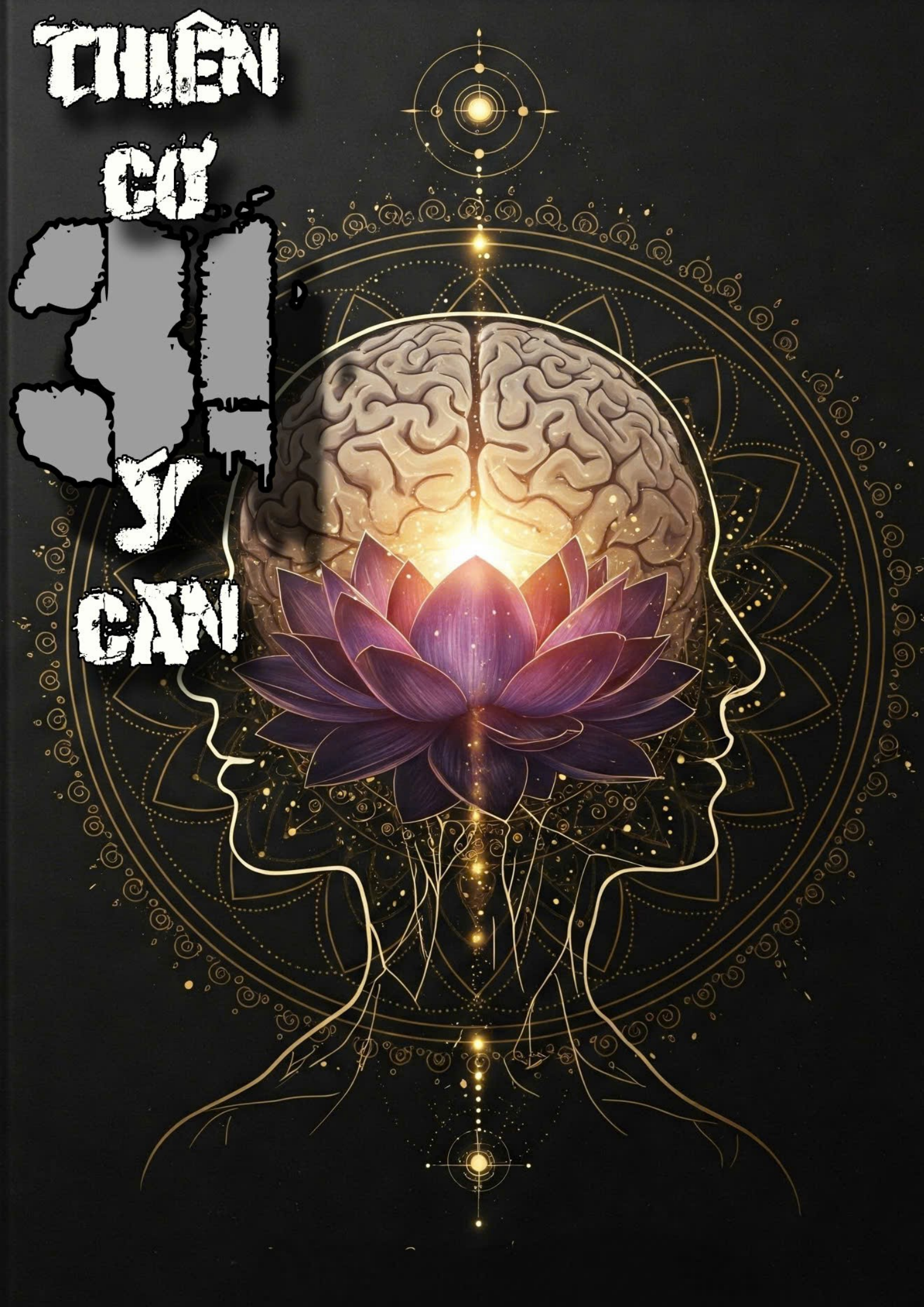


THIÊN

CƠ

Y

CHAI



Mục Lục

- 【Thiên Cơ Ý Căn】 Mở đầu: Mỗi người có nhân quả riêng, bạn chỉ cần tu dưỡng tốt bản thân là đủ.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (01) Chúng ta đến thế gian để nâng cao chiều không gian linh hồn.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (02) Đã không thể thuận theo thiên mệnh, vậy thì nghịch thiên cải mệnh.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (03) Mọi giới hạn của bạn đến từ việc bạn không hiểu "*luật chơi*" của cuộc đời.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (04) Khi tiềm thức của bạn chưa đi vào ý thức của bạn, đó chính là số phận của bạn...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (05) Bộ não thực ra chỉ là một con chó.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (06) Bộ não đã ngược đãi bạn hàng vạn lần...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (07) Tiến hành kiểm chế tư tưởng.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (08) Bộ não sẽ nghiện cảm giác đau.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (09) Có tâm xuất ly bạn sẽ trở nên vô địch...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (10) Trong đầu bạn có một lỗ đen ý thức...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (11) Lập trình lại tiềm thức.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (12) Không chấp vào tướng mới có thể giải thoát...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (13) Hình dáng chân thật của bạn trong tiềm thức.

- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (14) Duy trì giác tri, trong giác tri ắt có được.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (15) Nhận ra chân tướng của sự đau khổ tinh thần...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (16) Hướng dẫn sử dụng bộ não.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (17) Logic thiết kế tầng sâu cảm xúc của con người.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (18) Sự việc không đẽ bẽp được con người, nhưng cảm xúc thì có thể.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (19) Tự ám thị đáng sợ hơn chúng ta tưởng...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (20) Dấu hiệu của một người khai ngộ là nội quán...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (21) Là tôi có vấn đề, không phải vấn đề của thế giới này.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (22) Vận dụng chu kỳ cảm xúc vào "*thực chiến*".
