

# Mục lục

---

<i>Lời tựa</i> .....	6
<i>Về tác giả</i> .....	11
<i>Dẫn nhập</i> .....	14
<b>Phần I: Tự tính Tâm</b> .....	32
<i>Ba điều tâm niệm</i> .....	36
<i>Điều gì khiến tâm bất an?</i> .....	44
<i>Bản ngã hời hợt, Tự tính tâm sâu sắc</i> .....	52
<b>Phần II: Rèn luyện tâm</b> .....	77
<i>Những phương pháp trưởng dưỡng tâm an lạc</i> .....	80
<i>Tại sao cần Thiền định?</i> .....	84
<i>Thiền định quán niệm Hơi thở hàng ngày</i> .....	96
<i>Thiền quán</i> .....	102
<i>Thiền chỉ: tâm như một chiếc máy chiếu</i> .....	128
<i>Tỉnh thức cảm xúc</i> .....	134
<i>Nghệ thuật buông xả</i> .....	143
<i>Trở về hiện tại</i> .....	162
<i>Nuôi dưỡng thân để trưởng dưỡng tâm</i> .....	170
<b>Phần III: Tỉnh giác mỗi ngày</b> .....	178
<i>Thói quen tích cực hàng ngày của tâm an lạc</i> .....	179
<i>Khi căng thẳng chi phối</i> .....	202
<i>Tâm an lạc trong công việc</i> .....	217
<i>Tâm tràn đầy tình yêu thương</i> .....	232
<i>Hãy bắt đầu ngay hôm nay</i> .....	241
<i>Mười phương pháp đơn giản cho Tâm an lạc</i> .....	244
<i>Lời kết</i> .....	252
<i>Các sách nên đọc</i> .....	254

## Tâm bất an

Trong cuộc sống, đôi khi ta có cảm giác bất an. Dù nỗ lực đến chừng nào, ta cũng thấy mình bất lực và không hiểu được tâm mình. Những dòng suy tư của chúng ta dường như có cuộc sống riêng, cứ chạy nháo nhào từ cảm xúc này đến cảm xúc khác, từ trải nghiệm này sang trải nghiệm khác. Tâm ta không thôi tìm kiếm, dù đôi khi ta cũng chẳng biết nó đang muốn tìm kiếm điều gì. Ngay cả ý nghĩ sống chậm rãi, thong thả lại một chút cũng khiến chúng ta hoang mang lo sợ – liệu mình có bỏ lỡ cơ hội? Chúng ta tự đặt ra cho mình bao nhiêu câu hỏi mà chẳng có được lời giải đáp.

Chúng ta đã bắt đầu mọi hành trình với mong đợi một chuyến đi hạnh phúc, nhưng sau đó lại quá chăm ngóng tới cái đích nên quên bẵng đi mục tiêu quan trọng nhất này. Hạnh phúc đã thoáng đến rồi lại bị bỏ rơi bên lề đường. Điều đó khiến chúng ta lo lắng và thôi thúc chuyển sang mục tiêu kế tiếp với hi vọng mang lại hạnh phúc và thành công hơn. Nguyên nhân nằm ở chỗ chúng ta không biết đủ và hài lòng với những gì mình đang có.

Trong cuộc sống hàng ngày, tâm trí chúng ta liên tục bị choáng ngợp bởi quá nhiều truyền thông, kết nối ảo, quá tải với các thông tin cũng như vô số lựa chọn khiến tâm dường như không còn đủ chỗ cho học hỏi, sáng tạo hay khơi nguồn cảm hứng, mặc dù những cơ hội ấy luôn hiện hữu quanh ta. Chúng ta đặt ra biết bao câu hỏi, nhưng lại không có đủ thời gian và lòng kiên nhẫn để ngồi trong tĩnh lặng, quán chiếu để lắng nghe và tìm ra câu trả lời. Chúng ta mất quá nhiều thời gian lằng xằng tìm kiếm giải pháp mà quên không nhìn thẳng vào bản chất sâu xa của vấn đề. Tâm của chúng ta luôn vọng động, luôn phản ứng không ngơi nghỉ, giống như trò chơi bắn bóng, liên tục không ngừng nhắm vào mục tiêu ở các góc khác nhau. Tâm lang thang mọi hướng, mọi nơi không ngừng nghỉ. Giá như chúng ta có thể định tâm, để tâm lắng xuống và bằng lòng với những gì mình đang có, với phương hướng mình đã lựa chọn. Giá như chúng ta không phức tạp hóa vấn đề, không bới lông tìm vết và suy nghĩ lan man thì tốt hơn biết bao.

