tay lên đùi, lòng bàn tay úp xuống. Điều này cho một cảm giác hơn nữa về sự đảm nhận hiện trường của bạn một cách thích đáng.

Trong tư thế ấy, bạn không nhìn vật vãn xung quanh. Bạn có một cảm giác rằng bạn đang hiện hữu ở đây một cách thích đáng; bởi thế hai mắt bạn mở, nhưng cái nhìn hơi hướng xuống, khoảng hai thước trước mặt bạn. Theo cách đó, cái nhìn của bạn không lang thang đây đó, mà bạn còn có cảm giác chủ tâm và xác quyết nữa. Bạn có thể thấy cách ngồi vương giả này trong một số điêu khắc của Ai Cập và Nam Mỹ, cũng như nơi những bức tượng phương Đông. Đó là tư thế phổ quát, không giới hạn trong một văn hóa hay thời gian nào.

Trong đời sông hàng ngày của bạn, bạn cũng ý thức tư thế của bạn, đầu và vai, bạn đi thế nào, bạn nhìn người ta thế nào. Thậm chí khi bạn không thiên định bạn có thể duy trì một trạng thái phẩm cách của đời sống. Bạn có thể vượt khỏi sự bối rối của bạn và tự hào là một con người. Sự tự hào như vậy là chấp nhận được và tốt đẹp.

Bấy giờ trong thực hành thiên định, khi ngồi trong tư thế tốt đẹp, bạn chú ý vào hơi thở, bạn trọn vẹn ở đó, thích

đáng ở đó. Bạn đi ra với hơi thở ra, hơi thở tan biến, và hơi thở vào xảy ra tự nhiên. Rồi bạn đi ra trở lại. Thế nên có một sự thường trực đi ra với hơi thở đi ra. Khi bạn thở ra, bạn lan tỏa, bạn tan biến. Rồi khi hơi thở vào xảy ra tự nhiên; bạn không phải theo nó đi vào. Bạn chỉ đơn giản trở lại tư thế của bạn, và bạn sẵn sàng cho một hơi thở ra khác. Hãy đi ra và tan biến: phù; rồi trở lại tư thế; rồi phù, và trở lại tư thế.

Bây giờ sẽ có cái không tránh được bình - tư tưởng. Vào thời điểm đó, bạn nói, “tư tưởng”. Bạn không nói lớn, bạn nói trong tâm thôi: “tư tưởng”. Đặt tên cho những tư tưởng của bạn sẽ cho bạn sức mạnh khổng lồ để trở về với hơi thở. Khi một tư tưởng đem bạn ra khỏi cái bạn đang làm - khi bạn thậm chí không biết bạn đang ngồi trên đệm thiền, mà trong tâm, bạn đang ở San Francisco hay New York - bạn nói, “tư tưởng”, và bạn trở lại hơi thở.

Không kể là bạn có tư tưởng gì. Khi ngồi thiền, hoặc bạn có ý nghĩ ghê gớm hay hiền lành, tất cả chúng đều phải xem chỉ là “tư tưởng”. Chúng không đức hạnh hay tội lỗi. Xin chớ chần động vì những tư tưởng của bạn, dù chúng có xấu xa cỡ nào: tư tưởng nào cũng chỉ là tư tưởng, Không có tư tưởng nào xứng đáng huy chương vàng hay một lời quả trách. Hãy chỉ gọi tên chúng «tư tưởng», rồi trở lại với hơi thở; “tư tưởng”, trở lại hơi thở.

Thực hành thiền định thì rất chính xác. Nó ở ngay điểm, đúng ngay điểm. Nó là công việc khó nhọc, nhưng nếu bạn nhớ sự quan trọng của tư thế của bạn, điều này sẽ cho phép bạn làm đồng bộ tâm và thân bạn. Nếu bạn không có tư thế tốt, sự thực hành của bạn giống như con ngựa què kéo một cái xe. Nó không bao giờ chạy. Thế nên trước khi bạn ngồi xuống và đảm nhận tư thế, rồi bạn làm việc với hơi thở; phù, ra, trở lại tư thế; phù, ra, trở lại tư thế; phù... Khi những tư tưởng khởi sanh, bạn đặt tên cho chúng “tư tưởng” và trở lại tư thế, trở lại hơi thở. Bạn có tâm hồn làm việc với hơi thở, nhưng bạn luôn luôn giữ thân như một điểm quy chiếu. Bạn không làm việc chỉ với tâm. Bạn đang làm việc với tâm và thân bạn, và khi cả hai cùng hoạt động, bạn không bao giờ lìa bỏ thực tại.

Trạng thái lý tưởng của tĩnh lặng đến từ kinh nghiệm thân và tâm đồng bộ, hợp nhất, nhất như. Nếu thân và tâm không đồng bộ, bây giờ thân bạn sẽ cong vẹo - và tâm bạn sẽ ở đâu khác. Đó giống như một cái trống làm vụng: da trống không khít với vành trống, nên hoặc vành bị vỡ hay da bị rách, và không có sự căng thường xuyên. Khi tâm và thân đồng bộ, bây giờ, vì tư thế tốt, hơi thở xảy ra tự nhiên; và bởi vì hơi thở và tư thế làm việc chung nhau, tâm bạn có một điểm quy chiếu để kiểm tra lại. Bởi thế tâm bạn sẽ đi ra tự nhiên với hơi thở.

Phương pháp làm đồng bộ tâm và thân này huấn luyện

cho bạn trở nên rất giản dị và cảm thấy rằng bạn không đặc biệt, mà bình thường, cùng cực bình thường. Bạn giản dị ngồi như một chiến sĩ, và từ đó một cảm thức về phẩm cách đích thực sanh khởi. Bạn ngồi trên mặt đất và bạn nhận thức rằng trái đất này xứng đáng với bạn và bạn xứng đáng với trái đất này. Bạn ở đó - toàn vẹn, nhân cách, nguyên tuyền. Thế nên thực hành thiền định trong truyền thông Sham-bhala được chỉ định cho người có học để họ được thành thực và nguyên tuyền, chân thật với chính họ.

Trong một nghĩa nào, chúng ta cần xem chính mình như bị chắt nặng: chúng ta có gánh nặng giúp đỡ thế giới. Chúng ta không thể quên trách nhiệm này đối với những người khác. Nhưng nếu chúng ta mang gánh nặng này như một niềm vui thích, chúng ta có thể thực hiện giải thoát thế giới này. Cách để bắt đầu là làm việc với chính chúng ta. Từ việc cởi mở và thành thật với chính chúng ta, chúng ta cũng có thể học cách cởi mở với chính những người khác. Thế nên chúng ta có thể làm việc với phần còn lại của thế giới, trên căn bản của cái tốt đẹp, tánh thiện chúng ta khám phá nơi chính mình. Bởi thế thực hành thiền định được xem là một cách tốt và thật ra là cách tuyệt hảo để chiến thắng sự đấu tranh trong thế giới: cuộc xung đột của riêng chúng ta cũng như cuộc xung đột lớn hơn nữa.



**BA:**

## **TÂM LÒNG NGUYÊN TUYỀN CỦA SỰ BUỒN RÀU**

*Qua sự thực hành ngồi yên và theo dõi hơi thở ra và tan biến, bạn nối kết với lòng bạn. Bằng cách chỉ đơn giản tự để cho mình là, như bạn đang là, bạn khai triển thiện cảm đích thực với chính bạn.*

Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trên truông trên mặt đất, phần đáy trần trụi chạm với đất. Vì bạn không đội mũ, bạn cũng phơi bày cho trời ở trên. Bạn ở giữa trời và đất: một con người trên truông, ngồi giữa trời và đất.

Đất luôn luôn là đất. Đất sẽ để bắt kỳ ai ngồi lên, đất không bao giờ từ chối. Nó không bao giờ để bạn đi - bạn không lìa khỏi trái đất này và bay qua không gian bên ngoài. Cũng thế, bầu trời luôn luôn là bầu trời, trời luôn luôn là trời trên đầu bạn. Dù tuyết hay mưa, ngày hay đêm, bầu trời luôn luôn ở đó. Trong nghĩa ấy, chúng ta biết rằng trời và đất là



đáng tin cậy.

Logic của tánh thiện căn bản thì rất giống như vậy. Khi chúng ta nói đến trách nhiệm căn bản, chúng ta không nói đến sự ủng hộ cái tốt, cái thiện và từ chối cái xấu, cái ác. Tánh thiện căn bản là tốt bởi vì nó không điều kiện, nghĩa là nó là nền tảng. Nó đã có sẵn đây, như trời và đất đã có sẵn đây. Chúng ta không từ chối không khí của chúng ta. Chúng ta không từ chối mặt trời, mặt trăng, những đám mây và bầu trời. Chúng ta chấp nhận chúng. Chúng ta chấp nhận bầu trời thì xanh, chúng ta chấp nhận quang cảnh và biển cả, những xa lộ và nhà cao tầng. Tánh thiện căn bản là cái căn bản đó, cái vô điều kiện đó. Nó không phải là một quan điểm “theo” hay “chống”, cũng như ánh sáng mặt trời không “theo” hay “chống”.

Quy luật và trật tự tự nhiên của thế giới này là không “theo” hay “chống”. Tự nền tảng, không có cái gì đe dọa hay cổ xúy quan điểm của chúng ta. Bốn mùa xảy ra, tự do đối với yêu cầu hay bác bỏ của một ai. Hy vọng và lo sợ không thể làm biến chất bốn mùa. Đây là ngày, đây là đêm. Có bóng tối ban đêm và ánh sáng ban ngày, và không ai phải bật sáng hay tắt đi. Có một quy luật và trật tự tự nhiên cho phép chúng ta sống còn và cái đó tốt đẹp một cách căn bản, tốt đẹp trong việc nó ở đó, và nó vận hành và nó là hiệu lực.

Chúng ta thường thấy hiển nhiên quy luật và trật tự căn bản này trong vũ trụ, nhưng chúng ta cần nghĩ gấp đôi. Chúng ta nên cảm kích cái chúng ta có. Không có như vậy, chúng ta sẽ ở trong một sự khó xử toàn diện. Nếu chúng ta không có mặt trời, chúng ta không có thực vật, không có ngũ cốc, và chúng ta không thể có một bữa ăn. Thế nên tánh thiện căn bản là thiện, là tốt bởi vì nó là quá căn bản, quá nền tảng. Nó là tự nhiên và nó làm việc, nó vận hành, và bởi thế nó là tốt, hơn là một cái tốt đối với cái xấu.

Cùng nguyên lý ấy áp dụng cho sự tạo dựng thành con người của chúng ta. Chúng ta có tham muốn, hiểu chiến và vô minh. Nghĩa là, chúng ta nuôi dưỡng, vun xới cho bạn bè chúng ta và chúng ta tránh xa những kẻ thù của chúng ta và có khi chúng ta không có thái độ nào cả. Những khuynh hướng này không nên nhìn như những khuyết điểm. Chúng là thành phần của sự thanh lịch tự nhiên và đồ trang bị của con người. Chúng ta được trang bị đủ để tránh hiểm nguy và để liên hệ với người khác, với thế giới. Hiện hữu con người là một tình cảnh tự nhiên, như quy luật và trật tự của thế giới, nó có thể làm việc với được và có hiệu quả. Thật vậy, nó kỳ diệu, nó lý tưởng.

Một số người có thể nói thế giới này là công việc của một nguyên lý thiêng liêng, nhưng những giáo lý Shambhala

không quan tâm đến những nguồn gốc thiêng liêng. Việc chủ yếu của tính chiến sĩ là đích thân làm việc với tình thế hiện thời của chúng ta, như nó là. Từ quan điểm Shambhala, khi chúng ta nói rằng những con người vốn là tốt, chúng ta muốn nói rằng họ có mọi khả năng họ cần, bởi thế họ không phải tranh đấu với thế giới của họ. Hiện thế của chúng ta là tốt, bởi vì nó không phải là nguồn gốc nền tảng của sự hiểu chiến hay trách móc. Chúng ta không thể than vãn rằng chúng ta có mắt, tai, mũi, miệng. Chúng ta không thể thiết kế lại hệ thống tâm lý mình, và về việc đó, chúng ta không thể thiết kế lại trạng thái tâm thức của mình. Tánh thiện căn bản là cái chúng ta đang có, cái chúng ta đã được cung cấp. Nó là thể trạng tự nhiên chúng ta đã thừa hưởng từ khi sanh và mang theo đến giờ.

Chúng ta cần cảm thấy kỳ diệu được ở trong thế giới này. Kỳ diệu làm sao thấy đỏ và vàng, xanh và lục, tía và đen! Tất cả sắc màu này đã được cung cấp cho chúng ta. Chúng ta cảm thấy nóng và lạnh; chúng ta nếm ngọt và chua. Chúng ta có những cảm giác này và chúng ta xứng đáng với chúng. Chúng là tốt.

Thế nên bước đầu tiên trong sự chứng biết tánh thiện căn bản là cảm kích cái chúng ta đang có. Nhưng chúng ta cần nhìn thêm nữa và chính xác hơn nữa cái chúng ta là, nơi chúng ta là, người chúng ta là, khi chúng ta là và như thế nào chúng

là những chúng sanh con người, nhờ đó chúng ta có thể sở hữu tánh thiện căn bản của chúng ta. Nó không thật sự là một sở hữu, tuy nhiên chúng ta xứng đáng với nó.

Tánh thiện căn bản nối kết rất chặt chẽ với ý tưởng Bồ đề tâm trong truyền thống Phật giáo. Bồ đề nghĩa là “thức tỉnh” hay “tỉnh táo” và tâm nghĩa là “lòng”, nên Bồ đề tâm là “lòng đã tỉnh thức”. Lòng tỉnh thức như vậy đến từ việc sẵn sàng đối mặt với trạng thái tâm thức của chúng ta. Đó có vẻ như một yêu cầu vĩ đại, nhưng nó là cần thiết. Bạn cần khảo sát chính bạn và hỏi bao nhiêu lần bạn phải nỗ lực để tiếp xúc nối kết với lòng mình một cách trọn vẹn và chân thật. Bạn thường quay xa như thế nào, bởi vì bạn sợ bạn sẽ khám phá cái gì khủng khiếp về bạn? Bạn thường sẵn sàng như thế nào để nhìn vào khuôn mặt bạn trong gương không bối rối? Bao nhiêu lần bạn đã cố gắng che chắn cho mình bằng cách đọc báo, xem ti vi, hay chỉ để hồn trống rỗng? Đó là câu hỏi đáng giá kinh khủng: bạn đã nối kết với chính bản thân bạn tất cả bao nhiêu trong suốt cuộc đời bạn?

Thực hành ngồi thiền, như chúng ta đã bàn luận ở chương trước, là phương cách để khám phá lại tánh thiện căn bản, và ngoài việc đó nó còn là phương thức để đánh thức tâm lòng đích thực này. Khi bạn ngồi thiền, bạn đúng là người trần trụi mà chúng ta đã diễn tả ở trước, ngồi giữa trời và đất.

Khi bạn cong vẹo, bạn đang che dấu lòng bạn, cố gắng bảo vệ nó bằng cách cúi gục xuống. Nhưng khi ngồi thẳng nhưng thư giãn, lòng bạn trần trụi. Toàn bộ hiện thể bạn được trưng bày ra - trước hết với chính bạn, nhưng cũng với những người khác nữa. Thế nên qua thực hành ngồi yên và theo hơi thở của bạn đi ra và tan biến, bạn nối kết với lòng bạn. Bằng cách chỉ tự để cho mình là, như chính bạn đang là, bạn phát triển đồng cảm đích thực với chính bạn.

Khi bạn đánh thức lòng bạn theo cách đó, bạn tìm thấy một cách đáng ngạc nhiên rằng lòng bạn thì trống không. Bạn thấy bạn đang nhìn vào không gian bên ngoài. Bạn là gì, bạn là ai, đâu là lòng bạn? Nếu bạn thực sự nhìn, bạn sẽ không tìm thấy cái gì cụ thể sờ nắm được và cứng đặc. Dĩ nhiên, bạn có thể tìm thấy cái gì rất cứng đặc nếu bạn có sự thù ghét ai đó hay bạn đang yêu ai đó một cách đầy sở hữu. Nhưng đó không phải là lòng thức tỉnh, lòng giác ngộ. Nếu bạn tìm kiếm lòng thức tỉnh, nếu bạn thò tay qua cái chuồng đàn của mình và cảm nhận nó, không có gì cả ngoài sự dụi dàng. Bạn cảm thấy mềm mại và bị chạm đau, và nếu bạn mở mắt ra với phần còn lại của thế giới, bạn cảm thấy buồn rầu bao la. Loại buồn rầu này không phải do ngược đãi. Bạn không cảm thấy buồn bởi vì ai đó mắng mỏ bạn hay vì bạn cảm thấy mình nghèo nàn. Hơn thế, kinh nghiệm về sự buồn rầu này là không có điều kiện. Nó xảy ra bởi vì lòng bạn được phơi mở hoàn toàn. Không có

lớp da hay tờ giấy nào che phủ nó; nó là tấm lòng tươi sống và thuần khiết. Kinh nghiệm của bạn thì tươi sống, dịu dàng và rất tự thân.

Tấm lòng nguyên tuyền của sự buồn rầu đến từ cảm thấy rằng tấm lòng không hiện hữu của bạn là đầy ắp. Bạn như muốn đổ máu tim mình, đem trái tim cho những người khác. Đối với người chiến sĩ, kinh nghiệm về tấm lòng buồn rầu và dịu dàng từ ái này là cái sanh ra sự không sợ hãi. Theo quy ước thế gian, không sợ hãi có nghĩa là bạn không sợ, như khi có ai đánh bạn, bạn sẽ đánh lại nó. Nhưng chúng ta không nói về mức độ không sợ hãi của sự đánh nhau ngoài đường ấy. Không sợ hãi đích thực là sản phẩm của lòng dịu dàng từ ái. Nó đến từ việc để thế giới thọc vào trái tim bạn, trái tim tươi sáng và đẹp đẽ của bạn. Bạn sẵn sàng mở ra, không cưỡng chống hay e thẹn, và đối mặt với thế giới. Bạn sẵn sàng chia sẻ tấm lòng của bạn với những người khác.



**BÓN:**

## **SỢ HÃI VÀ KHÔNG SỢ HÃI**

*Hiểu rõ sợ hãi không phải là duyên cớ cho thất vọng và chán nản. Vì chúng ta có nỗi sợ như vậy, chúng ta mặc nhiên có quyền kinh nghiệm sự không sợ hãi. Không sợ hãi chân thật không phải là giảm trừ sự sợ hãi, mà vượt khỏi sợ hãi.*

Để kinh nghiệm tính không sợ hãi, cần phải kinh nghiệm sự sợ hãi. Cốt lõi của sự hèn nhát là không hiểu biết thực thể của sợ hãi. Sợ hãi có thể khoác nhiều hình thức. Một cách logic, chúng ta biết chúng ta không thể sống mãi. Chúng ta biết rằng chúng ta sẽ chết, thế nên chúng ta sợ hãi. Chúng ta cứng đờ vì cái chết của chúng ta. Ở một cấp độ khác, chúng ta sợ rằng chúng ta không thể dàn xếp những đòi hỏi của thế giới. Sự sợ hãi này biểu lộ như một cảm giác thiếu tự tin. Chúng ta cảm thấy rằng cuộc đời chúng ta bị tràn ngập, và đương đầu với thế giới còn lại thì càng tràn ngập hơn. Bất giờ có một sợ hãi đột ngột, hay kinh hoàng, khởi lên khi những tình huống mới thình lình xảy ra trong đời chúng ta. Khi chúng ta

cảm thấy không thể quản lý chúng, chúng ta nhảy nhồm hoặc co giật lại. Đôi khi sợ hãi biểu lộ trong hình thức không yên: nguệch ngoạc trên tờ giấy, chơi với những ngón tay, hay cựa quậy trong ghế. Chúng ta cảm thấy rằng chúng ta phải giữ cho mình chuyển động mọi lúc, như một máy xe hơi đang chạy. Những pít tông lên xuống, lên xuống. Bao giờ những pít tông còn chuyển động, chúng ta thấy an toàn. Ngược lại, chúng ta sợ mình sẽ chết ngay tại chỗ.

Có vô số chiến thuật mà chúng ta dùng để đem nỗi sợ hãi ra khỏi tâm thức. Một số người dùng thuốc an thần. Một số người tập yoga. Một số xem ti vi hay đọc báo hay đến quán uống bia. Từ quan điểm của người hèn nhát, buồn chán cần phải tránh, bởi vì khi chúng ta buồn chán chúng ta bắt đầu cảm thấy lo âu. Chúng ta thân thiết hơn với nỗi sợ hãi của chúng ta. Sự tiêu khiển thì nên cố vũ và tư tưởng nào chết chóc thì nên tránh. Thế nên nhút nhát là cố gắng sống cuộc đời mình như thể cái chết không có mặt. Đã có những thời kỳ trong lịch sử người ta tìm kiếm thuốc trường sinh. Nếu có một thứ như vậy, nhiều người thấy nó chắc chắn là khủng khiếp lắm. Nếu họ phải sống trong thế giới này một ngàn năm không chết, thì không bao lâu sau ngày sanh, họ chắc phải tự tử. Dù bạn có sống mãi mãi, bạn cũng không thể tránh được sự thật của cái chết và khổ đau quanh bạn.



Sợ hãi phải được hiểu rõ. Chúng ta phải thấu hiểu sự sợ hãi của chúng ta và tự hòa giải với sợ hãi. Chúng ta cần xem chúng ta di chuyển thế nào, chúng ta cư xử thế nào, cần móng tay như thế nào, có khi thọc tay vào túi quần một cách vô ích như thế nào. Bây giờ chúng ta sẽ tìm ra một cái gì về sự sợ hãi được biểu lộ trong hình thức không yên nghỉ như thế nào. Chúng ta phải đối diện với sự kiện sợ hãi đang ẩn nấp trong đời sống chúng ta, luôn luôn trong mọi việc chúng ta làm.

Mặt khác, hiểu rõ sợ hãi không phải là duyên cớ cho thất vọng và chán nản. Vì chúng ta có nỗi sợ hãi như vậy, chúng ta cũng mặc nhiên có quyền kinh nghiệm sự không sợ hãi. Không may, trong ngôn ngữ Anh, chúng ta không có một từ để chỉ điều đó. Không sợ hãi (vô bổ úy) là từ gần nhất, nhưng không sợ hãi (tiếng Anh *fear less*) chúng ta không muốn nói rằng ít sợ hãi, “less fear”, mà là “vượt khỏi sợ hãi”.

Vượt khỏi sợ hãi bắt đầu khi chúng ta xem xét sự sợ hãi của chúng ta: sự lo âu, bồn chồn, lưu tâm và không yên nghỉ. Nếu chúng ta nhìn vào sự sợ hãi của chúng ta, nếu chúng ta nhìn xuống dưới vẻ bề ngoài của nó, cái đầu tiên chúng ta thấy là sự buồn rầu, bên dưới sự bồn chồn. Bồn chồn là quay quắt, rung động luôn luôn. Khi chúng ta chậm lại, khi chúng ta thư giãn với sự sợ hãi của chúng ta, chúng ta tìm thấy sự buồn rầu, nó thì yên tĩnh và dịu dàng. Sự buồn rầu đánh vào tim bạn và

thân bạn chảy một giọt nước mắt. Trước khi bạn khóc, có một cảm giác trong lồng ngực, và sau đó bạn cháv nước mắt. Bạn sắp chảy nước mắt thành dòng và bạn cảm thấy buồn và một mình, và có lẽ lãng mạn cùng một lúc. Đó là phần đầu tiên của sự không sợ hãi, và dấu hiệu đầu tiên của tính chiến sĩ đích thực. Bạn có thể nghĩ rằng, khi bạn kinh nghiệm sự không sợ hãi, bạn sẽ nghe phần mở đầu của bản giao hưởng số Năm Beethoven hay thấy một sự nổ lớn trên bầu trời, nhưng nó không xảy ra theo cách đó. Trong truyền thuyết Shambhala, khám phá sự không sợ hãi đến từ sự làm việc với sự mềm dịu của lòng người.

Sự ra đời của người chiến sĩ thì giống như sự mọc sừng lần đầu của một con nai tuyết. Ban đầu, những cái sừng rất mềm và gàn như cao su, chúng có một ít lông mọc trên đó. Chúng chưa phải là sừng: chúng chỉ là sự lớn lên lờng bõng với máu bên trong. Rồi nai tuyết lớn dần, những cái sừng mạnh thêm, phát triển cứng chắc thành bốn nhánh hay mười nhánh hay thậm chí bốn mươi nhánh nhọn. Sự không sợ hãi vào lúc đầu, giống như những cái sừng lờng bõng này. Chúng giống như những cái sừng nhưng bạn hoàn toàn không thể chiến đấu với chúng. Khi một con nai tuyết lần đầu mọc sừng, nó không biết dùng chúng để làm gì. Nó phải cảm thấy rất lúng túng khi có những cái mềm mại, phòng lên trên đầu. Nhưng rồi con nai tuyết bắt đầu nhận thức nó cần có sừng: sừng là phần tự nhiên

của con nai tuyết. Cũng như vậy, khi một người lần đầu làm nảy sinh tâm lòng dịu dàng từ ái của người chiến sĩ, người ấy cảm thấy cực kỳ lúng túng hay mơ hồ về việc làm sao liên hệ với loại không sợ hãi này. Nhưng bấy giờ, khi bạn càng lúc càng kinh nghiệm sự buồn rầu này nhiều hơn, bạn thấu hiểu rằng con người cần phải dịu dàng và mở rộng. Thế nên bạn không cần cảm thấy thẹn thùng hay bối rối nữa về sự dịu dàng. Thật vậy, sự mềm mại của bạn bắt đầu trở thành bi mẫn. Bạn muốn trải rộng bạn đến những người khác và tương thông với họ.

Khi sự dịu dàng này tiến triển theo chiều hướng đó, bấy giờ bạn thực sự có thể cảm thông thế giới quanh bạn. Những tri giác giác quan trở nên những cái rất thú vị. Bạn đã dịu dàng và mở rộng đến độ bạn không thể ngăn chặn được việc mở chính bạn ra với những sự việc xảy ra quanh bạn. Khi bạn thấy đỏ hay lục hay vàng hay đen, bạn đáp ứng với chúng từ đáy lòng mình. Khi bạn thấy ai đó khóc hay cười hay sợ hãi, bạn đáp ứng với những điều đó. Ở điểm này, cấp độ bắt đầu của sự không sợ hãi được phát triển hơn nữa thành tính chiến sĩ. Khi bạn bắt đầu cảm thấy thoải mái làm người dịu dàng và tử tế, những cái sừng nai tuyết của bạn không còn ít lông mọc trên chúng nữa - chúng đã thành những cái sừng thật sự. Những hoàn cảnh trở nên rất thật, hoàn toàn thật, và mặt khác, hoàn toàn bình thường. Sợ hãi tiến triển thành không sợ hãi một

cách tự nhiên, rất giản dị và hoàn toàn thẳng tắp.

Lý tưởng của tính chiến sĩ là người chiến sĩ phải biết buồn rầu và dịu dàng, và nhờ vậy người chiến sĩ có thể rất can đảm. Không có nỗi buồn rầu cảm thông sâu sắc này, sự can đảm là bấp bênh, như một cái tách Trung Hoa. Nếu bạn làm rơi nó, nó sẽ vỡ. Nhưng sự can đảm của người chiến sĩ thì giống như một cái tách sơn mài, nó làm bằng gỗ phủ lớp sơn mài. Nếu nó rơi, nó sẽ nảy tung lên thay vì bể tan. Nó đồng thời vừa mềm vừa cứng.



**NĂM:**

## **LÀM ĐỒNG BỘ TÂM VÀ THÂN**

*Làm đồng bộ tâm và thân không phải là một khái niệm hay một kỹ thuật ngẫu nhiên ai đó đã nghĩ ra để tự cải thiện mình. Hơn thế, nó là một nguyên lý căn bản để làm sao hiện hữu như một con người và làm sao để sử dụng những trí giác, giác quan của bạn, tâm và thân của bạn cùng chung với nhau.*

Sự biểu lộ của tánh thiện căn bản là luôn luôn tương ứng với sự dịu dàng - không phải yếu đuối, lãnh đạm, dịu dàng kiểu sừa và mật ong, mà là dịu dàng toàn tâm toàn ý, tươi tỉnh với cái đầu và hai vai tốt. Dịu dàng, từ hòa, trong nghĩa này, đến từ việc kinh nghiệm, vắng mặt sự nghi ngờ, hay sự không nghi. Không nghi không dính dáng gì với việc chấp nhận sự vững chắc của một triết học hay khái niệm. Không phải bạn cần cải đạo hay đầu quân vào một cuộc thập tự chinh nào cho đến khi bạn không còn nghi ngờ về những niềm tin của bạn. Chúng ta không đang nói về những người không nghi trở thành thành viên của một cuộc thánh chiến, sẵn sàng hy sinh

cho những niềm tin của họ. Vắng mặt của nghi ngờ là tin vào lòng bạn, tin chính bạn. Không nghi nghĩa là bạn đã nối kết, tương thông với chính bạn, bạn đã kinh nghiệm tâm và thân cùng đồng bộ. Khi tâm và thân được đồng bộ, bây giờ bạn không nghi.

Làm đồng bộ tâm và thân không phải là một khái niệm hay một lý thuyết ngẫu nhiên ai đó đã nghĩ ra để tự cải thiện mình. Hơn thế, nó là một nguyên lý căn bản để làm sao hiện hữu như một con người và làm sao để sử dụng những tri giác giác quan của bạn, tâm và thân của bạn cùng chung với nhau. Thân có thể ví như một ca-mê-ra. Vấn đề là bạn có thể dùng chúng cùng chung nhau như thế nào. Khi độ mở và tốc độ lá chắn sáng của ca-mê-ra được xếp đặt thích đáng, hợp với tốc độ của phim ở trong ca-mê-ra, bây giờ bạn chụp được những ảnh đẹp, sắc nét, bởi vì bạn đã làm đồng bộ ca-mê-ra và phim. Tương tự, khi tâm và thân đồng bộ thích đáng, bây giờ bạn có tri giác rõ ràng và bạn có một cảm thức không nghi ngờ, không có chần động, lắc lư và những thiếu cận của lo lắng, chúng làm cho thái độ của bạn hoàn toàn sai sót.

Khi tâm và thân không đồng bộ, có khi tâm bạn ngắn và thân bạn dài, hay có khi tâm bạn dài và thân bạn ngắn. Thế nên bạn không chắc về việc thậm chí cầm lên một ly nước thế nào. Đôi khi bạn đưa tay quá xa, đôi khi bạn đưa tay chưa đủ,

và bạn không thể nắm lấy ly nước của bạn. Khi tâm và thân không đồng bộ, bây giờ, nếu bạn bắn cung, bạn sẽ trật đích. Nếu bạn viết thư pháp, thậm chí bạn làm nhỏ mực trên giấy.

Làm đồng bộ tâm và thân cũng nối kết với việc chúng ta làm đồng bộ hay nối kết với thế giới thế nào, chúng ta cùng làm việc với thế giới thế nào. Tiến trình này có hai giai đoạn, mà chúng ta có thể gọi là nhìn và thấy. Chúng ta có thể nói như vậy về lắng và nghe, hay chạm rồi cảm xúc, nhưng dù sao cũng dễ dàng hơn khi giải thích tiến trình đồng bộ này về tri giác thị giác. Nhìn là sự phóng chiếu đầu tiên của bạn, và nếu bạn có nghi ngờ gì, bây giờ nó sẽ có một tính chất chấn động, lắc lư. Bạn bắt đầu nhìn, và rồi bạn cảm thấy rung lắc hay lo âu bởi vì bạn không tin vào cái nhìn thấy của bạn. Thế nên đôi khi chúng ta muốn nhắm mắt lại. Bạn không muốn nhìn thấy cái gì nữa. Nhưng mấu chốt là nhìn một cách thích đáng. Hãy thấy các màu: trắng, đen, xanh, vàng, đỏ, lục, tía. Hãy nhìn. Đây là thế giới của bạn! Bạn không thể không nhìn. Không có thế giới nào khác. Đây là thế giới của bạn; đây là bữa tiệc của bạn. Bạn thừa hưởng cái này; bạn thừa hưởng những nhãn cầu này; bạn thừa hưởng thế giới màu sắc này. Hãy nhìn vào sự vĩ đại của cái toàn thể. Hãy nhìn! Chớ do dự - hãy nhìn! Hãy mở đôi mắt bạn. Chớ chớp mắt, và hãy nhìn, hãy nhìn - hãy nhìn, hơn nữa.

Bấy giờ bạn thấy cái gì đó, nó là giai đoạn thứ hai. Bạn càng nhìn, bạn càng tò mò, bạn càng bắt buộc phải thấy. Tiến trình nhìn của bạn không bị kiềm chế, bởi vì bạn nguyên tuyền, bạn dịu dàng, bạn không có gì để mất, và bạn không có cái gì để tranh đấu. Bạn có thể nhìn rất nhiều, bạn có thể nhìn hơn nữa, và bây giờ bạn có thể thấy quá đẹp đẽ. Thật vậy, bạn có thể thấy cái ấm nóng của màu đỏ và cái lạnh mát của màu xanh và sự giàu có của màu vàng và tính chất xuyên thấu của màu lục - tất cả một lần. Bạn hôn thương thế giới quanh bạn. Đó là sự khám phá mới lạ kỳ diệu về thế giới. Bạn muốn thám hiểm toàn bộ vũ trụ.

Đôi khi chúng ta tri giác thế giới, chúng ta tri giác mà không có ngôn ngữ. Chúng ta tri giác tức thời, với một hệ thống tiền ngôn ngữ. Nhưng đôi khi chúng ta quan niệm thế giới, trước hết chúng ta nghĩ một từ và rồi chúng ta tri giác. Nói cách khác, trường hợp thứ nhất là trực tiếp cảm nhận hay tri giác vũ trụ; trường hợp thứ hai là trò chuyện với chính mình trong khi thấy vũ trụ của chúng ta. Thế nên hoặc bạn nhìn và thấy vượt khỏi ngôn ngữ - như tri giác thứ nhất - hay bạn thấy thế giới qua cái lọc của tư tưởng bạn, bằng cách nói chuyện với chính bạn. Mọi người đều biết cảm nhận những sự vật trực tiếp là như thế nào. Cảm xúc mãnh liệt — đam mê và hiều chiến và ghen tức - thì không có ngôn ngữ. Chúng quá mãnh liệt trong chớp nhoáng đầu tiên. Sau chớp nhoáng đầu tiên đó,



bấy giờ bạn bắt đầu nghĩ trong tâm bạn: “Tôi ghét anh” hay “Tôi yêu anh” hay bạn nói “Sao tôi yêu anh nhiều thế?” Một đối thoại nhỏ diễn ra trong tâm bạn.

Làm đồng bộ tâm và thân là nhìn và thấy trực tiếp vượt khỏi ngôn ngữ. Đó không phải vì một sự khinh thường ngôn ngữ mà bởi vì sự đối thoại bên trong của bạn trở thành chuyện lái nhải tầm phào vô nghĩa. Bạn đã phát triển loại thơ ca và mơ mộng ban ngày của riêng bạn, bạn đã phát triển những lời chửi rủa của riêng bạn, và bạn bắt đầu có những cuộc trò chuyện giữa bạn với chính bạn và người tình và người thầy của bạn - tất cả trong tâm bạn. Ngược lại, khi bạn thấy rằng bạn có thể thư giãn và tri giác thế giới một cách trực tiếp, bấy giờ cái nhìn thấy của bạn có thể mở rộng. Bạn có thể thấy ngay tại chỗ với sự tỉnh thức tỏ rõ. Mắt bạn bắt đầu mở, rộng hơn và rộng hơn, và bạn thấy rằng thế giới là muôn màu và tươi mới và quá chính xác; mọi góc cạnh sắc bén lạ lùng.

Theo cách đó, đồng bộ tâm và thân cũng là nối kết với sự khai triển không sợ hãi. Ở đây không sợ hãi nghĩa là có thể đáp ứng chính xác với thế giới hiện tại một cách trọn vẹn. Nó chỉ có nghĩa là chính xác và tuyệt đối trực tiếp trong liên lạc với thế giới hiện tượng nhờ những tri giác giác quan của bạn, tâm của bạn. Cái nhìn thấy không sợ hãi này cũng phản ánh lên bạn: nó ảnh hưởng cách bạn thấy chính bạn thế nào. Nếu

bạn nhìn vào chính bạn trong gương, mọi thứ của bạn, bạn thấy rằng tất cả chúng ở đây, như bạn đang là. Bạn bắt đầu nhận ra rằng bạn có một quyền hoàn hảo để hiện diện trong vũ trụ này, để hiện hữu như thế, và bạn thấy rằng có một sự mến khách nền tảng mà thế giới này cung cấp cho bạn. Bạn đã nhìn và bạn đã thấy, và bạn không phải ân hận, phải xin lỗi vì bạn đã sanh ra trên trái đất này.

Sự khám phá này là thoáng thấy đầu tiên về cái được gọi là Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Khi chúng ta nói mặt trời ở đây, chúng ta muốn nói mặt trời của phẩm cách con người. Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông là mặt trời mọc hơn là mặt trời lặn, thế nên nó tượng trưng bình minh, hay sự thức dậy của phẩm cách con người - sự mọc lên của tính chiến sĩ con người. Làm đồng bộ tâm và thân đem đến bình minh của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông.



**SÁU:**

## **BÌNH MINH CỦA MẶT TRỜI VĨ ĐẠI PHƯƠNG ĐÔNG**

*Đường lối của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông được đặt nền trên việc thấy rằng có một nguồn tỏa sáng và chói ngời tự nhiên trong thế giới này - nó là sự tỉnh biết bản sinh của những con người.*

Bình minh của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông được căn cứ trên kinh nghiệm hiện thực. Nó không phải là một khái niệm. Bạn nhận thức bạn có thể nâng cấp chính bạn, bạn có thể hân thưởng đời sống của bạn như một con người. Dù bạn là một người phục vụ ở trạm khí đốt hay là tổng thống của nước bạn điều đó không thành vấn đề. Khi bạn kinh nghiệm tánh thiện của cái đang sống động, bạn có thể tôn trọng; người và cái mà bạn đang là. Bạn không cần phải bị đe dọa bởi số hóa đơn phải trả, những tã lót phải thay, đồ ăn phải nấu, hay những trang giấy phải viết xong. Tự căn bản, mặc dù mọi trách nhiệm này, bạn bắt đầu cảm thấy khi làm một người sống không sợ

chết là một hoàn cảnh thú vị.