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (23) Nội tâm của bạn quyết định bạn phóng chiếu ra thế giới như thế nào.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (24) Không tu tập chuyên chú thì coi như không tu hành...
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (25) Muốn hết khổ trước hết phải chánh niệm, muốn thành công trước hết phải chánh tâm.
- 【Thiên Cơ Ý Căn】 (26) Luyện tập cảm nhận hơi thở chánh niệm.

- **【Thiên Cơ Ý Căn】** (27) Yếu lĩnh tu luyện "*hơi thở ra vào*", "*đếm hơi thở*".
- **【Thiên Cơ Ý Căn】** (28) Một kỹ năng tự phát triển bản thân thịnh hành trên toàn cầu.
- **【Thiên Cơ Ý Căn】** (29) Chìa khóa bí mật để đánh thức sức mạnh nội tại...
- **【Thiên Cơ Ý Căn】** (30) Bí quyết để đi vào tu luyện sâu.
- **【Thiên Cơ Ý Căn】** (31) Tìm thấy dòng chảy tâm trí (flow state) như có thần trợ giúp.
- **【Thiên Cơ Ý Căn】** Lời kết: Hãy bắt đầu thực tu Thiên Cơ của bạn ngay bây giờ.

Giải thích thêm một vài cụm từ/khái niệm quan trọng:

- **Thiên Cơ Ý Căn (天机意根):** Có thể hiểu là "*gốc rễ ý thức về thiên cơ*" hoặc "*ý căn về cơ trời*". "*Thiên cơ*" thường chỉ những bí mật, quy luật của vũ trụ, trời đất. "*Ý căn*" là một khái niệm trong Phật giáo, chỉ một trong sáu giác quan (lục căn), là cơ sở của ý thức.
- **Chánh niệm (正念):** Một khái niệm quan trọng trong Phật giáo và thiền, tập trung vào việc nhận biết và chấp nhận mọi suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác mà không phán xét.
- **Nội quán (内观):** Hướng sự chú ý vào bên trong, quan sát những gì đang diễn ra trong tâm trí và cơ thể mình.
- **Dòng chảy tâm trí (心流 - Flow State):** Trạng thái tập trung cao độ, hoàn toàn đắm chìm vào một hoạt động, thường đi kèm với cảm giác hứng khởi và hiệu suất cao.
- **Xuất ly (出离):** Vượt ra khỏi, thoát khỏi những ràng buộc, khổ đau của thế gian.
- **Tâm xuất ly:** Ý muốn, khao khát giải thoát.
- **Nghịch thiên cải mệnh:** Chống lại số mệnh để thay đổi vận mệnh.