## **Điều gì khiến tâm bất an?**

Việc không có cơm ăn hay nhà ở khiến chúng ta đau khổ đến mức nào? Nhiều người trên thế giới hiện vẫn còn đang thiếu nơi ăn chốn ở, song tôi nghĩ đa số những ai đang đọc sách này đều có đủ cơm ăn, áo mặc. Vậy tại sao tâm chúng ta vẫn đau khổ? Vì sao tâm chúng ta vẫn bất an?

Thông thường, chính ý thức về bản ngã gieo vào tâm chúng ta những hạt giống bất an. Chúng ta cố gắng tìm hiểu bản thân, cố định nghĩa mình bằng những danh xưng khái niệm. Kết quả là ta bị mắc kẹt trong sự tự định nghĩa này đến nỗi phải dằn vặt với mỗi suy nghĩ hành động: Ai lại làm như thế? Sao lúc nào mình cũng phản ứng như vậy? Chúng ta luôn cảm thấy tiếc nuối khi nghĩ rằng lẽ ra mình có thể làm tốt hơn, có thể thành công hoặc được nhiều người yêu mến hơn.

Chúng ta có thể tìm kiếm cho mình một địa vị trong cuộc sống, hoặc cố gắng góp nhặt mọi thứ ta cho rằng có thể mang lại hạnh phúc, để rồi một ngày có được cảm giác yên ổn và viên mãn, không còn phải vật lộn, bon chen.

Mối quan hệ nhân duyên giữa chúng ta với mọi người vốn là một nguồn vui to lớn trong cuộc sống, song đôi khi cũng là nguồn gốc của sự bất an. Chúng ta sợ phải sống cô đơn, lo lắng sẽ thua kém người khác. Rồi có những người dường như luôn làm chúng ta bực bội, cố tìm cách trêu tức, châm chọc và điều khiển chúng ta.

Nhiều người luôn có cảm giác bất an khi nghĩ về thời gian – họ luôn thấy không có đủ thời gian trong một ngày, luôn hối hả vội vàng mỗi giờ và mỗi ngày, tưởng như cuộc sống tốt đẹp hoặc đã trôi qua, hoặc còn nằm ở phía trước. Ngày nay, áp lực cuộc sống đến từ mọi hướng: công nghệ hiện đại khiến chúng ta có thể làm việc suốt 24 giờ một ngày, mỗi ngày có vô số việc phải giải quyết khiến chúng ta luôn có cảm giác kiệt sức, những lo lắng về tiền bạc và áp lực phải thành công hoặc xứng tầm với những kỳ vọng do chính mình và những người xung quanh đặt ra.

Làm sao bạn có thể giải tỏa được những áp lực này? Làm thế nào để bạn tìm lại được không gian mỗi ngày và trong cuộc sống, để có thể hít thở và đơn giản là tận hưởng, làm tốt mọi việc và kịp thời gian, để cảm thấy hài lòng, thư giãn và hạnh phúc?

## **Khi căng thẳng chi phối**

Những chứng rối loạn trong tâm như căng thẳng, lo lắng và chán nản kinh niên đã trở nên phổ biến trong thế giới hiện đại. Ngày nay căng thẳng được coi là nhân tố nguy hiểm cho sức khỏe hơn cả thuốc lá và có thể là nhân tố góp phần gây bệnh tim, đau nhức cơ, đau đầu kinh niên, mất ngủ, giảm cân và rối loạn tiêu hóa.

### *Chống trả hay Tháo chạy*

Tâm chúng ta có những cơ chế đặc biệt điều khiển thân thể, chuẩn bị đương đầu hay lảng tránh trong những trường hợp căng thẳng. Từ hàng ngàn năm trước, cơ chế này đã vô cùng hữu hiệu khi con người phải ra quyết định về việc chống lại hay tháo chạy khi đối diện các loài thú dữ như gấu và hổ. Trong một tình huống căng thẳng như thế, một lượng adrenalin sẽ chảy khắp cơ thể, và các suy nghĩ cản trở được thay thế bằng năng lực phản ứng tức thời, đưa ra quyết định tấn công hay phòng vệ.

Trong thế giới ngày nay, bạn sẽ vẫn trải nghiệm phản ứng chống lại-hay-tháo chạy, nhưng các tình huống xảy ra thường đem đến những căng thẳng về tinh thần hơn là về thể chất. Vì vậy, nếu bị căng thẳng – chẳng hạn như trong một cuộc họp với áp lực cao, hoặc tiếng la hét của con nhỏ trong siêu thị, đi tới bệnh viện hoặc tới nơi làm việc – bạn sẽ nhận một liều adrenalin mà tổ tiên loài người đã nhận khi đối mặt với một con hổ, và giống họ, bạn cảm thấy có nhu cầu mạnh mẽ phải chống lại (nếu không phải dùng chân tay thì cũng là dùng lời nói) hoặc trốn chạy khỏi tình huống đó (đóng sập cửa sau lưng).

Đó là những loại tình huống mà tâm an lạc chịu căng thẳng rất lớn, thậm chí đối với những người điềm tĩnh nhất. Đối với nhiều người, cơn giận dữ hay thất vọng sẽ thường tăng lên rất nhanh và khó kiểm soát. Bạn bỗng nhiên cảm thấy thật căng thẳng hay buồn tức. Bạn thực sự tức giận, vì lúc này các suy nghĩ dựa trên lý trí đã hoàn toàn bay biến.

Các nhà khoa học nói rằng sợ hãi và lo âu không giống nhau. Sợ hãi là phản ứng tức thời đối với một mối đe dọa thực sự, trong khi lo âu là cảm giác ám ảnh rất lâu sau khi mối đe dọa đã qua đi. Lo âu cũng là cảm giác xuất hiện khi chúng ta lo lắng về những điều sẽ hoặc không bao giờ xảy ra. Vì thế, trong khi sợ hãi có thể là phản ứng hữu ích giúp chúng ta được an toàn trong hiện tại, thì lo âu dường như là vết tích của quá khứ hoặc một dự đoán hay kỳ vọng về tương lai. Lo lắng khiến tâm ta luôn cảnh giác sẵn sàng, nhưng cũng vì thế mà không thoải mái. Lo lắng thường là trở ngại trong đời sống.

Đáng tiếc là khi sợ hãi và lo âu, chúng ta có cảm giác tương tự như nhau - đó là lý do vì sao lo âu lại khó chịu đến thế. Nó làm căng nhức tất cả các giác quan trong khi chúng ta chỉ đang ngồi tại bàn làm việc hoặc nằm trên giường trong màn đêm yên tĩnh. Lo âu khiến chúng ta đau tức ngực và tâm bất đầu nhiễu loạn, khả năng phóng đại trong tâm dường như là vô hạn.

Nhưng bản chất của cặp bài trùng căng thẳng và lo âu vốn không phải là xấu. Chúng đến từ khu vực tình cảm và vô thức trong não bộ của chúng ta, và thông thường trạng thái hơi căng thẳng còn giúp chúng ta có động cơ tiến bước, giúp ta kết nối với tình cảm thay vì luôn hành xử duy lý trí. Chúng ta thấy mình có khả năng bắt kịp những thời hạn công

việc dường như bất khả thi và có nguồn năng lượng gia tăng những khi ta thực sự cần đến. Nếu có chút tự tin, chúng ta thường tìm được mục đích ý nghĩa cũng như cảm hứng ngay trong những lo âu này.

Tuy nhiên, chính lúc những xúc tình này thăng thế và áp đảo là lúc tâm chúng ta trở nên bất an, khó chịu, chúng ta mất cảm giác về sự cân bằng tự nhiên, thay vào đó là cảm giác mệt mỏi rã rời hoặc tê liệt. Dòng tư tưởng của chúng ta bị lạc nhịp, ta cảm thấy khó chịu, tâm tư loạn động và không thể hoàn thành việc gì. Sau đó chúng ta bắt đầu mất lòng tin vào bản thân, đòi hỏi nhiều hơn ở người khác khi cảm thấy không còn làm chủ được chính mình.