Cái chết đang đến, hiển nhiên. Bạn không bao giờ tránh khỏi cái chết. Bạn có làm gì cái chết cũng xảy ra. Nhưng nếu bạn sống với một cảm thức về thực tại và với sự biết ơn đối với đời sống, bấy giờ bạn bỏ lại phẩm cách của cuộc đời bạn ở đằng sau, và những thân thuộc, bạn bè và con cái bạn có thể cảm kích với con người bạn đã từng là. Quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông được đặt nền trên sự tôn vinh đời sống. Nó trái với mặt trời lặn, xuống dần và tan biến vào bóng tối. Quan kiến mặt trời lặn đặt nền trên sự cố gắng tránh thoát ý niệm cái chết, cố gắng cứu chính mình khỏi chết. Quan điểm mặt trời lặn đặt nền trên sợ hãi. Chúng ta thường trực sợ chính mình. Chúng ta cảm thấy chúng ta không thể thực sự giữ mình đứng thẳng. Chúng ta quá xấu hổ vì chính chúng ta, người chúng ta là, cái chúng ta là. Chúng ta xấu hổ vì công việc làm, tài chánh, sự dạy dỗ gia đình, giáo dục và những khuyết điểm tâm lý của chúng ta.

Quan điểm Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông, ngược lại, đặt nền trên sự hân thưởng chính chúng ta và thế giới của chúng ta, thế nên nó là một lối tiếp cận rất dịu dàng, từ hòa. Bởi vì chúng ta hân thưởng thế giới, chúng ta không làm lỗi thời, bản thủ trong đó. Chúng ta chăm sóc thân thể chúng ta, chúng ta chăm sóc tâm thức chúng ta, và chúng ta chăm sóc

thế giới chúng ta. Thế giới quanh ta được xem như rất thiêng liêng linh thánh, bởi thế chúng ta phải thường trực phục vụ thế giới của chúng ta và làm nó sạch sẽ. Quan kiến mặt trời lặn cho rằng chùi rửa, làm sạch phải là lãnh vực của người giúp việc. Hay nếu bạn không có người trông coi nhà cửa, bạn tự làm sạch lấy, nhưng bạn xem đó là công việc dơ bẩn. Có một bữa ăn ngon là tốt, nhưng ai rửa chén bát? Chúng ta thích để việc đó cho ai khác hơn.

Hàng ngàn tấn đồ thừa được vất bỏ mỗi năm. Khi người ta đi đến hàng ăn, thường họ dùng những đĩa thức ăn lớn hơn mức mà họ có thể ăn, để thỏa mãn tham muốn khổng lồ của tâm họ. Tâm họ no đủ chỉ bằng những hình sắc thị giác, những lát không lồ, những đĩa tràn ngập. Bảy giờ những đồ thừa được vất vào đồng rác. Tất cả thực phẩm này bị phung phí, tuyệt đối phung phí.

Thật sự đó là lỗi tiếp cận của mặt trời lặn. Bạn có một quan kiến khổng lồ mà bạn không thể tiêu được và bạn giải quyết bằng cách vất gài hết nó đi. Không có thậm chí một chương trình tái chế những đồ thừa. Mọi sự đi đến chỗ vứt rác. Không lạ gì chúng ta có những vấn nạn lớn như vậy làm sao dàn xếp đồ rác rến của chúng ta. Có người nói gởi nó vào không gian: chúng ta có thể để cho phần còn lại của vũ trụ lo cho đồ thừa của chúng ta, thay vì làm sạch trái đất. Lỗi tiếp

cận mặt trời lặn là tự che chắn cho chúng ta khỏi dơ bẩn càng nhiều càng tốt, để chúng ta khỏi phải nhìn thấy nó - chúng ta chỉ dứt khỏi cái gì không thích thú. Bao giờ chúng ta có một hoàn cảnh thích thú, chúng ta quên phứt đồ thừa hay muống đĩa dầu mỡ. Chúng ta bỏ công việc làm sạch cho ai khác.

Lối tiếp cận này phát sanh một đẳng cấp xã hội áp bức trong thế giới mặt trời lặn: có những người phải tống khứ đồ bẩn của người khác và những người vui thích sản xuất đồ dơ bẩn. Những người giàu tiền này tiếp tục hưởng thức ăn của họ và không biết những đồ thừa. Họ có thể trả cho sự xa hoa và không biết sự thực. Theo cách làm như vậy, bạn không bao giờ thấy đúng cái dơ bẩn và cũng không bao giờ thấy đúng thực phẩm. Mọi sự đều bị chia ngăn, thế nên bạn không bao giờ kinh nghiệm sự vật một cách toàn vẹn. Chúng ta không thuần túy nói về thức ăn, chúng ta nói đến mọi sự đang tiếp diễn trong thế giới mặt trời lặn: đóng gói thức ăn, đóng gói giờ nghỉ ngơi, đóng gói mọi thứ. Không có chỗ để kinh nghiệm sự không nghi ngờ trong thế giới ấy; không có chỗ để dịu dàng, từ hòa. Không có chỗ để kinh nghiệm thực tại toàn vẹn và thích đáng.

Trái ngược với cái đó, quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông là một lối tiếp cận sinh thái. Đường lối của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông được đặt nền trên việc thấy cái gì là

cần và những sự vật tương quan một cách hữu cơ như thế nào. Thế nên cảm thức về hệ thống đẳng cấp hay trật tự trong thế giới Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông không liên hệ với những biên giới hay phân chia được đặt ra một cách chuyên chế. Hệ thống đẳng cấp này đến từ việc thấy đời sống như một tiến trình tự nhiên và hợp với trật tự không giả tạo vốn hiện hữu trong thế giới. Hệ thống đẳng cấp này đặt nền trên việc thấy rằng có một nguồn tỏa sáng và chói ngời tự nhiên trong thế giới này - nó là sự thức tỉnh, tỉnh biết bản sinh của những con người. Mặt trời của phẩm cách con người có thể ví như mặt trời vật chất xòe rộng xua tan bóng tối. Khi bạn có một mặt trời rực rỡ, nó là một nguồn của sự nhìn thấy, ánh sáng từ mặt trời chiếu sáng xuyên qua mọi cửa sổ, và ánh sáng của nó khiến bạn mở mọi cái màn. Sự tương đồng với hệ thống đẳng cấp trong thế giới Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông là loài hoa phát triển hướng về mặt trời. Sự tương đồng với hệ thống đẳng cấp mặt trời lặn là một cái nắp làm san bằng và kèm giữ bạn trong chỗ của mình. Trong quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông, thậm chí những người tội phạm vẫn được nuôi dưỡng, khuyến khích cho trưởng thành. Trong quan kiến mặt trời lặn, những tội phạm là không hy vọng, họ bị đóng cửa, không có cơ may. Họ thuộc về sự dơ bẩn mà tốt hơn là không nên thấy. Nhưng trong quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông, không người nào là vô phương cứu chữa. Chúng ta không cảm thấy chúng ta đặt một cái nắp lên một ai hay một sự vật gì. Chúng

ta luôn luôn sẵn sàng cho những sự vật một cơ hội nở hoa.

Căn bản của quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông là nhận thức rằng thế giới thì sạch sẽ và thanh tịnh để bắt đầu. Không có vấn đề làm sạch những sự vật, nếu chúng ta thấu hiểu rằng chúng ta phải đưa chúng trở lại trạng thái tự nhiên vốn nguyên của chúng. Đó cũng như có hàm răng sạch. Khi bạn rời phòng nha sĩ, bộ răng của bạn thấy thật tốt. Bạn cảm thấy như bạn đã có một hàm răng mới, nhưng thật ra, chỉ là răng bạn được sạch. Bạn thấu hiểu rằng chúng vốn là những cái răng tốt.

Trong sự làm việc với chính mình, làm sạch bắt đầu bằng cách nói lên sự thật. Chúng ta phải làm rơi rụng bất kỳ ngăn ngại nào trong việc thành thật với chính chúng ta, bởi vì việc ấy có thể gây khó chịu khi về nhà vì bạn đã làm một ngày mệt nhọc ở sở, bạn có thể nói sự thật về điều đó: bạn cảm thấy khó chịu. Bây giờ bạn không cần cố gắng rũ sạch sự khó chịu của bạn bằng cách ném nó quanh phòng khách của bạn. Thay vào đó, bạn có thể bắt đầu thư giãn; bạn có thể thành thật mà ở nhà. Bạn có thể tắm một cái và mặc đồ mới và uống một cái gì đó. Bạn có thể thay giày, đi ra ngoài, và đi trong vườn. Bây giờ bạn thấy tốt hơn. Thật vậy, khi bạn đến gần sự thật, bạn có thể nói sự thật và cảm thấy lớn mạnh.



Trong thế giới này, luôn luôn có khả năng của sự thanh tịnh nguyên thủy, bởi vì thế giới là sạch sẽ để có thể bắt đầu với nó. Dơ bẩn không bao giờ có trước, chắc chắn là thế. Chẳng hạn, khi bạn mua những tấm khăn mới, chúng không có vết dơ nào trên đó. Rồi khi bạn dùng chúng, chúng trở nên dơ. Nhưng bạn luôn luôn có thể giặt chúng và hoàn chúng trở lại trạng thái vốn có của chúng, theo cùng một cách, toàn bộ hiện hữu tâm sinh lý của chúng ta và thế giới chúng ta biết - bầu trời của chúng ta, mặt đất của chúng ta, những ngôi nhà của chúng ta, mọi thứ của chúng ta có - đã là và đang là sạch sẽ một cách nguyên thủy. Nhưng rồi, chúng ta bôi nhọ hoàn cảnh bằng những phiền não xung đột của chúng ta. Nhưng tự căn bản, hiện hữu của chúng ta vẫn toàn thiện, hoàn toàn tốt, và nó hoàn toàn có thể “tẩy giặt” được. Đó là cái chúng ta gọi là tánh thiện căn bản: nền tảng thanh tịnh luôn luôn ở đó, chờ đợi được trở lại sạch bởi chúng ta. Chúng ta luôn luôn có thể trở lại nền tảng bản nguyên đó. Đó là logic của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông.



**BẢY:**  
**KÉN**

*Cách thức của sự nhút nhát là nhốt mình vào một tổ kén, trong đó chúng ta kéo dài những khuôn khổ thói quen của chúng ta. Khi chúng ta thường trực tái tạo những khuôn khổ căn bản của thái độ và tư tưởng của chúng ta, chúng ta không bao giờ phải nhảy vào không khí tươi mát hay trên mặt đất trẻ trung.*

Trong chương trước chúng ta đã nói về bình minh của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Tuy nhiên, nói chung chúng ta quen thuộc với bóng tối của mặt trời lặn hơn nhiều. Bởi thế, chủ đề tiếp theo của chúng ta là đối xử với bóng tối. Chúng ta hiểu bóng tối nghĩa là nhốt mình trong một thế giới quen thuộc, trong đó chúng ta có thể ẵm núp hay đi ngủ. Đó cũng giống như chúng ta muốn đi vào trở lại trong bụng mẹ và ẵm núp ở đó mãi mãi, để chúng ta tránh khỏi phải sanh ra. Khi chúng ta sợ phải thức dậy và sợ phải kinh nghiệm nỗi sợ hãi của chính mình, chúng ta tạo ra một cái kén để che chở cho

chúng ta khỏi cái nhìn thấy Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Chúng ta thích ẩn nấp trong rừng rậm và hang động của cá nhân chúng ta. Khi chúng ta trốn tránh thế giới này, chúng ta cảm thấy an toàn. Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta đã làm lạng sự sợ hãi, nhưng quả thật chúng ta tự làm cho mình tê cóng với sợ hãi. Chúng ta bị bao bọc quanh mình những tư tưởng quen thân, để cho không có cái gì sắc nhọn hay gây đau đớn có thể chạm đến chúng ta. Chúng ta sợ nỗi sợ hãi của chúng ta đến độ chúng ta làm trở ngại lòng chúng ta.

Cách thức của sự nhút nhát là nhốt mình vào trong tổ kén này, trong đó chúng ta kéo dài những khuôn khổ thói quen của chúng ta. Khi chúng ta thường trực tái tạo những khuôn khổ căn bản của thái độ và tư tưởng của chúng ta, chúng ta không bao giờ phải nhảy vào không khí tươi mát hay trên mặt đất trẻ trung. Thay vì thế, chúng ta cuộn mình trong môi trường chung quanh tối tăm của chúng ta, nơi người bạn đồng hành duy nhất của chúng ta là mùi mồ hôi của chính mình. Chúng ta xem tổ kén nhóp nháp này như của gia truyền hay đồ thừa kế, và chúng ta không muốn cho đi cái kỷ niệm nửa tốt nửa xấu này. Trong tổ kén không có nhảy múa: không đi, không thở, không có cả cái chớp mắt. Nó tiện nghi và gây buồn ngủ: một mái nhà rất thân thuộc và đầy xúc cảm. Trong thế giới của tổ kén, những thứ như lau sạch bóng không bao giờ được biết đến. Chúng ta cảm thấy rằng quá nhiều việc, quá

nhều rối rắm, để lau chùi. Chúng ta muốn đi ngủ thì hơn.

Trong tổ kén hoàn toàn không có ý niệm về ánh sáng, cho đến khi nào chúng ta kinh nghiệm một sự mong ước nào đó về rộng mở, một mong ước nào đó về cái gì khác với mùi mồ hôi của chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu xem xét cái bóng tối tiện nghi này - nhìn nó, ngửi nó, cảm nhận nó, chúng ta thấy nó là ngọt ngào. Thế nên sự thúc đẩy đầu tiên kéo chúng ta ra khỏi bóng tối của cái kén để hướng về ánh sáng của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông là một mong mỏi được thông thoáng. Ngay khi chúng ta bắt đầu cảm giác khả tính của không khí tươi mát, chúng ta nhận ra rằng tay chân chúng ta bị bó buộc. Chúng ta muốn vọt ra ngoài và đi bộ, khiêu vũ, thậm chí nhảy nhót. Chúng ta nhận thức rằng có một cái thay thế cho tổ kén của chúng ta: chúng ta khám phá rằng chúng ta có thể thoát khỏi cái chuồng cũ này. Với ước mong không khí tươi mát, một làn gió sáng khoái, chúng ta mở đôi mắt và chúng ta bắt đầu tìm kiếm một môi trường thay thế cho tổ kén của chúng ta. Và thật ngạc nhiên, chúng ta bắt đầu thấy ánh sáng, dù ban đầu nó còn mơ hồ. Sự xé bỏ tổ kén xảy ra vào lúc đó.

Bấy giờ chúng ta nhận thức rằng cái tổ kén thoái hóa mà chúng ta đã nấp mình trong đó quả là ghê tởm, và chúng ta muốn bật ánh sáng lên càng nhiều càng tốt. Thật ra, chúng ta không bật ánh sáng lên, mà chúng ta chỉ mở mắt to hơn:

thường trực tìm kiếm ánh sáng sáng hơn. Thế nên chúng ta bị một loại nóng sốt: nóng sốt với Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Nhưng trở đi trở lại, chúng ta quay trở lại với bóng tối của tổ kén. Để tự gây cảm hứng cho mình tiến lên, chúng ta phải nhìn lại sự tương phản với chỗ chúng ta vừa bỏ.

Nếu chúng ta không nhìn lại, bây giờ chúng ta sẽ khó liên hệ với tình trạng của mặt trời lặn. Bạn thấy, chúng ta không thể đơn giản khước từ thế giới của tổ kén, dù nó hoàn toàn ghê sợ và không cần thiết. Chúng ta phải phát triển một sự đồng cảm chân thật đối với những kinh nghiệm về bóng tối của riêng chúng ta cũng như đối với những kinh nghiệm của những người khác. Nếu không, cuộc hành trình ra khỏi cái kén của chúng ta sẽ trở thành một buổi đi chơi trong mặt trời lặn. Không có điểm quy chiếu của việc nhìn lại, chúng ta có khuynh hướng tạo ra một tổ kén mới trong Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Bây giờ chúng ta nghĩ rằng đã bỏ bóng tối lại sau lưng, chúng ta cảm thấy chúng ta có thể tắm rửa trong mặt trời, nằm dài trên cát và làm mục người chúng ta.

Nhưng khi nhìn lại tổ kén và thấy sự khổ đau xảy ra trong thế giới của sự nhát gan, điều đó gây cảm hứng cho chúng ta tiến lên phía trước trong hành trình chiến sĩ của chúng ta. Đó là một hành trình trải ra trong chúng ta. Thế nên, chúng ta bắt đầu hân thưởng Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông, không

phải là cái gì ngoài chúng ta, như mặt trời trong bầu trời, mà như Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông trong đầu và vai chúng ta, trong mặt, trong tóc, trong môi, trong má chúng ta. Nếu chúng ta xem xét tư thế, thái độ, cuộc đời của chúng ta, chúng ta thấy rằng những thuộc tính của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông đã phản chiếu vào mỗi khía cạnh của hiện thể chúng ta.

Điều này đem lại một cảm giác là một con người đích thực. Về mặt thân xác, tâm lý, trong gia đình, tâm linh, chúng ta cảm thấy chúng ta có thể sống đời mình một cách trọn vẹn nhất. Có một cảm thức ở cấp độ bản năng về sức khỏe và lành mạnh, như thể chúng ta đang nắm một cục vàng. Nó nặng và đầy đặn, chiếu ra một màu của chất vàng. Có cái gì đó rất thực và đồng thời, rất giàu có về hiện hữu làm người của chúng ta. Từ cảm nhận đó, một cảm thức về sức khỏe lớn lao có thể lan tràn qua những người khác. Thật vậy, lan truyền sức khỏe đến thế giới của chúng ta trở thành một kỷ luật căn bản của tính chiến sĩ. Nói đến kỷ luật chúng ta không chỉ ra một cái gì không được thích thú hay giả tạo chế định từ bên ngoài. Đúng ra, kỷ luật này là một tiến trình hữu cơ trải rộng một cách tự nhiên từ kinh nghiệm của chúng ta. Khi chúng ta cảm thấy sức khỏe và lành mạnh, bây giờ chúng ta không ngăn được sự phóng chiếu sức khỏe mạnh này đến những người khác.

Quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông mang đến

sự quan tâm tự nhiên vào thế giới bên ngoài. Thông thường “quan tâm” xảy ra khi cái gì phi thường xảy ra và làm bạn “quan tâm” đến nó. Hay quan tâm có thể đến từ buồn chán, thế nên bạn tìm những quan tâm thích thú để choán bớt thời gian của bạn. Quan tâm cũng xảy ra khi bạn cảm thấy bị đe dọa. Bạn trở nên rất tò mò và nhạy bén để bảo vệ mình, để cho chẳng có gì kinh khủng xảy ra được. Với người chiến sĩ, sự quan tâm thích thú xảy ra tự nhiên bởi vì trong đời người ấy đã có rất nhiều khỏe mạnh và cùng chung. Người chiến sĩ cảm thấy rằng thế giới là tự nhiên đầy sự quan tâm: thế giới thị giác, thế giới xúc cảm, bất kỳ thế giới nào người ấy có thể có. Thế nên quan tâm hay sự tò mò biểu lộ như thích thú tươi nguyên, thích thú cùng với lớp da rất non hay mềm dịu.

Thường thường khi bạn thích thú cái gì, bạn phát triển một lớp da dày, và bạn cảm thấy tự mãn. Bạn nói với mình “Tôi rất thích ở đây”, đó chỉ là tự khẳng định. Nhưng trong trường hợp này, thích thú có sự xúc cảm của đau đớn nơi nó, bởi vì bạn cảm thấy bị chạm vào hay có lớp da mỏng trong liên hệ với thế giới của bạn. Thật vậy, sự mềm mại và buồn rầu, cũng như dịu dàng, thực sự sinh ra một cảm thức quan tâm. Bạn quá dễ bị tổn thương đến độ bạn không ngăn được khỏi bị thế giới chạm vào. Đó là một loại ơn cứu độ, hay một sự phòng ngừa an toàn, để cho người chiến sĩ không hề đi lạc và không hề phát triển thêm một lớp da dày. Bất cứ khi nào có sự

quan tâm, người chiến sĩ cũng soi lại sự buồn rầu, sự dụi dằng, nó phóng ra hơn nữa sự chân thật và quan tâm.

Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông chiếu sáng đường lối kỷ luật cho người chiến sĩ. Một thí dụ cho điều đó là những tia sáng bạn thấy khi bạn nhìn mặt trời mọc. Những tia sáng đến với bạn hầu như có vẻ cung cấp cho một con đường để bước lên. Theo cách đó, Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông tạo ra một không khí trong đó bạn có thể thường trực di chuyển về phía trước, nạp lại năng lượng mọi lúc. Toàn bộ cuộc đời bạn thường trực đi tới, dù bạn có thể đang làm một cái gì hoàn toàn lập đi lập lại, như làm trong một xí nghiệp hay một quán bán bánh hamburger. Dù bạn làm gì, mỗi phút mỗi giờ là một trang mới, một chương mới. Một người chiến sĩ không cần ti vi màu hay video games. Một người chiến sĩ không cần đọc truyện cười để tiêu khiển hay để được vui. Thế giới diễn tiến quanh người chiến sĩ là cái đang là, và trong thế giới đó vấn đề giải trí không khởi lên. Thế nên, Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông cung cấp phương tiện để rút ra lợi lạc của cuộc đời bạn trong cách thức trọn vẹn nhất. Bảy giờ bạn thấy rằng bạn không phải hỏi một kiến trúc sư hay một người thợ may để tái thiết kế thế giới cho bạn. Vào điểm thể hiện được điều đó, một cảm thức hơn nữa về tính chiến sĩ có thể xảy ra: trở thành một chiến sĩ đích thực.



Với người chiến sĩ đích thực, không có chiến tranh. Đây là ý tưởng “chiến thắng tất cả”. Khi bạn toàn thắng, không có gì để chinh phục, không có vấn đề nan giải nào hay chướng ngại nào để vượt qua. Thái độ này không phải đặt nền trên sự đè nén hay bỏ qua tính tiêu cực. Nhưng nếu bạn nhìn lại và đi ngược lại qua suốt cuộc đời bạn - bạn là ai, bạn là cái gì, và tại sao bạn ở trong thế giới này - nếu bạn nhìn qua nó từng bước một, bạn không tìm thấy vấn nạn căn bản này.

Đây không phải là việc tự đổ dành bạn tin rằng mọi sự đều ô-kê. Hơn thế, nếu bạn thực sự nhìn, nếu bạn tách toàn bộ hiện thể bạn ra và xem xét nó, bạn thấy rằng bạn đích thực và tốt đẹp như chính bạn. Thật vậy, toàn thể hiện hữu được thiết lập một cách tốt đẹp, bởi thế không có kẻ hở nào cho những rủi ro bất hạnh thuộc bất cứ loại gì. Dĩ nhiên có những thách thức thường trực, nhưng ý nghĩa thách thức thì hoàn toàn khác với cảm thức mặt trời lặn, trong đó bạn bị kết án phải sống với thế giới và những vấn nạn của bạn. Đôi khi người sợ quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông này. Không biết bản chất của sợ hãi, dĩ nhiên bạn không thể vượt qua nó. Nhưng một khi bạn biết sự nhất gan của bạn, một khi bạn biết vật chướng ngại ở đâu, bạn có thể leo qua nó - có thể chỉ vài bước.



## TÁM: TỪ BỎ VÀ DÁM

*Cái mà người chiến sĩ từ bỏ là mọi thứ gì trong kinh nghiệm của y làm một hàng rào chắn giữa y và người khác. Nói cách khác, từ bỏ là làm cho chính bạn hữu dụng hơn, dịu dàng hơn và mở rộng hơn với những người khác.*

Những hoàn cảnh của sợ hãi trong cuộc đời chúng ta cung cấp cho chúng ta thấy những hòn đá để bước qua sợ hãi. Mặt bên kia của nhát gan là can đảm. Nếu chúng ta bước qua hợp cách, chúng ta có thể vượt qua biên giới từ nhát gan đến can đảm. Chúng ta không khám phá can đảm ngay tức khắc, mà chúng ta tìm thấy một sự dịu dàng còn yếu ớt vượt khỏi sự sợ hãi của chúng ta. Chúng ta còn chập chờn rung động, nhưng có sự dịu dàng hơn là hoang mang.

Sự dịu dàng chứa đựng một yếu tố buồn rầu, như chúng ta đã thảo luận. Nó không phải là sự buồn rầu của việc cảm thấy hối tiếc với chính bạn hay cảm thấy thiếu thốn, mà là một

trạng thái tự nhiên của sự tròn đầy, trọn vẹn. Bạn cảm thấy quá trọn vẹn và giàu có, như thể bạn sắp chảy ra nước mắt. Đó là một người chiến sĩ tốt, người ta cần cảm thấy tấm lòng dịu dàng và buồn rầu này. Nếu một người không cảm thấy đơn độc và buồn rầu, người ấy không thể là một người chiến sĩ. Người chiến sĩ thì nhạy cảm với mỗi mặt của những hiện tượng: hình sắc, mùi hương, âm thanh, cảm nhận. Người ấy cảm xúc với mọi sự diễn tiến trong thế giới của y như một nghệ sĩ. Kinh nghiệm của y thì trọn vẹn và cực kỳ sống động. Bởi vì sự nhạy cảm của mình, người chiến sĩ bây giờ có thể tiến thêm trong việc khai triển kỹ luật của y. Người ấy bắt đầu học ý nghĩa của sự từ bỏ.

Trong ý nghĩa thông thường, từ bỏ thường liên hệ với những khổ hạnh. Bạn bỏ những lạc thú giác quan của thế giới và tuân thủ một đời sống tâm linh khổ hạnh để hiểu được ý nghĩa cao hơn của hiện hữu. Trong bối cảnh Shambhala, từ bỏ thì hoàn toàn khác. Cái mà người chiến sĩ từ bỏ là mọi thứ gì trong kinh nghiệm của y làm một rào chắn giữa y và những người khác. Nói cách khác, từ bỏ là làm cho chính bạn hữu dụng hơn, dịu dàng hơn và mở rộng hơn với những người khác. Mọi ngăn ngại về mở rộng bản thân bạn với những người khác đều được xóa bỏ. Vì những người khác, bạn từ bỏ sự riêng biệt của bạn.

Nhu cầu từ bỏ sanh khởi khi bạn bắt đầu cảm thấy rằng tánh thiện căn bản thuộc về bạn. Dĩ nhiên, bạn không thể có một sở hữu cá nhân đối với tánh thiện căn bản. Nó là quy luật và trật tự của thế giới, nó không thể được sở hữu một cách cá nhân. Nó là một cái nhìn thấy rộng lớn hơn, vĩ đại hơn rất nhiều so với lãnh địa hay những mưu toan của bạn. Thế mà, đôi khi bạn cố gắng định cư tánh thiện căn bản vào trong bản thân bạn. Bạn nghĩ rằng, bạn có thể lấy một nhúm tánh thiện căn bản và bỏ nó vào túi. Thế nên ý nghĩ riêng biệt bắt đầu luôn vào. Đó là điểm bạn cần đến sự từ bỏ - từ bỏ sự bám đở sở hữu tánh thiện căn bản. Cần thiết bỏ đi một lối tiếp cận “địa phương”, một lối tiếp cận có chỗ cư trú, và chấp nhận một thế giới vĩ đại hơn.

Từ bỏ cũng cần thiết nếu bạn sợ quan kiến đến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Khi bạn nhận thức Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông bao la và tốt đẹp như thế nào, đôi khi bạn cảm thấy bị tràn ngập. Bạn cảm thấy cần phải có một chỗ trú ẩn nhỏ, một mái che trên đầu và ba bữa ăn mỗi ngày. Bạn cố gắng xây một cái tổ, một mái nhà nhỏ để chứa đựng hay giới hạn cái bạn đã thấy. Nó có vẻ quá bao la, thế nên bạn muốn chụp những ảnh Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông và giữ chúng như một ký ức, hơn là nhìn thẳng vào ánh sáng. Nguyên lý từ bỏ là từ chối bất cứ sự nhỏ mọn nào của tâm thuộc loại ấy.

Thực hành ngồi thiền cung cấp một môi trường lý tưởng để phát triển từ bỏ. Trong thiền định, khi bạn làm việc với hơi thở của bạn, bạn xem tư tưởng nào sanh khởi chỉ là tiến trình suy nghĩ của bạn. Bạn không bám vào tư tưởng nào và cũng không trừng phạt hay ca ngợi tư tưởng nào. Những tư tưởng xảy ra khi ngồi thiền được xem là những biến cố tự nhiên, nhưng đồng thời chúng chẳng mang theo hiệu quả nào. Định nghĩa căn bản của thiền định là “có một tâm vững chắc”. Trong thiền định, khi những tư tưởng của bạn khởi lên, bạn không khởi lên và khi những tư tưởng lặn xuống, bạn không lặn xuống; bạn chỉ trông xem tư tưởng khởi và lặn. Dù tư tưởng của bạn tốt hay xấu, hứng thú hay nhạt nhẽo, hạnh phúc hay khôn khổ, bạn để mặc chúng. Không phải bạn chấp nhận một số và từ chối số còn lại. Bạn có một cảm thức về không gian bao la bao trùm bất kỳ tư tưởng nào sanh khởi.

Nói cách khác, trong thiền định bạn có thể kinh nghiệm cảm thức về hiện hữu, hay cái đang là, nó bao gồm những tư tưởng của bạn nhưng không bị chúng điều kiện hóa hay bị giới hạn vào tiến trình tư tưởng của bạn. Bạn kinh nghiệm những tư tưởng của bạn, bạn đặt tên cho chúng là “tư tưởng”, và bạn trở lại với hơi thở, đi ra, trải rộng và tan biến vào không gian. Nó rất đơn giản, nhưng hoàn toàn sâu xa. Bạn kinh nghiệm thế giới của bạn một cách trực tiếp và bạn không bị giới hạn vào kinh nghiệm. Bạn có thể hoàn toàn rỗng rang, không có gì để

phòng thủ và không có gì để e sợ. Theo cách đó, bạn khai triển sự từ bỏ lãnh địa cá nhân và tâm thức hẹp hòi.

Đồng thời, từ bỏ bao hàm sự phân biệt. Trong bối cảnh căn bản của mở rộng, rỗng rang, có một kỷ luật về cái để từ chối và cái để trau dồi, chấp nhận. Mặt tích cực của từ bỏ, cái được trau dồi, là sự chăm lo cho những người khác. Nhưng để chăm lo cho những người khác, cần thiết phải từ chối chăm lo chỉ cho bản thân mình, hay thái độ ích kỷ. Một người ích kỷ giống như một con rùa mang cả căn nhà của nó trên lưng đi bất cứ nơi đâu. Tới một điểm nào bạn phải bỏ nhà và ôm lấy một thế giới rộng lớn hơn. Đó là tiền đề tuyệt đối để có thể chăm lo cho những người khác.

Để chiến thắng sự ích kỷ, cần thiết phải dám. Giống như bạn đã mặc đồ tắm, đứng trên bờ với cái hồ trước mặt, và bạn tự hỏi: “Bây giờ làm sao?” Câu trả lời rõ ràng là: “Nhảy.” Đó là dám. Bạn có thể tự hỏi mình sẽ chìm hay có thể bị thương. Không có gì bảo đảm, nhưng xứng đáng nhảy để xem cái sẽ xảy ra. Người học trò chiến sĩ phải nhảy. Chúng ta đã quá quen thuộc để nhận lấy cái xấu cho chúng ta và từ chối cái tốt để cho người khác, trong thực tập nhận và cho. Chúng ta bị lôi cuốn vào tổ kén của chúng ta, sự ích kỷ của chúng ta. Và chúng ta sợ sự vô ngã, bước qua chính mình. Thế nên để chiến thắng sự ngần ngại bỏ đi sự riêng biệt của chúng ta, và

để cam kết với những lợi lạc của những người khác, một loại nhảy qua nào đó là cần thiết.

Trong thực hành thiền định, cách để dám, cách để nhảy qua, là từ bỏ, tuyệt giao với những tư tưởng của bạn, là bước qua những hy vọng và lo sợ của bạn, những thăng giáng của tiến trình tư tưởng của bạn. Bạn chỉ hiện hữu, chỉ để cho bạn hiện hữu mà không bám vào những điểm quy chiếu thường trực mà tâm thức chế tạo ra. Bạn không phải tìm cách thoát khỏi những tư tưởng của bạn. Chúng là một tiến trình tự nhiên, chúng là tốt đẹp, hãy để cho chúng như vậy. Nhưng hãy để bạn đi ra với hơi thở, hãy để nó tan biến. Hãy thấy cái gì xảy ra. Khi bạn để cho bạn sinh hoạt như vậy, bạn khai triển niềm tin vào sức mạnh của hiện thể bạn và tin vào khả năng mở rộng và trải mình cho những người khác. Bạn nhận ra rằng bạn đủ giàu có và khả năng cho những người khác một cách vô ngã, và bạn cũng thấy bạn có sự vui lòng lớn lao làm điều đó.

Nhưng rồi, một khi bạn đã dám làm một bước nhảy dám liều, bạn có thể trở nên kiêu ngạo. Bạn có thể tự nhủ: “Hãy xem, tôi đã nhảy! Tôi rất vĩ đại, rất kỳ diệu!” Nhưng một tính chiến sĩ kiêu căng chẳng có tác dụng gì. Nó không làm được gì để lợi lạc cho những người khác. Thế nên kỷ luật của từ bỏ cũng bao hàm sự dịu dàng hơn nữa, để cho bạn vẫn rất mềm mại và rỗng rang và cho phép sự dịu mềm đi vào lòng

bạn, người chiến sĩ đã thành tựu từ bỏ chân thật thì hoàn toàn trần trụi và tươi nguyên, không có mảnh da miếng vải. Y từ chối mặc một cái giáp mới hay làm dày một lớp da mới, đến độ xương và tủy y phơi ra với thế giới. Y không có chỗ và không có ham muốn tạo tác, thi thiết ra những hoàn cảnh. Y có khả năng là cái mà y là, hoàn toàn không sợ hãi.

Ở điểm này, đã từ bỏ tiện nghi và riêng tư của mình, một cách nghịch lý, người chiến sĩ thấy mình đơn độc hơn. Y như một hòn đảo ngời một mình giữa một hồ rộng. Thịnh thoảng có những chiếc phà, và người đi và đến giữa bờ và đảo. Nhưng tất cả hoạt động này chỉ biểu lộ sự đơn độc, một mình hơn nữa của hòn đảo. Dù cuộc đời của người chiến sĩ được hồi hướng để giúp đỡ những người khác, y nhận thức rằng y sẽ không bao giờ có thể chia xẻ trọn vẹn kinh nghiệm của y với những người khác. Sự hoàn mãn kinh nghiệm của y là của riêng y, và y phải sống với chân lý của riêng y. Tuy nhiên, y càng ngày càng yêu thương thế giới. Sự phối hợp của công việc yêu thương và sự đơn độc là cái cho phép người chiến sĩ vươn ra để giúp những người khác. Do từ bỏ thế giới của riêng mình, người chiến sĩ khám phá một vũ trụ lớn lao hơn và một trái tim tan vỡ hoàn toàn và hoàn toàn hơn. Đây không phải là cái gì để cảm thấy tệ hại: nó là một nguyên nhân cho sự thụ hưởng. Nó đi vào thế giới của người chiến sĩ.





**CHÍN:**

## **TÔN VINH CUỘC HÀNH TRÌNH**

*Tính chiến sĩ là một hành trình liên tục. Là một chiến sĩ là học thành thực, nguyên tuyền trong mọi khoảnh khắc của đời bạn.*

Mục tiêu của tính chiến sĩ là biểu lộ tánh thiện căn bản trong hình thức trọn vẹn, tươi mới và sáng chói nhất của nó. Điều này có thể khi bạn chứng ngộ rằng bạn không sở hữu tánh thiện căn bản mà bạn là bản thân tánh thiện căn bản. Bởi thế, tự tu học để là một chiến sĩ là học an trụ trong tánh thiện căn bản, an trụ trong một trạng thái trọn vẹn của sự đơn giản. Trong truyền thống Phật giáo, trạng thái này của hiện thể được gọi là vô ngã. Vô ngã cũng rất quan trọng đối với giáo lý của Shambhala. Không thể là một chiến sĩ trừ phi bạn đã kinh nghiệm sự vô ngã. Không có vô ngã, tâm thức bạn sẽ đầy cái ta của bạn, những dự tính và kế hoạch cá nhân của bạn. Thay vì quan tâm đến những người khác, bạn trở nên bận rộn với sự “đư thừa bản ngã” của bạn. Sự diễn tả tương đương người nào “đầy ắp chính nó” ám chỉ loại kiêu căng và tự hào giả tạo này.

Từ bỏ, như được bàn luận ở chương vừa rồi, là thái độ chiến thắng sự chấp ngã. Kết quả của từ bỏ là bạn đi vào thế giới của người chiến sĩ, một thế giới trong đó bạn hữu dụng và mở rộng hơn cho những người khác, nhưng cũng tan vỡ trái tim và đơn độc hơn. Bạn bắt đầu hiểu rằng tính chiến sĩ là một con đường hay một sợi dây xuyên suốt qua toàn bộ cuộc đời bạn. Nó không chỉ là một kỹ thuật bạn áp dụng khi một chướng ngại sanh khởi hay khi bạn bất hạnh và chán nản. Tính chiến sĩ là một cuộc hành trình liên tục. Là một chiến sĩ là học thành thực, nguyên tuyền trong mọi khoảnh khắc của đời bạn. Đó là kỷ luật của người chiến sĩ.

Tiếc thay, có nhiều ý nghĩa tiêu cực của danh từ “kỷ luật”. Kỷ luật thường nối kết với trừng phạt, đặt quyền lực và luật lệ, hay kiểm soát. Nhưng trong truyền thống Shambhala, kỷ luật nối kết với việc làm sao để trở thành dịu dàng và chính thực một cách triệt để. Nó liên kết với làm sao để chiến thắng tính chấp ngã và làm sao đẩy mạnh sự vô ngã, hay tánh thiện, trong chính bạn và trong những người khác. Kỷ luật chỉ cho bạn thế nào đi trên hành trình của tính chiến sĩ. Nó hướng dẫn bạn đường lối của người chiến sĩ và chỉ cho bạn làm thế nào sống trong thế giới của chiến sĩ.

Kỷ luật của người chiến sĩ là không dao động và toàn khắp. Bởi thế, nó giống như mặt trời. Ánh sáng mặt trời chiếu

nơi mặt trời mọc. Mặt trời không quyết định chiến thắng trên một mảnh đất này và lơ là chỗ khác. Ánh sáng mặt trời thì toàn khắp. Tương tự, kỷ luật của người chiến sĩ là không lựa chọn phân biệt. Người chiến sĩ không bao giờ chệnh mảng kỷ luật của mình hay quên nó. Sự tỉnh giác và nhạy cảm của y thường trực trải rộng. Thậm chí một hoàn cảnh rất gay go hay khó khăn, người chiến sĩ không bao giờ bỏ. Y luôn cư xử tốt đẹp, với sự dịu dàng và đầm ấm và y luôn luôn duy trì sự trung thành với những chúng sanh, họ đang bị mắc bẫy trong thế giới mặt trời lặn. Bổn phận của người chiến sĩ là phát sanh ấm áp và bi mẫn cho những người khác. Y làm điều này với sự vắng mặt của lười biếng. Kỷ luật và hồi hướng của y không dao động.

Khi người chiến sĩ có kỷ luật không dao động, y hoan hỷ trong hành trình và hoan hỷ trong việc làm với những người khác. Vui mừng xảy ra suốt cuộc đời người chiến sĩ. Tại sao bạn luôn vui vẻ? Bởi vì bạn làm chứng cho tánh thiện căn bản của bạn, bởi vì bạn không có gì để bám níu, và bởi vì bạn đã kinh nghiệm cảm thức từ bỏ mà chúng ta đã nói ở trước. Bởi thế, thân và tâm bạn liên tục đồng bộ và luôn luôn vui tươi. Niềm vui này giống như âm nhạc, nó tôn vinh nhịp điệu và hài hòa của chính nó. Sự tôn vinh, ca ngợi là liên tục, mặc cho những thăng trầm của cuộc sống cá nhân. Điều này có nghĩa là vui vẻ thường trực.

Một khía cạnh khác của kỹ thuật chiến sĩ là nó cũng chứa đựng trí huệ phân biệt, hay trí thông minh thiện xảo. Bởi thế, nó giống như một cây cung và tên. Tên thì nhọn sắc và xuyên thấu; nhưng để sự sắc nhọn này khai triển và có hiệu quả, bạn cần một cái cung. Tương tự, người chiến sĩ luôn luôn tò mò, quan tâm thế giới quanh y. Nhưng y cũng cần hành động thiện xảo để áp dụng trí thông minh của mình. Khi mũi tên của trí được phối hợp với cây cung của phương tiện thiện xảo, bấy giờ người chiến sĩ không bao giờ bị những quyền rũ của thế giới mặt trời lặn dụ dỗ.

Sự cảm dỗ ở đây ám chỉ đến cái gì thúc đẩy bản ngã và đi ngược lại với quan kiến vô ngã và tánh thiện căn bản. Có nhiều cảm dỗ, lớn và nhỏ. Bạn có thể bị cảm dỗ bởi cái bánh bích quy hay bởi một triệu đô la. Với sự sắc bén của mũi tên, bạn có thể thấy bất kỳ hoạt động thoái hóa nào đang xảy ra - trước tiên cho sự lương thiện trong chính bạn, và rồi trong phần còn lại của thế giới. Nhưng để thực sự tránh khỏi cảm dỗ, bạn cần cái cung: bạn cần ráp sự quán chiếu của bạn vào phương tiện thiện xảo. Nguyên lý cung và tên này được học để nói “không” với sự không đích thực, nói “không” với sự cầu thả hay thô lỗ, nói “không” với sự thiếu tỉnh thức. Để nói “không” một cách thích hợp, bạn cần cả cung và tên. Nó cần làm với sự dịu dàng, đó là cung, và với sự sắc bén, đó là tên. Hợp cả hai lại với nhau, bạn nhận thức rằng bạn có thể phân

biệt giữa dung túng và cảm thông. Bạn có thể nhìn vào thế giới và thấy những sự vật thực sự vận hành thế nào. Bấy giờ bạn có thể chiến thắng huyền thoại, cái huyền thoại của chính bạn, rằng bạn không thể nói “không” - rằng bạn không thể nói “không” với thế giới mặt trời lặn, hay “không” với chính bạn khi bạn cảm thấy chìm vào thất vọng hay sự dung túng buông thả. Thế nên cung và tên được phối kết trước hết với sự chiến thắng cảm dỗ của thế giới mặt trời lặn.

Khi bạn học chiến thắng cảm dỗ, bấy giờ mũi tên của trí và cây cung của hành động có thể biểu lộ như sự tin tưởng vào thế giới của bạn. Điều này đem lại sự tò mò hơn. Bạn muốn nhìn vào mỗi hoàn cảnh và khảo sát nó. Dù bạn không muốn bị mê mờ do chỉ dựa trên đức tin. Thay vào đó, bạn muốn tự mình khám phá thực tại, qua chính trí thông minh và khả năng của bạn. Cảm thức tin tưởng là khi bạn dùng sự tò mò của bạn, khi bạn nhìn vào một hoàn cảnh, bạn biết rằng bạn sẽ có một trả lời đích xác. Nếu bạn tiến hành để thành tựu một cái gì, hành động đó sẽ có một kết quả - dù thất bại hay thành công. Khi bạn bắn mũi tên của bạn, nó sẽ trúng đích hay hụt. Tin tưởng là biết rằng sẽ có một thông điệp.

Khi bạn tin những thông điệp này, những phản chiếu của thế giới hiện tượng, thế giới bắt đầu giống như một ngân hàng, hay một kho chứa, của sự giàu có. Bạn cảm thấy bạn

đang sống trong một thế giới giàu có, một thế giới không bao giờ cạn kiệt thông điệp. Một vấn nạn chỉ nổi lên nếu bạn cố gắng xoay sở một hoàn cảnh theo mỗi lợi cho bạn hay không biết gì về hoàn cảnh đó. Bây giờ bạn xâm phạm mỗi tương quan của sự tin tưởng với thế giới hiện tượng, thế nên kho chứa trở nên khô cạn. Nhưng thường bạn sẽ nhận được trước tiên một thông điệp. Nếu bạn quá kiêu căng, bạn sẽ thấy mình bị trời cao đẩy xuống và nếu bạn quá rụt rè, bạn sẽ thấy mình được mặt đất đỡ thẳng dậy.

Thông thường, tin vào thế giới của bạn có nghĩa là bạn hy vọng được chăm sóc hay cứu giúp. Bạn nghĩ thế giới sẽ cho bạn cái bạn muốn - hay ít nhất cái bạn hy vọng. Nhưng là một người chiến sĩ, bạn sẵn sàng nhận thấy một cơ may; bạn sẵn sàng phơi mình ra cho thế giới hiện tượng, và bạn tin rằng nó sẽ cho bạn một thông điệp, thành công hay thất bại. Những thông điệp này được nhìn không phải như trừng phạt hay khen thưởng. Bạn tin, không phải vào thành công, mà vào thực tại. Bạn bắt đầu nhận ra rằng bạn thường thất bại khi hành động và trí thông minh không có kỷ luật hay không đồng bộ, và bạn thành công khi trí thông minh và hành động được hòa hợp trọn vẹn. Nhưng bất cứ kết quả nào đến từ hành động của bạn, kết quả đó không phải là chấm dứt trong chính nó. Bạn luôn luôn có thể vượt qua kết quả; nó là hạt giống cho một hành trình xa hơn nữa. Thế nên có một cảm thức tiến lên liên tục và tôn vinh

liên tục hành trình của bạn đến từ thực hành kỷ luật cung và tên của người chiến sĩ.

Khía cạnh cuối cùng của kỷ luật của người chiến sĩ là tỉnh giác thiền định. Nguyên lý của kỷ luật này nối kết với việc làm sao có chỗ ngồi thiền trong thế giới của người chiến sĩ. Mặt trời không dao động của kỷ luật cung cấp một con đường của nỗ lực và niềm vui cho phép bạn hành trình. Trong khi nguyên lý cung và tên cung cấp một vũ khí để chiến thắng cảm dỗ và đi sâu vào kho chứa bao la những tài nguyên trong thế giới hiện tượng. Nhưng không có cái nào trong hai cái đó có thể đủ cho chính nó trừ phi người chiến sĩ có chỗ ngồi vững chắc, hay một cảm thức của sự hiện diện trong thế giới của y. Tỉnh giác thiền định cho phép người chiến sĩ ngồi chỗ ngồi thích đáng. Nó chỉ cho y làm sao có lại sự thăng bằng đã mất, và làm sao dùng những thông điệp của thế giới hiện tượng để tăng tiến thêm kỷ luật của y, hơn là chỉ xao lãng hay chìm ngập bởi sự phản hồi.

Nguyên lý tỉnh giác thiền định có thể ví như tiếng vọng lại luôn luôn hiện diện trong thế giới của người chiến sĩ. Tiếng vọng được kinh nghiệm trước tiên trong thực hành ngồi thiền. Khi những tư tưởng của bạn lang thang trong thiền định hay bạn trở nên “lạc mất trong tư tưởng”, tiếng vọng tỉnh giác của bạn nhắc bạn đặt tên cho những tư tưởng của bạn và trở về với

hơi thở, trở về với một cảm thức cái đang là. Tương tự, khi người chiến sĩ bắt đầu mất dấu kỷ luật của y, bằng cách lần nữa hay dung thứ một tinh thần mặt trời lặn, sự tỉnh giác của y giống như một tiếng vọng trở lại ngay trên y.

Ban đầu, tiếng vọng có thể yếu ớt, nhưng nó trở nên càng lúc càng rõ hơn. Người chiến sĩ thường trực nhớ rằng y không ở ngay tại chỗ, ngay tại thời điểm, bởi vì y đang chọn cách sống trong một thế giới minh bạch, rõ ràng. Đôi khi bạn thấy thế giới mặt trời lặn nhẹ nhàng dễ thở hơn, bạn không phải làm việc khá nhọc nhằn ở đó, bạn có thể nằm xoài ra và quên tiếng vọng. Nhưng rồi bạn thấy tươi tỉnh nếu trở lại với tiếng vọng, bởi vì thế giới mặt trời lặn thì quá chết khô. Thậm chí không có một tiếng vọng nào trong thế giới đó.

Từ tiếng vọng phản hồi của tỉnh giác thiền định, bạn khai triển một cảm xúc của sự thăng bằng, nó là một bước tiến để điều khiển được thế giới của bạn. Bạn cảm thấy rằng bạn đang cỡi trên yên, cỡi trên con ngựa thất thường của tâm thức bạn. Dù con ngựa bên dưới bạn có chuyển động, bạn vẫn có thể giữ được chỗ ngồi của bạn. Bao giờ bạn có chỗ ngồi tốt đẹp trên yên, bạn có thể chiến thắng bất kỳ những chuyển động giạt thình lình, bất ngờ nào. Và khi bạn trượt bởi vì bạn có chỗ ngồi xấu, bạn chỉ lấy lại tư thế của bạn; bạn không rớt khỏi con ngựa. Trong tiến trình mất cảnh giác, bạn lấy lại nó



nhờ vào tiến trình mất nó. Trượt, tự thân nó, sửa chữa chính nó. Điều đó xảy ra một cách tự động. Bạn bắt đầu thấy thiện xảo rất cao, tu tập rất cao.

Tỉnh giác của người chiến sĩ không đặt nền trên sự tu hành phiêu dạt trên sự loạn thân. Nó đặt nền trên sự tu hành về cái vững chắc tối hậu - tin vào tánh thiện căn bản. Điều đó không có nghĩa rằng bạn phải nặng nhọc hay chán nản, mà đơn giản bạn có một cảm thức cảm rõ hay ổn định vững chắc. Bạn có sự tin cậy và bạn thường xuyên hoan hỷ; bởi thế bạn không bị lắc giật. Sự kích động thành linh hay những phản ứng quá độ với những hoàn cảnh không xảy ra ở cấp độ này. Bạn thuộc về thế giới của người chiến sĩ. Khi những việc nhỏ xảy ra - tốt hay xấu, đúng hay sai - bạn không cường điệu chúng. Bạn thường trực trở lại yên ngồi và tư thế của bạn. Người chiến sĩ không bao giờ kinh ngạc. Nếu có ai đó bất thần đến nói, “Tôi sẽ giết ông ngay bây giờ”, hay “Tôi có một món quà một triệu đô la cho ông”, bạn không kinh ngạc. Bạn chỉ đơn giản đảm nhiệm chỗ ngồi của bạn trên yên.

Nguyên lý tỉnh giác thiền định cũng cho bạn một chỗ ngồi tốt đẹp trên trái đất này. Khi bạn dùng chỗ ngồi trên mặt đất một cách chính đúng, bạn không cần sự làm chứng để xác nhận sự vững vàng của bạn. Trong câu chuyện truyền thống về đức Phật, khi đã đạt đến giác ngộ, có người hỏi ngài, “Làm

sao ngài biết ngài đã giác ngộ?” Ngài trả lời “Đất làm chứng cho ta.” Ngài đã chạm đất với bàn tay ngài, điều được biết như xúc địa ấn. Điều này là cùng một khái niệm với việc giữ chỗ ngồi của bạn trên yên. Bạn hoàn toàn đặt nền vào thực tại. Có ai đó có thể nói, “Làm sao tôi biết anh không phản ứng quá dữ dội với những hoàn cảnh?” Bạn có thể nói, đơn giản, “Tu thế của tôi trên yên tự nói lên điều đó.”

Ở điểm này, bạn bắt đầu kinh nghiệm ý tưởng nền tảng về sự không sợ hãi. Bạn sẵn sàng tỉnh táo với bất kỳ hoàn cảnh nào có thể tự trình diện với bạn, và bạn cảm thấy bạn có thể chỉ huy toàn bộ cuộc đời bạn, bởi vì bạn không ở bên mặt thành công hay thất bại. Thành công hay thất bại là cuộc hành trình của bạn. Dĩ nhiên, bạn còn kinh nghiệm sự sợ hãi trong bối cảnh của không sợ hãi. Có những lúc trên cuộc hành trình của bạn, bạn chết điếng đến độ bạn rung động trên yên, từ răng cho đến tay đến chân bạn. Bạn khó ngồi trên con ngựa - bạn bay lên với sợ hãi. Nhưng thậm chí điều đó được xem là một biểu hiện của không sợ hãi, nếu bạn có một sự nối kết nền tảng với mặt đất của tánh thiện căn bản của bạn.



## MƯỜI: BUÔNG THẢ

*Khi bạn sống cuộc đời bạn tương ứng với tánh thiện căn bản, lúc ấy bạn khai triển sự thanh lịch tự nhiên. Đời sống của bạn quang đãng và thư giãn, không luộm thuộm ửy mị. Bạn có thể thật sự buông bỏ sự thất vọng và ưu tư trong sự việc là một con người, và bạn có thể vui lên.*

Kết quả của thực hành kỷ luật của tính chiến sĩ là bạn học dừng lại tham vọng và phù phiếm, và từ đó, bạn khai triển một cảm thức tốt đẹp về sự quân bình. Quân bình không đến từ việc bám giữ một hoàn cảnh, mà từ sự làm bạn với trời và đất. Đất là trọng lực, hay tính thực tiễn. Trời là quan kiến hay kinh nghiệm về không gian rộng rang, trong đó bạn có thể nâng cao tư thế, đầu và vai của bạn. Quân bình đến từ sự nối kết tính thực tiễn với quan kiến (hoặc cái thấy), hay chúng ta có thể nói, nối kết sự thiện xảo với tính tự nhiên.

Thứ nhất, bạn phải tin vào chính bạn. Rồi bạn cũng có

thể tin vào mặt đất hay trọng lực của hoàn cảnh, và nhờ vào đó, bạn có thể nâng cao chính bạn. Ở điểm này, kỷ luật của bạn trở thành vui thích hơn là một thử thách hay một đòi hỏi khó nhọc. Khi bạn cỡi trên một con ngựa, quân bình tự đến không từ co cứng hai chân khi ngồi trên yên, mà từ học cách trôi nổi với chuyển động của con ngựa. Mỗi bước là một sự khiêu vũ, khiêu vũ của người cỡi cũng như khiêu vũ của con ngựa.

Khi kỷ luật bắt đầu tự nhiên, như là một phần của bạn, rất quan trọng là học buông thả. Đối với người chiến sĩ, buông thả nối kết với thư giãn trong kỷ luật, để có thể kinh nghiệm được tự do. Tự do ở đây không có nghĩa là hoang dã hay ủy mị; hơn thế, đó là buông thả cho bạn hầu bạn kinh nghiệm trọn vẹn hiện hữu của bạn như một con người. Buông thả là hoàn toàn chiến thắng ý niệm rằng kỷ luật là một hình phạt cho một lỗi lầm hay một hành động xấu bạn đã mắc phải, hay giống như mắc phải. Bạn phải hoàn toàn chiến thắng cái cảm tưởng rằng có cái gì vốn sai lầm trong bản tánh người của bạn và do đó bạn cần kỷ luật để sửa chữa tính tình của bạn. Chừng nào bạn còn cảm thấy kỷ luật đến từ bên ngoài, thì vẫn còn một cảm giác lay lút rằng có cái gì thiếu sót trong bạn. Thế nên để mặc nối kết với buông bỏ bất kỳ tàn tích nghi ngờ hay ngần ngại hay ưu tư nào về bạn như chính bạn là. Bạn phải thư giãn với chính bạn để chứng biết toàn triệt rằng kỷ luật chỉ đơn giản là sự biểu lộ tánh thiện căn bản của bạn. Bạn phải cảm thông

chính bạn, tôn trọng chính bạn, và buông thả sự nghi ngờ ưu tư của bạn để cho bạn có thể tuyên bố tánh thiện và sự sáng suốt căn bản của bạn cho lợi lạc của những người khác.

Để buông thả, trước hết bạn phải tự huấn luyện mình trong kỷ luật từ bỏ cũng như trong những khía cạnh của kỷ luật được bàn luận trong những chương trước. Điều này cần thiết khiến bạn không làm lẫn để mặc với hiếu chiến hay kiêu căng. Không có tu tập thích đáng, để mặc có thể làm lẫn với việc thúc đẩy mình quá trớn để chứng tỏ với chính bạn rằng bạn là một người can đảm, không sợ. Điều này quá hiếu chiến. Để mặc cũng không phải là cái gì được làm cho thỏa thích chính bạn trong sự hao tổn của những người khác bằng cách động viên cái ta của bạn và cho người khác lãnh đủ. Kiêu căng theo cách ấy thì hẳn là không thật sự đặt nền trên để mặc. Nó đặt nền tảng trên sự không an toàn về chính bạn, nó làm cho bạn vô cảm hơn là nhẹ nhàng và mềm dịu.

Chẳng hạn, một người đua xe hơi chuyên nghiệp phải biết những giới hạn của máy móc, tay lái, vô xe, sức nặng của chiếc xe, điều kiện đường đua, khí hậu, v.v... Thế nên anh ta có thể lái rất nhanh mà không trở thành một trò tự tử. Trái lại, nó trở thành một cuộc khiêu vũ. Nhưng nếu bạn chơi với sự bỏ mặc trước khi bạn thiết lập một nối kết thích đáng với kỷ luật, thì hoàn toàn nguy hiểm. Nếu bạn đang trượt tuyết và bạn

cổ để mặc và thư giãn ở cấp độ mới bắt đầu tập luyện, bạn dễ dàng gãy một cái xương. Thế nên nếu bạn bắt chước để mặc, bạn sẽ lâm vào bối rối.

Bạn có thể nghĩ rằng, căn cứ trên sự bàn luận này, bạn sẽ không bao giờ tu tập đủ để bỏ mặc và thư giãn trong kỷ luật của bạn. Bạn có thể cảm thấy bạn không bao giờ sẵn sàng làm một người dám gan. Nhưng một khi bạn đã nối kết với kỷ luật, đó là lúc buông bỏ những nghi ngờ này. Nếu bạn chờ cho kỷ luật của bạn trở nên hoàn toàn vô nhiễm, thời đó sẽ không bao giờ tới, trừ phi bạn để mặc. Khi bạn bắt đầu vui thích kỷ luật của người chiến sĩ, khi nó bắt đầu tự nhiên, dù còn cảm thấy rất bất toàn, đó là thời gian cho buông thả.

Rõ ràng, buông thả thì cao hơn chỉ là thư giãn thuần túy. Nó là thư giãn đặt trên sự hòa hợp với môi trường thế giới. Một trong những nguyên lý quan trọng của sự buông thả là sống với thách thức, Nhưng điều này không có nghĩa là sống với khủng hoảng thường trực. Sống trong sự thách thức không phải là đáp ứng những đòi hỏi phi thường mà bạn tạo ra cho chính bạn bằng cách không dính dáng gì đến những chi tiết cuộc đời bạn. Đối với người chiến sĩ, mỗi giây là một thách thức để là trung thực, và mỗi thách thức là thú vị. Khi bạn buông thả một cách thích đáng, bạn có thể thư giãn và thưởng thức thách thức.

Sự diễn giải về buông thả theo quan kiến mặt trời lặn là đi nghỉ hay đi uống say và trở=ê nện hoang dã và ủy mị và làm những việc quá đáng mà trong khi “tỉnh” thì bạn không bao giờ suy nghĩ đến. Cái hiểu Shambhala hiển nhiên là khác. Với người chiến sĩ, buông thả không đặt nền trên sự vứt bỏ những bắt buộc của cuộc đời bình thường. Nó hoàn toàn ngược lại. Nó đi sâu hơn vào đời sống của bạn, bởi rằng bạn hiểu rằng đời bạn, như nó thực là, thì chứa đựng những phương cách làm bạn vui sướng và chữa lành cho bạn khỏi chán nản và nghi ngờ một cách vô điều kiện.

Cái hiểu thuộc mặt trời lặn về vui sướng là tự dõ dành mình nhận thấy tốt hơn, thay vì thật sự vui sướng. Khi bạn thức dậy buổi sáng và ra khỏi giường, bạn vào phòng tắm và nhìn mình trong gương. Tóc bạn rối bù, bạn thì ngái ngủ, và có quầng dưới mắt. Trong thế giới mặt trời lặn, bạn nói với mình, với một tiếng thở dài “Giờ chúng ta lại bắt đầu.” Bạn cảm thấy rằng bạn phải đề máy cho chính bạn qua suốt một ngày. Đó là sự diễn giải mặt trời lặn về sự vui sướng.

Vui sướng không đặt nền trên ý lực giả tạo hay tạo ra một kẻ thù và chiến thắng nó để làm cho mình cảm thấy sống động hơn. Con người có tánh thiện căn bản, không phải chờ qua một nơi khác, mà đã sẵn trong họ. Khi bạn nhìn mình trong gương, bạn có thể hân thưởng cái bạn thấy, không bận tâm gì

về cái bạn thấy có là cái nên là hay không. Bạn có thể nắm lấy những khả tính của tánh thiện căn bản và làm cho mình vui sướng, nếu bạn thư giãn với chính bạn. Ra khỏi giường, đi vào phòng tắm, ăn sáng - bạn có thể hân thưởng bất kỳ điều gì bạn làm mà không luôn luôn bận tâm nó có hợp với kỷ luật của bạn hay chương trình trong ngày của bạn hay không. Bạn có thể có nhiều tự tin vào chính bạn, và điều đó cho phép bạn thực hành kỷ luật triệt để hơn nhiều so với việc cứ thường trực bận tâm và cố gắng kiểm điểm lại xem bạn đang làm gì.

Bạn có thể hân thưởng đời sống bạn, dù cho nó là một hoàn cảnh bất toàn. Có lẽ căn nhà của bạn xuống cấp và đồ đạc cũ kỹ rẻ tiền. Bạn không sống trong một tòa lâu đài. Bạn có thể thư giãn và buông thả dù bạn ở nơi đâu. Bất kỳ nơi đâu bạn hiện diện, nơi đó là một lâu đài.

Phẩm cách con người không căn cứ trên sự giàu tiền. Người giàu có thể tiêu nhiều tiền để làm cho nhà cửa của họ tráng lệ, nhưng họ chỉ tạo ra sự tráng lệ giả tạo bề ngoài. Phẩm cách đến từ sử dụng những tài nguyên vốn sẵn có của con người, bằng cách làm những việc bằng chính đôi tay trần của bạn - trực tiếp ngay tại chỗ, thích đáng và đẹp đẽ. Bạn có thể làm điều đó dù trong cái xấu nhất của mọi hoàn cảnh xấu, bạn vẫn có thể làm cho cuộc đời bạn thanh lịch.



Thân thể bạn là một mở rộng của tánh thiện căn bản. Nó là dụng cụ thân gần nhất mà bạn có để biểu hiện tánh thiện căn bản, thế nên cảm thông với thân thể bạn là rất quan trọng. Thức ăn, thức uống, áo quần và tập thể dục là rất quan trọng. Bạn không phải chạy bộ hay tập xà ngang mỗi ngày, nhưng có một thái độ chăm sóc thân thể là điều quan trọng. Dù bạn có một khuyết điểm về thân thể, bạn chớ nghĩ rằng bạn bị nó giam cầm. Bạn vẫn có thể tôn trọng thân bạn và đời bạn. Phẩm cách của bạn trải rộng vượt qua khiếm khuyết của bạn. Nhân danh trời và đất, bạn có thể yêu thương chính bạn.

Quan kiến Shambhala không thuần túy là một triết học. Nó thực sự huấn luyện bạn thành một người chiến sĩ, nó là sự học làm sao đối với chính bạn tốt hơn, để cho bạn có thể giúp cho sự tạo dựng một xã hội giác ngộ. Trong tiến trình ấy, tự tôn trọng là rất quan trọng và kỳ diệu, tuyệt đối tuyệt vời. Bạn có thể không có tiền mua quần áo đắt tiền, nhưng bạn không cảm thấy rằng những khó khăn kinh tế đưa bạn vào sự thất vọng của thế giới mặt trời lặn. Bạn vẫn có thể biểu hiện phẩm cách và tánh thiện. Bạn mặc quần jean và áo tròng cổ, nhưng bạn có thể là một người đầy phẩm cách mặc áo tròng cổ và quần jean cắt ngắn. Vấn đề khó khăn khởi lên khi bạn không tôn trọng chính bạn và do đó đối với cả áo quần bạn. Nếu bạn vào giường và liệng bừa bãi áo quần trên sàn, đó là một vấn đề.

Điểm căn bản là, khi bạn sống đời bạn tương ứng với tánh thiện căn bản, bây giờ bạn khai triển sự thanh lịch tự nhiên. Cuộc đời bạn có thể khoáng đạt và thư giãn. Bạn có thể thực sự buông bỏ sự thất vọng và ưu tư trong sự việc là một con người, và bạn có thể vui sướng. Bạn không phải đổ lỗi hay trách móc thế giới vì những vấn đề của bạn. Bạn có thể thư giãn và hân thưởng thế giới.

Bây giờ có một cấp độ nữa của sự buông thả, đó là nói lên sự thật. Khi bạn có những nghi ngờ về chính bạn hay những nghi ngờ về sự chân thật của thế giới của bạn, lúc đó bạn thấy rằng bạn phải sửa chữa, lôi kéo sự thật để tự bảo vệ bạn. Chẳng hạn, khi được phỏng vấn cho một công việc, bạn có thể hoàn toàn không chân thật với người phỏng vấn bạn. Bạn cảm thấy cần uốn cong sự thật để có được công việc. Bạn nghĩ rằng bạn phải làm mình có vẻ tốt hơn. Từ quan điểm Shambhala, thành thật là chính sách tốt nhất. Nhưng nói sự thật không có nghĩa là bạn phải bày lộ trần trụi những bí mật thâm sâu nhất của bạn và phơi bày mọi thứ bạn hổ thẹn. Bạn không có gì để xấu hổ cả! Đây là nền tảng của việc nói thật. Bạn có thể không là học giả vĩ đại hoặc nhà cơ khí hoặc nghệ sĩ hoặc tình nhân trong thế giới này, nhưng cái mà bạn là thì tốt đẹp một cách đích thực, căn bản. Nếu bạn thực sự cảm thấy điều đó, bây giờ bạn có thể buông bỏ sự ngần ngại và tự xét nét và nói lên sự thật, không cường điệu hay giảm nhẹ.

Bây giờ bạn bắt đầu hiểu sự quan trọng của việc truyền thông một cách công khai với những người khác. Nếu bạn nói sự thật với những người khác, bây giờ họ cũng cởi mở với bạn - có thể chưa ngay lập tức, nhưng bạn cho họ cơ hội để tự biểu lộ một cách thành thật. Khi bạn không nói điều bạn nghĩ, bạn gây ra mê mờ cho bạn và mê mờ cho những người khác. Tránh né sự thật làm cho mục tiêu của lời nói với tư cách là sự truyền thông bị thất bại.

Nói sự thật cũng nối kết với sự dịu dàng. Một con người Shambhala nói một cách dịu dàng: anh ta hay chị ta không quát tháo. Lời nói dịu dàng biểu lộ phẩm cách của bạn, như có một cái đầu và hai vai tốt. Nếu bạn nói sự thật, bây giờ bạn có thể nói dịu dàng, và lời nói của bạn sẽ có thần lực.

Giai đoạn cuối cùng của buông thả là không có lừa dối. Ở đây, lừa dối không phải nói đến sự chú ý lừa dối người khác. Hơn thế, sự tự lừa dối của bạn, sự ngần ngại và tự nghi của bạn có thể làm mê mờ người khác hay thật sự lừa dối họ. Bạn hỏi ai đó giúp bạn có một quyết định, nhưng câu hỏi không cần thiết phải hỏi. Bạn lừa dối những người khác, nếu câu hỏi của bạn không phải là một sự thỉnh cầu đích thực nhờ giúp đỡ mà chỉ phản ánh sự thiếu tự tin của bạn. Không lừa dối là một nối dài của việc nói sự thật: nó đặt nền trên sự chân thật với chính bạn. Khi bạn có một cảm thức tin vào sự hiện hữu của riêng

bạn, bấy giờ điều bạn truyền thông với người khác là tình ròng và chân thật.

Tự lừa dối thường sanh ra bởi vì bạn sợ hãi chính trí thông minh của bạn và sợ rằng bạn không có khả năng cư xử thích đáng với cuộc đời bạn. Bạn không nhận biết trí huệ vốn sẵn của chính bạn. Thay vì thế, bạn thấy trí huệ là cái gì đó sợ ở ngoài bạn. Thái độ đó cần phải chiến thắng. Để không có lừa dối, điểm quy chiếu duy nhất bạn có thể nương dựa vào là sự hiểu biết rằng tánh thiện căn bản đã vốn sẵn có trong bạn. Sự xác tín cái hiểu biết này có thể được kinh nghiệm trong thực hành thiền định. Trong thiền định, bạn có thể kinh nghiệm một trạng thái của tâm không bị chuyển dịch bởi những dằn xóc của tư tưởng và cảm xúc. Ban đầu bạn chỉ có thể có một thoáng thấy. Qua thực hành thiền định, bạn thoáng thấy một tia sáng hay một điểm của tánh thiện không bị điều kiện hóa và căn bản này. Khi bạn kinh nghiệm điểm ấy, bạn có thể chưa hoàn toàn tự do hay hoàn toàn tốt, nhưng bạn chứng biết rằng tánh tinh khiết ấy, tánh thiện nền tảng ấy thì vốn có sẵn ở đây từ xưa nay. Bạn bỏ sự ngần ngại, và bởi thế, bạn có thể không có lừa dối. Có một phẩm tính nâng cao cho cuộc đời bạn, nó vốn hiện hữu một cách không dụng công. Kết quả của để mặc là tiếp xúc với năng lực nâng cao đó, nó cho phép bạn hoàn toàn nối kết kỷ luật và vui thích với nhau, để cho kỷ luật trở thành vừa không cố gắng, không dụng công và rục rờ.

Mỗi người đều có kinh nghiệm về một khí lực hay một thần lực trong cuộc đời họ. Chẳng hạn những lực sĩ cảm thấy một sự dâng tràn năng lực khi họ nhập môn thể thao của họ. Hay một người có thể kinh nghiệm một dòng thác của tình yêu hay đam mê đối với một người khác hấp dẫn mình. Đôi khi, chúng ta cảm thấy năng lượng như một ngọn gió mát của sự thỏa thích hơn là một luồng gió mạnh. Chẳng hạn khi bạn nóng và đổ mồ hôi, nếu bạn tắm, bạn cảm thấy mát và được nạp thêm năng lực một cách thỏa thích.

Thường thì chúng ta nghĩ rằng năng lực này đến từ một nguồn nhất định hay có một nguyên nhân riêng biệt nào đó. Chúng ta nối kết nó với hoàn cảnh mà trong đó chúng ta cảm thấy nạp được thêm nhiều năng lực. Những lực sĩ có thể trở nên “nghiện” môn thể thao của họ vì sự “đổ dồn” mà họ kinh nghiệm. Một người trở nên “nghiện” hết tình yêu này đến tình yêu khác vì họ cảm thấy rất tốt đẹp và sống động khi họ đang yêu. Kết quả của đề mặc là bạn khám phá ra một ngân hàng của năng lực tự-hữu nó luôn luôn có sẵn đó cho bạn - vượt khỏi mọi hoàn cảnh điều kiện. Nó thực sự không đến từ đâu cả, nhưng luôn luôn ở đó. Nó là năng lực của tánh thiện căn bản.

Năng lực tự hữu này được gọi là ngựa khí, ngựa gió trong những giáo lý Shambhala. Nguyên lý khí là năng lực của

tánh thiện căn bản vốn mạnh mẽ, ào ạt và sáng chói. Nó có thể tỏa chiếu thần lực khủng khiếp trong cuộc đời của bạn. Nhưng đồng thời, tánh thiện căn bản có thể cưỡi được, đó là nguyên lý ngựa. Do theo những kỷ luật của người chiến sĩ, đặc biệt là kỷ luật buông thả, bạn có thể thắng cương khí của tánh thiện. Trong một nghĩa, con ngựa thì không bao giờ thuần hóa - tánh thiện căn bản không bao giờ trở thành sở hữu của cá nhân bạn. Nhưng bạn có thể cầu khẩn và gọi ra năng lực nâng cao của tánh thiện căn bản trong cuộc đời bạn. Bạn bắt đầu thấy như thế nào bạn có thể “tạo ra” tánh thiện căn bản cho chính bạn và những người khác ngay tại chỗ, trọn vẹn và lý tưởng, không chỉ trên một cấp độ triết lý, mà trên một cấp độ cụ thể, vật lý. Khi bạn tiếp xúc với năng lực ngựa-gió này, bạn có thể tự nhiên buông bỏ mọi bận tâm về trạng thái của tâm thức bạn và bạn có thể bắt đầu nghĩ đến những người khác. Bạn cảm thấy được mong mỏi được chia sẻ sự khám phá của bạn về tánh thiện với anh chị em bạn, với cha mẹ bạn, bạn bè đủ mọi loại để họ cũng được lợi lạc từ thông điệp của tánh thiện căn bản. Thế nên khám phá ngựa khí là trước hết, biết được sức mạnh của tánh thiện căn bản đang hiện diện trong bạn và rồi phóng chiếu một cách không sợ hãi trạng thái tâm thức đó đến những người khác.

Kinh nghiệm sự nâng cao, sự cao cả của thế giới là một trạng thái vui thích, nhưng nó cũng đem đến buồn rầu. Đó

cũng giống như tình yêu. Khi bạn đang yêu, ở với người yêu của bạn thì vừa vui sướng vừa rất đau đớn. Bạn cảm thấy vừa cả vui vẻ và sầu muộn. Đó không phải là một rắc rối; thật vậy, nó lạ lùng, nó là xúc cảm lý tưởng của con người. Người chiến sĩ kinh nghiệm ngựa khí cảm thấy sự vui vẻ và sầu muộn của tình yêu trong mọi sự y làm. Y cảm thấy nóng và lạnh, ngọt và chua đồng thời. Dù sự việc có tốt hay xấu, dù có thành công hay thất bại, y cảm thấy buồn rầu và vui thích cùng lúc.

Trong cách đó, người chiến sĩ bắt đầu hiểu ý nghĩa của tự tin vô điều kiện. Chữ Tây Tạng để chỉ tự tin là ziji. Zi nghĩa là “chiến thắng”, “tỏa sáng”, và ji nghĩa là “rực rỡ”, hay “phẩm cách”, và đôi khi cũng có nghĩa là “nguyên khối vững chắc”. Thế nên, ziji diễn tả tỏa sáng, vui hưởng trong khi vẫn giữ nguyên phẩm cách.

Tự tin không phải là bạn tin vào cái gì, mà là ở trong một trạng thái tự tin, thoát khỏi đua tranh hay vượt thắng người khác. Đây là một trạng thái không điều kiện trong đó bạn chỉ đơn giản sở hữu một trạng thái không dao động của tâm không cần điểm quy chiếu hay không chỗ trụ. Không có chỗ cho nghi ngờ; thậm chí vấn đề về nghi ngờ không xảy ra. Loại tự tin này chứa đựng sự dịu dàng, nhu thuận, bởi vì ý niệm về sợ hãi không sanh khởi; cường tráng, bởi vì trong trạng thái tự tin có sự tháo vát bao giờ cũng hiện diện; và niềm vui, bởi vì tin vào

tâm đem lại một cảm thức vĩ đại của sự hài hước. Sự tự tin này có thể biểu lộ như oai nghiêm, thanh nhã, và phong phú trong đời một con người. Làm thế nào để thực hiện những phẩm tính ấy trong đời bạn là chủ đề của Phần Hai cuốn sách.



**PHẦN HAI**  
**TÍNH THIÊN LIÊNG:**  
**THẾ GIỚI CỦA NGƯỜI CHIẾN SĨ**

*Tâm sợ hãi này*

*Cần được đặt trong cái nôi của lòng từ mẫn*

*Và cho bú bằng sữa thâm sâu và chói ngời của sự không nghi  
vĩnh cửu.*

*Trong bóng mát lạnh của sự không sợ hãi,*

*Hãy quạt nó với cái quạt của niềm vui và hạnh phúc. Khi nó  
lớn lên,*

*Với những phô diễn khác nhau của hiện tượng,*

*Hãy dẫn nó đến sân chơi tự-hữu.*

*Khi nó lớn tuổi hơn nữa,*

*Để động viên sự tự tin bốn nguyên,*

*Hãy dẫn nó đến bãi bắn cung của những chiến sĩ.*

*Khi nó lớn tuổi hơn nữa,*

*Để đánh thức tự tánh bốn nguyên,*

*Hãy để nó thấy xã hội con người*

*Có sự đẹp đẽ và phẩm cách.*

*Bấy giờ tâm sợ hãi*

*Có thể chuyển đổi thành tâm của người chiến sĩ,*

*Và sự tự tin trẻ trung vĩnh cửu đó*

*Có thể trải rộng vào không gian không đầu không cuối.*

*Vào điểm đó y thấy Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông.*





## MƯỜI MỘT: CÁI BÂY GIỜ

*Chúng ta cần tìm thấy mối nối kết giữa những truyền thống và kinh nghiệm hiện tại của chúng ta về đời sống. Cái bây giờ, hay sự kỳ diệu đầy phép lạ của khoảnh khắc hiện tại, là cái kết nối minh triết của quá khứ với hiện tại.*

Từ giây phút bạn sanh ra, khi tiếng khóc đầu tiên và hơi thở đầu tiên thoát khỏi lòng mẹ, bạn là một cá nhân riêng biệt. Dĩ nhiên, vẫn còn một gắn bó tình cảm, hay một sợi dây rốn tình cảm nối kết bạn với cha mẹ bạn, nhưng càng lớn lên và từ thơ ấu qua thanh niên và trưởng thành, mỗi năm qua đi, sự gắn bó càng giảm. Bạn trở thành một cá nhân có thể hoạt động tách lìa khỏi cha và mẹ.

Trong hành trình qua cuộc đời như vậy, người ta phải vượt qua tinh thần bám luyến cứ mãi làm con cái. Những nguyên lý của tính chiến sĩ chúng ta đã bàn luận trong Phần Một nói về những cá nhân có thể khai triển kỷ luật của con

người mình như thế nào để họ trở nên trưởng thành và độc lập và bởi vậy kinh nghiệm một cảm thức tự do cá nhân. Nhưng bây giờ, một khi sự khai triển này đã có, quan trọng là cũng chia sẻ tình bạn hữu của xã hội loài người. Đây là một diễn tả có hệ thống về quan kiến vĩ đại của tính chiến sĩ. Nó căn cứ trên sự cảm kích một thế giới rộng lớn hơn. Trong tiến trình trở thành một chiến sĩ, bạn tự nhiên bắt đầu cảm thấy một tình bạn sâu xa với những con người. Đó là căn cứ đích thực cho sự giúp người khác và một cách rất ráo, cho sự đóng góp đích thực vào xã hội.

Tuy nhiên, sự nối kết của bạn với những người khác và sự quan tâm của bạn về sự an vui của họ phải được biểu lộ một cách cá nhân và thực tiễn. Chăm lo cho những người khác một cách trừu tượng thì chưa đủ. Cách thực tiễn và trực tiếp nhất để bắt đầu chia sẻ với những người khác và làm việc cho lợi lạc của họ là làm việc với chính hoàn cảnh trong nhà của bạn và trải rộng ra từ ở đó. Thế nên một bước quan trọng trong việc trở thành một người chiến sĩ là trở thành một con người gia đình, một người tôn trọng cuộc sống hàng ngày trong nhà và dần thân nâng cao hoàn cảnh đó.

Bạn không thể giúp đỡ xã hội chỉ thuần túy trên nền tảng của quan kiến của bạn về quốc gia hay thế giới. Có nhiều ý tưởng làm sao tổ chức một xã hội để nó thỏa mãn được

những nhu cầu của dân chúng. Có ý tưởng phổ thông về sự cai trị dân chủ, cai trị bởi dân chúng. Một đường lối khác là sự cai trị bởi một tầng lớp thượng lưu sẽ tạo ra một xã hội phát triển. Một ý tưởng thứ ba là dùng một đường lối khoa học để cai trị, trong đó những tài nguyên thiên nhiên được phân phối đều và một sinh thái được hoàn toàn quân bình. Những ý tưởng này và những cái khác đều có giá trị, nhưng chúng phải hòa nhập với kinh nghiệm của một cá nhân của đời sống trong gia đình. Nếu không bạn sẽ có một hố ngăn cách khổng lồ giữa quan kiến vĩ đại của bạn về xã hội và thực tại của đời sống hàng ngày. Chúng ta cần tôn trọng đời sống trên cấp độ thường trực này, bởi vì cách duy nhất để thực hiện quan kiến của chúng ta cho xã hội là đem nó xuống hoàn cảnh của một gia đình.

Trở thành một người trong gia đình cũng có nghĩa là chăm chút cái minh triết di sản của gia đình. Từ quan điểm Shambhala, tôn trọng gia đình và sự dạy dỗ không phải là chia cách bạn với những người khác hay trở nên kiêu ngạo vì tổ tiên của bạn. Hơn thế, nó đặt nền trên nhận thức rằng cấu trúc và kinh nghiệm của đời sống gia đình thực sự phản ánh minh triết cốt lõi của một nền văn hóa. Minh triết đó đã được truyền xuống bạn, và nó thực sự hiện diện trong đời sống gia đình mỗi ngày của bạn. Thế nên cảm mến truyền thống gia đình bạn, bạn đang mở rộng chính mình hơn nữa cho sự phong phú của thế giới.

Tôi nhớ rất rõ ràng sự khám phá mối liên hệ của tôi với di sản gia đình. Tôi sinh ra ở một chuồng bò ở Đông Tây Tạng, nơi người ta không hề thấy một cái cây. Người dân của vùng ấy sống trên đồng cỏ không có cây thậm chí không có cả bụi cây. Họ tồn tại nhờ thịt và sữa suốt cả năm. Tôi là đứa con của đất đai nguyên sơ ở đó, đứa con của một người nông dân. Vào lúc còn rất nhỏ, tôi được công nhận là một tulku, một lama tái sinh, và tôi được đưa đến những tu viện Sur-mang để tu hành và thành một nhà sư. Thế nên hầu như từ khi sinh ra, tôi đã ra khỏi hoàn cảnh gia đình và ở trong môi trường tu viện. Tôi luôn luôn được gọi bằng pháp danh, Trungpa Rinpoche. Tuy nhiên, tôi không bao giờ quên sự sinh ra của mình.

Khi tôi được đưa đến tu viện, mẹ tôi theo tôi và ở với tôi trong vài năm, cho đến khi tôi đủ lớn cho sự giáo dục chính thức. Một lần khi tôi khoảng bốn hay năm tuổi, tôi hỏi mẹ: “Mẹ ơi, tên chúng ta là gì?” Bà trở nên rất ngỡ ngàng. Bà nói: “Con nói chúng ta là sao? Con biết rằng tên con là Trungpa Rinpoche.” Nhưng tôi nài nỉ, tôi hỏi, “Tên chúng ta là gì? Tên gia đình chúng ta? Chúng ta đến từ đâu?” Và bà nói, “Vâng, con nên quên điều đó.” Nhưng tôi vẫn khẳng khái, “Tên gia đình chúng ta là gì? Tên gì?”

Vào lúc đó tôi đang chơi với mấy củ cải ngâm chua dành cho ngựa ăn. Tôi nhặt vài miếng để trên sàn ngoài bếp tu

viện. Những tulku không được ăn loại đó, nhưng tôi nhai một cái, và nói, “Mẹ, tên chúng ta là gì? Tên gia đình chúng ta là gì?” Tôi sắp ăn cái thứ hai, nó dơ bẩn, và mẹ tôi rất bối rối, và bà rất ngượng ngùng. Nhưng bà cũng im lặng về điều tôi đã hỏi. Chúng tôi có một phút giây ngán ngại giữa hai người.

Tôi nhớ rằng đó là một ngày nắng mặt trời chiếu từ một cửa sổ trên mái vào mặt bà. Bà trông vừa già vừa trẻ. Tôi vẫn hỏi, “Tên gia đình chúng ta là gì?” Và cuối cùng, bà nói, “Mukpo, dĩ nhiên là Mukpo. Nhưng đừng nhai thứ củ cải này. Cái đó để cho ngựa.” Tôi sợ việc nhai chúng, nhưng tôi nhớ mình đã nhai. Tôi nhìn vào mẹ tôi và hỏi, “Thế nghĩa là con cũng là Mukpo phải không?” Bà không hoàn toàn xác định. Bà nói, “Vâng, con là Rinpoche!” Rồi tôi nhớ rất rõ đã hỏi bà, tôi có là đứa con từ lòng bà, và ban đầu bà trả lời, “Phải.” Nhưng rồi bà nói, “Vâng, có thể tôi là một chúng sanh không phải là người, một chúng sanh dưới người. Tôi có một thân thể đàn bà; tôi có một sự sanh ra thấp kém. Xin trở lại góc của ngài.” Và bà bồng tôi, đưa tôi từ bếp đến chỗ của tôi. Tuy nhiên tôi đã giữ lại cái tên Mukpo như tên gia đình tôi, bản sắc và niềm kiêu hãnh của tôi.

Mẹ tôi là một người rất dịu dàng. Theo tôi biết, bà chưa làm điều gì hiếu chiến, và bà luôn luôn tùy thuận và tốt lòng với những người khác. Tôi đã học được nhiều về những



nguyên lý của xã hội con người từ minh triết của mẹ tôi.

Trong thời hiện đại, tầm quan trọng đã chuyển dời khỏi gia đình như là chỗ tập chú của xã hội. Ngày xưa, sự tập chú vào gia đình là một vấn đề sống còn. Chẳng hạn, trước khi có bác sĩ và bệnh viện, một người đàn bà thường nương dựa vào mẹ để giúp nuôi những con cái. Nhưng ngày nay, y học phổ thông đã bao gồm minh triết của những ông bà, và trẻ con được giao cho cho bác sĩ nhi đồng. Trong hầu hết lãnh vực, minh triết của bậc ông bà không còn cần nữa, và không có vai trò gì. Họ chấm dứt cuộc đời trong một viện dưỡng lão hay một cộng đồng về hưu, và thỉnh thoảng họ đến thăm con cháu và xem chúng vui chơi dễ thương như thế nào.

Trong nhiều xã hội, người ta thường thiết lập những bàn thờ để thờ cúng tổ tiên. Đến ngày nay, trong một xã hội hiện đại như Nhật Bản, vẫn còn một truyền thống mạnh mẽ thờ cúng tổ tiên. Bạn có thể nghĩ rằng những thực hành như vậy hoàn toàn là việc suy nghĩ sơ khai hay mê tín, nhưng thật ra, sự tôn thờ dòng tổ tiên là một dấu hiệu tôn kính đối với minh triết đã tích tập của nền văn hóa của bạn. Tôi không gợi ý chúng ta phải tái lập thờ cúng tổ tiên, nhưng cần phải cảm kích, mến phục điều mà hàng ngàn năm, nhân loại đã tích tập thành minh triết. Chúng ta cần cảm kích những thành tựu của tổ tiên chúng ta: những người ấy đã làm ra dụng cụ, đã phát

triển thành những nền văn minh. Chúng ta không nên không biết gì về những đóng góp của quá khứ.

Làm sao để xây dựng một tòa nhà cao tầng là sự thành tựu của hàng ngàn năm lịch sử với bao nhiêu công sức kể cả hy sinh mạng sống của nhiều thế hệ. Một minh triết như vậy cần được tôn trọng. Bạn có thể nói một thành tựu như vậy là không có ý nghĩa, nhưng ngược lại, không cảm phục sự tháo vát của hiện hữu con người - cái chúng ta gọi là tánh thiện căn bản - đã trở nên một trong những vấn nạn lớn nhất thế giới.

Tuy nhiên, tôn thờ quá khứ tự thân nó không giải quyết những vấn nạn của thế giới. Chúng ta cần tìm thấy sự nối kết giữa những truyền thống của chúng ta và kinh nghiệm hiện tại của chúng ta về đời sống. Cái *bây giờ*, hay sự kỳ diệu đầy phép lạ của khoảnh khắc hiện tiền, là cái nối kết minh triết của quá khứ với hiện tại. Khi chúng ta thưởng thức một bức tranh hay một đoạn nhạc hay một tác phẩm văn chương, dù nó đã được sáng tạo vào lúc nào, bạn thưởng thức nó *bây giờ*. Bạn kinh nghiệm cùng cái *bây giờ* trong đó nó đã được sáng tạo. Nó luôn luôn là *bây giờ*.

Cách kinh nghiệm cái *bây giờ* là nhận thức rằng ngay khoảnh khắc này, ngay điểm này trong cuộc đời bạn, luôn luôn là cái thời điểm đúng, cái cơ hội. Thế nên nhận định bạn ở

đâu và bạn là cái gì, ngay tại chỗ, là rất quan trọng. Bạn cần nhìn mái gia đình bạn là thiêng liêng, là một cơ hội bằng vàng để lãnh nghiệm cái bây giờ. Hân thưởng, cảm kích sự thiêng liêng bắt đầu rất đơn giản bằng cách quan tâm đến mọi chi tiết của đời sống bạn. Quan tâm chỉ đơn giản là áp dụng tỉnh giác với cái đang xảy ra, đang diễn tiến trong đời sống hàng ngày của bạn – tỉnh giác khi bạn nấu ăn, tỉnh giác khi bạn lái xe, tỉnh giác khi bạn thay vải giường, thậm chí tỉnh giác khi bạn tranh luận. Tỉnh giác như vậy có thể giúp bạn thoát khỏi vội vã, hỗn loạn, loạn thần và mọi loại ác cảm. Nó có thể giải thoát bạn khỏi những chướng ngại ngăn che cái bây giờ, để bạn có thể vui sướng ngay tại chỗ, luôn luôn mọi lúc.

Nguyên lý của cái bây giờ cũng rất quan trọng cho bất kỳ nỗ lực thiết lập một xã hội giác ngộ nào. Bạn có thể tự hỏi rằng cái gì là đường lối tốt nhất để giúp đỡ xã hội và làm thế nào bạn có thể biết rằng cái bạn đang làm là đúng thực và tốt đẹp. Câu trả lời độc nhất là cái *bây giờ*. *Bây giờ* là điểm quan trọng. *Cái bây giờ* này là một cái bây giờ đích thực. Nếu bạn không thể kinh nghiệm *cái bây giờ*, lúc đó bạn sẽ hỏng vì bạn tìm kiếm một *cái bây giờ* khác, điều đó không thể. Nếu bạn làm thế, thì chỉ có thể là quá khứ hay tương lai.

Khi hư hỏng thâm nhập một nền văn hóa, đó là bởi vì nền văn hóa ấy thôi là *bây giờ*; nó trở nên quá khứ và tương

lai. Những thời kỳ trong lịch sử khi những nghệ thuật lớn được sáng tạo, khi học vấn tăng tiến, hay hòa bình lan tràn, tất cả chúng đều *bây giờ*. Những hoàn cảnh đó đã xảy ra vào khoảng khắc đích xác của *cái bây giờ* của chúng. Nhưng sau khi *cái bây giờ* xảy ra, những nền văn hóa đã mất *cái bây giờ* của chúng.

Bạn phải duy trì *cái bây giờ*, để cho bạn không lập lại sự hư hỏng, để cho bạn không làm hư hỏng *cái bây giờ*, và để cho bạn không có những đồng nghĩa giả tạo với *cái bây giờ*. Quan kiến về một xã hội giác ngộ là truyền thống, văn hóa, minh triết và phẩm cách này có thể kinh nghiệm được tại *bây giờ* và có thể giữ gìn ngay *bây giờ* về phần mỗi người. Theo cách ấy không bao giờ có hư hỏng, lũng đoạn thuộc bất cứ loại nào.

Xã hội giác ngộ phải an định trên một nền tảng tốt đẹp. *Cái bây giờ* của hoàn cảnh gia đình bạn là nền tảng đó. Từ nó, bạn có thể mở rộng. Bằng cách nhìn mái nhà của bạn là thiêng liêng, bạn có thể đi vào những hoàn cảnh gia đình với tình giác và với hân hoan, hơn là cảm thấy mình tự trói buộc vào hỗn độn. Rửa chén và nấu ăn có vẻ hoàn toàn là những hoạt động thể tục, nhưng nếu bạn đưa tình giác vào mỗi tình huống này, *bây giờ* bạn huấn luyện toàn thể con người của bạn để cho bạn có thể mở rộng mình hơn nữa, thay vì bó hẹp đời sống mình

lại.

Bạn có thể cảm thấy bạn có một quan kiến tốt đẹp cho xã hội nhưng cuộc sống của bạn đầy khó khăn, và hai cái đó, quan kiến và cuộc sống bình thường thì trái ngược nhau. Nhưng quan kiến và cái thực tế *có thể* nối kết với nhau trong cái bây giờ.

Rất thường, người ta nghĩ rằng giải quyết những vấn đề thế giới dựa trên sự chinh phục đất, hơn là trên sự tiếp xúc, sờ chạm đất, sờ chạm nền tảng. Đó là một định nghĩa của tâm thái mặt trời lặn: cố gắng chinh phục đất để có thể tránh né thực tại. Có đủ mọi loại bình xịt khử mùi hôi để bạn khỏi ngửi mùi của thế giới thực, và mọi loại thức ăn chế biến để bạn khỏi nếm những chất thô phác, nguyên sơ. Quan kiến Shambhala được đặt nền trên việc sống trên mặt đất này, mặt đất thực sự, mặt đất mọc lúa gạo, mặt đất nuôi dưỡng hiện hữu của chúng ta. Bạn có thể học sống trên mặt đất này: làm sao để cảm lều, để nhỏ lều, làm sao cỡi ngựa, vắt sữa bò, đốt một ngọn lửa. Dù bạn đang sống trong một đô thị ở thế kỷ hai mươi, bạn có thể học kinh nghiệm sự thiêng liêng, *cái bây giờ*, của thực tại. Đó là nền tảng để sáng tạo một thế giới giác ngộ.



## MƯỜI HAI:

## KHÁM PHÁ PHÉP LẠ

*Bất kỳ tri giác nào cũng có thể nối kết chúng ta với thực tại một cách tương hợp và trọn vẹn. Cái chúng ta thấy không cần phải đẹp một cách đặc thù; chúng ta có thể hâm thường mọi cái hiện hữu. Có một nguyên lý phép lạ nào đó trong mọi sự, một phẩm tính sống động nào đó. Có cái gì sống động, có cái gì đích thực, đang xảy ra trong mọi sự.*

Trong xã hội thế kỷ hai mươi, sự thưởng thức tinh giản dị hầu như đã biến mất. Từ Luân Đôn đến Tokyo, có những vấn đề cố gắng làm sao tạo ra lạc thú và tiện nghi với tốc độ nhanh. Thế giới được máy móc hóa đến mức độ bạn thậm chí khỏi cần suy nghĩ. Bạn chỉ bấm một nút và một máy điện toán cho bạn sự trả lời. Bạn khỏi phải học đếm. Tính hững hờ đã trở thành phổ biến mạnh mẽ, vì người ta nghĩ theo hiệu năng hơn là thưởng thức. Tại sao phải thắc mắc với cái cà vạt, nếu mục tiêu của việc mặc áo quần chỉ để che thân? Nếu lý do ăn chỉ là làm đầy bao tử và cung cấp chất bổ, tại sao phải lo tìm

kiếm thịt tốt nhất, bơ tốt nhất, rau quả tốt nhất?

Nhưng thực tại của thế giới là cái gì đó hơn cái cách sống của thế giới trong thế kỷ hai mươi này. Lạc thú được làm cho rẻ hơn, niềm vui được giảm giá, hạnh phúc được điện toán hóa. Mục đích của tính chiến sĩ là kết nối trở lại với cái bây giờ của thực tại, để cho có thể tiến bộ mà không hủy hoại sự giản dị, không hủy hoại mối nối kết của bạn với mặt đất này. Trong chương vừa rồi, chúng ta đã bàn luận sự quan trọng của cái bây giờ như là một phương cách phối hợp minh triết của quá khứ và sự thách thức của hiện tại với nhau. Trong chương này, chúng ta sắp bàn luận làm sao để khám phá nền tảng của cái bây giờ. Để khám phá trở lại cái bây giờ, chúng ta phải nhìn lại, trở lại nơi nào từ đó chúng ta đến, trở lại trạng thái bản nguyên. Trong trường hợp này, nhìn lại không phải nhìn lại trong thời gian, trở lại vài ngàn năm trước. Nó là nhìn trở lại vào tâm của chính bạn, trước khi lịch sử bắt đầu, trước khi suy nghĩ bắt đầu, trước khi tư tưởng xảy ra. Khi bạn tiếp xúc với cái nền tảng, cái mặt đất bản nguyên này, bạn không còn mê lầm bởi những ảo tưởng của quá khứ hay tương lai. Bạn có thể ở yên liên tục trong cái bây giờ.

Trạng thái bản nguyên này của con người có thể ví như một tấm gương bản nguyên, một tấm gương vũ trụ bản nguyên. Chúng ta hiểu bản nguyên là không có điều kiện, không bị

điều kiện hóa, không bị tác động bởi bất kỳ điều kiện nào. Cái gì bản nguyên không phải là một phản ứng hay chống lại bất kỳ hoàn cảnh nào. Mọi tính điều kiện đến từ tính không điều kiện, mọi tính nhân duyên đến, từ tính không nhân duyên. Sơ khởi cái gì được tạo ra phải đến từ cái không được tạo ra. Nếu cái gì bị điều kiện hóa, bị quy định, nó phải được tạo ra hoặc hình thành. Trong ngôn ngữ Anh, chúng ta nói đến việc hình thành những ý tưởng hay kế hoạch, hay chúng ta nói, “Chúng ta cần *hình thành* tổ chức của chúng ta thế nào?” hay chúng ta nói về sự hình thành một đám mây. Ngược với cái trên, cái không điều kiện thì thoát khỏi được hình thành, thoát khỏi tạo ra. Trạng thái không điều kiện này giống như một *tấm gương* nguyên sơ bởi vì, giống như một tấm gương, nó sẵn sàng phản chiếu mọi sự, từ cấp độ thô đến cấp độ tế, và nó vẫn y nguyên là nó. Tấm gương vũ trụ này thì rất bao la đến độ không có chu vi, và nó thoát khỏi bất kỳ thiên vị nào: giết hay cứu, hy vọng hay sợ hãi.

Cách thức nhìn lại và kinh nghiệm trạng thái của tấm gương vũ trụ chỉ đơn giản là thư giãn thì hoàn toàn khác với quan niệm mặt trời lặn là nằm xoài ra hay để mặc thời gian, tự tiêu khiếm với một kỳ nghỉ thú vị. Thư giãn ở đây ám chỉ thư giãn tâm thức, buông bỏ lo âu và những ý niệm và sự thất vọng bình thường trói buộc chúng ta. Phương cách thư giãn, hay an nghỉ tâm thức trong cái hiện tại, là qua thực hành thiền



định. Trong Phần Một, chúng ta đã bàn luận thực hành thiền định được nối kết với từ bỏ tâm nhỏ hẹp và lãnh địa cá nhân như thế nào. Trong thiền định bạn không “theo” hay “chống” kinh nghiệm của bạn. Đó là, bạn không tán dương những tư tưởng này và kết án những tư tưởng khác, mà bạn có một cách tiếp cận không thiên vị. Bạn để cho những sự vật là thế như chúng là, không phê phán, và trong cách đó bạn tự học cách hiện hữu, cách biểu hiện sự hiện hữu của bạn một cách trực tiếp, một cách vô niệm. Đó là trạng thái lý tưởng của thư giãn, nó cho phép bạn kinh nghiệm cái bây giờ của tấm gương vũ trụ. Thật ra, nó đã vốn là cái kinh nghiệm tấm gương vũ trụ.

Nếu bạn có thể thư giãn - thư giãn với một đám mây bằng cách nhìn nó, thư giãn với một giọt mưa và kinh nghiệm sự nguyên vẹn của nó - bạn có thể thấy tính không điều kiện của thực tại, nó vẫn nguyên vẹn rất đơn giản trong những sự vật như chúng vốn là, rất đơn giản. Khi bạn có thể nhìn vào những sự vật mà không tự nói, «Cái này cho mình hay chống lại mình», “Tôi không hợp với cái này”, hay “Tôi không thể hợp với cái này”, bây giờ bạn kinh nghiệm trạng thái hiện thể của tấm gương vũ trụ, trí huệ của tấm gương vũ trụ. Bạn thấy một con ruồi bay vo ve; bạn thấy một bông tuyết; bạn thấy những gợn nước; bạn thấy một con nhện. Bạn thấy mọi sự, nhưng bạn có thể thực sự thấy tất cả các sự vật ấy với tri giác đơn giản và bình thường nhưng đầy tán thưởng.

Bạn kinh nghiệm một cảnh giới bao la của những tri giác phơi mở. Có âm thanh không giới hạn, cảnh tượng không giới hạn, cảm giác không giới hạn, v.v... Lãnh vực của tri giác thì không có giới hạn, không giới hạn đến độ bản thân tri giác là bốn nguyên, không thể suy nghĩ, vượt khỏi tư tưởng. Có nhiều tri giác đến độ chúng vượt ngoài tưởng tượng. Có một con số bao la âm thanh. Có những âm thanh bạn chưa từng nghe. Có những cảnh tượng và màu sắc bạn chưa từng thấy. Có những cảm giác bạn chưa từng kinh nghiệm trước đó. Có những trường tri giác vô tận.

Tri giác ở đây không phải là cái bạn tri giác mà là toàn thể hành động tri giác - sự tương tác giữa thức, những giác quan và những trường giác quan, hay những đối tượng của tri giác. Trong một số truyền thống tôn giáo, những tri giác giác quan được nhìn là có vấn đề, bởi vì chúng làm sanh ra những tham muốn thế gian. Tuy nhiên trong truyền thống Shambhala, nó là truyền thống thế tục hơn là một truyền thống tôn giáo, những tri giác giác quan được xem là thiêng liêng. Chúng được xem là tốt đẹp từ căn bản. Chúng là một năng khiếu tự nhiên, một khả năng tự nhiên mà con người có được. Chúng là một nguồn của trí huệ. Nếu bạn không thấy cảnh tượng, không nghe âm thanh, không nếm được vị, bạn không có cách gì để liên lạc với thế giới hiện tượng. Nhưng nhờ sự bao la phi thường của tri giác, bạn có những khả năng tương thông với

chiều sâu của thế giới - thế giới của cảnh tượng, thế giới của âm thanh - thế giới lớn lao hơn.

Nói cách khác, những quan năng của bạn cho bạn lối vào những khả năng của tri giác sâu xa hơn. Vượt lên tri giác bình thường, có siêu âm thanh, siêu mùi hương và siêu cảm giác hiện diện trong hiện thể của bạn. Những cái này chỉ có thể được kinh nghiệm nhờ tu hành trong chiều sâu của thực hành thiền định. Sự thực hành làm sáng tỏ bất kỳ mê lầm hay che ám nào và làm hiển lộ sự chính xác, sắc nét và trí huệ của tri giác - cái bây giờ của thế giới của bạn. Trong thiền định, bạn kinh nghiệm sự rõ ràng của hơi thở vào và ra. Bạn cảm thấy hơi thở của bạn: nó rất tốt. Bạn thở ra; hơi thở tan biến: nó rất tinh nhạy và tốt đẹp, nó phi thường đến độ những lo toan bình thường trở nên thừa. Thế nên thực hành thiền định mở ra cái siêu nhiên, nếu tôi có thể dùng từ ấy. Bạn không thấy những con ma hay thần giao cách cảm, nhưng những tri giác của bạn trở nên siêu nhiên, đơn giản siêu tự nhiên.

Thông thường, chúng ta giới hạn ý nghĩa của những tri giác. Thức ăn làm chúng ta nhớ đến chuyện ăn; rác nhấc chúng ta làm sạch nhà; một khuôn mặt nhăn chúng ta tình thương hay ghét giận. Nói cách khác, chúng ta nhét cái chúng ta thấy vào một khung được sắp xếp theo tiện nghi và quen thuộc của chúng ta. Chúng ta đóng lại bất kỳ sự bao la hay khả

năng sâu xa nào của tri giác của lòng ta bằng cách cố định sự diễn dịch riêng của chúng ta về thế giới của những hiện tượng. Nhưng có thể vượt lên khỏi sự diễn dịch cá nhân, để cho sự bao la đi vào lòng chúng ta qua trung gian tri giác. Chúng ta luôn luôn có một sự lựa chọn: chúng ta có thể giới hạn tri giác của chúng ta bằng cách đóng cửa với cái bao la, hay chúng ta có thể cho phép cái bao la chạm xúc với chúng ta.

Khi chúng ta kéo thần lực và chiều sâu của cái bao la xuống vào trong chỉ một tri giác, bấy giờ chúng ta đang khám phá và gọi cầu phép lạ. Phép lạ hay sự kỳ diệu không có nghĩa thần lực siêu nhiên ở trên thế giới hiện tượng, mà là sự khám phá trí huệ vốn sẵn có hay bản nguyên trong thế giới như nó vốn là. Trí huệ chúng ta đang khám phá là trí huệ vô thủy, một cái gì thông tuệ tự nhiên, trí huệ của tấm gương vũ trụ. Ở Tây Tạng, phẩm tính phép lạ này của hiện hữu, hay trí huệ tự nhiên, được gọi là *drala*. *Dra* nghĩa là “kẻ thù” hay “đối thủ” và ra nghĩa là “ở trên”. Thế nên *drala* nghĩa đen là “ở trên đối thủ». *Drala* là trí huệ và thần lực không điều kiện của thế giới, chúng vượt khỏi mọi nhị nguyên, bởi thế *drala* thì ở trên mọi kẻ thù hay xung đột. Nó là trí huệ vượt khỏi hiểu chiền. Nó là trí huệ và thần lực tự hữu của tấm gương vũ trụ phản chiếu cả trong chúng ta và trong thế giới của tri giác chúng ta.

Một trong những điểm then chốt để khám phá nguyên

lý drala là chúng biết rằng trí huệ của chúng ta với tư cách là một con người thì không tách lìa với thần lực của những sự vật như chúng là. Cả hai đều là sự phản chiếu của trí huệ không điều kiện của tấm gương vũ trụ. Thế nên không có sự chia cách hay nhị nguyên căn bản giữa bạn với thế giới của bạn. Khi bạn có thể kinh nghiệm hai cái ấy cùng nhau, chung nhau, hay có thể nói, là một, bấy giờ bạn có quyền sử dụng quan kiến và thần lực kinh khủng trong thế giới này - bạn thấy rằng chúng nối kết một cách nội tại với quan kiến của riêng bạn, hiện thể của riêng bạn. Đó là sự khám phá phép lạ. Chúng ta không nói đến ở đây một phát giác trí thức; chúng ta đang nói đến kinh nghiệm cụ thể. Chúng ta đang nói về chúng ta tri giác thực sự thực tại như thế nào. Sự khám phá drala có thể đến như một mùi hương phi thường, một âm thanh lạ kỳ, một màu sắc sống động, một vị khác thường. Bất kỳ tri giác nào cũng có thể nối kết chúng ta với hiện tại một cách thích đáng và trọn vẹn. Cái chúng ta thấy không cần phải đẹp một cách đặc thù; chúng ta có thể hân thưởng mọi cái hiện hữu. Có một nguyên lý phép lạ nào đó trong mọi sự, một phẩm tính sông động nào đó. Có cái gì sống động, có cái gì đích thực đang xảy ra trong mọi sự.

Khi chúng ta thấy những sự vật như chúng là, chúng có ý nghĩa với chúng ta: cách những chiếc lá chuyển động khi chúng bị gió thổi đi, cách những tảng đá thấm ướt khi có những bông tuyết rơi trên chúng. Chúng ta thấy những sự vật

phô diễn sự hài hòa và sự hỗn độn của chúng đồng thời như thế nào. Thế nên chúng ta không bao giờ bị giới hạn chỉ bởi cái đẹp, mà chúng ta hân thưởng mọi mặt của thực tại một cách thích đáng.

Nhiều câu chuyện và bài thơ được viết cho trẻ em diễn tả kinh nghiệm cầu khẩn phép lạ của một tri giác đơn giản. Một ví dụ là truyện “Chờ đợi ở cửa sổ” từ *Bây Giờ Chúng Ta Là Sáu* của A. A. Milne. Nó là một bài thơ nói về việc ở bên cửa sổ vài giờ trong một ngày mưa, chờ đợi những giọt mưa rơi xuống và tạo ra những hình dạng trên cửa kính. Đọc bài thơ này, bạn thấy cửa sổ, ngày mưa, và đưa trẻ với khuôn mặt dán vào cửa kính chờ những giọt mưa. Và bạn cảm thấy cảm thức thích thú và ngạc nhiên của đứa trẻ. Những bài thơ của Robert Louis Stevenson trong *Những Vần Thơ về Một Vườn của Trẻ Em* có một phẩm chất tương tự trong việc sử dụng kinh nghiệm bình thường để tiếp xúc với chiều sâu của tri giác. Sự bao la nền tảng của thế giới không thể được diễn tả trực tiếp bằng lời, nhưng trong văn chương trẻ em, rất thường có thể diễn tả sự bao la ấy trong tính đơn giản.

*Hoàng Tử Bé* của Antoine de Saint Exupéry là một thí dụ thú vị khác của văn chương gợi lên ý nghĩa của phép lạ bình thường, nguyên sơ. Trong câu chuyện này, có đoạn hoàng tử bé gặp một con cáo. Hoàng tử rất đơn độc và muốn con cáo

chơi với mình, nhưng con cáo nói rằng nó không thể chơi trừ phi nó được thuần hóa. Hoàng tử bé hỏi từ “thuần hóa” có nghĩa là gì. Con cáo giải thích nó có nghĩa là “thiết lập những quan hệ” theo một cách mà con cáo trở thành độc nhất với hoàng tử bé, và hoàng tử bé độc nhất với con cáo. Về sau, con cáo đã được thuần hóa và hoàng tử phải từ giã nó, con cáo cũng nói cho hoàng tử điều nó gọi là “sự bí mật, một bí mật rất giản dị của tôi”, đó là “chỉ bằng trái tim mà người ta có thể thấy đúng; điều là cốt yếu tinh túy thì không thể thấy bằng mắt”.

Saint Exupéry có một ngữ vựng khác ở đây để diễn tả sự khám phá của phép lạ hay drala, nhưng kinh nghiệm thì như nhau một cách căn bản. Thực vậy, khám phá drala là thiết lập những quan hệ với thế giới của bạn, để cho mỗi tri giác trở thành độc nhất. Đó là thấy với tấm lòng, để cho cái không thể thấy bằng mắt trở nên có thể thấy được như là phép lạ sống động của thực tại. Có thể có hàng ngàn hay hàng triệu tri giác, nhưng chúng vẫn là một. Như hàng triệu giọt nước chúng vẫn giống nhau. Và thấy một giọt nước thì có thể thấy tất cả nước.

Drala hầu như có thể được gọi là một thực thể. Nó không hoàn toàn ở cấp độ chur thiên, mà nó là một sức mạnh cá nhân đang hiện hữu. Bởi thế, chúng ta không chỉ nói đến nguyên lý drala, mà chúng ta nói đến gặp gỡ “những drala”.

Những drala là những yếu tố của thực tại - nước của nước, lửa của lửa, đất của đất - cái gì kết nối bạn với phẩm tính nguyên sơ của thực tại, cái gì nhắc bạn về chiều sâu của tri giác. Có những drala trong những tảng đá, những cây, những núi, một bông tuyết, hay một mảnh rác. Bất kỳ cái gì ở đó, bất kỳ cái gì tinh cở bạn thấy trong đời sống, đây là những drala của thực tại. Khi bạn có sự nối kết này với phẩm tính nguyên sơ của thế giới, bạn đang gặp những drala ngay tại chỗ; ở điểm đó, bạn đang gặp gỡ chúng. Đó là hiện hữu căn bản mà tất cả mọi người đều có khả năng về nó. Chúng ta luôn luôn có những khả năng khám phá phép lạ. Dù ở thời kỳ trung cổ hay thế kỷ hai mươi, khả năng của phép lạ luôn luôn có ở đó.

Một thí dụ riêng biệt về sự gặp gỡ phép lạ trong kinh nghiệm của tôi, và cắm hoa. Bất cứ cành nào bạn tìm thấy, không có cành nào bị bỏ đi vì xấu. Chúng luôn luôn được bao gồm. Bạn phải học thấy cái chỗ của chúng trong hoàn cảnh, đó là điểm then chốt. Thế nên bạn không bao giờ bỏ đi cành nào. Đó là nối kết với những phép lạ của thực tại như thế nào.

Năng lực drala thì giống như mặt trời. Nếu bạn nhìn vào bầu trời, mặt trời có ở đó. Nhìn vào nó bạn không tạo ra một mặt trời mới. Bạn có thể cảm thấy rằng bạn đã tạo ra mặt trời của ngày hôm nay bằng cách nhìn vào nó. Mắt bạn bắt đầu liên hệ những với ánh sáng mặt trời. Theo cùng cách như vậy,



nguyên lý drala luôn luôn ở đó. Bạn có chú tâm tương thông với nó hay không, sức mạnh phép lạ và trí huệ thấu suốt thực tại luôn luôn ở đó. Trí huệ này ở trong tấm gương vũ trụ. Bằng cách thư giãn tâm thức, bạn có thể nối kết trở lại với nền tảng bản nguyên, nguyên thủy, nó trọn vẹn thanh tịnh và đơn giản. Từ đó, qua trung gian của những tri giác của các bạn, bạn có thể khám phá phép lạ hay drala. Bạn thực sự có thể nối kết trí huệ nội tại vốn sẵn của bạn với một trí huệ lớn lao hơn hay một quan kiến vượt khỏi bạn.

Bạn có thể nghĩ rằng có cái gì phi thường sẽ xảy ra cho bạn khi bạn khám phá ra phép lạ hay sự kỳ diệu. Có cái gì siêu thường xảy ra. Bạn chỉ đơn giản tìm thấy mình trong cảnh giới của thực tại tối hậu, thực tại trọn vẹn và suốt khắp.



**MƯỜI BA:**

**LÀM THỀ NÀO ĐỂ CẦU GỌI**

**PHÉP LẠ**

*Khi bạn biểu lộ sự dịu dàng và chính trong môi trường của bạn, bấy giờ sự sáng chói và thần lực đích thực có thể đổ xuống hoàn cảnh đó. Nếu bạn cố gắng tạo tác sự hiện diện đó từ bản ngã của bạn, nó sẽ không bao giờ xảy ra. Bạn không thể lấy làm của riêng thần lực và phép lạ của thế giới này. Nó luôn luôn sờ sờ ở đó, nhưng nó không thuộc về bất cứ một ai.*

Thế giới hiện tượng mà tất cả chúng sanh kinh nghiệm thì đổi thay, mềm dẻo và cũng không thương xót. Bạn thường tự hỏi bạn có thể cưới lên hoàn cảnh đổi thay và không thương xót này hay nó đang cưới lên bạn. Dùng một thí dụ, bạn đang cưới lên một con lừa hay con lừa đang cưới lên bạn. Bình thường, trong kinh nghiệm của bạn về thế giới cái cần hỏi là ai đang cưới ai. Bạn càng tranh đấu để giành ưu thế, tốc độ và sự hiếu chiến bạn càng tạo ra để chiến thắng những chương ngại

của bạn, thì bạn càng nô lệ cho thế giới hiện tượng. Sự thách thức đích thực là siêu vượt trọn vẹn cái nhị nguyên ấy. Có thể tiếp xúc với cái năng lực vượt khỏi nhị nguyên, vượt trên sự hiểu biết - năng lực chẳng phải cho bạn cũng chẳng chống lại bạn. Đó là năng lực của drala.

Drala không phải là một đấng thần thiêng hay thần linh, mà trong nền tảng nó nối kết trí huệ của hiện thể của bạn với thần lực của những sự vật như chúng đang là. Nếu bạn có thể nối kết hai cái này, từ sự nối kết đó, bạn có thể khám phá phép lạ thần lực trong tất cả mọi sự. Nhưng còn một câu hỏi là cái gì cho phép bạn làm được sự nối kết đó. Trong chương vừa rồi, nguyên lý drala giống như mặt trời. Dù mặt trời luôn luôn ở đó trong bầu trời, cái gì khiến cho bạn nhìn lên và thấy nó ở đó? Dù phép lạ luôn luôn đương xứ, cái gì cho phép bạn khám phá ra nó? Định nghĩa căn bản của drala là “năng lực vượt khỏi sự hiểu biết”. Cách duy nhất để tiếp xúc với năng lực ấy là kinh nghiệm một trạng thái dịu dàng trong bản thể bạn. Thế nên sự khám drala không phải là trùng hợp ngẫu nhiên. Nối kết với phép lạ nền tảng của thực tại, phải sẵn có sự dịu dàng và rộng rang trong bạn. Nếu không, chẳng có cách nào nhận biết năng lực của không hiểu biết, bất bạo động, năng lực của drala, trong thế giới này. Thế nên sự huấn luyện và kỷ luật cá nhân của người chiến sĩ Shambhala là nền tảng cần thiết để kinh nghiệm drala.

Thế giới của mặt trời lặn, căn cứ trên sự sợ hãi chính mình và sợ hãi cái chết, không có sự nối kết với nguyên lý drala. Sự nhát gan và hiếu chiến của nhãn quan mặt trời lặn hẳn đuổi đi bất kỳ phép lạ nào, bất kỳ khả năng kinh nghiệm những phẩm tính chân chất và rực rỡ của thực tại. Cái trái nghịch với nhãn quan mặt trời lặn và cách cầu gọi drala là biểu lộ quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông, mà chúng ta đã bàn ở những chương trước, là sự biểu lộ của tánh thiện tánh người chân thật, không căn cứ trên kiêu căng hay hiếu chiến, mà trên sự dịu dàng và rộng rang. Đó là con đường của người chiến sĩ.

Tinh túy của phương cách hay con đường này siêu vượt nhát gan và biểu lộ can đảm. Đó là cách thức tốt nhất và duy nhất để cầu gọi drala: bằng cách tạo ra một không khí của can đảm. Chúng ta đã nói trong những chương trước về những phẩm tính của can đảm. Phương diện nền tảng của can đảm là không lừa dối. Lừa dối trong trường hợp này là tự lừa dối, tự nghi ngờ mình khiến bạn bị cắt lìa khỏi quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Những drala chỉ có thể đổ rót xuống cuộc đời bạn khi bạn đã chuẩn bị thích đáng mặt bằng tâm thức. Nếu có sự lừa dối nhỏ nhất nào, bạn sẽ xua đuổi drala. Từ quan điểm đó, lừa dối là sức mạnh của mặt trời lặn.

Thường thường chúng ta nói người nào là can đảm, ng-

hĩa là chúng ta muốn nói người ấy không sợ kẻ thù nào hay sẵn sàng chết cho một lý do hay không bao giờ ngần ngại. Cái hiểu Shambhala về can đảm là hoàn toàn khác. Ở đây can đảm là sự can đảm để hiện hữu – sống trong thế giới mà không có bất kỳ sự lừa dối nào và với lòng tốt và chăm sóc cho những người khác. Bạn có thể tự hỏi như thế nào điều này đem phép lạ vào cuộc đời bạn. Ý tưởng bình thường về phép lạ là bạn có thể chinh phục những nguyên tố, bạn có thể chuyển đất thành lửa hay lửa thành nước hay không cần biết định luật trọng lực và bay. Nhưng phép lạ chân thật là phép lạ của thực tại, như nó là: đất của đất, nước của nước - tương thông với những nguyên tố, đến độ theo một nghĩa, chúng là một với bạn. Khi bạn khai triển can đảm, bạn có một nối kết với phẩm tính nguyên sơ của hiện hữu. Can đảm bắt đầu nâng cấp đời sống của bạn, nghĩa là mở ra những phẩm tính chói sáng và đích thực của môi trường chung quanh và của chính hiện thể bạn. Thế nên bạn bắt đầu tiếp xúc với phép lạ của thực tại - nó đã vốn ở đó theo một nghĩa nào. Bạn thực sự có thể rút thần lực và sức mạnh và trí huệ bản nguyên từ tấm gương vũ trụ.

Ở điểm này, bạn bắt đầu thấy bạn có thể ảnh hưởng môi trường chung quanh của bạn như thế nào để cho nguyên lý drala được phản chiếu trong mỗi hoạt động của đời sống bạn. Bạn thấy rằng bạn có thể thực sự tổ chức cuộc đời bạn trong một cách thu hút phép lạ hay drala, để biểu lộ sự chói

sáng và thanh nhã trong thế giới của bạn. Cách để làm điều này được phân thành ba phần, chúng được gọi là ba cách để cầu gọi drala.

Cái thứ nhất là cầu gọi drala bên ngoài, đó là cầu gọi phép lạ trong môi trường vật lý của bạn. Cái này có thể nhỏ và hẹp như một căn hộ một phòng hay rộng như một ngôi nhà lớn hay một khách sạn. Bạn tổ chức và chăm sóc không gian này như thế nào là điều rất quan trọng. Nếu nó hỗn độn và bần thiêu, thì sẽ không có drala vào môi trường đó. Nhưng chúng ta không nói về chuyện đi học một khóa trang trí nội thất và tiêu một số tiền lớn vật dụng đắt tiền để tạo ra một “môi trường tốt”. Đối với người chiến sĩ, cầu gọi drala bên ngoài là tạo ra sự hài hòa trong môi trường của bạn để khuyến khích tinh giác và chú ý đến chi tiết. Theo cách đó, môi trường vật lý của bạn thúc đẩy kỷ luật chiến sĩ của bạn. Ngoài điều đó ra, làm sao tổ chức không gian vật lý, việc này cần đặt nền trên sự quan tâm đến những người khác, chia sẻ thế giới của bạn bằng cách tạo ra một môi trường sẵn sàng giúp đỡ. Điểm cốt yếu là không tạo ra một chú tâm quá đáng về chính bạn, mà làm cho thế giới của bạn có thể dùng được cho những người khác. Khi điều đó bắt đầu xảy ra, bây giờ có thể điều gì khác cũng sẽ cùng xảy tới. Đó là khi bạn biểu hiện sự dịu dàng và chính xác trong môi trường của bạn, bây giờ sự sáng chói và thần lực đích thực có thể đi xuống hoàn cảnh ấy. Nếu bạn cố gắng tạo tác sự hiện

diện ấy từ bản ngã của bạn, nó sẽ không bao giờ xảy ra. Bạn không thể lấy làm của riêng thần lực và phép lạ của thế giới này. Nó luôn luôn sờ sờ ở đó, nhưng nó không thuộc về ai cả.

Có nhiều thí dụ khác về cầu gọi drala bên ngoài. Chẳng hạn tôi đã đọc, một số người Da Đỏ Bắc Mỹ trong vùng Tây Nam trồng rau quả trong những sa mạc cát. Từ một cái nhìn khách quan, đất đai hoàn toàn cằn cỗi. Nếu bạn chỉ ném một vốc tay giống xuống đất ấy, chẳng có gì mọc lên được. Nhưng những người Da Đỏ đã trồng trọt đất đai ấy qua nhiều thế hệ, họ đã có một nối kết sâu xa với đất đai ấy và chăm sóc nó. Với họ nó là mặt đất thiêng liêng, và nhờ đó cây cối của họ lớn lên. Đó là phép lạ đích thực. Thái độ về sự thiêng liêng đối với môi trường của bạn đem lại phép lạ. Bạn có thể sống trong một căn liều dơ bẩn không có trần và chỉ một cửa sổ, nhưng nếu bạn nhìn không gian ấy là thiêng liêng, nếu bạn chăm sóc nó bằng lòng và tâm bạn, bây giờ nó sẽ là một lâu đài.

Ý tưởng không gian thiêng liêng cũng đem lại sự vĩ đại cho giáo đường lớn, như Chartres, hay cho một nhà của chính phủ, như Nhà Nghị Viện Anh. Những nhà thờ được xây một cách có ý thức như là những nơi thiêng liêng, trong khi một nhà của chính phủ có thể không hề được quan niệm là “thiên liêng” bởi những kiến trúc sư. Tuy nhiên, những nơi chốn này có một sự hiện diện hơn là chính kết cấu hay những vẻ đẹp của

chất liệu xây nên chúng. Chúng tỏa ra một không khí đặc biệt mà chúng ta không thể không cảm thấy.

Những người Hy Lạp và La Mã xây tạo nên những thành thị của họ với sự hiểu biết nào đó của họ về drala bên ngoài. Bạn có thể nói rằng đặt một vòi nước ở trung tâm một ngã tư là một chọn lựa ngẫu nhiên. Nhưng khi bạn đến vòi phun nước ấy, bạn cảm thấy không ngẫu nhiên chút nào. Nó ở đúng chỗ của nó và có vẻ nâng cấp không gian chung quanh nó. Trong thời hiện đại, chúng ta không xem người La Mã là rất cao cấp, với những người cầm quyền truy lạc và thối nát. Chúng ta có khuynh hướng hạ thấp minh triết của văn hóa của họ. Chắc chắn, sự thối nát xua đuổi drala. Nhưng đã có một thần lực và minh triết nào đó trong nền văn minh La Mã mà chúng ta không nên lướt qua.

Nói tóm, cầu gọi nguyên lý drala bên ngoài là tổ chức môi trường của bạn để cho nó trở thành một không gian thiêng liêng. Điều này bắt đầu từ sự tổ chức môi trường cá nhân, chỗ ở của bạn, và ngoài ra, nó có thể bao gồm môi trường lớn hơn khác, như một đô thị thậm chí toàn thể một đất nước.

Rồi có sự cầu gọi *drala bên trong*, tức là làm sao cầu gọi drala trong thân thể. Một cách căn bản, kinh nghiệm về drala bên trong là bạn cảm thấy nhất thể trong thân thể bạn -



nhất thể theo ý nghĩa đầu bạn, vai bạn, thân, cánh tay, cơ quan sinh dục, đầu gối, đùi và những ngón chân của bạn tất cả đều ăn khớp với nhau như một thân thể căn bản là tốt đẹp của con người. Bạn không cảm thấy sự bất hòa giữa đầu và hai vai, giữa những ngón chân và đùi... Không phải là vấn đề tóc bạn trở bạc hay da bắt đầu nhăn hay tay run run. Vẫn có một cảm giác là thân bạn có sự vừa khớp của nó. Khi bạn nhìn, bạn nghe; khi bạn nghe, bạn ngửi; khi bạn ngửi, bạn nếm; khi bạn nếm, bạn cảm giác. Tất cả những tri giác giác quan của bạn làm việc như một đơn vị duy nhất, như một tánh thiện căn bản, một biểu lộ của sức khỏe căn bản.

Bạn cầu gọi drala bên trong qua sự liên hệ với những thói quen cá nhân của bạn, bạn sử dụng những chi tiết ăn, uống, mặc, ngủ như thế nào, nghĩa là những sinh hoạt của thân thể bạn. Drala bên trong cũng đến từ việc tạo ra một liên hệ thích đáng với thực phẩm, lưu tâm tới sự dinh dưỡng. Không những chọn và sửa soạn bữa ăn, dọn dẹp sau khi ăn, bạn còn cầu gọi drala bên trong bằng cách khai triển tỉnh giác lớn hơn về sự sử dụng trọn vẹn cái miệng của bạn. Cái miệng giống như một cửa lớn và bạn bỏ mọi thứ vào đó, kêu khóc từ đó và tỏ lòng âu yếm từ đó. Bạn sử dụng cái miệng đến độ nó trở thành một loại cổng vào vũ trụ. Hãy tưởng tượng bạn đang được những người Hỏa tinh nhìn ngó. Họ sẽ ngạc nhiên bởi bạn sử dụng cái miệng của bạn nhiều như thế nào.

Để cầu gọi drala bên trong bạn phải chú ý đến việc mình sử dụng cái miệng như thế nào. Có lẽ bạn không cần sử dụng nó nhiều như bạn nghĩ. Hân thưởng thế giới của bạn không phải là lúc nào bạn cũng phải «dùng» mọi cái bạn thấy. Khi bạn ăn, bạn có thể ăn chậm rãi và từ tốn, và bạn có thể thưởng thức cái bạn ăn. Khi bạn nói, không cần thiết liên tục tuôn ra mọi thứ nơi tâm thức bạn. Bạn có thể nói điều bạn cần phải nói, một cách nhẹ nhàng và bạn có thể ngừng. Bạn có thể để cho người khác nói, hay bạn có thể hân thưởng sự im lặng.

Ý tưởng căn bản của việc cầu gọi drala bên trong là bạn có thể làm đồng bộ, hay hài hòa, thân thể bạn và sự nối kết của bạn với thế giới hiện tượng bên ngoài. Bạn có thể thấy sự nối kết của người ta với drala bên trong bằng cách xem họ cư xử như thế nào: cách họ cầm tách trà, cách họ ăn uống... Bất cứ điều gì bạn làm luôn luôn biểu lộ sự cảm nhận của bạn về chính bạn hay môi trường chung quanh của bạn như thế nào - bạn cảm thấy tử tế với chính bạn hay ác cảm và tức giận với chính bạn; bạn cảm thấy tốt về môi trường chung quanh bạn hay cảm thấy xấu về nó. Điều đó luôn luôn được khám phá bằng dáng đi và cử chỉ của bạn - luôn luôn. Đó như thể là bạn đã làm đám cưới với thế giới hiện tượng của bạn. Mọi chi tiết nhỏ - cách bạn mở vòi nước tắm, cách bạn đánh răng - phản chiếu sự nối kết hay không nối kết với thế giới. Khi sự nối kết này hoàn toàn đồng bộ, bấy giờ bạn kinh nghiệm drala bên

trong.

Cuối cùng, có cái được biết là cầu gọi drala bí mật, nó là kết quả của sự cầu gọi những nguyên lý drala bên ngoài và bên trong. Bởi vì bạn đã tạo ra một môi trường thiêng liêng quanh bạn và bởi vì bạn đã làm đồng bộ thân thể bạn một cách tuyệt vời, một cách không chệ vào đâu được, bởi thế bạn khơi gọi sự tỉnh giác lớn lao, *cái bây giờ* lớn lao trong trạng thái của tâm bạn.

Chương “Buông thả” giới thiệu ý tưởng ngựa khí, hay cười lên năng lực của tánh thiện căn bản của cuộc đời bạn. Ngựa khí là phiên dịch của tiếng Tây Tạng *lungta*. *Lung* nghĩa là “khí, gió” và *ta* nghĩa là “ngựa”. Cầu gọi drala bí mật là kinh nghiệm của đề khởi con ngựa khí, dựng khởi một khí hay gió của vui thích và thần lực và cười lên, hay chinh phục, năng lực ấy. Cái khí hay gió như vậy có thể đến với sức mạnh vĩ đại, như một cơn bão có thể thổi ngã cây cối, các tòa nhà và tạo ra những ngọn sóng khổng lồ. Kinh nghiệm cá nhân về khí này là một cảm giác hiện hữu trọn vẹn và đầy thần lực trong cái hiện tại, Khía cạnh con ngựa là, mặc dù thần lực của cái khí vĩ đại này, bạn cũng cảm thấy an vững. Bạn không bao giờ bị chao đảo bởi mê lầm của cuộc đời, không bao giờ chao đảo bởi kích động hay thất vọng. Bạn có thể cười lên năng lực của đời sống bạn. Thế nên ngựa khí không chỉ là chuyển động và tốc độ,

mà nó gồm tính thực tiễn và phân biệt, một cảm thức tự nhiên về thiện xảo, khéo léo. Phẩm tính này của ngựa khí giống như bốn chân một con ngựa, nó làm vững chắc và quân bình. Dĩ nhiên, ở đây bạn không cưỡi một con ngựa bình thường; bạn đang cưỡi một con ngựa khí.

Do cầu gọi những nguyên lý drala bên ngoài và bên trong, bạn cất lên một khí của năng lực và vui thích trong đời bạn. Bạn bắt đầu cảm thấy thần lực tự nhiên và sự cất cánh tự nhiên biểu lộ trong cuộc sống bạn. Bây giờ, đã đề khởi ngựa khí của bạn, bạn có thể tương dung bất cứ cái gì sanh khởi trong trạng thái tâm thức của bạn. Không có vấn đề hay ngần ngại thuộc bất cứ loại nào. Thế nên kết quả của cầu gọi drala bí mật là đã đề khởi ngựa khí, bạn kinh nghiệm một trạng thái của tâm thoát khỏi sự lằm bằm tiềm thức, thoát khỏi nghi ngại. Bạn kinh nghiệm khoảnh khắc nguyên sơ của trạng thái của tâm bạn. Nó tươi mới, trẻ trung và trinh nguyên. Khoảnh khắc nguyên sơ đích thực thì ngây thơ vô tội và nguyên tuyền. Nó không chứa đựng chút nào nghi ngờ hay không tin. Nó là cả tin, ngờ nghếch trong ý nghĩa tích cực nhất, và nó hoàn toàn tươi mới. Drala bí mật là kinh nghiệm cái khoảnh khắc nguyên sơ ấy của trạng thái tâm thức bạn, nó là tinh túy của cái bây giờ. Bạn thực sự kinh nghiệm có thể nối kết mình với quan kiến và trí huệ không thể nghĩ bàn của tấm gương vũ trụ ngay tại chỗ. Cùng lúc đó, bạn chứng nghiệm rằng kinh nghiệm này

về cái bây giờ có thể kết hợp sự bao la của trí huệ bốn nguyên với tất cả minh triết của những truyền thống quá khứ và những thực tại của đời sống đương thời. Thế nên trong cách ấy, bạn bắt đầu thấy thế giới thiêng liêng của người chiến sĩ có thể được sáng tạo toàn triệt như thế nào. Trong những chương sau, chúng ta sẽ nghiên cứu thế giới ấy triệt để hơn.



## MƯỜI BỐN:

### CHỈẾN THẮNG KIÊU NGẠO

*Khi bạn hoàn toàn dụi dàng, không có kiêu ngạo và không hiểu chiến, bạn thấy sự rục rỡ của vũ trụ. Bạn khai triển một tri giác chân thật về vũ trụ.*

Trong chương trước chúng ta đã bàn luận những cách thức để cầu gọi nguyên lý drala. Trong chương này và chương sau, chúng ta bàn luận về những chương ngại đối với việc cầu gọi drala, chúng phải được chiến thắng trước khi chúng ta có thể làm chủ những kỷ luật của việc cầu gọi drala bên ngoài, bên trong và bí mật. Một trong những điểm quan trọng trong việc cầu gọi drala là sửa soạn một nền tảng của sự dụi dàng và nguyên tuyền đích thực. Chương ngại căn bản cho dụi dàng là kiêu ngạo. Kiêu ngạo đến từ sự bám chắc vào điểm quy chiếu tôi và người khác. Bạn đã nghiên cứu những nguyên lý của tính chiến sĩ và quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông, và bạn đã nhận được những chỉ dạy về làm sao an nghỉ trong cái bây giờ và đề khởi con ngựa khí của bạn, nhưng nếu bạn xem

những cái ấy là thành tựu của cá nhân bạn, thì bạn mất đi tâm điểm. Thay vì trở thành mềm dịu và được thuần hóa, bạn có thể trở nên kiêu ngạo cực độ.

Dịu dàng và không kiêu ngạo là định nghĩa Shambhala về một người hào hiệp, lịch sự. Theo *Từ Điển Oxford*, một trong những định nghĩa về một người hào hiệp lịch sự là người không khiếm nhã thô lỗ, người có ứng xử dịu dàng và đã được huấn luyện triệt để. Tuy nhiên, với người chiến sĩ, dịu dàng không phải là lễ phép. Dịu dàng là sự ân cần: bày tỏ quan tâm đến những người khác, trong mọi lúc. Một người hào hiệp lịch sự Shambhala, đàn ông hay đàn bà, là một người đứng đắn, tử tế, một người chân thực. Người ấy rất hòa dịu với chính mình và những người khác. Mục tiêu của bất kỳ lễ nghi, hay lối ứng xử xã hội, hay kỷ luật mà chúng ta được dạy là quan tâm đến những người khác.

Chúng ta ứng xử tốt không có nghĩa là tự làm cho mình mạnh mẽ hơn để chúng ta có thể nghĩ mình như hoàng tử hay công chúa. Vấn đề của ứng xử tốt là truyền đạt sự tôn trọng của chúng ta cho những người khác. Thế nên chúng ta nên quan tâm việc chúng ta ứng xử như thế nào. Khi có người bước vô phòng, chúng ta nói chào, hay đứng dậy đón tiếp bằng một cái bắt tay. Những lễ nghi này liên hệ đến việc ân cần hơn đối với những người khác. Những nguyên lý của tính chiến sĩ đặt

nền trên sự huấn luyện mình và khai triển tự kiểm soát để cho chúng ta có thể trải mình ra với những người khác. Những kỷ luật này là quan trọng để trau dồi sự vắng mặt của kiêu ngạo.

Chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng những đe dọa với xã hội chúng ta hay chính chúng ta là ở ngoài chúng ta. Nhưng một xã hội bị tiêu diệt từ bên trong, không phải từ sự tấn công của người ngoài. Chúng ta tưởng tượng kẻ thù với cây giáo và súng máy tới tàn sát chúng ta. Thật ra, cái duy nhất có thể hủy diệt chúng ta thì ở trong chúng ta. Nếu chúng ta quá kiêu ngạo, chúng ta sẽ hủy diệt sự hòa dịu của chúng ta. Và nếu chúng ta hủy diệt sự hòa dịu, bấy giờ chúng ta hủy diệt khả năng tỉnh giác, và bấy giờ chúng ta không thể sử dụng sự rộng mở trực giác để trải mình ra trong những hoàn cảnh một cách thích đáng. Thế mà chúng ta thường phát sanh sự hiểu chiến kinh khủng.

Hiếu chiến báng bỏ hoàn toàn nền tảng: nền đất chúng ta đang ngồi, những bức tường quanh chúng ta, căn phòng, cửa sổ và cửa chính. Tiếp theo, chúng ta không có chỗ để mời drala đi vào. Không gian trở nên giống như một ổ xi ke, dày đặc và nặng nề, và những drala nói, “Hề, ai muốn đến chỗ này? Ai mời chúng ta? Ai cầu gọi chúng ta với sự lừa dối của họ?” Khi căn phòng đầy ngập bạn và những mưu đồ lòng thông của bạn, không có ai nhạy cảm bị hấp dẫn đến không



gian đó. Thậm chí *bạn* cũng không.

Khi môi trường ngọt ngào và đầy kiêu ngạo, những người tự trọng, những drala bị xua đuổi. Nhưng cái gì xảy ra khi một chiến sĩ, một người hiện thân sự không hiểu chiến, thoát khỏi kiêu ngạo, một người khiêm hạ, đi vào căn phòng? Khi một người như vậy đi vào một hoàn cảnh căng thẳng đầy áp kiêu ngạo và ô ứ, hoàn toàn có thể những người ở đó cảm thấy lạ lùng. Họ cảm thấy họ không thể vui chơi nữa, bởi vì có người không cộng tác với họ trong những sự tự lừa gạt mình đang bước vào phòng. Họ không thể đùa giỡn, buông tuồng, nằm dài trên sàn theo những hành vi mặt trời lặn nữa, thế nên thường thì họ bỏ đi. Người chiến sĩ bị bỏ lại một mình, ngồi trong căn phòng đó.

Nhưng rồi, sau một lúc, một nhóm người khác đi vào, thấy một phòng tươi mát, một không khí sạch sẽ. Họ bắt đầu tập hợp lại - những người hòa dịu, mỉm cười mà không kiêu ngạo hay hiểu chiến. Không khí hoàn toàn khác với sự nhóm họp mang tính mặt trời lặn trước kia. Nó có thể hỗn loạn hơn ỏ xì ke, nhưng không khí thì tươi trẻ và vui vẻ. Bây giờ có khả năng những drala sẽ bắt đầu liếc trộm qua những cửa lớn và cửa sổ. Chúng trở nên thích thú, và muốn vào, và từng cái đi vào. Chúng chấp nhận thức ăn thức uống, và thư giãn trong cái không khí ấy, bởi vì nó thanh tịnh và sạch sẽ. Bởi vì không khí

ấy thì không kiêu ngạo, những drala bắt đầu tham gia và chia sẻ sự sáng suốt vĩ đại của chúng.

Khi những học trò kinh nghiệm một môi trường nơi những drala hiện diện, nơi thực tại hiện diện, nơi khả năng của sự sáng suốt hiện diện, họ có thể thưởng thức núi, mây, bầu trời, tia nắng, cây cối, những tiếng cười của trẻ con. Đó là vấn đề chính của sự cầu gọi drala: hân thưởng thực tại một cách trọn vẹn và thích đáng. Người kiêu ngạo không thể thấy một cách mãnh liệt màu đỏ tươi và xanh tươi, màu trắng và màu cam rực rỡ. Người kiêu ngạo quá lưu tâm đến chính họ và quá cạnh tranh với những người khác đến độ họ thậm chí không muốn nhìn.

Khi bạn trọn vẹn dịu dàng, không kiêu ngạo và hiếu chiến, bạn thấy sự rực rỡ của vũ trụ này. Bạn khai triển một tri giác chân thực về vũ trụ. Bạn có thể hân thưởng mọi sự: trời đất và con người, thú vật, cỏ cây. Những sự vật nhỏ không làm một chán cái nhìn; chúng là những khám phá mới. Mỗi ngày bạn thấy những sự vật khác. Khi tôi còn ở Texas mấy năm trước đây, tôi đã thấy hàng ngàn con châu chấu. Mỗi con có cách riêng của nó, và chúng vẫn vẹn đủ màu. Thế giới rất thích thú bất cứ nơi nào bạn đi, bất cứ nơi nào bạn nhìn.

Bất cứ cái gì hiện hữu trong thế giới của bạn đều đáng

kinh nghiệm. Như phong cảnh trời tuyết hôm nay chẳng hạn. Khi chúng ta bắt đầu cảm thấy những chi tiết của thiên nhiên này, chúng ta cảm thấy rằng nguyên lý drala đã ở sẵn ở đó. Chúng ta không thể không biết gì những hoàn cảnh lạ thường của thế giới hiện tượng. Chúng ta cần thực sự nắm lấy cơ hội ngay tại chỗ. Sự cầu gọi nguyên lý drala đến từ sự hấp dẫn này của chúng ta, và chúng ta *cần phải* có sự hấp dẫn đó mà không kiêu ngạo. Chúng ta có thể hân thưởng thế giới, nó thì quá sống động và đẹp đẽ.



## MƯỜI LĂM: CHIẾN THẮNG NHỮNG KHUÔN KHỔ THÓI QUEN

*Tiến trình giải thoát mình khỏi kiêu ngạo và cắt đứt những khuynh hướng thói quen là một biện pháp quyết liệt, nhưng nó là cần thiết để giúp đỡ những người khác trong thế giới này.*

Kiêu ngạo đến từ sự thiếu hòa dịu, như chúng ta đã bàn. Nhưng ngoài điều đó, thiếu hòa dịu đến từ dựa dẫm vào những khuôn khổ thói quen của xử sự. Thế nên những khuôn khổ thói quen cũng là chướng ngại trong việc cầu gọi drala. Do bám vào xử sự thói quen, chúng ta tự cắt đứt khỏi thế giới người chiến sĩ. Những khuôn khổ thói quen hầu như phản xạ: khi bị chấn động, chúng ta kinh hãi, và khi bị tấn công, chúng ta phòng thủ. Trên một cấp độ tinh vi hơn, chúng ta dùng những khuôn khổ thói quen để che dấu ý thức về bản ngã của chúng ta. Khi chúng ta cảm thấy không thỏa đáng, chúng ta dùng những phản ứng thói quen để đắp vá hình ảnh của bản ngã

chúng ta: chúng ta sáng chế những xin lỗi để che chắn những khuyết điểm của chúng ta trước người khác. Những phản ứng xúc cảm tiêu chuẩn của chúng ta thường là những phản chiếu của những khuôn khổ thói quen, như một mỗi tâm trí, không yên nghỉ, nổi giận với cái chúng ta không thích, và nhiều tham muốn của chúng ta. Chúng ta dùng những khuôn khổ thói quen để tự chặn mình xuống và để dựng mình lên.

Người Nhật có một chữ thú vị, toranoko, nghĩa đen là “cọp con”. Nó là một từ theo nghĩa xấu. Khi bạn gọi ai đó là toranoko, nghĩa là bạn muốn nói là con cọp giấy, người có vẻ can đảm những thật ra là nhát gan. Đó là sự diễn tả sự bám níu vào những khuôn khổ thói quen. Bạn có thể làm những cố gắng yếu ớt để vạch trần sự nhát gan của bạn. Dùng ngôn ngữ hùng biện, bạn thú nhận, “Tôi biết tôi không hoàn toàn là không sợ hãi”, nhưng thậm chí sự thú nhận của bạn vẫn còn là một phát biểu của toranoko, một con cọp con mập mạp sợ chính bóng mình, sợ nhảy và chơi với những chú cọp con khác.

Danh từ để chỉ thú vật trong tiếng Tây Tạng là Tudro. Tu nghĩa là “lom khom” và dro nghĩa là “đi”. Tudro là những con vật bốn chân đi lom khom. Giác quan nhạy nhất của chúng là lỗ mũi, dùng để ngửi ra con đường của chúng trong thế giới này. Đó là diễn tả chính xác của ai xử theo thói

quen, nó là sự biểu lộ bản năng của thú vật. Những khuôn khổ thói quen cho phép bạn nhìn không hơn ba bước trước mặt. Bạn luôn luôn nhìn vào mặt đất, chẳng bao giờ nhìn lên bầu trời xanh tươi sáng hay những ngọn núi. Bạn không mỉm cười và vui sướng với sương bay khỏi tuyết. Thật vậy, cái gì ở trên mức độ vai đều lúng túng. Khả năng của đầu và hai vai không xảy ra trong cõi ấy.

Bạn có thể được dạy làm sao để kinh nghiệm đầu và hai vai và làm sao đứng thẳng lên để thấy Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Nhưng nếu bạn chưa thấy chiến thắng nổi những khuôn khổ thói quen, bạn có thể vẫn là một tudro lom khom đi bằng bốn chân. Khi bạn theo những khuôn khổ thói quen của bạn, bạn không bao giờ nhìn qua phải qua trái, bạn không thấy sự rục rờ của những màu sắc, và bạn không bao giờ hôn thưởng những ngọn gió nhẹ vào cửa sổ. Bạn muốn đóng cửa ngay vì không khí tươi mát là một mối đe dọa.

Tiến trình tự giải thoát mình khỏi kiêu ngạo và cắt đứt những khuynh hướng thói quen là một biện pháp quyết liệt, nhưng nó là cần thiết để giúp đỡ những người khác trong thế giới này. Bạn nên tự hào về chính bạn và nâng cao chính mình. Bạn nên nhìn mình là một chiến sĩ lương thiện và chân thật. Cựu Tổng Thư Ký Liên Hợp Quốc U Thant người Miến Điện tiêu biểu cho hình ảnh một người chiến sĩ và giúp đỡ những

người khác mà không kiêu ngạo như thế nào. Ông được giáo dục rất cao và trâm mình trọn vẹn trong thực hành thiền định. Ông điều hành những công việc của Liên Hợp Quốc với phẩm cách, và ông nhẹ nhàng và dịu dàng. Bởi thế người ta kính sợ ông; họ cảm nhận thần lực của ông. Họ thán phục điều ông nói và những quyết định ông làm. Ông là một trong những chính khách vĩ đại của thế kỷ này và là một kiểu mẫu vĩ đại của con người đã chiến thắng những khuôn khổ thói quen.

Những khuôn khổ thói quen thì nguy hiểm và phá hoại. Chúng ngăn bạn không thấy được Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Khi những khuôn khổ thói quen thường trực tác động, bạn không thể ngẩng đầu lên và thẳng hai vai. Bạn cúi xuống, nhìn xuống, tìm cái này cái nọ. Bạn quan tâm những con ruồi trên miệng tách hơn mặt trời vĩ đại trên cao. Bạn bỏ quên quan kiến nâng cao và rộng mở, quên việc thấy Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông một cách trực tiếp; bạn bắt đầu tan lẫn chính bạn và đi vào lãnh vực thấp đẽ hơn con người. Bạn không sẵn sàng tham dự vào bất kỳ vui sướng trực tiếp nào, bạn không sẵn sàng giáp mặt với một chút đau đớn nhỏ nhất nào, hay thậm chí sự không thoải mái nhỏ nhất nào, để thấy Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông.

Nâng cao đầu và hai vai đôi khi làm bạn mỏi, nhưng trải mình ra, nâng cao mình lên, là cần thiết. Chúng ta không

nói triết lý, mà chúng ta đang nói làm sao trên mặt đất, làm sao nhân danh trời và đất, chúng ta có thể thực sự trở thành những con người tử tế đàng hoàng mà không tiêu khiển với mình từ góc nọ đến góc kia. Sự tìm kiếm thường trực trò tiêu khiển là một vấn nạn lớn. Chúng ta luôn luôn dùng những tư tưởng lang thang vụn vặt để tránh né con đường. Hành trình chúng ta đang làm là khắt khe, nhưng không có cách gì để tránh nó.

Bằng cách ngừng dứt những khuôn khổ thói quen, chúng ta có thể hân thưởng thế giới ngay tại chỗ. Chúng ta có thể hân thưởng thế giới diệu kỳ sáng trưng và đẹp đẽ chung quanh ta: chúng ta không cảm thấy ác cảm hay lúng túng. Nếu chúng ta không phủ định những khuôn khổ thói quen của chúng ta, chúng ta không bao giờ hân thưởng trọn vẹn thế giới. Nhưng một khi chúng ta chiến thắng những khuôn khổ thói quen, sự sống động của nguyên lý drala, phép lạ, sẽ tuôn xuống, và chúng ta sẽ bắt đầu là những người chủ của thế giới chúng ta.





## MƯỜI SÁU:

# THẾ GIỚI THIÊN LIÊNG

*Khi con người mất đi sự nối kết của họ với thiên nhiên, với trời và đất, bây giờ họ không biết làm thế nào để nuôi dưỡng môi trường của họ hay làm sao để quản lý thế giới của họ - hai cái này chỉ là một thứ. Con người hủy hoại sinh thái đồng thời hủy hoại lẫn nhau. Từ viễn tượng đó, chữa lành xã hội của chúng ta đi đôi với việc chữa lành mỗi nối kết cá nhân, nguyên sơ của chúng ta với thế giới hiện tượng.*

Kiêu ngạo và những khuôn khổ thói quen, như chúng ta đã bàn luận trong hai chương trước, là những chướng ngại cho sự kinh nghiệm được drala. Để khám phá phép lạ trong thế giới, chúng ta phải chiến thắng con loạn thần cá nhân và những thái độ quy ngã chúng ngăn cản chúng ta không kinh nghiệm được quan kiến lớn lao hơn vượt lên chính chúng ta. Che chướng quan kiến của chúng ta, chúng cũng ngăn cản chúng ta nâng cao chính mình để chúng ta có thể trải mình ra giúp đỡ những người khác.

Một số người cảm thấy rằng những vấn đề của thế giới thì quá bức bách đến độ hoạt động xã hội và chính trị cần ưu tiên hơn sự phát triển cá nhân. Họ cảm thấy rằng họ cần hy sinh hoàn toàn những nhu cầu riêng của họ để làm việc cho một lý do lớn hơn. Trong hình thức cực độ của nó, loại suy nghĩ này bào chữa cho sự loạn thần và hiếu chiến cá nhân như chỉ thuần là một sản phẩm của xáo trộn xã hội, khiến cho người ta cảm thấy họ có thể cứ bám vào sự loạn thần của họ và thậm chí sử dụng sự hiếu chiến của họ để nỗ lực tạo ra sự thay đổi.

Tuy nhiên, theo những giáo lý Shambhala chúng ta phải nhận ra rằng kinh nghiệm cá nhân về sự minh mẫn sáng suốt vốn liên kết với quan kiến của chúng ta về một xã hội con người tốt đẹp. Thế nên chúng ta phải làm một cách đồng bộ, đồng thời. Nếu chúng ta cố gắng giải quyết những vấn nạn xã hội mà không chiến thắng sự mê lầm và hiếu chiến trong trạng thái riêng của tâm thức chúng ta, bấy giờ những nỗ lực của chúng ta sẽ chỉ góp phần thêm cho những vấn nạn căn bản, thay gì giải quyết chúng. Đó là tại sao chúng ta phải tiến hành cuộc hành trình cá nhân của người chiến sĩ trước khi chúng ta có thể bước vào vấn nạn làm sao giúp đỡ thế giới này. Nhưng cực kỳ bất hạnh nếu quan kiến Shambhala được xem thuần chỉ là một cách thử khác để xây dựng cho chính mình mà không đóai hoài gì đến những trách nhiệm của chúng ta đối với những

người khác. Vấn đề của tính chiến sĩ là trở thành một người dịu dàng và được thuần hóa có thể có một đóng góp đích thực vào thế giới này. Hành trình người chiến sĩ đặt nền trên việc khám phá cái vốn tốt đẹp nội tại trong hiện hữu làm người và làm thế nào chia sẻ bản tánh căn bản của tánh thiện với những người khác. Có một trật tự và hòa điệu tự nhiên trong thế giới này mà chúng ta có thể khám phá. Nhưng chúng ta không thể nghiên cứu trật tự đó một cách khoa học hay tính toán nó theo toán học. Chúng ta phải cảm nhận nó - trong xương, trong tim, trong tâm của chúng ta. Nếu chúng ta được huấn luyện trật đẽ trong những kỷ luật của người chiến sĩ, bấy giờ nhờ cầu gọi nguyên lý drala, chúng ta có thể đánh thức lại sự nối kết thâm mật này với thực tại. Điều này cung cấp cho nền tảng đẽ làm việc với những người khác theo một cách thể chân thực và dịu dàng.

Khi bạn cầu gọi drala, bạn bắt đầu kinh nghiệm tánh thiện căn bản phản chiếu nơi mọi chỗ - trong chính bạn, trong những người khác, và trong toàn thể thế giới. Bạn không mù quáng theo những phương diện của mặt trời lặn hay của sự xuống cấp trong đời sống. Thật vậy, bạn thấy chúng rất rõ ràng, bởi vì bạn tỉnh táo tuyệt vời. Nhưng bạn cũng thấy rằng mọi phương diện của đời sống đều có tiềm năng nâng cấp, rằng có tiềm năng cho sự thiêng liêng trong mọi hoàn cảnh. Thế nên bạn bắt đầu nhìn thấy thế giới là một thế giới thiêng

liêng. Thế giới thiêng liêng là cái vốn hiện hữu tự nhiên, tự phát trong thế giới hiện tượng. Khi bạn có vàng, vàng có thể làm thành nhiều hình thể, vừa đẹp vừa to lớn, nhưng nó vốn là vàng hai mươi bốn ca-ra. Một viên kim cương có thể bị cũ dơ do một người thoái hóa xuống cấp, nhưng nó vẫn là kim cương.

Tương tự, ý tưởng thế giới thiêng liêng là dù bạn thấy sự rối loạn và những vấn nạn đầy trong thế giới, bạn cũng thấy rằng đời sống hiện tượng thường trực chịu ảnh hưởng của quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Thật vậy, chúng ta có thể nói rằng nó đảm nhiệm những phẩm tính của Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Thế giới thiêng liêng là Vĩ Đại vì phẩm tính bản nguyên của nó. Đó là, sự thiêng liêng cứ hiện hành qua lịch sử đến tiền sử đến trước khi có lịch sử, trước tư tưởng, trước khi tâm thức nghĩ đến điều gì. Thế nên kinh nghiệm sự vĩ đại của thế giới thiêng liêng là nhận biết sự hiện hữu của cái trí huệ bao la và bản nguyên này, nó phản chiếu khắp cả hiện tượng. Trí huệ này vừa già vừa trẻ, và nó không bao giờ ố mờ hay giảm sút bởi những vấn nạn tương đối của thế giới.

Thế giới thiêng liêng nối kết với Phương Đông, bởi vì luôn luôn có những khả năng cho quan kiến trong thế giới này. Phương Đông tượng trưng cho sự mọc lên của thức tỉnh, chân trời của ý thức con người nơi đó quan kiến khởi lên một

cách thường trực. Bất cứ chỗ nào bạn đang ở, khi bạn mở mắt, bạn luôn luôn nhìn về phía trước, về phương Đông. Bạn luôn luôn có những khả năng về quan kiến thức tỉnh, thậm chí trong những hoàn cảnh xuống cấp hay rối rắm nhất. Cuối cùng, thế giới thiêng liêng được rọi sáng bởi Mặt Trời, nó là nguyên lý chói sáng và rạng rỡ không dứt. Mặt trời cũng nối kết với sự thấy được những khả năng tự hữu của công đức và sự giàu có trong thế giới. Thông thường, khi bạn thấy một ánh sáng rạng rỡ, ánh sáng đó đến từ một nguồn năng lượng hữu hạn. Nhưng Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông thì vĩnh viễn sáng chói; nó không cần nhiên liệu, không có một nơi chỗ để tỏ lộ. Thấy thế giới thiêng liêng là xác chứng cái quan kiến vĩ đại này, nó hiện tiền trong mọi lúc.

Kinh nghiệm thế giới thiêng liêng bắt đầu chỉ cho bạn làm thế nào bạn được kết dệt cùng với sự giàu có và rạng rỡ của thế giới hiện tượng. Bạn là một phần tự nhiên của thế giới đó, và bạn bắt đầu thấy những khả năng của hệ thống tự nhiên hay trật tự tự nhiên, nó có thể làm kiểu mẫu để bạn sống cuộc đời mình như thế nào. Thông thường, hệ thống cấp bậc được nhìn theo nghĩa xấu như một cái thang hay một cơ cấu quyền lực hàng dọc, với quyền lực tập trung ở trên đỉnh. Nếu bạn ở dưới những bậc dưới của thang, bạn cảm thấy bị áp bức bởi cái ở trên và bạn cố gắng phá bỏ nó, hay bạn cố leo lên cao. Nhưng với người chiến sĩ, khám phá hệ thống cấp bậc là thấy

Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông phản chiếu ở mọi chỗ trong mọi sự. Bạn thấy những khả năng trật tự trong thế giới, chúng không dựa trên đấu tranh và hiếu chiến. Nói cách khác, bạn biết một cách dễ hòa điệu với thế giới hiện tượng, thế giới này thì cũng không tĩnh động cũng không áp bức. Thế nên sự thấu hiểu về thế giới đẳng cấp biểu lộ như một cảm thức chững chạc tự nhiên, hay biết đối xử như thế nào. Nghĩa là, bạn thấy làm sao hiện diện tự nhiên trong thế giới này, bởi vì bạn kinh nghiệm phẩm cách và thanh nhã lịch thiệp mà không phải trau dồi học hỏi.

Sự chững chạc của người chiến sĩ là sự sống cùng tự nhiên và sự bình an tự nhiên này, chúng đến từ cảm giác hòa điệu với chính bạn và với môi trường chung quanh. Bạn không phải cố gắng tự hợp mình vào những hoàn cảnh, nhưng những hoàn cảnh tương hợp một cách tự nhiên. Khi bạn thành tựu mức độ chững chạc này, bấy giờ bạn có thể bỏ những tàn tích cuối cùng của cái túi đeo những khuôn khổ thói quen mà bạn đã mang quá lâu để tự bảo vệ mình trước thiên nhiên. Bạn có thể hân thưởng những phẩm tính riêng của thiên nhiên, và bạn thấy rằng bạn không cần cái bị chứa những trò lừa bịp quy ngã của bạn. Bạn thấy rằng có thể sống với thiên nhiên, như nó là, và như bạn là. Bạn cảm thấy một cảm thức thoải mái và thông dong. Bạn cảm thấy “mình ở tại nhà” trong thế giới của bạn.

Theo cách đó, sự cầu gọi nguyên lý drala cho phép chúng ta sống hòa điệu với phẩm tính nguyên sơ của thực tại. Đường lối hiện đại thường có nỗ lực chinh phục những nguyên tố. Có máy sưởi để chinh phục cái lạnh mùa đông, và máy điều hòa không khí để chinh phục cái nóng của mùa hè. Khi có bão lụt, có vẻ như có một trận đánh với các nguyên tố. Đường lối của người chiến sĩ là, thay vì cố gắng chiến thắng những nguyên tố thô sơ của hiện hữu, người ta cần tôn trọng quyền lực và phẩm cách của chúng như một người hướng dẫn cho hạnh kiểm con người. Trong những triết lý cổ thời ở Trung Hoa, Nhật Bản, Việt Nam... ba nguyên lý Trời, Đất, Người diễn tả quan điểm này, là làm sao đời sống con người và xã hội hòa nhập với trật tự của thế giới thiên nhiên. Những nguyên lý căn cứ trên một sự thấu hiểu thời xưa về hệ thống cấp bậc thiên nhiên. Tôi đã thấy rằng, trong trình bày kỷ luật của người chiến sĩ, những nguyên lý trời, đất, và người là rất thích hợp để diễn tả người chiến sĩ cần dùng một chỗ ngồi trong thế giới thiêng liêng như thế nào. Dù về mặt chính trị và xã hội, những giá trị của chúng ta hoàn toàn khác với nền quân chủ ở Đông Á ngày trước, nhưng vẫn có thể mên phục minh triết căn bản chứa đựng trong những nguyên lý của trật tự tự nhiên này.

Trời, đất và người có thể được thấy theo nghĩa đen là trời ở trên, đất ở dưới và người đứng hay ngồi ở giữa hai cái đó. Theo truyền thống, trời là cõi của chư thiên, không gian

thiên liêng nhất. Thế nên, một cách tượng trưng, nguyên lý trời tiêu biểu bất kỳ lý tưởng cao cả nào hay kinh nghiệm về cái bao la và thiên liêng. Sự rộng lớn và quan kiến của mặt trời là cái gọi ra tính vĩ đại và sáng tạo của con người. Ngược lại, đất tượng trưng tính thực tiễn và sự tiếp thu. Nó là nền nâng đỡ và hỗ trợ đời sống. Đất có vẻ cứng đặc và ngoan cố, nhưng đất có thể được thâm nhập và làm việc với nó. Đất có thể được trau dồi, trồng trọt. Sự liên hệ giữa trời và đất khiến cho nguyên lý đất mềm dẻo, uốn nắn được. Bạn có thể nghĩ không gian của trời là rất khô khan và ý niệm, nhưng sự âm áp và tình thương cũng đến từ trời. Trời là nguồn của mưa rơi trên mặt đất, thế nên trời có một mối nối kết thiện cảm với đất. Khi có mối nối kết này, bấy giờ đất bắt đầu ngưỡng phục. Nó trở nên dịu dàng và mềm mại dễ uốn nắn, thế nên màu xanh có thể mọc lên và con người có thể vun xới nó.

Bây giờ có nguyên lý người, nó nối kết với tính giản dị, hay sống hài hòa với trời và đất. Khi con người phối hợp sự tự do của trời với tính thực tiễn của đất, họ có thể sống trong một xã hội tốt đẹp với nhau. Có nói theo truyền thống, khi con người sống hòa điệu với những nguyên lý trời và đất, bấy giờ bốn mùa và những nguyên tố của thế giới cũng hoạt động hài hòa với nhau. Bấy giờ không có sợ hãi và con người bắt đầu tham gia sống trong thế giới này một cách xứng đáng. Họ có trời ở trên và đất ở dưới, và họ hân thưởng cây cối, màu xanh...



Họ bắt đầu hân thưởng tất cả cái này.

Nhưng nếu con người xâm phạm sự nối kết của họ, hay mất niềm tin vào trời và đất, bây giờ sẽ có hỗn loạn xã hội và tai họa thiên nhiên. Trong chữ Trung Hoa để chỉ người cầm quyền hay nhà vua, là một đường dọc nối ba đường ngang (王 vương, vua), tượng trưng trời đất người. Điều này có nghĩa là vua có năng lực nối kết trời và đất trong một xã hội con người tốt đẹp. Theo truyền thống, nếu mưa đều, lúa và cây tươi tốt, điều ấy chỉ ra rằng nhà vua là minh quân đích thực, ông đã thực sự nối kết được trời và đất. Còn khi hạn hán, lụt lội, động đất, những tai họa của thiên nhiên, bây giờ năng lực của vua đáng nghi ngờ. Ý tưởng sự hòa điệu trong thiên nhiên liên hệ với sự hòa điệu trong công việc con người không chỉ là quan niệm Đông phương. Chẳng hạn, có câu chuyện trong Cựu Ước, như chuyện Vua David, miêu tả sự xung đột giữa trời và đất và có sự nghi ngờ khởi lên về nhà vua.

Nếu chúng ta áp dụng viễn tượng trời, đất, người vào hoàn cảnh thế giới ngày nay, chúng ta bắt đầu cảm thấy rằng có một sự nối kết giữa những vấn nạn xã hội và thiên nhiên, hay môi trường mà chúng ta đang đối phó. Khi con người đánh mất sự nối kết của họ với thiên nhiên, với trời và đất, khi ấy không biết nuôi dưỡng môi trường của họ hay quản lý thế

giới của họ như thế nào - hai cái này chỉ là một thứ. Con người hủy hoại sinh thái của họ đồng thời họ hủy hoại lẫn nhau. Từ viễn tượng đó, chữa lành xã hội của chúng ta đi song đối với chữa lành sự nối kết cá nhân, nguyên sơ của chúng ta với thế giới hiện tượng.

Khi con người không có cảm thức sống với bầu trời mở rộng bên trên và đất đai xanh tươi bên dưới, bây giờ rất khó để họ trải rộng quan kiến của mình. Khi chúng ta cảm thấy trời là một cái nắp sắt và đất là sa mạc khô khốc, bây giờ chúng ta muốn ẩn núp thay vì trải mình ra giúp đỡ những người khác. Quan kiến Shambhala không từ chối kỹ thuật hay chỉ đơn giản kêu gọi “trở về thiên nhiên”. Nhưng trong thế giới chúng ta đang sống, có chỗ để thư giãn và hân thưởng cho chính chúng ta và có chỗ cho trời và đất của chúng ta. Chúng ta có thể thương yêu chính mình, và chúng ta có thể ngừng dằn và vai để nhìn mặt trời sáng lạng chiếu trên bầu trời.

Sự thách thức của tính chiến sĩ là sống trọn vẹn trong thế giới đúng như nó là và tìm thấy trong thế giới này, với tất cả những nghịch lý của nó, tinh túy của cái bây giờ. Nếu chúng ta mở mắt, mở tâm, mở lòng, chúng ta sẽ thấy thế giới này là một nơi chốn phép lạ. Nó không phải là phép lạ vì nó lừa gạt chúng ta hay nó thay đổi thành cái khác một cách không mong muốn, mà nó là phép lạ bởi vì nó đang là, đang hiện hữu quá

sống động, quá rực rỡ. Tuy nhiên, sự khám phá phép lạ này có thể xảy ra khi chúng ta vượt khỏi sự bối rối lúng túng của chúng ta về đời sống, khi chúng ta có can đảm chứng tỏ tánh thiện và phẩm cách của đời sống con người, không nghi ngại hay kiêu ngạo. Bảy giờ phép lạ, hay drala, có thể đi xuống cuộc sống của chúng ta.

Thế giới thì đầy thần lực và trí huệ, và có thể nói, chúng ta có thể có chúng. Trong một nghĩa nào chúng ta đã có chúng rồi. Do cầu gọi nguyên lý drala, chúng ta có những khả năng kinh nghiệm thế giới thiêng liêng, một thế giới có sự giàu có và rạng rỡ có sẵn - và ngoài ra, những khả năng của hệ thống cấp bậc tự nhiên. Trật tự này bao hàm mọi phương diện của đời sống - bao hàm những cái xấu xí, cay đắng và buồn bã. Nhưng thậm chí những phẩm tính này cũng là thành phần trong tấm vải phong phú của hiện hữu được dệt thành hiện thể chúng ta. Thật vậy, chúng ta đã được dệt thành tấm vải này - dù chúng ta thích nó hay không. Nhận biết mối liên kết này vừa đầy thần lực vừa đầy may mắn. Nó cho phép chúng ta thôi trách móc và chiến đấu với thế giới của chúng ta. Thay vào đó, chúng ta có thể bắt đầu tôn vinh và làm đậm nét sự thiêng liêng của thế giới. Bằng cách theo đuổi con đường của người chiến sĩ, có thể mở rộng quan kiến của chúng ta và cho những người khác sự không sợ hãi. Theo cách này, chúng ta có những khả năng thực hiện sự thay đổi nền tảng. Chúng ta không thể thay đổi

cách mà thế giới là, nhưng bằng cách mở chính mình với thế giới *như nó là*, chúng ta có thể thấy rằng sự dịu dàng, tử tế, và can đảm là sẵn có - không chỉ với chúng ta, mà với tất cả mọi con người.



## MƯỜI BẢY:

# HỆ THỐNG CẤP BẬC TỰ NHIÊN

*Sống đời sống phù hợp với cấp bậc tự nhiên không phải là chuyện theo một lô những lề luật khô khan hay kiến trúc những ngày tháng của bạn với những mệnh lệnh vô hồn hay những quy tắc hạnh kiểm. Thế giới có trật tự, thần lực và sự giàu có, những cái ấy có thể dạy bạn sống cuộc đời bạn sao cho nghệ thuật, với lòng tốt cho những người khác và chăm lo cho chính bạn.*

Những nguyên lý trời, đất, người được bàn ở chương vừa rồi là một cách để diễn tả hệ thống cấp bậc tự nhiên. Chúng là một cách để nhìn trật tự của vũ trụ: thế giới lớn hơn mà mọi người là thành phần tham dự. Trong chương này, tôi muốn trình bày một cách khác trật tự này, nó là một phần của trí huệ Shambhaia của quê hương Tây Tạng của tôi. Quan điểm này về thế giới cũng chia làm ba phần, gọi là iha, nyen và lu. Ba nguyên lý này không xung khắc với những nguyên lý trời, đất, người, nhưng bạn sẽ thấy, chúng có một viễn cảnh khác biệt nhỏ. Lha, nyen và lu đâm rễ sâu hơn vào những quy luật của

đất, mặc dù chúng vẫn biết luật lệ của trời và nơi chốn của con người. Lha, nyen và lu diễn tả nghi lễ và sự chững chạc của đất, và chúng chỉ ra con người có thể dặt mình vào bức dặt của thực tại căn bản như thế nào. Thế nên sự áp dụng những nguyên lý lha, nyen và lu thực sự là một cách để cầu gọi thần lực của drala, hay phép lạ nguyên sơ.

*Lha* nghĩa đen là “thiên liêng” hay “thần”, nhưng trong trường hợp này, là ám chỉ những điểm cao nhất trên đất hơn là một cõi trời. Cõi của lha là những đỉnh núi tuyết, nơi chỉ có tuyết và đá. Lha là điểm cao nhất, điểm nắm bắt ánh sáng của mặt trời lên trước tất cả. Nó là nơi chốn trên mặt đất tiến vào trời cao bên trên, vào những đám mây; thế nên lha là chỗ của đất gần gũi nhất với trời.

Về tâm lý học, lha tiêu biểu sự thức giác đầu tiên. Nó là kinh nghiệm về sự tươi mới và tự do thoát khỏi ô nhiễm trong hiện trạng tâm thức của chúng ta. Lha là cái phản chiếu Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông lần đầu tiên trong hiện sinh của chúng ta và nó cũng là cảm thức về tánh thiện chiếu rọi, phóng xuất tràn ngập. Trong thân, lha là cái đầu, nhất là đôi mắt và cái trán, thế nên nó tiêu biểu sự nâng cao và phóng chiếu ra.

*Nyen* nghĩa đen là “bạn”. Nyen bắt đầu với những phần vai lớn của núi, gồm rừng và đồng bằng. Một đỉnh núi là lha,

nhưng những thành phần vai núi hùng dũng của nó là nyen. Trong truyền thống võ sĩ đạo Nhật Bản, những vai cứng hồ của đồng phục chiến sĩ tiêu biểu nguyên lý nyen. Và trong truyền thống quân sự Tây phương, cầu vai áo nhân mạnh hai vai giữ vai trò tương tự. Trong thân, nyen bao gồm không chỉ vai bạn mà còn phần thân trên, ngực và khung sườn của bạn. Về tâm lý học, nó là sự vững chắc, cảm thấy vững chắc đặt nền trong tánh thiện, đặt nền trong đất. Thế nên nyen nối kết với can đảm và dũng cảm của con người. Theo nghĩa đó, nó là một diễn dịch giác ngộ của tình bạn: can đảm và giúp đỡ những người khác.

Cuối cùng, *lu* nghĩa đen là “vật thể nước”. Nó là những lãnh vực của những biển cả, sông và hồ lớn, lãnh vực của nước là tính chất ướt. Lu có phẩm tính của viên ngọc lỏng, thế nên tính ướt ở nối kết với sự giàu có, phong phú. Về tâm lý học, kinh nghiệm về lu thì giống như nhảy vào một cái hồ bằng chất vàng. Lu cũng là sự tươi mới, nhưng nó không hoàn toàn giống như sự tươi mới của những núi tuyết của lha. Ở đây, tươi mới giống như ánh mặt trời phản chiếu trong một ao nước sâu, diễn bày phẩm tính như ngọc mà lỏng của nước. Trong thân bạn, lu là đùi và chân: mọi cái bên dưới phần thắt lưng.

Lha, nyen và lu cũng liên hệ đến các mùa. Mùa đông là lha; nó là mùa cao cả nhất. Trong mùa đông, bạn cảm thấy

như ở trên lầu, trên những đám mây; trời lạnh và khô, bạn như bay trên bầu trời. Rồi có mùa xuân, nó từ trời và bắt đầu tiếp xúc với đất. Mùa xuân là sự chuyển dịch từ lha đến nyen. Rồi có mùa hè, nó là mức độ triển khai trọn vẹn của nyen, khi cây cối xanh tươi, nảy nở. Và mùa hè phát triển thành mùa thu, nó liên hệ đến lu, bởi vì sự kết trái xảy ra, sự khai triển cuối cùng. Quả và thu hoạch của mùa thu là kết quả của lu. Trong nhịp điệu của bốn mùa, lha, nyen và lu tương tác lẫn nhau trong tiến trình khai triển. Điều này áp dụng cho nhiều hoàn cảnh. Sự tương tác của lha, nyen và lu giống như tuyết chảy trên núi. Mặt trời làm ấm những đỉnh núi, và băng tuyết bắt đầu tan. Đó là lha. Rồi nước chảy xuống sườn núi để làm thành suối và sông, đó là nyen. Cuối cùng, những con sông tự về trong biển, đó là lu, kết quả.

Sự tương tác của lha, nyen và lu cũng được thấy trong những tương tác và cư xử của con người. Chẳng hạn, tiền bạc là nguyên lý lha; lập một tài khoản và gửi tiền vào ngân hàng là nyen; và rút tiền ra khỏi ngân hàng để chi phí là lu. Hay một thí dụ khác đơn giản là uống nước. Bạn không thể uống nước từ một ly không, thế nên trước khi bạn rót nước vào ly, nó là vị trí của lha. Rồi bạn cầm ly trong tay bạn, nó là nyen. Và cuối cùng bạn uống, nó là vị trí của lu.

Lha, nyen và lu giữ một vai trò trong mọi hoàn cảnh



của đời sống. Mỗi vật bạn cư xử đều nối kết với một trong ba vị trí này. Chẳng hạn, về áo quần, mũ là vị trí của lha, đôi giày là vị trí của lu, và áo sơ mi, váy, quần là vị trí của nyen. Nếu bạn xáo trộn những nguyên lý này, tự khắc bạn sẽ hiểu có cái gì sai lầm.

Quan sát trật tự của lha, nyen, và lu khiến cho con người thành văn minh, và bởi thế chúng ta xem chúng như là nghi lễ tối hậu. Theo trật tự của lha, nyen và lu, đời bạn có thể hài hòa với thế giới hiện tượng. Một số người không biết gì đến chuẩn mực xã hội căn bản này. Họ nói “Thế thì sao nếu tôi bỏ giày lên đầu?” Nhưng ai cũng biết có cái gì không đúng lắm nếu làm thế, dù không có ai biết chính xác tại sao. Người ta có một bản năng thúc đẩy họ chọn đúng vị trí cho từng món y phục hay đồ dùng trong nhà. Những chuẩn mực ấy có ý nghĩa. Từ đó bạn phát triển nhịp điệu và trật tự trong kinh nghiệm cuộc đời cụ thể của bạn.

Không biết trật tự của lha, nyen và lu thì rất tác hại. Nếu thay vì mùa đông là mùa hè tiếp theo mùa thu, và thay vì mùa thu, mùa xuân tiến theo mùa hè, toàn thể trật tự của nguyên lý xã hội sẽ bị xâm phạm. Trong trường hợp đó, ngũ cốc không sinh trưởng, thú vật không sinh sản, và chúng ta bị hạn hán và lụt lội tàn phá. Khi trật tự của lha, nyen và lu bị xâm phạm trong xã hội, đó cũng giống như làm hư trật tự của mùa

màng: nó làm xã hội yếu đi và gây rối loạn.

Đôi khi bạn thấy sự xâm phạm những nguyên lý lha, nyen và lu phản ánh trong những hành động của những nhà lãnh đạo chính trị: tổng thống Mỹ đề chân lên bàn viết của văn phòng hình bầu dục, hay thủ tướng Khrushchev đập giày trên diễn đàn Liên Hiệp quốc. Tự thân những hành động đó không là vấn đề đích thực. Thể hiện quy luật của lha, nyen và lu thì còn hơn chỉ có những cách cư xử tốt. Điều thực sự là vấn đề ở đây là thái độ xâm phạm tính thiêng liêng của đời sống: nghĩ rằng cách nêu ý kiến mạnh mẽ là quây tung thế giới lên mà không biết nó. Bạn đánh mất niềm tin vào thế giới đồng thời bạn trở nên một người không xứng đáng, một người nghĩ rằng thương lượng cửa sau con đường mình đi xuyên qua đời sống là con đường thành công. Có thể có một thành công tạm thời nào đó trong đường lối này, nhưng rốt cùng bạn đang tự ném mình vào công rãnh của thế giới.

Thế nên tôn trọng trật tự của lha, nyen và lu là rất quan trọng. Nó không có nghĩa chỉ đái bôi với những nguyên lý đó bằng cách có một căn hộ trật tự với mọi thứ ở đúng chỗ. Bạn bắt đầu bằng cảm kích thế giới của bạn, bằng cách có một cái nhìn tươi mới vào vũ trụ của bạn, điều mà chúng ta đã nói nhiều lần. Rồi, từ đó, bạn cảm thấy sự hiện diện của lha, nyen và lu trong thân thể bạn, trong toàn bộ hiện sinh bạn. Bạn cảm

thấy sự thức tỉnh và quan kiến của lha, sự vững chắc và dịu dàng của nyen, và những khả năng phong phú của sự đập trên mặt đất, nguyên lý lu. Rồi từ sự khám phá chững chạc căn bản này, bạn bắt đầu hiểu thế nào sự nối kết những nguyên lý lha, nyen và lu lại với nhau bằng cách hiến mình cho những người khác, bằng cách phục vụ thế giới của bạn.

Nối kết lha, nyen và lu được minh họa trong hành động cúi chào, là một cách đón tiếp truyền thống trong nền văn hóa Đông phương. Đối với người chiến sĩ Shambhala, cúi đầu chào là một tượng trưng quy phục những người khác, phục vụ họ. Ở đây chúng ta không chỉ nói về cách cúi chào, mà về toàn bộ thái độ của chiến sĩ đối với cuộc đời y, nó là một sự phụng sự vô ngã. Khi bạn thực hiện một cúi chào, bạn bắt đầu làm thẳng đầu và vai bạn, tư thế của bạn. Trước hết bạn giữ cho bạn thẳng. Điều này nối kết bạn với lãnh vực của lha và với sự đề khởi ngựa khí. Đó như thể bạn có những đỉnh núi tuyết trên đầu, như thể bạn là núi Everest. Rồi từ lãnh vực núi tuyết tươi mới của lha, bạn bắt đầu cong người xuống bằng cách hạ thấp đầu. Bạn cho hai vai từ cái đầu bạn. Điều này khiến làm bạn với nyen: bạn biết sự rộng rãi bao la của hai vai bạn. Rồi cuối cùng, bạn hoàn thành sự cúi chào. Bạn quy phục lãnh vực của lu. Bạn hoàn toàn tùy thuận. Toàn bộ ba hệ thống lha, nyen và lu của bạn được cúng dường khi bạn cúi mình.

Cúi chào là cho những người khác tánh thiện căn bản và ngửa khí. Thế nên trong việc cúi chào bạn tùy thuận thần lực và phép lạ tiềm năng, và bạn làm điều đó với cảm giác đích thực và thích đáng. Nó là một tiến trình ba phần: giữ, cảm nhận và cho. Trước hết bạn phải giữ; nếu không thế bạn sẽ không biểu lộ được gì. Nếu bạn chỉ cúi chào một người nào chỉ bằng gập người xuống, đó là một sự cúi chào rất lơ là. Nó không có tấm lòng trong đó. Người nhận sự cúi chào đó sẽ nhìn bạn như một người không đáng tin cậy. Phép lạ của sự cúi chào, thần lực của sự cúi chào, thực sự khẳng định cả hai người. Khi bạn cúi chào một người bạn hay một người tốt, có uy tín, người cũng có thần lực đó, bây giờ bạn đang chia sẻ cùng nhau cái gì đó. Sự cúi chào đặt nền trên sự biết được phẩm cách của ai đó, cái lha, nyen và lu của người đó hiện diện trước mặt bạn. Và như một dấu hiệu tôn trọng, bạn không thẳng người lên trước khi người kia bắt đầu trở lại thế đứng thẳng.

Sự cúi chào tiêu biểu một sự trao đổi hỗ tương năng lực, cũng như một dấu hiệu thanh nhã, chân thành và tùy thuận. Nó vừa là một ví dụ vừa là một tương tự của sự nối liền lha, nyen và lu như thế nào. Căn bản, vấn đề then chốt của nó là phụng sự thế giới. Những dụng cụ giúp chúng ta hình thành thế giới chúng ta, cũng được nhìn như sự nối liền lha, nyen và lu, chúng cần được coi trọng đặc biệt. Cũng thế là những người giúp đỡ cho sự hình thành những cuộc đời của những

người khác bằng cách phục vụ họ. Thế nên một thầy giáo được kính trọng nhiều, bởi vì ông đang nói kết lha, nyen và lu trong học sinh. Một cách lý tưởng những chính trị gia và công chức cũng có vai trò này. Vai trò của người chiến sĩ đều là nói kết lha, nyen và lu để giúp đỡ đồng bạn con người.

Sống phù hợp với hệ thống cấp bậc tự nhiên không phải là chuyện theo một lô những lề luật khô khan hay kiến trúc những ngày tháng của bạn với những mệnh lệnh vô hồn hay những quy tắc hạnh kiểm. Thế giới có trật tự, thần lực và sự giàu có, những cái ấy có thể dạy bạn sống cuộc đời bạn sao cho nghệ thuật, với lòng tốt cho những người khác và chăm lo cho chính bạn. Tuy nhiên, chỉ nghiên cứu những nguyên lý lha, nyen và lu thì chưa đủ. Sự khám phá hệ thống trật tự tự nhiên phải là một kinh nghiệm cá nhân – phpes lạ là cái gì bạn phải kinh nghiệm cho chính bạn. Bấy giờ bạn sẽ không bao giờ tìm cách đặt mũ trên sàn nhà, hay quan trọng hơn, bạn sẽ không bao giờ tìm cách lừa gạt những hàng xóm và bạn bè của bạn. Bạn sẽ có cảm hứng để phụng sự thế giới của bạn, để tự dâng cho một cách trọn vẹn.



## MƯỜI TÁM:

## LÀM SAO ĐỂ QUẢN TRỊ

*Ý nghĩa quản trị thế giới của bạn là bạn có thể sống trong một đường lối có phẩm cách và kỷ luật, không lông bông nhẹ dạ, và đồng thời thưởng thức đời sống của bạn. Bạn có thể phối hợp sự sống còn và tôn vinh.*

Hành trình của người chiến sĩ khám phá hệ thống cấp bậc của thực tại và vị trí của y trong thế giới này thì vừa phấn khởi vừa rất đơn giản. Nó thì đơn giản, bởi vì nó rất trực tiếp và xúc động. Nó xúc chạm nguồn gốc của bạn - vị trí của bạn trong thế giới này, nơi từ đó bạn đến và nơi bạn thuộc về. Như thể bạn đang dạo chơi lâu dài trong rừng mờ tối. Bạn nghe những tiếng chim kêu và bắt gặp một thoáng ánh sáng nhạt của bầu trời. Bạn thấy mảnh trăng non và những vì sao. Bạn thưởng thức sự tươi mát của cây cối xanh tươi và vẻ đẹp của hoa. Xa xa có tiếng chó sủa, tiếng trẻ con kêu la và thỉnh thoảng bạn nghe tiếng xe chạy trên xa lộ. Trong bóng tối lờ mờ, trí nhớ về gia đình, bà con, thế giới của bạn trở lại

với bạn. Bạn nhớ lại ngày tựu trường đầu tiên, nơi bạn học đánh vần và viết. Bạn đang đi trong khu rừng của những drala, nhưng vẫn còn một cảm giác rằng vùng rừng này có những con người khác ở quanh đó. Tuy nhiên khi bạn lắng nghe, bạn chỉ nghe âm thanh của những bước chân bạn - phải, trái, phải, trái, những tiếng rắc bạn đạp lên cành khô.

Khi bạn đi vào thế giới này của thực tại, thế giới lớn hơn hay thế giới vũ trụ, bạn sẽ tìm thấy cách để quản trị thế giới của bạn - nhưng đồng thời, bạn cũng thấy một cảm thức sâu xa về sự đơn độc. Có thể thế giới này trở thành một cung điện hay một vương quốc cho bạn, nhưng như là vua hay nữ hoàng của nó, bạn sẽ là một vị vua với trái tim tan vỡ. Dù thế nào, nó không phải là một vật xấu. Thật vậy, nó là đường lối để là một con người đàng hoàng tử tế - và ngoài ra một con người vinh quang có thể giúp đỡ những người khác.

Loại đơn độc này là đau đớn, nhưng đồng thời, nó đẹp đẽ và thực. Từ sự buồn rầu đau đớn như vậy, một mong mỏi và sẵn lòng làm việc với những người khác sẽ đến một cách tự nhiên. Bạn thể nghiệm rằng bạn là duy nhất. Bạn thấy rằng có cái gì đó là tốt đẹp khi bạn là chính bạn. Bởi vì bạn biết chăm sóc bạn, bạn bắt đầu chăm sóc những người khác họ đã nuôi sự hiện hữu của bạn hay đã làm cuộc hành trình chiến sĩ của riêng họ, lát con đường cho bạn du hành trên con đường ấy.

Bởi thế, bạn cảm thấy sự hồi hướng và sùng mộ dòng những chiến sĩ, những người can đảm, bất kể họ là ai, những người đã từng làm cùng cuộc hành trình ấy. Và vào cùng lúc đó, bạn bắt đầu chăm sóc cho những ai chưa đi vào con đường. Bởi vì bạn đã thấy rằng con đường ấy là có thể đối với bạn, bạn thấu hiểu rằng bạn có thể giúp đỡ những người khác làm như vậy.

Bạn bắt đầu thấy rằng có những mùa trong đời bạn cùng một cách như có những mùa trong thiên nhiên. Có những thời gian để chăm sóc và sáng tạo, khi bạn nuôi dưỡng thế giới của bạn và nảy sinh những ý tưởng mới và những phiêu lưu mới. Có những thời gian nở hoa và phồn thịnh, khi cuộc đời cảm thấy đầy hoa, được thêm năng lực và triển nở. Chúng đã đạt đến đỉnh cao tốt của chúng và phải được thu hoạch trước khi chúng bắt đầu héo. Và cuối cùng, dĩ nhiên, có những thời gian lạnh và trơ trụi, trống không, thời gian khi mùa xuân của một bắt đầu mới có vẻ như một giấc mơ xa lắm. Những nhịp điệu này trong đời sống là những sự kiện tự nhiên. Chúng dệt thành lẫn nhau như ngày tiếp đến đêm, đêm đến không phải là những thông điệp của hy vọng và lo sợ, mà những thông điệp về sự vật là thế nào. Nếu bạn thấu hiểu rằng mỗi đoạn đời là một xảy ra tự nhiên, bấy giờ bạn không cần phải lắc lư, lên xuống bởi những đổi thay trong những tình huống và cách thế mà đời sống mang lại. Bạn cảm thấy rằng bạn có một cơ hội để hiện hữu trọn vẹn trong thế giới vào mọi lúc và để biểu hiện chính



bạn như một cá nhân can đảm và tự hào trong mọi tình huống.

Thông thường, có một xung đột giữa sống còn và tôn vinh. Sống còn, chăm lo những nhu cầu căn bản của bạn, đặt nền trên chủ nghĩa thực dụng, nỗ lực và thường lao nhọc. Tôn vinh, ngược lại, thường liên kết với sự rộng rãi phung phí và làm cái gì vượt khỏi phương tiện của bạn. Ý niệm quản trị thế giới của bạn là bạn có thể sống trong một đường lối có phẩm cách và kỷ luật, không lỏng lẻo nhẹ dạ và đồng thời thưởng thức đời sống của bạn. Bạn có thể phối hợp sự sống còn và tôn vinh. Vương quốc của bạn cai trị chính là đời sống của bạn: nó là một vương quốc ở trong gia đình. Dù bạn có chồng hoặc vợ hoặc con cái hay không, vẫn có một cấu trúc và khuôn khổ cho đời sống hàng ngày của bạn. Nhiều người cảm thấy rằng sự đều đặn của đời sống là một sự chịu đựng thường trực. Họ muốn có một đời sống khác, một thực đơn khác, mỗi phút, mỗi bữa ăn. Cần phải lắng dịu lại và làm việc nơi một cuộc sống đều đặn, kỷ luật. Càng kỷ luật, đời sống tươi vui càng có thể. Thế nên khuôn khổ của cuộc đời bạn có thể là một cái gì vui vẻ, một tôn vinh, một lễ lạc thay vì chỉ là sự bắt buộc. Đó là điều có nghĩa là quản trị vương quốc cuộc đời bạn.

Ý niệm vương quốc ở đây nghĩa là đời sống bạn vốn là giàu có và tốt đẹp. Có hiểu lầm lớn về giàu có, sung túc. Giàu có thường được hiểu là bạn có nhiều tiền, nhưng nghĩa thực

của sự giàu có là biết làm sao sáng tạo một hoàn cảnh giống như làm bằng vàng ròng trong cuộc đời bạn. Nói thế nghĩa là, bạn có thể chỉ có hai mươi đô la trong ngân hàng, nhưng bạn vẫn có thể biểu lộ sự giàu có trong thế giới của bạn.

Điều đáng chú ý là, nếu bạn lạc trong sa mạc, không đồ ăn không nước uống, dù bạn có một lô vàng trong bao, bạn cũng chẳng thể ăn uống nó - thế nên bạn vẫn chết đói và chết khát. Điều đó cũng tương tự xảy ra với người có tiền. Họ không có ý niệm làm sao ăn nó, uống nó. Có lần tôi nghe một câu chuyện về một thủ lãnh Da Đỏ thành linh thấy mỏ dầu lửa nơi đất mình và trở nên giàu. Ông quyết định mua hai mươi bốn tấm và vôi tám một lúc như một dấu hiệu của sự giàu có của mình. Người ta có thể tiêu hàng ngàn đô la và vẫn không toại nguyện và vẫn trong đau khổ kinh khủng. Thậm chí với tất cả sự giàu có, họ vẫn không thể thưởng thức nổi một bữa ăn.

Giàu có thật sự không tự động đến. Nó phải được gieo trồng; bạn phải kiếm nó. Nếu không dù bạn có một số tiền lớn, bạn sẽ vẫn đói khát. Thế nên nếu bạn muốn cai trị thế giới của mình, xin chớ nghĩ rằng như vậy là bạn phải tiêu một số tiền lớn. Hơn thế, giàu có chân thật đến từ sự sử dụng thần lực con người, quyền lực cá nhân. Nếu áo bạn có những vết dơ, chớ gởi nó ngay cho những người tẩy giặt - hãy tự tay bạn tẩy lấy.

Điều đó ít tốn kém nhiều, nhưng cũng phẩm cách hơn. Bạn đem năng lực và nỗ lực của chính mình để chăm sóc cho thế giới của bạn. Chia khóa của sự giàu có, hay chìa khóa vàng, là thông hiểu rằng bạn có thể nghèo - hay tôi có thể nói, không tiền bạc - mà vẫn cảm thấy tốt đẹp, bởi vì bạn đã sẵn có một cảm thức giàu có và là bước đầu tiên trong việc quản trị: thông hiểu rằng sung túc và giàu có đến từ sự việc là hãy một người đang hoàng tử tế từ căn bản. Bạn không phải ghen tuông với những người có kinh tế giàu hơn bạn. Bạn có thể giàu có thậm chí bạn nghèo về kinh tế.

Nút xoắn này là một công tác rất thú vị và rất quyền lực để đối xử với những vấn nạn thế giới như thế nào. Quá đổi thông thường, những nền chính trị của thế giới này đặt nền trên cái nghèo. Nếu người ta nghèo, họ muốn lấy tiền hay tài sản lấy từ những người giàu hơn. Và nếu người ta giàu, họ muốn nắm giữ cái họ có, bởi vì họ nghĩ rằng cho đi một số tiền sẽ làm họ nghèo đi. Với cái đầu óc đó ở cả hai phía, thật khó mà tưởng tượng ra một sự đổi thay căn bản nào. Nếu có đổi thay, nó sẽ xảy ra trên căn bản thù ghét và bạo động, bởi vì cả hai phía đều bám chặt vào điều mà họ nghĩ là quan trọng.

Dĩ nhiên, nếu bạn đối, bạn cần có thực phẩm. Thật vậy, thực phẩm là cái bạn cần. Nhưng những mong muốn đích thực của những người cần lại có khi được thu xếp một cách tàn

nhẫn. Chiến tranh đặt nền trên sự bám chấp đã xảy ra trở đi trở lại mãi trong thế giới này. Người có tiền sẵn sàng hy sinh hàng ngàn nhân mạng để giữ sự sung túc của họ, và mặt kia, người đang cần cũng sẵn sàng hy sinh bạn bè họ để có được gạo, tiền.

Mahatma Gandhi đã yêu cầu người dân Ấn Độ giữ gìn bất bạo động và từ chối sự bám chấp và những cách xử thế của nước ngoài, những cách xử thế theo quan niệm sung túc và thịnh vượng của riêng họ. Bởi vì hầu hết người Ấn mặc vải của người Anh làm, ông yêu cầu họ không mặc vải Anh mà tự dệt lấy để mặc. Tuyên cáo này về sự tự túc đã là một cách, và là một cách quyền lực để cổ vũ phẩm giá đặt nền trên tự tánh con người chứ không phải trên tài sản. Nhưng đồng thời, về mọi mặt của quan kiến của Gandhi về bất bạo động, mà ông gọi là satyagraha hay “hộ trì chân lý”, chúng ta không nên làm lẫn thông điệp của ông với chủ nghĩa khổ hạnh cực đoan. Để tìm thấy sự sung túc vốn sẵn nơi mình, không cần thiết phải từ chối tất cả tài sản vật chất và theo đuổi thế gian. Nếu một xã hội cần có một cảm thức của sự chỉ huy và được cai trị, bấy giờ người ta phải mặc com-lê ba vạt trên bàn thương lượng và người ta phải mặc đồng phục để giữ hòa bình.

Thông điệp căn bản của những giáo lý Shambhala là đời sống tốt đẹp nhất của con người có thể được thực hiện

dưới những điều kiện bình thường. Đó là trí huệ căn bản của Shambhala: rằng trong thế giới như nó vốn là, chúng ta có thể tìm thấy một đời sống con người tốt đẹp và đầy ý nghĩa và cũng có thể phụng sự người khác. Đó là sự giàu có chân thật của chúng ta. Vào lúc thế giới đối mặt với sự đe dọa hủy diệt bằng hạt nhân và với sự đói nghèo của số đông người, quản trị cuộc đời chúng ta có nghĩa là tự mình cam kết sống trong thế giới như những người bình thường nhưng trọn vẹn. Thật ra một cách chính xác, hình ảnh của người chiến sĩ trong thế giới chỉ là điều này.

Trong một nghĩa thực tiễn, làm sao chúng ta đem ý nghĩa của sự giàu có và sự quản trị vào trong cuộc đời bình thường của chúng ta? Khi người chiến sĩ đã hoàn thành một tinh thần nào đó, hiểu được những nguyên lý căn bản của phẩm cách và dịu dàng một cách triệt để, cũng như thông hiểu và cảm mến nguyên lý drala và những nguyên lý lha, nyen và lu, bây giờ anh ấy hay chị ấy cần suy nghĩ ý nghĩa tổng quát của sự sung túc hay giàu có trong đời sống mình. Sự thực hành căn bản của sự giàu có là học phóng chiếu ra ngoài tánh thiện ở nơi hiện thể của bạn, để cho một cảm thức về tánh thiện có thể chiếu soi. Tánh thiện ấy có thể được phản chiếu trong phong cách và trong môi trường bạn sống - trong bất cứ cái gì ở thế giới trực tiếp của bạn. Bây giờ có thể đi xa hơn và kinh nghiệm sự giàu có hơn bằng cách khai triển cái được gọi là bảy cái báu vật

của quân vương vũ trụ. Chúng là những phạm trù rất cổ được dùng trước tiên ở Ấn Độ để diễn tả những phẩm tính của một người cai trị. Trong trường hợp ở đây, chúng ta nói về sự khai triển những phẩm cách này theo một cách cá nhân con người.

Sự giàu có thứ nhất của một vị vua chuyển luân vương là có một hoàng hậu. Hoàng hậu - hay chúng ta có thể nói là vợ hay chồng, nếu bạn muốn - tiêu biểu nguyên lý đàng hoàng, đoan trang trong gia đình bạn. Khi bạn sống với ai đó bạn có thể chia sẻ cuộc đời bạn, cả trí huệ và những tiêu cực của bạn, nó khuyến khích bạn mở ra, khai phá nhân cách của bạn. Bạn không đè nén những sự vật. Tuy nhiên, một con người Shambhala không cần phải lập gia đình. Luôn luôn có những chỗ cho người độc thân. Những người độc thân là những người làm bạn với chính họ cũng như có một vòng bạn bè. Nguyên lý căn bản là khai triển sự đàng hoàng tử tế và sự biết điều trong những tương giao của bạn.

Sự giàu có thứ hai của một quân vương vũ trụ là thừa tướng. Nguyên lý của thừa tướng là có một cố vấn. Bạn có một người bạn đời động viên sự đàng hoàng của bạn, và bạn có những người bạn cho bạn ý kiến và lời khuyên. Có nói rằng những thừa tướng cần phải khó hiểu, bí hiểm. Ý nghĩa bí hiểm ở đây không phải là những người bạn của bạn là không thật thà hoặc khó hình dung ra mà là họ không có một dự định hay

mục tiêu trong tâm làm che ám tính bạn của họ đối với bạn. Sự khuyên nhủ hay giúp đỡ của họ là không giới hạn.

Sự giàu có thứ ba là vị tướng lãnh, tượng trưng sự không sợ hãi và bảo vệ. Vị tướng cũng là một người bạn, một người bạn không sợ hãi bởi vì ông không ngại trong việc bảo vệ và giúp đỡ bạn, làm bất cứ điều gì cần trong một hoàn cảnh. Vị tướng là một người bạn thực sự chăm lo bạn, khác với người chỉ cho bạn lời khuyên.

Sự giàu có thứ tư là ngựa. Ngựa tượng trưng sự tích cực, cần cù, nỗ lực trong những hoàn cảnh. Bạn không để cho rơi vào lười nhác, mà thường trực tiến lên và làm việc với những hoàn cảnh trong đời bạn.

Sự giàu có thứ năm là voi, tượng trưng sự vững chắc. Bạn không lay động bởi những ngọn gió thất vọng hay mê mờ. Bạn vững chắc như một con voi. Đồng thời một con voi không cắm rễ như một thân cây - nó đi và di chuyển. Thế nên bạn có thể đi và di chuyển tới với sự vững chắc, như cưỡi trên một con voi.

Sự giàu có thứ sáu của người cai trị là viên ngọc như ý, nó liên kết với sự rộng lượng. Bạn không chỉ nắm giữ sự giàu có bạn đã thành tựu nhờ áp dụng những nguyên lý ở trước, mà

bạn buông thả và cho đi - hiếu khách, rộng mở và hài hước.

Số bảy là bánh xe. Theo truyền thống, người cai trị vũ trụ cần một bánh xe bằng vàng, trong khi người quân vương cai trị trái đất này nhận một bánh xe bằng sắt. Những nhà cai trị của Shambhala giữ bánh xe bằng sắt, vì các vị cai trị trên trái đất này. Ở cấp độ cá nhân, bánh xe tượng trưng mệnh lệnh trên thế giới của bạn. Bạn có chỗ ngồi thích đáng và trọn vẹn trong đời sống bạn, để cho tất cả những nguyên lý nói ở trước có thể cùng làm việc để khai thác sự giàu có và phẩm cách trong cuộc đời bạn.

Do áp dụng bảy nguyên lý của sự giàu có này, bạn có thể thực sự vận hành đời sống gia đình bạn một cách thích đáng. Bạn có một người vợ hay một người chồng, họ đồng viên sự đàng hoàng tử tế; bạn có một người bạn thân thiết, họ là những cố vấn; và bạn có những người bảo vệ, hay những người đồng hành, họ không sợ hãi khi yêu thương bạn. Bây giờ bạn nỗ lực trong hành trình của bạn, trong công việc của bạn, tượng trưng bằng con ngựa. Bạn cưỡi lên năng lực của bạn trong mọi lúc; bạn không khước từ bất cứ vấn đề gì trong đời bạn. Nhưng đồng thời, bạn vững chắc, bình ổn như đất, giống như một con voi. Rồi có tất cả các cái ấy, bạn không chỉ cảm thấy tự mãn nguyện, mà bạn rộng lượng với những người khác, như một viên ngọc như ý. Nhờ thế, bạn cai trị gia đình



bạn một cách trọn vẹn; bạn nắm vững bánh xe của vận mệnh. Đó là quan kiến điều hành đời sống gia đình theo một kiểu giác ngộ.

Làm như vậy, bạn cảm thấy rằng đời sống bạn được an lập thích đáng và trọn vẹn. Bạn cảm thấy một cơn mưa vàng liên tục rơi xuống. Nó vững vàng, giản dị và trực tiếp. Rồi bạn cũng có một cảm giác của sự dịu dàng và rỗng rang, như thể một đóa hoa tuyết vời đã nở tốt lành trong đời bạn. Trong bất cứ hành động nào bạn làm, dù chấp nhận hay từ chối, bạn bắt đầu mở chính mình với kho tàng của trí tuệ Shambhala. Điểm chính là, khi có sự hòa điệu, bấy giờ cũng có sự sung túc nền tảng. Dù ở một thời điểm đặc biệt nào đó bạn không có tiền, cũng chẳng có vấn đề gì. Bạn đột nhiên, vĩnh viễn giàu có.

Nếu bạn muốn giải quyết những vấn nạn của thế giới, bạn phải đặt cuộc sống gia đình bạn, cá nhân bạn lên hàng đầu. Điều ấy có cái gì nghịch lý. Người ta có một ý muốn chân thực vượt lên cuộc đời cá nhân, chật hẹp của họ để làm lợi lạc cho thế giới. Nhưng nếu bạn không bắt đầu từ ở nhà, bạn không có hy vọng gì giúp đỡ thế giới. Thế nên bước đầu tiên trong việc học cai trị thế nào là học cai trị gia đình bạn, thế giới sát liền bạn. Chắc chắn nếu bạn làm như vậy, bấy giờ bước kế tiếp sẽ đến tự nhiên. Nếu bạn không làm như vậy, bấy giờ sự đóng góp của bạn vào thế giới này sẽ là thêm hỗn loạn.



**PHẦN BA**  
**HIỆN DIỆN ĐÍCH THỰC**

*Đối với người Shambhala có phẩm cách,  
Một hiện diện đích thực không tàn mọt tên.*



## MƯỜI CHÍN: QUÂN VƯƠNG VŨ TRỤ

*Sự thách thức của tính chiến sĩ là bước ra khỏi cái tổ kén, bước vào không gian bằng cách vừa can đảm đồng thời dịu dàng.*

Trong Phần Hai chúng ta đã bàn luận khả năng của sự khám phá phép lạ hay drala, và sự khám phá cho phép chúng ta chuyển hóa cuộc đời chúng ta thành một diễn tả của thế giới thiêng liêng. Dù trong một số khía cạnh, tất cả những giáo lý này đặt nền trên những kinh nghiệm rất đơn giản và bình thường, nhưng đồng thời, bạn cảm thấy choáng ngợp bởi viễn tượng này, như bạn được bao quanh bởi trí huệ quá đồ sộ. Bạn có thể còn có những câu hỏi về làm thế nào bắt đầu hiện thực hóa quan kiến của tính chiến sĩ.

Có đơn giản là ý lực và nỗ lực cá nhân của bạn sẽ đem đến sự can đảm để theo đuổi con đường của những người chiến sĩ Shambhala? Hay bạn chỉ tưởng tượng rằng bạn đang thấy

Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông và hy vọng cái tốt nhất - rằng cái mà bạn đã thấy chính là “nó”? Không có cái nào là chắc chắn. Chúng ta đã thấy trong quá khứ có một số người cố gắng trở thành những chiến sĩ với một thúc đẩy mãnh liệt. Nhưng kết quả là mê lầm thêm và có người mở ra từng lớp nhát sự và tự ti. Nếu không biết thương thức và biết thực hành phép lạ, bạn sẽ chỉ thấy mình đi vào chân tường của sự thiếu sáng suốt.

Đường lối của người chiến sĩ, thế nào để trở thành một chiến sĩ, không phải là chuyện làm thử một cách tài tử, hy vọng rằng, ngày nào bạn sẽ là chuyên nghiệp. Có một sự khác nhau giữa bắt chước và thi đua. Trong tính chiến sĩ thi đua, người học tính chiến sĩ đi qua những giai đoạn huấn luyện có kỷ luật và thường nhìn lại sau và khảo sát lại những bước đi của mình. Đôi khi bạn thấy những dấu hiệu tiến bộ, và đôi khi bạn thấy những dấu hiệu trật địch. Tuy nhiên, đây là cách duy nhất để hiện thực hóa con đường người chiến sĩ.

Quả của con đường của người chiến sĩ là kinh nghiệm về tánh thiện bốn nguyên, hay bản tánh thiện căn bản, trọn vẹn, không có điều kiện. Kinh nghiệm này như nhau với sự thấu triệt hoàn toàn tánh vô ngã, hay chân lý không có điểm quy chiếu. Tuy nhiên sự khám phá không có điểm quy chiếu (vô sở trụ) chỉ đến từ sự làm việc với những điểm quy chiếu có trong đời sống chúng ta. Những điểm quy chiếu ở đây chúng ta đơn

giản hiểu là mọi điều kiện và hoàn cảnh trong hành trình của chúng ta đi qua đời sống: giặt áo quần, ăn sáng, trưa, tối, trà tiền hóa đơn... mọi sinh hoạt của một tuần. Dù một hành động đơn giản như uống một tách trà cũng chứa đựng nhiều điểm quy chiếu. Bạn rót một tách trà; lấy một muỗng đường và đổ vào tách; khuấy trà cho tan đường; để muỗng xuống; cầm tách trà đưa lên miệng; bạn uống một ngụm và đặt tách xuống. Tất cả những tiến trình này là những điểm quy chiếu đơn giản và bình thường chúng chỉ cho bạn làm thế nào điều khiển một hành trình của bạn qua đời sống.

Rồi bạn có những điểm quy chiếu liên hệ đến việc bạn diễn tả những xúc động của bạn như thế nào. Bạn có những chuyện yêu đương, bạn có những cuộc cãi lộn, và đôi khi bạn mệt mỏi với cuộc sống, bạn đọc một tờ báo hay xem ti vi. Mọi xúc cảm này cung cấp những quy chiếu trong sự điều hành đời bạn.

Những nguyên lý của tính chiến sĩ trước hết liên quan với sự học nhận thức những tiến trình này, những điểm quy chiếu thế tục này. Nhưng rồi, do liên hệ với những điều kiện bình thường của đời bạn, bạn có thể có một khám phá chấn động. Khi uống tách trà của bạn, bạn có thể khám phá rằng bạn đang uống trà trong chân không. Thật ra, bạn thậm chí không uống trà. Thế nên trong khi làm một việc nhỏ bình thường nào,

điểm quy chiếu ấy phải đem lại một kinh nghiệm về cái không có điểm quy chiếu. Khi bạn mặc áo vào, bạn thấy rằng bạn đang mặc hư không. Khi bạn đeo đồ trang điểm vào, bạn khám phá rằng bạn đang treo đồ trang điểm vào hư không. Bạn đang làm đẹp hư không, cái Không thuần khiết.

Trong ý nghĩa bình thường, chúng ta nghĩ rằng hư không là cái gì trống rỗng hay chết. Nhưng ở đây, hư không là một thế giới bao la có những khả năng thu nhận, hiểu biết và cung cấp, giúp đỡ. Bạn có thể bôi mỹ phẩm lên nó, uống trà với nó, ăn bánh với nó, đánh giày bạn với nó. Nó luôn luôn ở đó. Nhưng nếu bạn nhìn vào nó, bạn không thể tìm thấy cái gì cả. Nếu bạn cố gắng đặt ngón tay bạn lên nó, bạn thấy rằng thậm chí bạn không có ngón tay để đặt! Đó là bản tánh bản nguyên của tánh thiện căn bản, và chính bản tánh đó cho phép một con người trở thành một chiến sĩ, trở thành chiến sĩ của tất cả chiến sĩ.

Người chiến sĩ, tự nền tảng, là người không sợ hư không. Kẻ nhát gan sống trong sự kinh hãi thường trực hư không. Kẻ nhát gan sợ bóng tối vì nó không thấy gì cả. Nhát gan là xoay chuyển cái không có điều kiện thành một hoàn cảnh để sợ hãi bằng cách sáng chế ra những điểm quy chiếu, hay những điều kiện, đủ mọi loại. Nhưng với người chiến sĩ tính không có điều kiện, không nhờ nhân duyên này thì không



phải bị điều kiện hóa hay làm giới hạn. Nó không cần được tô bồi thêm phẩm tính dù tích cực hay tiêu cực, nhưng nó chỉ có thể trung tính - như nó là.

Thế giới mặt trời lặn sợ hư không, sợ chân lý không có điểm quy chiếu. Trong thế giới đó, người ta sợ bị tổn thương. Họ sợ bị phơi bày thịt xương gan ruột ra thế giới bên ngoài. Họ sợ vượt qua những điều kiện hay những điểm quy chiếu mà họ đã dựng ra cho chính họ. Trong thế giới mặt trời lặn, người ta tin một cách tuyệt đối vào những điểm quy chiếu của họ. Họ nghĩ rằng, nếu họ mở rộng chính họ ra, họ sẽ bày lộ một vết thương mở cho vi trùng và mầm bệnh. Thế giới mặt trời lặn dạy rằng bạn cần giữ gìn thịt và máu của bạn, rằng bạn cần phải mặc một cái áo giáp để bảo vệ chính bạn. Nhưng bạn đang bảo vệ bạn khỏi cái gì? *Hư không*.

Nếu bạn thành công trong sự tự đóng nắp mình một cách trọn vẹn, bạn có thể cảm thấy an toàn nhưng cũng cô đơn khủng khiếp. Đó không phải là sự đơn độc của người chiến sĩ mà là sự cô đơn của người nhát sợ - sự cô đơn của bị nhốt trong tổ kén, cắt đứt khỏi tình thương căn bản của con người. Bạn không biết làm sao cởi ra cái áo giáp của bạn. Bạn không có ý nghĩ làm sao cư xử mà không có điểm quy chiếu cho sự an toàn của chính bạn. Sự thách thức của tính chiến sĩ là bước ra khỏi cái tổ kén, bước vào hư không, bằng cách vừa can đảm

đồng thời dịu dàng. Bạn có thể phơi bày những vết thương và thịt của bạn, những điểm da non nhạy cảm của bạn.

Thông thường khi bạn có một vết thương, bạn dán một miếng băng lên cho đến khi nó lành. Rồi bạn tháo băng đi và phơi bày thịt đã lành ra với thế giới bên ngoài. Trong trường hợp này, bạn phơi bày một vết thương mở, thịt mở, một cách không điều kiện. Bạn có thể hoàn toàn tươi nguyên và phơi bày với người trong gia đình, với bất kỳ ai bạn gặp.

Từ đó có một sự sanh ra kỳ diệu xảy đến: sự sanh ra của một quân vương vũ trụ, một chuyển luân vương. Định nghĩa Shambhala về một vị vua là người nào rất tươi nguyên và nhạy cảm, sẵn sàng mở lòng mình cho những người khác. Đó là như thế nào bạn trở thành một vị vua hay hoàng hậu, người trị vì thế giới của bạn. Cách thức để cai trị vũ trụ là phơi bày trái tim bạn, để cho những người khác có thể thấy trái tim bạn đập, thấy thịt màu đỏ của bạn, và thấy máu đập nhịp qua các tĩnh mạch và động mạch của bạn.

Bình thường, chúng ta nghĩ về một vị vua theo một nghĩa tiêu cực, là một người giữ mình xa khỏi những người khác, dấu mình trong cung điện và tạo ra một vương quốc để tránh thế giới bên ngoài. Ở đây chúng ta đang nói đến việc mở rộng chính bạn cho những người khác để thúc đẩy sự an vui

của con người. Thần lực, quyền lực của quân vương, trong thế giới Shambhala, đến từ sự rất mềm mại, dịu dàng. Nó đến từ mở trái tim mình để bạn chia sẻ trái tim bạn với những người khác. Bạn không có gì để ẩn dấu, không có áo giáp nào cả. Kinh nghiệm của bạn thì trần trụi và trực tiếp. Thậm chí nó còn vượt lên sự trần trụi - nó là tươi nguyên, không cần nấu chín.

Đây là quả của tính chiến sĩ: sự chứng nghiệm hoàn toàn và bản nguyên về tánh thiện căn bản. Ở cấp độ này, tuyệt đối không có nghi ngờ gì về tánh thiện căn bản hay, bởi thế, về chính bạn. Khi bạn phơi bày thật bạn trần trụi cho vũ trụ, bạn có thể nói: “Tôi có nên khoác một lớp da thứ hai không? Tôi có quá trần trụi không?” bạn không thể. Ở điểm này, không có chỗ cho một tư tưởng thứ hai nào. Bạn không có gì để mất và không có gì để được. Bạn chỉ đơn giản phơi bày hoàn toàn trái tim bạn.



## HAI MƯỜI:

# SỰ HIỆN DIỆN ĐÍCH THỰC

*Ở giai đoạn này, hành trình của người chiến sĩ đặt nền trên sự an trụ trong trạng thái của tính chiến sĩ, hơn là chiến đấu để đi bước kế tiếp. Người chiến sĩ kinh nghiệm một cảm thức thư giãn trong sự thành tựu của mình, nó không đặt nền trên những quan tâm quy ngã mà trên sự an trụ trong sự tự tin vô điều kiện, thoát khỏi sự hiểu chiến. Thế nên hành trình trở thành như một đóa hoa nở ra - nó là một tiến trình tự nhiên của sự mở rộng.*

Hoàn thành sự chứng nghiệm của bậc quân vương vũ trụ, điều chúng ta đã bàn luận ở chương trước, là kết quả của sự khai triển cái được gọi là “sự hiện diện đích thực” của người chiến sĩ. Trong tiếng Tây Tạng, “hiện diện đích thực” *wangthang*, nghĩa đen là “trường của thân lực”. Tuy nhiên, bởi vì từ này ám chỉ đến một phẩm tính con người, chúng ta dịch thoáng ở đây là “hiện diện đích thực”. Ý tưởng căn bản của sự hiện diện đích thực là, bởi vì bạn hoàn thành một công đức hay

đức hạnh nào, thế nên đức hạnh đó bắt đầu được phản chiếu trong hiện thể của bạn, trong sự hiện diện của bạn. Thế nên sự hiện diện đích thực đặt nền trên nhân quả. Nguyên nhân của sự hiện diện đích thực là công đức bạn tích tập, và kết quả là bản thân sự hiện diện đích thực.

Một cảm thức bên ngoài hay bình thường về sự hiện diện đích thực là cái mà ai cũng có thể kinh nghiệm. Nếu một người khiêm tốn và đàng hoàng và tinh thông, bấy giờ người ấy sẽ bắt đầu biểu lộ cảm giác nào đó về sự tốt đẹp và lành thiện cho những người chung quanh. Tuy nhiên nghĩa bên trong của sự hiện diện đích thực đặc biệt nối kết với con đường của tính chiến sĩ Shambhala. Hiện diện đích thực bên trong đến từ, không phải chỉ từ một người đàng hoàng và tốt theo nghĩa bình thường, mà nó nối kết với sự chứng nghiệm không gian bốn nguyên, hư không hay tính vô ngã. Nguyên nhân hay đức hạnh đem lại sự hiện diện đích thực là làm trống không và buông thả. Bạn phải không bám chấp. Hiện diện đích thực bên trong đến từ trao đổi bản thân bạn với những người khác, từ việc có thể nhìn người khác là chính bạn, rộng lượng và không trụ chấp. Thế nên công đức bên trong đem lại hiện diện đích thực là kinh nghiệm của tâm không trụ chấp, tâm không có chỗ trụ.

Khi bạn gặp một người có sự hiện diện đích thực bên

trong, bạn thấy người ấy có sự thành thật tràn ngập, cái có thể gây sợ hãi bởi vì nó quá chân thật, lương thiện và thật. Bạn kinh nghiệm một cảm giác mệnh lệnh tỏa sáng từ con người có hiện diện đích thực bên trong. Dù người ấy có thể là một người thu lượm rác hay một tài xế tắc-xi, anh ta hay chị ta vẫn có một phẩm tính cao trời, nó thu hút bạn và điều động sự chú ý của bạn. Đây không phải là bùa phép. Người với hiện diện đích thực bên trong đã đã làm việc trên chính nó và đã làm cuộc hành trình thấu đáo và thích đáng. Người ấy đã thu hoạch được hiện diện đích thực bằng cách buông thả, để cho qua, và bằng cách buông bỏ tiện nghi cá nhân và tâm trụ chấp.

Một mặt, hiện diện đích thực là tiến trình triển khai dần dần của sự buông bỏ chấp ngã. Mặt khác, nó cũng là kết quả của một tiến trình phép lạ tức thời của sự buông bỏ tâm trụ bám. Cả hai cái luôn luôn làm việc cùng nhau. Tiến trình thành linh và tự phát đem lại hiện diện đích thực là đề khởi ngựa khí, hay lungta, từ căn bản nó dựng lập năng lực của tánh thiên căn bản thành một khí của vui thích và thần lực. Dù việc cung cấp giáo huấn thực tiễn để thực hành đề khởi ngựa khí là ngoài phạm vi cuốn sách này, tôi hy vọng rằng bạn đã bắt đầu hiểu năng lực căn bản của ngựa khí từ sự bàn luận của chúng ta. Đề khởi ngựa khí là một cách để xua đuổi thất vọng và nghi ngờ ngay tại chỗ. Nó không phải là hình thức phép thuật mà là một tiến trình hoan hỷ. Nghĩa là, đề khởi ngựa khí cầu gọi và hiện

thực hóa phương diện sống động của không sợ hãi và can đảm. Nó là một thực hành kỳ diệu để vượt lên nỗi nghi ngờ và do dự nhằm câu gọi sự tỉnh thức vô bờ trong trạng thái của tâm bạn. Và khi bạn đã đề khởi ngựa khí, hiện diện đích thực sẽ xảy ra.

Tuy nhiên, ở điểm này, kinh nghiệm về sự hiện diện đích thực có thể chỉ là một thoáng thấy. Để duy trì sự thoáng thấy này và biểu lộ sự hiện diện một cách đầy đủ, cần có kỷ luật. Thế nên có một tiến trình triển khai để làm sâu thêm và nhiều hơn nữa hiện diện đích thực. Tiến trình này được gọi là *con đường bốn phẩm cách* của người chiến sĩ. Con đường này nối kết với việc làm thế nào hội nhập ngày càng nhiều hư không vào thế giới của bạn, để cho cuối cùng bạn có thể hoàn thành sự chứng nghiệm của chuyên luân vương. Khi thế giới của bạn càng lúc càng trở thành bao la, thì hẳn là mọi ý niệm về hiện hữu quy ngã, ích kỷ càng trở nên xa xôi mất hút. Thế nên con đường của bốn phẩm cách cũng nối kết với việc chứng nghiệm vô ngã. Bốn phẩm cách là *nhu mì, khoái hoạt, cứng rắn và không thể dò*. Mọi người đều kinh nghiệm bốn phẩm cách này trong hình thức nào đó. Nhu mì được kinh nghiệm một cách căn bản là một trạng thái khiêm hạ và dịu dàng, trong khi khoái hoạt nối kết với năng lực nâng cao và tươi trẻ. Cứng rắn là dám và đi vào những hoàn cảnh mà không hy vọng và lo sợ, và không thể dò là kinh nghiệm của sự đầy đủ trọn vẹn và thành tựu tự phát không giả tạo.

Dù cho mọi người đều có kinh nghiệm nào đó về những sự biểu hiện này của năng lực, trừ phi có kỷ luật thực sự và tính giác được áp dụng, sẽ không có cảm giác nền tảng nào của việc tiến về phía trước, và bốn phẩm cách bị chôn vùi như một phần của khuôn khổ thói quen hơn là trở thành một con đường tiến về vô ngã. Thế nên tự nền tảng bốn phẩm cách phải được nối kết với con đường của tính chiến sĩ. Thật vậy chúng là một giai đoạn cao cấp trên con đường này. Người chiến sĩ chỉ có thể chứng nghiệm bốn phẩm cách sau khi nó đã khai triển một niềm tin không thể lay chuyển vào tánh thiện căn bản và đã thấy Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông phản chiếu trong kinh nghiệm về thế giới thiêng liêng. Ở điểm này, người chiến sĩ được cắm vào một nguồn năng lực không bao giờ sút giảm, năng lực của ngựa khí, nó làm cho cuộc hành trình thành rất đầy thân lực. Thế nên ngựa khí là nhiên liệu bồi bổ năng lực cho bốn phẩm cách và sự hiện diện đích thực là cỗ xe.

Điều này có cái gì nghịch lý: một mặt, bốn phẩm cách là tiến trình khai triển hiện diện đích thực; mặt khác, kinh nghiệm về sự hiện diện là cái cho phép con đường của bốn phẩm cách khai mở. Giải thích phần nào điều này, chúng ta có thể nói đơn giản tính vô ngã vừa là nền tảng vừa là quả của cuộc hành trình này. Trừ phi chúng ta có cảm thức nào của sự buông bỏ chính mình, chúng ta không thể đi hành trình này của tính chiến sĩ chút nào. Mặt khác, một khi chúng ta buông



bỏ, chúng ta có thể thấy rằng chúng ta hội nhập quan kiến lớn hơn và tâm lớn hơn. Thế nên tính vô ngã là sợi dây của sự bao la - nếu có một vật như vậy - đi xuyên qua suốt cuộc hành trình. Ở giai đoạn này, hành trình của người chiến sĩ đặt nền trên sự an trụ trong trạng thái của tính chiến sĩ, hơn là chiến đấu để đi bước kế tiếp. Người chiến sĩ kinh nghiệm một cảm thức thư giãn trong sự thành tựu của mình, nó không đặt nền trên những quan tâm quy ngã mà trên sự an trụ trong sự tự tin vô điều kiện, thoát khỏi sự hiểu chiến. Thế nên hành trình trở thành như một đóa hoa nở ra - nó là tiến trình tự nhiên của sự mở rộng.

## NGƯỜI CHIẾN SĨ CỦA NHU MÌ

Nhu mì là phẩm cách thứ nhất. Nhu mì ở đây không có nghĩa là yếu đuối; nó nghĩa là an trụ trong một trạng thái của sự giản dị, không phức tạp và đồng thời dễ thân thiện. Dù những người khác chống đối hay thân thiện, người chiến sĩ của nhu mì trải rộng một cảm thức của lòng tốt cho chính nó và thương xót cho những người khác. Tâm bạn không bị che lấp bởi những bận rộn bình thường và bạn không bao giờ bị quyền rũ bởi những hoàn cảnh nhỏ nhất. Đó là do tỉnh giác của bạn cho phép bạn tránh những hoạt động làm che mờ quan

kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Bởi thế, bạn luôn luôn nhu mì và tự chế.

Nguyên lý nhu mì có ba cấp độ. Cấp độ thứ nhất, bởi vì người chiến sĩ là khiêm tốn, tâm nó không bao giờ phình lớn do kiêu ngạo đầy độc tính. Khiêm tốn không có nghĩa nghĩ về chính bạn là nhỏ nhoi. Khiêm tốn ở đây nghĩa là cảm thấy chân thật và nguyên tuyền. Bởi thế người chiến sĩ cảm thấy độc lập, không cần những quy chiếu bên ngoài để khẳng định mình. Một phần của sự khiêm tốn là một sự sáng chói từ nền tảng, độc lập nhưng tỏa sáng. Sự tỉnh giác của người chiến sĩ chiếu ra ngoài với sự tò mò rộng lớn, một sự quan tâm tử tế đối với mọi sự quanh nó. Bạn bắt đầu thấy những sự vật là những thông điệp tự nhiên, hơn là những điểm quy chiếu cho hiện hữu của bạn. Sự khác biệt giữa quan tâm, tò mò bình thường với, sự tò mò của người chiến sĩ của nhu mì là tỉnh giác của nó luôn luôn nối kết với kỷ luật. Bởi thế bạn không bỏ lỡ cái gì cả; bạn thấy mọi chi tiết. Tỉnh giác có kỷ luật như vậy làm sạch nền tảng theo một cách mà vũ trụ bắt đầu trở thành một phần của quan kiến bạn.

Cấp độ thứ hai của nhu mì là sự tỏ bày tự tin không điều kiện. Sự tương tự với tính nhu mì là một con cọp trong tình trạng hoàn hảo nhất của nó, nó chuyển động chậm nhẹ nhưng đầy chú ý qua rừng. Lúc này con cọp không tìm mồi. Hình ảnh

con cộp diển tả một sự phối hợp của tự mãn nguyên và khiêm tốn. Con cộp đi nhẹ nhàng qua rừng, với chánh niệm. Nhưng vì nó hài lòng thân thể nó và sự linh hoạt nhịp nhàng của nó, nó thư giãn. Từ đầu mũi đến chót đuôi, không có vấn đề gì. Những cử động của nó giống như sóng; nó bơi qua rừng. Sự cảnh giác của nó đi kèm với thư giãn và tự tin. Đây là thí dụ cho sự tự tin của người chiến sĩ. Đối với người chiến sĩ nhu mì, tự tin là một trạng thái tự nhiên của tỉnh giác và chánh niệm trong cách nó làm việc.

Cấp độ thứ ba của nhu mì, bởi vì không có ngần ngại do dự, tâm của người chiến sĩ là bao la. Tâm của y được nâng cao và thấy vượt lên giới hạn của bầu trời. Bao la ở đây không đến từ việc thấy một tương lai vĩ đại trước mặt bạn, hy vọng rằng bạn sắp được khoái hoạt, cứng rắn và không thể dò và cuối cùng thực hiện được tính chiến sĩ vĩ đại nhất. Hơn thế, sự bao la đến từ việc thấy sự vĩ đại của cái chính ngay tại chỗ bạn, nơi chốn của riêng bạn. Bạn thể nghiệm rằng trạng thái căn bản của tâm bạn không là một vấn đề nữa, mối tương quan của bạn với quan kiến Shambhala và Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông cũng không là vấn đề nữa. Thế nên, cả hai thứ, tham vọng và một tinh thần bị nghèo nàn ám ảnh đều được vượt qua. Tâm bao la cũng đến từ sự dự phần vào quan kiến những phép lạ. Bạn thực sự có khả năng nhảy vào đại dương phép lạ bao la và đây thần lực này, nó có thể đau đớn hay sung sướng, nhưng

bao giờ cũng vui thích.

Quả của tính nhu mì là, nhờ người chiến sĩ có nỗ lực phi thường, y có thể hoàn thành bất cứ mục tiêu nào mà y cố gắng làm tròn. Cảm thức nỗ lực không phải là nhanh gấp, hiếu chiến hay mạnh tay. Như con cọp rừng, bạn vừa thư giãn vừa nghị lực. Bạn thường trực tò mò nhưng tỉnh giác của bạn cũng được điều phục, thế nên bạn hoàn thành mọi hoạt động mà không khó khăn, và bạn gây cảm hứng cho chung quanh bạn và người ta cũng làm như vậy.

Người chiến sĩ của nhu mì đã từ bỏ có được, thắng lợi và tiếng tăm, bỏ lại chúng mất hút đằng sau. Bạn không dựa vào sự hồi chuyên từ những người khác, bởi vì bạn không nghi ngờ gì về chính bạn. Bạn không nương dựa vào cổ vũ hay thất vọng; bởi thế bạn cũng không cần phô bày giá trị của bạn với những người khác. Khi bạn đề khởi ngựa khí của bạn, bạn cảm thấy tốt đẹp và tin vào chính bạn. Bởi thế, vì bạn tôn trọng chính bạn, bạn không nương dựa vào sự kiếm được và thắng lợi. Và bởi vì bạn tin vào chính bạn, không cần thiết phải sợ những người khác. Thế nên người chiến sĩ của nhu mì không cần dối gạt, xảo trá với ai; bởi thế phẩm cách của y không bao giờ giảm sút.

Như vậy sự nhu mì đem lại quan kiến bao la và tự tin.

Bốn phẩm cách bắt đầu từ quan kiến khiêm hạ và biết làm tròn bổn phận nhưng bao la này, nó đồng thời thấy những chi tiết với một cảm thức tỉ mỉ. Sự bắt đầu của hành trình là cảm thức tự nhiên về sự tròn đầy này, nó không cần xin xỏ của ai cả.

## NGƯỜI CHIẾN SĨ CỦA KHOÁI HOẠT

Nguyên lý của sự khoái hoạt được tượng trưng bằng con sư tử tuyệt hưởng thụ sự tươi mới của núi non cao nguyên. Sư tử thì đầy sức sống, nghị lực và cũng trẻ trung. Nó đi chơi rong trên những cao nguyên nơi không khí và cảnh vật trong sáng và tươi trẻ. Bầu không khí tươi mới và cũng có một cảm giác tảnh thiện và vui sướng. Khoái hoạt không có nghĩa là vui vẻ bởi những tình huống nhất thời, mà ám chỉ đến sự vui sướng không điều kiện, nó đến từ kỷ luật tiếp diễn. Cũng như sư tử tuyệt hưởng thụ không khí tươi mát, người chiến sĩ của khoái hoạt thường trực được điều phục và liên tục hưởng thụ kỷ luật. Đối với y, kỷ luật không phải là yêu cầu mà là một khoái lạc.

Có hai cấp độ khoái hoạt. Cấp độ thứ nhất là kinh nghiệm một tâm được nâng cao và vui vẻ. Trong trường hợp này, tâm được nâng cao nghĩa là một trạng thái vui thích liên tục

mà không do cái gì gây ra cả. Đồng thời, kinh nghiệm về tâm vui vẻ này đến từ sự khoái hoạt bạn đã kinh nghiệm trước đó. Thế nên chúng ta có thể nói rằng khoái hoạt là nhờ tính nhu mì. Sự khiêm hạ, chánh niệm và chói sáng của nhu mì đem lại một cảm thức vui sướng tự nhiên. Từ tâm vui vẻ đó, người chiến sĩ của khoái hoạt khai triển sự khéo léo trong bất cứ hành động nào y làm. Hành động của nó luôn luôn đẹp đẽ và đầy phẩm cách.

Cấp độ thứ hai của khoái hoạt là người chiến sĩ của khoái hoạt không bao giờ bị mắc vào lưới nghi ngờ. Sự nghi ngờ căn bản là nghi ngờ chính bạn, nó xảy ra khi thân và tâm không đồng bộ. Cái nghi ngờ này có thể biểu lộ như lo âu hay ghen ghét hay kiêu ngạo, hay trong hình thức cực điểm của nó, như vu khống những người khác bởi vì bạn nghi ngờ sự tự tin của chính bạn. Người chiến sĩ của khoái hoạt an trụ trong trạng thái của niềm tin đến từ sự nhu mì. Bởi thế y không có nghi ngờ, và bởi vì vậy, y không bao giờ đi vào những cái gọi là cõi thấp. Những cõi thấp ám chỉ sự sống thuần để sống sót. Có ba phương diện khác của cõi thấp. Một cái sống thuần từ bản năng của thú vật, như thể tất cả sự sống còn được đặt nền trên sự giết chóc những người khác và ăn họ. Phương diện thứ hai là bạn bị ám ảnh bởi một tình thần nghèo cùng. Bạn kinh nghiệm đói khát thường trực và luôn luôn sợ mất cuộc đời bạn. Cái thứ ba là kinh nghiệm một trạng thái rối loạn thường

trực trong một thể giới loạn thần, nơi bạn tự hành hạ mình. Bởi vì người chiến sĩ của khoái hoạt thoát khỏi nghi ngờ và thực hành kỷ luật liên tục, y thoát khỏi ba cõi thấp. Vượt khỏi ba cõi này, người chiến sĩ của khoái hoạt có tất cả cái đẹp của cõi cao. Ở trong những cõi cao nghĩa là rõ ràng và chính xác. Người chiến sĩ này luôn luôn thức tỉnh và không bao giờ lầm lẫn cái gì phải chấp nhận và cái gì phải từ bỏ.

Tóm lại, bởi vì sự nhu mì và dịu dàng đã xảy ra ở giai đoạn trước của tính chiến sĩ, bạn tiếp tục cuộc hành trình vào sự khoái hoạt. Người chiến sĩ của khoái hoạt không bao giờ bị mắc vào lưới nghi ngờ và luôn luôn khéo léo và vui vẻ. Bởi vì bạn không bao giờ lệ thuộc vào ba cõi thấp, không có lầm lẫn và hôn trầm. Điều này đưa đến sự đạt được một cuộc sống lành mạnh. Thế nên quả, hay là mục tiêu tối hậu, của khoái hoạt là bạn hoàn thành một thân và tâm lành mạnh và sự đồng bộ của cả hai. Người chiến sĩ của khoái hoạt vừa là khiêm tốn vừa nâng cao, cũng như trẻ trung một cách căn bản.

## NGƯỜI CHIẾN SĨ CỦA CỨNG RẮN

Cứng rắn không có nghĩa là không biết điều hay hoang dã. Cứng rắn ở đây ám chỉ có sức mạnh và thần lực của tính

chiến sĩ. Cứng rắn đặt nền trên sự hoàn thành tính không sợ hãi, hoàn toàn vượt khỏi sợ hãi. Để chiến thắng sợ hãi, cũng cần chiến thắng hy vọng. Khi bạn hy vọng vào điều gì trong đời bạn, nếu nó không xảy ra, bạn thất vọng hoặc đảo lộn. Nếu nó xảy ra, bấy giờ bạn phẫn chấn, hào hứng. Bạn thường trực cuối một chiếc xe trượt khi lên xuống. Bởi vì người chiến sĩ không hề gặp nghi ngờ nào về chính nó. Bởi thế người chiến sĩ của cứng rắn không có gì để hy vọng và không có gì để sợ hãi. Thế nên có nói rằng người chiến sĩ của cứng rắn không bao giờ bị lọt ổ phục kích của hy vọng, và do đó sự không sợ hãi được thành tựu.

Cứng rắn được tượng trưng bởi chim kim xí điều, một loại chim huyền thoại là vua của loài chim. Kim xí điều ra khỏi trứng là đã đầy đủ lông cánh, bay vào không gian, vươn cánh vượt mọi giới hạn. Cũng thế, đã chiến thắng hy vọng và lo sợ, người chiến sĩ của cứng rắn khai triển một cảm thức tự do vĩ đại. Thế nên trạng thái tâm của tính cứng rắn là rất bao la. Tâm bạn thấu đến đáy của toàn bộ không gian. Bạn vượt khỏi mọi khả năng bị giữ lại. Bạn chỉ đi và đi và đi, hoàn toàn trải rộng chính mình. Và giống như kim xí điều, người chiến sĩ của cứng rắn không thấy cái gì ngăn ngại tâm bao la của y.

Bởi vì không có ngăn ngại, người chiến sĩ của cứng rắn không có ý định đo đạc hư không. Bạn không lo âu bạn



có thể đi bao xa hay bạn độc lập được bao nhiêu. Bạn hoàn toàn buông bỏ những điểm quy chiếu để đo đạc sự tiến bộ của bạn. Thế nên bạn kinh nghiệm sự giãn kinh khủng. Cứng rắn là tâm bao la này nó vượt khỏi sự vượt khỏi. Thí dụ cho điều này là một cây gươm tự hữu, tốt đẹp - ý muốn làm nó bén nhọn thêm sẽ làm nó cùn lụt. Nếu bạn cố gắng dùng một lý luận tranh đua hay so sánh cho kinh nghiệm về tâm bao la này, bằng cách cố gắng tính toán bao nhiêu không gian bạn đã dò thấu, còn bao nhiêu nữa để dò thấu, hay người khác đã dò thấu bao nhiêu, bạn chỉ làm cùn cụt cây gươm của bạn. Điều đó là phù phiếm và phản tác dụng. Ngược lại với sự tiếp cận này, sự cứng rắn là sự hoàn thành không có cảm thức của người hoàn thành, không có điểm quy chiếu.

Tóm lại, bởi vì y thoát khỏi hy vọng và sợ hãi, người chiến sĩ của cứng rắn vút cánh trong không gian bên ngoài, như vua kim xí điểu. Trong không gian ấy, bạn thấy không có sự sợ hãi, không có sự bất toàn. Bởi thế bạn kinh nghiệm một thế giới lớn lao hơn và đạt đến một tâm lớn lao hơn. Một sự chứng đắc như thế, dĩ nhiên, đặt nền trên sự huấn luyện tính nhu mì và khoái hoạt của người chiến sĩ. Nhờ những cái đó, bạn có thể cứng rắn. Người chiến sĩ của cứng rắn cũng sở hữu lòng thương xót cho những người khác. Bởi vì bạn không có những chướng ngại trong việc trải rộng quan kiến của bạn, bạn có khả năng rộng rãi làm việc vì những người khác. Bạn có thể

giúp đỡ họ, cung cấp bất cứ cái gì họ cần.

## NGƯỜI CHIẾN SĨ CỦA KHÔNG THỂ DÒ

Không thể dò được tiêu biểu bằng con rồng. Con rồng thì nghị lực, thần lực và không thể lay chuyển. Nhưng những phẩm tính này của con rồng không đứng một mình mà không có sự nhu mì của con cọp, sự khoái hoạt của con sư tử, sự cứng rắn của chim kim xí điểu.

Sự không thể dò có hai phạm trù. Thứ nhất có trạng thái của không thể dò, và thứ hai sự thể hiện của không thể dò. Trạng thái của không thể dò đặt nền trên sự không sợ hãi. Đối với người chiến sĩ không thể dò, không sợ hãi đã thành tựu, đặc biệt từ kinh nghiệm trước đó về tính cứng rắn. Từ sự không sợ hãi này, bạn khai triển dịu dàng và thiện cảm, chúng cho phép bạn lững lơ, nước đôi mà với một cảm thức hài hước. Ở đây chúng ta đang nói về một trạng thái của hiện thể, như trạng thái hiện thể của con rồng đang vui thích ở trong bầu trời giữa những đám mây và gió. Tuy nhiên trạng thái này không tĩnh động. Cũng như một cây sồi vững chắc lay động bởi gió, một cảm thức hài hước làm cho một người vui đùa. Bởi vì sự vui đùa và hài hước này, không có chỗ cho thất vọng. Bởi thế

trạng thái không thể dò là vui vẻ và lý tính.

Theo truyền thống, con rồng ở trong bầu trời vào mùa hè, và nghỉ đông trong đất về mùa đông. Khi mùa xuân tới, con rồng vươn dậy từ đất với sương mù. Khi mưa giông là cần thiết, con rồng thở ra tia chớp và gầm thành sấm. Sự tương tự này cho chúng ta cảm nhận về tính có thể dự đoán trong bối cảnh của cái không thể dự đoán. Không thể dò cũng là trạng thái an trụ trong sự tự tin của bạn - vẫn vững chãi và thư giãn cùng lúc. Bạn mở rộng và không sợ hãi, thoát khỏi mong cầu và nghi ngờ, nhưng đồng thời, bạn rất quan tâm đến những chuyển động của thế giới. Sự thức tỉnh và thông minh của bạn làm cho bạn độc lập và tự tin với một sự tự tin không cần tái khẳng định qua sự hồi chuyển. Thế nên trạng thái không thể dò là niềm tin không cần xác nhận. Bạn cảm nhận một cảm thức đích thực nguyên tuyền, rằng bạn không lừa dối chính bạn hay những người khác. Điều này đến từ sự an định.

Không thể dò là một trạng thái lành mạnh trong đó không có khoảng hở hay ngại ngần. Bởi thế nó là một cảm thức của sự sống thực sự, tiến hành cuộc đời bạn một cách hiện thực; nó là một cảm nhận sự vững chắc cốt lõi, nhưng bạn liên tục làm bén nhọn trí thông minh của bạn. Câu hỏi và trả lời xảy ra đồng thời và do đó không thể dò la tương tục. Nó cũng là không hàng phục; nó không bao giờ để cho mình bị

vượt qua; bạn không thay đổi tâm bạn. Nếu một tiến trình nào đó bị đe dọa, tâm không thể dò đáp ứng với sự chính xác cực kỳ, không bởi vì hiểu chiến mà bởi vì sự tự tin căn bản của nó.

Sự thể hiện của không thể dò là không thể dò tự biểu lộ trong hành động như thế nào. Điểm chính là lững lơ, nước đôi, nhưng đồng thời thấy một kế hoạch thấu đến chỗ chấm dứt của nó. Bạn lững lơ vì bạn không quan tâm đến chuyện khẳng định. Điều này không có nghĩa là bạn sợ bị vướng mắc vào những hoạt động của bạn, mà là bạn không quan tâm phải ở nơi trung tâm của quang cảnh. Tuy nhiên đồng thời, bạn rất trung thành với những người khác, đến độ bạn luôn luôn hoàn thành ý định của bạn cho họ với lòng thiện cảm.

Sự biểu lộ của không thể dò thì lý tính và thanh lịch. Cách để thực tập tính không thể dò là bạn không nói huych toẹt sự thật. Bạn ngụ ý sự thật, với sự thích thú tinh tảo trong sự hoàn thành của bạn. Cái gì là sai lầm khi nói huych toẹt sự thật? Khi bạn nói huych toẹt sự thật, nó sẽ mất tinh túy của nó và trở thành hoặc sự thật “của tôi” hay sự thật “của anh”; nó trở nên một kết thúc trong chính nó. Khi bạn nói huych toẹt sự thật, bạn đang tiêu vốn của bạn trong khi không ai có lợi lạc gì cả. Nó trở nên mất phẩm cách, một bỏ lỡ. Bằng cách nói ngụ ý chân lý, chân lý không trở nên của riêng của ai cả. Khi con rồng muốn một cơn mưa, nó gây nên sấm và chớp. Cái ấy đem

lại trận mưa. Sự thật phát sanh từ môi trường chung quanh của nó; theo cách đó nó trở nên một thực tại đầy thần lực. Từ quan điểm này, nghiên cứu dấu vết của sự thật còn quan trọng hơn chính sự thật. Chân lý không cần sự tiếp tay.

Quan kiến của sự không thể dò là tạo ra một thế giới trật tự và thần lực đầy ắp năng lực dịu dàng. Thế nên người chiến sĩ của không thể dò không hấp tấp vội vã. Bạn bắt đầu ở chỗ bắt đầu. Trước tiên bạn tìm kiếm bộ phận đánh lửa. Rồi nuôi dưỡng sự bắt đầu này, bạn tìm thấy một môi trường đồng cảm trong đó hành động khởi sự. Bằng cách không nhảy vội vào những kết luận, bạn khám phá cả những điều kiện tích cực lẫn tiêu cực. Rồi bạn tìm ra thêm những điểm bắt đầu. Bằng cách không bám giữ cái bạn có, mà bằng cách phát sanh hơn nữa những môi trường đồng cảm, bạn tiến hành bước kế tiếp một cách vui chơi. Điều đó đem lại sự tươi mới; bạn không ngột ngạt bởi chuỗi hành động bạn đang làm. Người chiến sĩ không bao giờ trở nên một nô lệ cho việc làm của y.

Thế nên hành động của không thể dò là tạo ra một môi trường chứa đựng sự không sợ hãi, ấm áp và chân thực. Nếu không có sự hân thưởng hay quan tâm với thế giới, khó mà hoàn thành sự không thể dò. Sợ hãi và nhút nhát đem lại trầm cảm. Không có một cảm thức của vui thích thú không có chỗ cho không thể dò.

Hiện diện đích thực mang lại tính nhu mì, khoái hoạt, cứng rắn và sau cùng hoàn thành sự không thể dò. Đương nhiên người chiến sĩ tập sự phải đi qua huấn luyện, bắt đầu với thái độ chân chính đối với đời sống, điều này nhất thiết không phải thấy thế giới như một công viên chơi đùa, mà kinh nghiệm sự vui thích và tiến hành cuộc đời bạn một cách lịch lãm. Đau đớn và thất vọng, cũng như lạc thú, có thể là những nguyên liệu để nghiên cứu. Một cảm thức lành mạnh khiến đời sống đáng sống; một cảm thức chân thật đem lại tự tin.

Kinh nghiệm về không thể dò không phải là một kinh nghiệm so đo tính toán. Nó không phải là trò lừa gạt mới cũng không phải bắt chước người nào. Khi bạn thoải mái, bạn tìm thấy một trạng thái tâm khỏe mạnh. Sự trau dồi tính không thể dò là học hiện hữu, học là. Có nói rằng mọi người đều có tiềm năng tự tin. Khi chúng ta nói tự tin ở đây, chúng ta ám chỉ tự tin giác ngộ - không phải tin vào cái gì, mà chỉ là tin. Sự tự tin này không có điều kiện. Tính không thể dò là một tia lửa thoát khỏi mọi kế hoạch phân tích. Khi gặp một hoàn cảnh, thách thức và thích thú quan tâm xảy ra đồng thời. Bạn tiến hành với một tâm rộng mở và với hành động trực tiếp. Điều này đem lại vui thích, và những chỉ dẫn xảy ra tự nhiên.

Sự không thể dò đến từ cho đi hơn là nhận lấy. Khi bạn cho, bạn tìm thấy những sự phục vụ sẵn sàng một cách tự động

- như thế người chiến sĩ chinh phục thế giới. Một quan niệm của sự rộng lượng như vậy đem lại tự do khỏi sự ức chế, rụt rè. Bây giờ thư giãn khai triển.

Người chiến sĩ không phải chiến đấu. Một cảm thức chiến đấu không phải là kiểu mẫu của không thể dò. Người tập sự có thể cảm thấy không kiên nhẫn hay không tự tin. Ở điểm này bạn phải không thể dò đối với chính bạn. Làm chậm lại mọi xung lực thúc đẩy được cho là cách tốt nhất để bắt đầu. Khi người chiến sĩ cảm thấy một cảm giác lãnh đạo và trật tự trên trần thế, sự nhận thức này đem lại một loại phá xuyên qua. Thế giới đóng kín và nghèo khổ bắt đầu sụp đổ, và từ cảm nhận tự do ấy, bạn bắt đầu nhận thức và thương thức hệ thống cấp bậc tự nhiên; bạn là một phần của nó. Bây giờ không thể dò trở thành đường lối tự nhiên, bao gồm sự kính trọng với những bậc đàn anh, thiện cảm với họ hàng, và niềm tin với đồng sự. Ở điểm này học không còn là chiến đấu, và những ngăn chặn được vượt qua.

Khi chúng ta nói đến hệ thống cấp bậc, chúng ta ám chỉ cơ cấu và trật tự của vũ trụ - một cảm thức về thừa hưởng mà người chiến sĩ phải thấu cảm. Nhưng thấu cảm chưa đủ. Cần thiết có kỷ luật, và kỷ luật ấy đến từ chúng nghiệm rằng một thế giới như vậy được sáng tạo ra cho bạn, rằng người ta đã tiêu dùng năng lực để nuôi bạn lớn, trong những phút giây

yếu đuối bạn đã được giúp đỡ, và rằng, khi bạn sẵn sàng cho sự cảm ứng, bạn được cảm ứng. Thế nên kỹ luật của sự làm việc chân thành cho những người khác đến từ việc cảm kích hệ thống cấp bậc.

Không thể dò là chói sáng và không sợ hãi bởi vì người chiến sĩ được hướng dẫn bởi quan kiến Mặt Trời Vĩ Đại Phương Đông. Với nỗ lực và vui thích bạn có thể nâng cao chính mình, để hoàn thành sự hiện diện đích thực và sau cùng, trạng thái là quân vương vũ trụ. Bằng cách cởi mở chính mình và cho những người khác một cách không sợ hãi, bạn có thể giúp đỡ để sáng tạo một thế giới đầy thần lực của người chiến sĩ.





## HAI MƯƠI MỐT: DÒNG SHAMBHALA

*Ý tưởng về dòng trong những giáo lý Shambhala là sự nối kết của người ta với trí huệ bản nguyên. Trí huệ này có thể thâm nhập được và cực kỳ đơn giản, nhưng cũng bao la và sâu thẳm.*

Làm cuộc hành trình của người chiến sĩ trước hết tùy thuộc vào sự chứng nghiệm cá nhân của bạn về tính chân thực nguyên tuyền và tánh thiện căn bản. Tuy nhiên, để tiếp tục cuộc hành trình, để dẫn bước con đường của bốn phẩm cách và hoàn thành sự hiện diện đích thực, cần thiết có một người hướng dẫn - một chiến sĩ bậc thầy chỉ cho bạn một gương mẫu con người và sống động - người đã làm như vậy, và bởi thế làm cho việc ấy có thể đối với bạn.

Trong chương này, chúng ta sẽ bàn luận ý niệm về dòng trong những giáo lý Shambhala, đó là làm sao sự chứng nghiệm cái sáng suốt có thể được trao truyền lại cho con người

trong thế giới Shambhala để cho y có thể hiện thân là sự sáng suốt ấy và vận động sự chứng đắc của y trong những người khác. Thế nên trong chương này chúng ta sắp xét xem những phẩm tính của một người chiến sĩ vị thầy và chúng được truyền lại như thế nào, vừa cho vị thầy ấy vừa bởi vị thầy ấy.

Trong nền tảng, ý niệm về dòng trong những giáo lý Shambhala được nối kết với việc như thế nào trí huệ của tấm gương vũ trụ, cái chúng ta đã bàn trong Phần Hai, được trao truyền và tiếp tục trong đời sống con người. Để ôn lại ngắn gọn, phẩm tính của tấm gương vũ trụ là không gian bao la rộng rang, không bị điều kiện chi phối. Nó là một không gian vĩnh cửu và hoàn toàn rộng rang, không gian vượt khỏi câu hỏi, vượt khỏi vấn đề. Trong cảnh giới của tấm gương vũ trụ, tâm bạn trải rộng quan kiến của nó một cách toàn triệt, vượt khỏi mọi nghi ngờ. Trước những tư tưởng, trước khi tiến trình tư tưởng xảy ra, có chỗ trú của tấm gương vũ trụ, nó không có biên giới - không trung tâm và không biên bờ. Như chúng ta đã bàn luận, cách để kinh nghiệm không gian này là qua thực hành ngồi thiền.

Như chúng ta đã thảo luận trong Chương Mười Hai, “Khám Phá Phép Lạ”, kinh nghiệm cảnh giới của tấm gương vũ trụ làm phát sanh trí huệ - trí huệ của tri giác bao la và sâu thẳm, vượt khỏi xung đột, nó được gọi là drala. Có nhiều cấp

độ kinh nghiệm drala. Cấp độ bản nguyên hay tối hậu của drala là kinh nghiệm trực tiếp trí huệ của tấm gương vũ trụ. Khi bạn kinh nghiệm trí huệ này, bấy giờ bạn tiếp xúc với nguồn gốc của dòng Shambhala, nguồn của trí huệ.

Trong chương thứ nhất của cuốn sách này chúng ta đã bàn luận những huyền thoại quanh vương quốc Shambhala lịch sử và những bậc trị vì Shambhala. Như chúng ta đã nói, một số người tin rằng vương quốc này còn ẩn đâu đó trên trái đất, trong khi những người khác xem vương quốc như một ẩn dụ hay thậm chí đã tin rằng nó đã đi lên trời tại một chỗ nào đó. Nhưng theo cách chúng ta đã bàn về những giáo lý Shambhala, nguồn của những giáo lý này, hay chúng ta có thể nói, bản thân vương quốc Shambhala không phải là một cõi trời huyền bí nào. Nó là cảnh giới của tấm gương vũ trụ, cảnh giới bản nguyên luôn luôn hiện tiền cho con người nếu họ thư giãn và trải rộng tâm họ. Từ quan điểm này, những bậc trị vì Shambhala, được gọi là những vị vua Rigden, là những cư dân của tấm gương vũ trụ. Các vị là sự biểu lộ bản nguyên của trí huệ của tâm bao la, trí huệ tối hậu của drala. Bởi thế, họ được ám chỉ là drala tối hậu.

Drala tối hậu có ba tính chất. Thứ nhất, nó là bản nguyên, nó không trở về Thời Kỳ Đồ Đá hay cái gì tiền sử, mà nó vượt qua một bước hay trước khi chúng ta nghĩ đến bất cứ

một cái gì. Đó là trạng thái hiện tiền của những vị vua Rigden đang ở trong tấm gương vũ trụ như vương quốc của họ. Phẩm cách thứ hai là sự không biến đổi. Không có những tư tưởng thứ hai trong cảnh giới của những vị vua Rigden. Tư tưởng thứ hai ám chỉ tâm chập chờn, không tin vào sự thanh tịnh của tri giác của bạn, thế nên tâm bạn xao động và ngập ngừng. Ở đây không có những tư tưởng thứ hai, thứ phẩm. Nó là cõi giác bất biến, hoàn toàn bất biến. Phẩm tính thứ ba của drala tối hậu là can đảm. Can đảm nghĩa là bạn không để cho những nghi ngờ phôi thai nào lọt vào; thật vậy, không có chỗ cho bất kỳ nghi ngờ nào trong cõi giới này.

Thế nên, khi bạn tiếp xúc với trí huệ của tấm gương vũ trụ, bạn gặp những drala tối hậu, những vị vua Rigden của Shambhala. Quan kiến bao la của các vị nằm sau mọi hoạt động của nhân loại, trong chính không gian rỗng rang, không điều kiện của tâm. Theo cách đó, các vị trông coi và bảo vệ những công chuyện của con người, có thể nói như vậy. Tuy nhiên, điều này hoàn toàn khác với quan niệm rằng những Rigden đang sống trên một bình diện cõi trời nào đó, từ đó các vị nhìn xuống cõi đất này.

Một khi đã có một nối kết với drala tối hậu, có thể đưa trí huệ bản nguyên và quan kiến của những vị vua Rigden xuống cấp độ của tri giác con người. Như chúng ta đã bàn

luyện trong “Khám Phá Phép Lạ”, sự bao la của tri giác có thể bắt lấy được trong sự đơn giản, một tri giác duy nhất, ngay tại chỗ này. Khi chúng ta cho phép sự bao la đi vào tri giác của chúng ta, bây giờ nó trở thành drala; nó trở nên rục rã và quang minh - phép lạ. Khi chúng ta có kinh nghiệm này, bây giờ chúng ta gặp cái được gọi là những drala bên trong. Những drala bên trong được quán đánh, được ban thân lực bởi trí huệ của tấm gương vũ trụ, những Rigden, để biểu lộ sự rục rã và thanh lịch trong thế giới hiện tượng này. Những drala bên trong được chia thành những dòng mẹ và cha. Dòng mẹ tiêu biểu tính dịu dàng và dòng cha tiêu biểu sự không sợ hãi. Dịu dàng và không sợ hãi là hai phẩm cách đầu tiên của drala bên trong. Khi người nào thực sự có thể ưu trong thế giới rục rã chói sáng và tự do với việc lấy bỏ, thế giới của sự kinh nghiệm drala trong mọi hiện tượng, bây giờ anh ấy hay chị ấy tự động kinh nghiệm sự dịu dàng vô bờ và không sợ hãi vô bờ trong không gian đó.

Phẩm tính thứ ba của drala bên trong là thông minh, hay tỉnh giác phân biệt, nó kết liền dịu dàng với không sợ hãi. Với tỉnh giác phân biệt, dịu dàng không phải là dịu dàng bình thường, mà nó trở thành kinh nghiệm thế giới thiêng liêng. Và không sợ hãi vượt khỏi gan liều để biểu lộ sự thanh lịch và giàu có trong đời sống một con người. Thế nên sự sắc nét căn bản của tỉnh giác nổi dịu dàng và không sợ hãi để tạo ra thế

giới của tri giác bao la nhưng hân thưởng của người chiến sĩ.

Cuối cùng trí huệ của drala tối hậu và bên trong có thể được truyền thừa cho một người đang sống. Nói cách khác, bằng cách chứng nghiệm hoàn toàn nguyên lý tám gương vũ trụ của cái không điều kiện và bằng cách cần gọi nguyên lý này trọn vẹn trong tri giác sáng chói về thực tại, một con người có thể trở thành drala sống, phép lạ sống. Đó là như thế nào người ta nói với dòng những chiến sĩ Shambhala và trở thành một chiến sĩ vị thầy - không chỉ bằng câu gọi mà là bằng hiện thân drala. Thế nên người chiến sĩ vị thầy hiện thân nguyên lý drala bên ngoài,

Phẩm tính căn bản của người chiến sĩ là sự hiện hữu của y gọi ra kinh nghiệm về tám gương vũ trụ và phép lạ của tri giác trong những người khác. Đó là, hiện hữu sâu xa nhất của y siêu vượt nhị nguyên ngay tại chỗ, và như thế y được nói là có một hiện diện đích thực. Khi người học trò chiến sĩ kinh nghiệm sự chân thật nguyên tuyền lớn lao này, nó cho phép họ và gây cho họ vượt khỏi cái ngã của họ trong khoảnh khắc.

Tôi nghĩ điều này là một ý niệm khó lãnh hội hơn, thế nên có lẽ chúng ta nên nói sâu hơn về những phẩm tính của vị thầy. Sự sinh ra của người chiến sĩ vị thầy xảy ra trong cõi giới của tám gương vũ trụ, nơi không có bắt đầu hay kết thúc - chỉ

có duy nhất một trạng thái bao la. Sự chứng nghiệm của ông, hay trạng thái hiện hữu của ông, không chỉ thuần là kết quả của huấn luyện, tu tập hay triết lý. Hơn thế nữa, ông thư giãn hoàn toàn trong tánh thanh tịnh không điều kiện của tấm gương vũ trụ. Bởi thế ông kinh nghiệm sự thức tính không điều kiện, thoát khỏi cái ngã. Bởi vì ông luôn luôn thâm nhập vào không gian không điều kiện này, ông không bao giờ lệ thuộc vào sự mê lầm hay buồn ngủ chút nào của chấp ngã. Ông hoàn toàn tỉnh thức. Và như thế, năng lực của người chiến sĩ vị thầy cũng luôn luôn nối kết với drala tối hậu, quan kiến bao la của những vị vua Rigden. Thế nên ông thoát khỏi mê lầm.

Thứ hai, bởi vì người chiến sĩ vị thầy luôn luôn đồng nhất chính ông với dòng trí huệ của những vị vua Rigden, ông bắt đầu khai triển từ ái vĩ đại, nó chứng nhận tánh thiện căn bản trong tất cả chúng sanh. Khi người chiến sĩ vị thầy nhìn thế giới xung quanh ông, ông biết rằng tất cả chúng sanh con người đều có tánh thiện căn bản và họ được quyền thể nghiệm nguyên lý của sự chân thực nguyên tuyền của chính họ. Và ngoài ra, họ có khả năng sinh ra vị quân vương vũ trụ trong chính họ. Bởi thế, rộng lượng vĩ đại và lòng bi vĩ đại xảy ra trong tâm của người chiến sĩ vị thầy.

Người ấy thấy rằng Mặt trời vĩ Đại Phương Đông đã đi vào lòng một cách trọn vẹn, trọn vẹn đến nỗi người ấy thực sự

biểu lộ sự chói sáng rực rỡ của mặt trời vĩ đại Phương Đông, phóng tia sáng của nó đến những chúng sanh đang khổ đau trong cảnh mờ tối của mặt trời lặn. Người chiến sĩ vị thầy thấy toàn bộ con đường của tính chiến sĩ, và người ấy có thể trải dài con đường ấy, cung cấp con đường ấy cho những học trò chiến sĩ - cho bất cứ ai mong mỗi thành tựu sự được sinh ra làm người quý báu này.

Cuối cùng người chiến sĩ vị thầy, từ lòng đại bi cho những chúng sanh con người, có thể kết nối trời và đất. Thế có nghĩa là những lý tưởng của con người và nền tảng của mặt đất nơi con người đứng có thể được nối kết với nhau bởi thần lực của người chiến sĩ vị thầy. Bấy giờ trời và đất bắt đầu nhảy múa với nhau, và những con người cảm thấy rằng không có sự tranh chấp nào giữa người có phần tốt nhất của trời hay phần xấu nhất của đất.

Để nối liền trời và đất, bạn cần niềm tin và tin vào chính bạn. Nhưng ngoài ra khi nối liền trời và đất, bạn phải vượt qua sự ích kỷ. Bạn phải không ích kỷ. Nếu có ai đó nghĩ: “Bây giờ chúng ta có nó không? Ha ha!” - việc ấy chẳng đến đâu. Nối liền trời và đất chỉ xảy ra khi bạn vượt qua một thái độ chấp ngã. Không có ai có thể nối liền trời và đất với nhau nếu nó ích kỷ, bởi vì khi đó không có trời lẫn đất. Thay vào đó nó bị kẹt nghẽn trong một thế giới giả tạo, bằng plastic, điều



thật khủng khiếp. Nổi liền trời và đất chỉ đến từ sự vượt khỏi tham muốn - khỏi những nhu cầu ích kỷ của bạn. Nếu người chiến sĩ vị thầy cứ say sưa trên sự hiện diện đích thực của mình, thì đó là tai họa. Bởi thế, người chiến sĩ vị thầy thì rất khiêm hạ, cực kỳ khiêm hạ. Sự khiêm hạ của ông đến từ làm việc với những người khác. Khi bạn làm việc với những người khác, bạn nhận thức cần phải kiên nhẫn, phải cho những người khác không gian và thời gian để khai triển cái thấu hiểu của họ về tánh thiện và tính chiến sĩ. Nếu bạn vội vã và cố gắng đẩy tánh thiện căn bản lên trên những người khác, bây giờ chẳng có gì xảy ra ngoài sự có thêm hỗn loạn. Biết như vậy, bạn trở thành cực kỳ khiêm hạ và kiên nhẫn trong làm việc với người khác. Bạn để cho những sự vật đảm đương hình dáng riêng của chúng trong thời gian riêng của chúng. Thế nên kiên nhẫn trải dài sự dịu dàng và niềm tin đến những người khác trong mọi lúc. Bạn không bao giờ mất niềm tin vào tánh thiện căn bản của họ, vào khả năng của họ trong việc hiện thực hóa cái bây giờ và cái thiêng liêng, vào khả năng của họ để trở thành những chiến sĩ trong thế giới.

Người chiến sĩ vị thầy hướng dẫn những học trò của mình với kiên nhẫn, và cũng cung cấp dịu dàng - không hiểu chiến. Bây giờ, ông cũng hướng dẫn học trò của mình sống chân thật - vững chắc và kiên cố. Nếu chân lý giống như một lá cờ phấp phật trong gió, bạn sẽ không bao giờ biết bạn đang

nhìn vào mặt nào. Thế nên ý tưởng chân thật ở đây nghĩa là vững chắc và hoàn toàn kiên cố, như một trái núi. Bạn có thể nương tựa vào sự sáng suốt của người chiến sĩ vị thầy; sự sáng suốt đó không hề chao động. Ông hoàn toàn chân thực.

Bởi vì không có sợ hãi trong trạng thái tâm của người chiến sĩ vị thầy hay trong hiện thể vật chất của ông, tiến trình giúp đỡ người khác xảy ra một cách thường trực. Tâm của người chiến sĩ vị thầy thì triệt để thoát khỏi uể oải lười biếng. Trong khi trải dài chính mình một cách không sợ hãi đến những người khác, người chiến sĩ vị thầy bày tỏ sự quan tâm mãnh liệt vào những hoạt động của những học trò của mình - từ mức độ họ có gì để ăn buổi tối cho đến mức độ trạng thái tâm của họ, họ vui hay buồn, hân hoan hay thất vọng. Thế nên hài hước và mền phục lẫn nhau có thể xảy ra tự nhiên giữa thầy và trò.

Nhưng quan trọng nhất, trong mọi hoạt động của cuộc đời ông, trong mọi hành động ông làm, luôn luôn có phép lạ - luôn luôn. Trong bất cứ cái gì ông làm, người chiến sĩ vị thầy của Shambhala hướng dẫn tâm của các học trò vào tâm có quan kiến của những vị vua Rigden, không gian của tấm gương vũ trụ. Ông thường trực thách thức những học trò bước lên khỏi chính họ, bước ra để vào thế giới bao la và rực rỡ của thực tại trong đó ông an trụ. Thách thức mà ông đưa đến không nhiều đến độ ông phải luôn luôn đặt những rào vượt

cho học trò hay thúc giục họ tiến lên. Hơn thế, sự hiện diện đích thực của ông là một thách thức thường hực phải nguyên tuyền và chân thật.

Nói chung, ý tưởng về dòng trong những giáo lý Shambhala là sự nối kết của người ta với trí huệ bốn nguyên. Trí huệ này có thể xâm nhập được và cực kỳ đơn giản, nhưng cũng bao la và sâu thẳm. Đường lối dẫn đến sự chuyên chế và hư hoại nằm trong sự bám chấp vào những ý niệm, không có lối đi trước vào một cảnh giới thanh tịnh thuần khiết trong đó hy vọng và sợ hãi thì không được biết đến. Trong cảnh giới của tấm gương vũ trụ, sự bám chấp vào ý niệm và nghi ngờ không từng được nghe đến, và những ai đã làm chứng cho tánh thiện chân thật, tánh thiện bốn nguyên vốn sẵn của những con người, đã luôn luôn có lối vào cảnh giới này, trong hình thức nào đó.

Qua những thế kỷ, đã có nhiều người cố gắng đạt đến cái thiện tối hậu và cố gắng chia sẻ nó với đồng bạn con người. Để chứng nghiệm nó đòi hỏi kỷ luật trong sạch và niềm tin không do dự. Những người không sợ hãi trong việc tìm kiếm và không sợ hãi trong việc làm chứng của họ thì thuộc về dòng những chiến sĩ vị thầy, bất kể tôn giáo, triết học hay tín điều của họ. Cái làm cho nhận ra những nhà lãnh đạo của nhân loại như vậy và những bậc bảo vệ trí huệ nhân loại như vậy là sự

biểu lộ không sợ hãi tính dịu dàng và chân thực - nhân danh tất cả chúng sanh. Chúng ta cần tôn vinh những gương mẫu đó và hiểu biết con đường các vị đã để lại cho chúng ta. Các vị là những người cha và những người mẹ của Shambhava, giữa thời đại thoái hóa này, các vị làm cho con đường trở nên có thể, để suy ngẫm và ngẫm nhìn xã hội giác ngộ.



Chogyam Trungpa, người sáng lập Tu Tập Shambhala, cũng là người sáng lập và chủ tịch của Viện Naropa, một đại học những đề tài nghiên cứu tự do và sáng tạo. Ông cũng là chủ tịch của Vajradhatu, một hiệp hội gồm hơn một trăm trung tâm thiền định và nghiên cứu Phật giáo ở Mỹ, Canada và châu Âu.

Là một vị nắm giữ dòng phái và một vị thầy thiền định trong phái Kagyu của Phật giáo Tây Tạng, Chogyam Trungpa là tu viện trưởng tối cao của những Tu Viện Surmang ở Tây Tạng, nơi ông cũng đã nhận học vị Khyenpo, tương đương với Tiến sĩ Thần học ở Tây phương. Chogyam Trungpa cũng nghiên cứu và thực hành những bộ môn nghệ thuật truyền thống như thư pháp, thi ca, múa và vẽ thangka.

Năm 1959, ở Ấn Độ, được Đức Dalai Lama chỉ định giữ chức cố vấn tâm linh cho Trường Những Lama Trẻ. Năm 1963, ông đến Anh, nơi đó ông học đại học Oxford, nghiên cứu về triết học, tôn giáo, nghệ thuật và ngôn ngữ. Ông cũng nghiên cứu cắm hoa Nhật Bản và nhận bằng thầy dạy cắm hoa ở trường Sogetsu.

Năm 1970, Chogyam Trungpa được mời qua Hoa Kỳ.

Từ đó làm nhà ở Boulder, Colorado, và đi dạy khắp Bắc Mỹ và châu Âu.

*Nhờ niềm tin Mặt Trời Vàng Ròng của Đông Phương  
Vĩ Đại*

*Nguyện vườn hoa sen của trí tuệ của những vị Rigden  
bừng nở*

*Nguyện vô minh tối tăm của chúng sanh được xua tan*

*Nguyện tất cả chúng sanh hưởng thọ vinh quang sâu thẳm và  
rạng rỡ*











*Chương trình ấn tống sách điện tử do quỹ Liên Hoa Quang ([lienhoaquang.com](http://lienhoaquang.com)) với sự trợ giúp của NXB Thiện Tri Thức. Xin tùy hi công đức tất cả bè bạn gần xa ủng hộ, đóng góp cho chương trình này.*

*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*