**Mở đầu: Mỗi người có nhân quả riêng,
bạn chỉ cần tu dưỡng tốt bản thân là đủ.**

Trước hết, xin cảm ơn sự ủng hộ và tin tưởng của tất cả mọi người, để chúng ta có thể kết duyên trong cuốn tài liệu "*Thiền Cơ 31 Ý Căn*" này.

Tôi biết rằng, rất nhiều bạn hữu kết duyên với tôi là bởi vì sau khi xem các video của tôi, nội tâm đã có chút xúc động, thức tỉnh được bản thân ở tầng sâu hơn. Sau đó, dần dắt con người chân thật này, quan sát lại chính mình hiện tại.



Đây chính là ý nghĩa và giá trị của việc tôi dốc hết tâm huyết, viết kịch bản và quay video. Tất nhiên, sau khi xem xét lại, tôi tin rằng điều mọi người quan tâm nhất chính là rốt cuộc nên hành động như thế nào, làm thế nào để bắt đầu con đường thực tu của mình một cách đúng đắn, giúp bản thân thoát khỏi những khó khăn và phiền não trong thực tế, trở thành một người tự do hơn, thông suốt hơn, nội tâm an tĩnh hơn.

Đồng thời, có rất nhiều bạn bị trầm cảm, lo âu, rối loạn ám ảnh cưỡng chế cũng hy vọng có thể tìm được phương pháp và năng lượng tự chữa lành. Đừng vội, tôi tin rằng trong cuốn tài liệu này, mọi người nhất định có thể tìm được một câu trả lời thỏa đáng và một phương hướng rõ ràng.

Nửa đầu của hệ thống thực tu này sẽ trình bày chi tiết và triệt để về bản chất của việc thực tu, cũng như chân tướng của những cảm xúc tiêu cực và phiền não, đau khổ đang làm khổ mọi người. Nửa sau của tài liệu sẽ hệ thống hóa và chia sẻ một số tâm pháp và kỹ năng thực tu rất tốt và rất thiết thực như chánh niệm, thiền định, chuyển niệm, quán hơi thở, v.v... Hy vọng rằng sau khi mọi người nắm vững được quy luật ở tầng sâu một cách thông suốt, sẽ vừa có đạo vừa có thuật để bắt đầu tự tu luyện trong cuộc sống hàng ngày.

Ngoài ra, liên tục có người hỏi tôi tại sao lại có thể có được những cảm ngộ và hiểu biết sâu sắc về cuộc sống như vậy, rốt cuộc là học từ ai, thầy là ai, đã đọc bao nhiêu sách, v.v. và v.v., những câu hỏi tương tự như vậy. Tôi muốn

nói rằng, tất cả những gì mọi người thấy tôi viết đều bắt nguồn từ sự thử nghiệm của tôi đối với cuộc sống và nhân sinh, cùng với những trải nghiệm đau khổ nhưng phong phú trước đây của tôi. Tôi chưa từng học bất kỳ lớp học nào, tham gia bất kỳ khóa đào tạo nào, cũng không có cái gọi là sư thừa hay môn phái nào, thực ra ngay cả số sách tôi đã đọc cũng không nhiều như mọi người tưởng tượng. Có lẽ chính vì vậy mà mọi người mới có thể thấy được một hệ thống chân thành, tự nhiên, hoàn chỉnh, có máu có thịt, dung hội quán thông, thiết thực và ứng dụng được. Bởi vì tôi cho rằng, ở một mức độ nào đó, cái gọi là sư thừa hay môn phái, thực ra ngược lại có thể trở thành chướng ngại trên con đường tự giác ngộ của chúng ta.

Nói một cách thực tế, trong số những vấn đề và khó khăn mà mọi người mô tả trong các bình luận cho tôi, có rất nhiều vấn đề chính tôi đã từng trải qua. Vì vậy, không giấu gì mọi người, tôi quả thực có thể được coi là một người có kinh nghiệm cá nhân phong phú hơn người bình thường một chút. Ở một mức độ nào đó, tôi quả thực có thể được coi là một người từng trải. Xin lưu ý, cái "*từng trải*" mà tôi nói, đại diện cho việc, thực sự từ hết báo ứng nhân quả này đến báo ứng nhân quả khác, từ hết thăng trầm này đến thăng trầm khác của cuộc đời, từ hết đả kích này đến đả kích khác, rồi lại đứng lên, thức tỉnh hoàn toàn, nỗ lực thực hiện sự trở về của bản thân, không những không bị đánh gục, mà ngược lại còn trở nên thông suốt, tự tin và mạnh mẽ hơn! Giống như Khổng Tử đã nói: "*Khốn nhi học chi*" (Học khi khốn khó). Tất nhiên, nếu tôi đã gục ngã từ sớm, hoặc tự buông thả bản thân, mặc cho số mệnh tầm thường của mình, thì mọi người cũng sẽ không nhìn thấy tôi của ngày hôm nay, phải không?

Nhưng tôi muốn nói với mọi người rằng, con đường tự cứu chuộc này, không phải ai cũng có dũng khí, và có năng lực để đi hết. Hơn nữa, nghiệp lực và nhân quả càng nặng, ngã chấp sẽ càng sâu, độ khó tu hành của bạn cũng sẽ càng lớn. Đối với tôi, tôi hoàn toàn tin rằng con đường mà tôi đã từng đi qua, độ khó của nó lớn hơn rất nhiều so với người bình thường. Nhưng như vậy thì sao? Như mọi người đã thấy, con đường này, tôi đã đi qua từ nơi tăm tối nhất. Và con đường sau này của tôi, cũng chắc chắn sẽ không còn giống như trước đây, tăm tối vô quang, tràn đầy những cạm bẫy u ám đáng sợ mà tôi không thể nhận ra. Bởi vì, tôi đã không còn nhìn nhận tất cả những điều này bằng góc nhìn trước đây nữa, và bên tai tôi, cũng luôn có một âm thanh, chỉ dẫn phương hướng cho tôi. Và tôi cũng đã tìm lại được sự chuyên chú và giác tri mà tôi đã đánh mất từ lâu. Nó cho phép tôi khi các loại cảm xúc, ý niệm, thói quen đột nhiên ập đến, có thể làm được như như bất động quan, không bị chúng cuốn đi, sẽ không còn tùy tiện làm mất "*bản thân*" nữa.

Và bây giờ điều tôi muốn làm, chính là thông qua cuốn tài liệu thực tu này, đem tất cả những gì tôi đã trải qua từ sự giãy giụa, hoang mang, học tập, cũng như trong vô số các pháp môn tu hành, tư tưởng học thuyết của các môn phái khác nhau, không ngừng thử nghiệm, chất lọc và kiểm chứng, cuối cùng có

được hệ thống và phương pháp thiết thực nhất, phù hợp nhất với bản thân, trình bày cho mọi người. Tài liệu này kết tinh rất nhiều tâm huyết, năng lượng và thành ý của tôi. Hy vọng có thể tùy duyên giúp đỡ được nhiều người hơn.

Trước hết, tôi muốn nhấn mạnh một điểm là, tất cả những tu hành không đề cập đến việc ngưng tụ và chất lọc sự chuyên chú, an trú vào hiện tại, nâng cao trí tuệ, đều không phải là tu hành chân chính. Học thuyết và tư tưởng của các môn phái khác nhau, thực ra đều nên là công cụ của chúng ta, chúng ta lấy những phần hữu ích nhất trong đó, nhưng dùng rồi thì phải buông bỏ. Bởi vì một khi không buông bỏ, sẽ rơi vào chính học thuyết đó, hoặc tôn giáo đó, thế là bạn lại có thêm một thói quen mới, một chấp niệm mới, điều này ngược lại trở thành một chướng ngại cho việc tu hành. Đồng thời, chúng ta cũng phải rõ ràng, theo đuổi một loại trải nghiệm tâm linh và tinh thần thần bí nào đó, hoặc cảm giác cơ thể, những thứ này cũng không phải là mục đích tu hành chân chính của chúng ta. Mục đích tu hành của chúng ta, là sự nâng cao độ tự do năng lượng nội tại của chúng ta, sự nâng cao chiều không gian ý chí tự do của linh hồn chúng ta, và sự tăng trưởng trí tuệ của chúng ta. Và khi chúng ta bước trên con đường thực tu chân chính, thì việc giải thoát khỏi phiền não đau khổ, đạt được hỷ lạc, thông suốt, nội tâm an tĩnh, thậm chí đạt được thành công theo nghĩa thế tục, v.v., những điều này đều sẽ là kết quả tự nhiên mà thôi.

Đồng thời, việc tu hành của chúng ta không phải là để chúng ta rời xa cuộc sống, bài xích xã hội, đi chống lại tất cả mọi thứ của thế giới thế tục. Ngược lại, chúng ta cần phải tích cực nhập thế, chính là ở trong thế giới trần tục này, trong công việc và cuộc sống hàng ngày của chúng ta, dùng cảm tích cực đối mặt với cuộc đời ngắn ngủi của chúng ta, đi ôm lấy nó, duy trì chánh niệm, đi nắm bắt và trải nghiệm từng khoảnh khắc hiện tại.

Mọi người thực ra có thể cảm nhận được từ các video của tôi, cái gọi là đạo và thuật của tôi, sẽ không chỉ giới hạn trong bất kỳ một học thuyết nào. Cho dù là Nho, Phật, Đạo, v.v. văn hóa truyền thống Trung Quốc, hay triết học kinh điển phương Tây, thức tỉnh linh hồn, Đạo thứ tư, trí tuệ chiều cao, chánh niệm thiền định, luật hấp dẫn, v.v. Đối với tôi, chúng đều là những công cụ vô cùng tuyệt vời. Tôi sẽ tiếp thu sở trường của các học thuyết, kết hợp với vị trí trong thực tế hiện nay, mượn "*chỉ u chí thiện*" (dừng ở chỗ chí thiện) trong tư tưởng Nho gia, dung hội quán thông chúng, để tất cả mọi thứ ở cùng nhau không nhiều không ít, vừa vặn.

Chúng ta không nói về trì giới, không nói về huyền học, cũng loại bỏ tất cả tôn giáo hóa và chủ nghĩa hình thức, cũng không khuyến khích một nhóm người cùng nhau cái gọi là cộng tu. Trong mắt tôi, những thứ này thực ra đều không có ích gì cho sự tinh tấn và nâng cao nội tại thực sự của bạn.

Ngoài ra, như mọi người đã thấy trong các video, bạn sẽ thấy tôi có thể đồng thời sử dụng tư tưởng và pháp môn cũng như kỹ năng thực tu của nhiều học thuyết khác nhau, để phân tích và ứng phó với các vấn đề hiện tại của chúng ta. Bởi vì trong mắt tôi, những thứ thực sự tốt đều là thù đồ đồng quy (khác đường nhưng cùng đích), logic tầng sâu đều giống nhau. Điều chúng ta cần làm là lấy tinh hoa của nó. Vì vậy, trong hệ thống của tôi, chúng tuy bề ngoài có vẻ hỗn tạp hòa vào nhau, nhưng thực chất là có trật tự và hài hòa cộng dung, tuyệt đối sẽ không loạn. Tôi sẽ lấy sở trường bù sở đoản, để chúng hỗ trợ lẫn nhau. Vì vậy, sẽ làm cho hệ thống thực tu này càng thiết thực và mạnh mẽ hơn, quan trọng nhất, nó rất gần gũi với cuộc sống, dễ bắt đầu, dễ thực hiện. Mọi người không cần lo lắng, tôi với tư cách là người từng trải, đã tự mình kiểm chứng hiệu quả rõ rệt. Ngược lại, nếu quá chấp trước vào việc đi sâu vào một học thuyết nào đó, thường sẽ dẫn đến việc người sử dụng công cụ lại bị công cụ hạn chế. Nếu định lực không đủ, hệ thống tư tưởng của bản thân không đủ hoàn thiện và mạnh mẽ, thì cuối cùng rất có thể sẽ khiến cho việc tu hành của mình, rơi vào vòng xoáy phụ thuộc tôn giáo, phụ thuộc hình thức, không thể tự thoát ra.

Thực ra tu hành chân chính, không phải là để nghiên cứu sâu về đạo lý và nguyên nhân, cũng không phải là làm nghiên cứu khoa học và học thuật. Học lý thuyết đơn thuần tuyệt đối không phải là tu hành, bất kỳ lý thuyết nào cũng không thể giải quyết được vấn đề bạn gặp phải, chỉ có trí tuệ của bạn, mới có thể giúp bạn đưa ra lựa chọn đúng đắn trước vấn đề cụ thể.

Vì vậy, chúng ta phải trong cuộc sống đi kiểm chứng và trải nghiệm những đạo lý mà chúng ta đã học và lĩnh hội được, chỉ khi bạn làm được tri hành hợp nhất thực sự, trí tuệ của bạn nhờ đó mà tăng trưởng, nội tại của bạn nhờ đó mà được nâng cao, đây mới là thực tu!

Chúng ta phải tìm thấy "*chân tướng của bản thân*", không được mù quáng tin vào bất kỳ lý thuyết nào, nhất định phải tự mình đi kiểm chứng, bao gồm cả nội dung trong cuốn tài liệu này, nếu không đi kiểm chứng trong những việc cụ thể, cuối cùng bạn cũng chỉ là nhào nặn một mớ bong bóng trong đầu mà thôi, chúng cũng sẽ dần dần bị bạn lãng quên trong thế giới tràn đầy thói quen này. Sẽ không làm cho cuộc đời bạn xảy ra thay đổi thực chất nào.

Mà con đường tu hành chân chính, thực ra là một con đường rất đời thường, bạn không cần phải chạy vào núi, cũng không cần phải xuống tóc xuất gia rời xa hồng trần, bạn không cần bất kỳ nghi thức nào và sự sùng bái đối với bất kỳ vị thầy nào, cũng không cần bất kỳ trang phục và cách ăn mặc đặc biệt nào. Mà việc tu hành chân chính, nó cần bạn trong cuộc sống bình thường, mượn cuộc sống của bạn để tiến hành. Một người tu hành chân chính, có thể bạn tu cả đời, người bên cạnh căn bản không thể nhìn ra. Khi bạn bắt đầu thực tu chân chính, bạn vẫn nên làm việc thì làm việc, học tập thì học tập, vui chơi

thì vui chơi, xã giao thì xã giao, yêu đương thì yêu đương, chỉ có điều, khi bạn làm những việc này, trạng thái nội tại của bạn đã hoàn toàn khác trước. Bạn sẽ không còn đồng nhất với "*nhục nhân*" (con người xác thịt) trước đây bị thói quen và cảm xúc khống chế, cũng như các loại ngã chấp và tiểu ngã chính là bản thân mình, bạn không còn đau khổ vì điều đó, không còn tạo nghiệp vì điều đó. Bạn đã tìm thấy bản thân hoàn mỹ chưa biết đó, đó là bạn ở cấp độ cao hơn, bạn đứng trên bậc thang, nhìn *nhục nhân* của bạn nói, đó không phải là tôi. Sau đó bạn sẽ nhắc lên giác tri, quán chiếu lời nói và hành động tiếp theo của bạn. Đây chính là chân dung chân thật nhất của một người thực tu chân chính. Tôi có thể đảm bảo với mọi người, chỉ cần bạn nghiêm túc đọc hết cuốn tài liệu này, dụng tâm đi lĩnh hội, thể nghiệm, cộng thêm việc luyện tập một cách có ý thức theo các phương pháp và kỹ năng đã được tổng kết, kiên trì không ngừng nỗ lực. Sau đó không ngừng trong cuộc sống và công việc bắt đầu kiểm chứng trên những việc cụ thể, nỗ lực làm được tri hành hợp nhất. Tôi dám nói, bạn nhất định có thể phá kén trùng sinh, gặp được bản thân chân chính hoàn mỹ hơn.

Cho dù là đọc sách, hay là nghiên cứu các tài liệu, trọng điểm của mọi người vĩnh viễn nên đặt ở việc học tập tư duy, mở rộng hệ thống của bản thân, mà phương pháp ngược lại là thứ yếu. Cũng chính là điều tôi nói, có đạo trước, thuật tự nhiên không khó cầu. Mọi người nhất định phải đặt thái độ này cho đúng, nhưng bây giờ rất nhiều người đều là bản mặt đảo trí (đặt gốc ngọn đảo ngược), đều là chạy theo học phương pháp, điều này là không đúng, bởi vì như vậy, bạn rất dễ trở thành rau hẹ bị cắt xén.

Cuối cùng tôi còn muốn giải thích trước một chút, trong tài liệu này, sẽ xuất hiện lặp đi lặp lại với tần suất cao một số từ ngữ, bởi vì chúng ta là ngưng tụ và mượn tư tưởng và hệ thống của nhiều học thuyết khác nhau, trong đó có rất nhiều từ khác nhau, nhưng thực ra đại diện cho cùng một khái niệm. Ví dụ, khi tôi nói chuyên chú lực, chú ý lực, ý chí tự do, linh hồn, cao ngã, bản ngã, bạn phải biết, chúng thực ra là chỉ một thứ. Khi tôi nói giác tri, lương tri, tự tính, bản tâm, tâm chi bản thể, trung dung, chúng thực ra cũng là một thứ. Khi tôi nói giác sát, tự ngã quan sát, nội quán, chúng cũng là một thứ. Khi tôi nói xã hội quán tính, xã hội tập khí, nghiệp lực hệ thống, chúng cũng là một thứ. Xin mọi người nhất định ghi nhớ.

Được rồi, trên đây tạm coi như là lời tựa của cuốn tài liệu thực tu "*Thiên Cơ 31 Ý Căn*" này.

Chúng ta đến thế gian để nâng cao chiều không gian linh hồn

Chúng ta hãy bắt đầu từ chân tướng của sinh mệnh. Vấn đề này, chúng ta luôn không thể bỏ qua, đây cũng là một chủ đề đã được thảo luận từ lâu. Về đáp án cho vấn đề này, cũng có rất nhiều, mỗi học thuyết đều có cách giải thích khác nhau. Nhưng chúng ta chỉ có thể suy nghĩ rõ ràng về vấn đề này trước, mới không bị lạc lối, mới có thể hỗ trợ bản thân kiên định không lay chuyển đi trên con đường tu hành. Bất kể mọi người cuối cùng lựa chọn học thuyết nào, chