

MỤC LỤC

I.	Thư ngỏ gửi độc giả Việt Nam.....	10
II.	Tiểu sử & công hạnh Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa.....	19
III.	Giới thiệu về Truyền thừa Khamtrul.....	29
IV.	Tâm linh siêu việt tôn giáo.....	47
V.	Nghệ thuật sống an lạc.....	85
VI.	Tâm sẽ chia hạnh phúc ta trao tặng người	123
VII.	Chìa khóa của Hạnh phúc.....	159
VIII.	Ý nghĩa của chân ngôn trong việc chữa lành	189
IX.	Pháp thực hành Kim cương Thượng sư.. Liên Hoa Sinh.....	193

Hiểu bản chất cuộc sống bằng cách nhìn vào bên trong

Trung đạo hay bản chất của cuộc sống cần được hiểu bằng cách nhìn vào bên trong chứ không phải nhìn ra bên ngoài. Để nhìn vào bên trong bạn cần rất nhiều bước thực tập. Ví dụ nếu bạn muốn nhìn thấy đáy của một bể nước đang đục bùn, trước tiên, bạn cần phải để cho bùn lắng đọng và khi nước đã trong hơn thì bạn mới nhìn thấu được. Nếu không để bùn lắng, bạn sẽ không thể nào nhìn được sâu hơn. Tương tự như vậy, nếu bạn muốn áp dụng điều này vào cuộc sống, ngay cả khi bạn không phải là một người có đức tin, bạn cần phải thực hiện từng bước.

Bước đầu tiên, bạn cần phải tập xả ly. Không phải sự xả ly bên ngoài mà là sự xả ly bên trong. Để đạt được sự xả ly bên trong, chúng ta không cần phải vào hang động, hay lên núi nhập thất. Xả ly bên trong là khi bạn từ bỏ được những cảm giác tức giận, từ bỏ sự bám chấp, từ bỏ nhiều cảm thọ, từ bỏ sự đố kỵ, từ bỏ những xúc tình tiêu cực, và rồi sau đó là từ bỏ những hành động tiêu cực. Cùng với quá trình xả ly ấy, tâm tích cực cùng một lúc được khơi dậy cùng với sự hiểu biết, cảm thông và lòng từ bi cũng dần hiện hữu..

Rồi sau đó giữa sự trưởng dưỡng của tâm xả ly từ bên trong và sự phát triển những thiện hạnh sẽ hình thành năm hạnh Ba la mật đầu. Đến một thời điểm nào đó, tâm xả ly của bạn sẽ đạt đến mức độ vô cùng mạnh mẽ. Mặc dù hiện nay, phần lớn chúng ta chưa đạt đến mức độ đó và khi thiền định thì hoặc do sự bám chấp, hoặc do tâm vọng tưởng lôi kéo bạn hướng ra bên ngoài, tưởng tượng tới một điều gì đó đẹp đẽ, hấp dẫn, ví dụ thức ăn ngon, hay chức vụ quan trọng. Tất cả những xúc tình tiêu cực như giận dữ, đố kỵ khiến bạn không thể tập trung được lấy một phút thì làm sao chúng ta có thể nói tới sự thiền định về tính không được. Chúng ta không thể quán sát hay luận bàn được điều gì trong tình trạng như vậy cả. Sự nhận thức có thể đạt được phần nào nhưng làm thế nào có thể thấu hiểu sâu xa bản chất tâm mình trong khi tâm không thể an trụ được lấy vài giây trên bất kỳ đề mục nào.

Như vậy đấy, khi sự xả ly bên trong được hình thành thì sự tập trung của tâm cũng sẽ được phát triển, và sự tập trung ấy như là ngọn đèn pha chiếu rọi sâu vào tâm bạn và thấy rằng tất cả mọi sắc mà bạn thấy, tất cả mọi âm thanh bạn nghe và tất cả mọi thứ mà bạn cảm nhận đều tồn tại một cách trong sáng trong “hiện thực đương là”, và rồi sự hiểu biết về Trung đạo bên trong sẽ xuất hiện. Điều này bắt nguồn từ sự thực hành.

Để đơn giản và dễ hiểu hơn, ví dụ, trong Sáu Ba la mật, Đức Phật luôn đặt thực hành bố thí lên đầu. Thực hành bố thí không chỉ để tích lũy công đức, mà hơn thế, làm giảm bớt sự bám chấp của mỗi người. Vì vậy, khi thực hành, nếu bạn không có khả năng cúng dàng thực tế thì bạn có thể quán tưởng cúng dàng chư Phật bất cứ thứ gì. Nếu điều này vẫn còn quá khó, thì có một cách thực tế hơn là bạn thực tập chuyển từ tay trái sang tay phải, và ngược lại, đây cũng là thực hành không bám chấp

Phương pháp đạt được hạnh phúc

Trước tiên phải nhờ vào trí tuệ hiểu biết. Bạn phải có nhận thức hiểu biết đúng đắn. Tôi luôn hỏi mọi người: “Điều nào là quan trọng, hạnh phúc vật chất hay hạnh phúc tâm linh?” Nếu tâm bạn đang hạnh phúc thì những đau đớn về thân thể không thành vấn đề gì cả. Giống như vận động viên thể dục đang tập chạy rất chăm chỉ, họ đang trải qua rất nhiều đau đớn về thân thể nhưng nội tâm của họ đang hạnh phúc nên họ không quan tâm, để ý đến những đau đớn thể xác. Hạnh phúc về tinh thần luôn quan trọng hơn hạnh phúc thể xác. Nếu bạn nghĩ rằng hạnh phúc tinh thần là rất quan trọng như vậy thì bạn hãy tự hỏi: “Điều gì mang lại sự bất hạnh và đau khổ”. Nếu bạn đang sân giận thì nó có đem lại cho bạn hạnh phúc không? Khi kiêu mạn bạn có cảm thấy hạnh phúc không? Nếu bạn kiêu mạn, bạn sẽ trở nên hay chấp vặt, những thứ lặt vặt cũng sẽ phiền nhiễu bạn, ví như ai sẽ bắt tay bạn đầu tiên, tất cả những thứ lặt vặt như vậy sẽ làm bạn mệt mỏi. Bởi vậy kiêu mạn không làm cho bạn hạnh phúc.

Hạnh phúc là không bám chấp

Thế tham lam có đem lại cho bạn hạnh phúc không? Không chút nào! Tham lam là một cảm giác của sự bám chấp. Tôi luôn nhận thấy tham lam thật nực cười. Lấy cái đồng hồ này làm ví dụ, hôm nay bạn không đeo cái đồng hồ này còn tôi thì đang đeo cái đồng hồ này và đồng hồ của tôi không phải của bạn. Bởi vậy sẽ chẳng có vấn đề gì với bạn nếu nó bị vỡ hay bị xước. Nhưng nếu tôi cho bạn chiếc đồng hồ này và bạn coi nó rất giá trị thì bạn sẽ trở nên bám chấp vào nó. Bạn sẽ lo lắng bất kỳ sự cố nhỏ nào xảy ra với chiếc đồng hồ. Vậy điều gì sẽ thay đổi? Chẳng có điều gì thay đổi cả ngoại trừ bạn đang quá bám chấp vào nó. Chẳng có gì thay đổi cả. Không có điều gì đem lại cho bạn bất kỳ sự rắc rối nào, chiếc đồng hồ không đem lại phiền nhiễu cho bạn. Mọi thứ trên đời không mang lại khổ đau cho bạn mà chính là cái cách bạn nhìn nhận sự việc.

Tham ái thực sự nực cười

Tôi thấy rằng những đau đớn thân thể cũng như vậy, những nỗi đau mà chúng ta cảm thấy trong thân thể của chúng ta là bởi vì chúng ta quá bám chấp thân thể của mình, vì thế chúng ta cảm thấy rất đau đớn. Bởi chúng ta quá bám chấp vào nhà cửa nên chúng ta quá lo lắng về mọi thứ lặt vặt đang xảy ra trong nhà. Bởi thế tham ái không mang lại bất kỳ cho bạn hạnh phúc nhỏ nào.

Vô minh không mang lại hạnh phúc

Điều này cũng tương tự với sự ghen ghét. Ghen ghét không mang lại hạnh phúc cho bạn. Khi ghen ghét thì cho dù bạn đã có hai chiếc ô tô hay năm ngôi nhà, mà người khác có hơn bạn một cái xe máy thì bạn cũng không hạnh phúc, bạn sẽ rất buồn chán và khó chịu. Bạn cũng phải mua cho bằng được một chiếc xe máy để bằng được với người kia. Mặc dù bạn có đến năm cái nhà nhưng bạn không thể ở yên trong một ngôi nhà một cách thoải mái bởi vì sự ghen tỵ của bạn. Tất cả những lo lắng đến từ đâu? Chúng đều đến từ vô minh. Bạn phải hiểu rằng hạnh phúc chỉ đến từ trong tâm bạn.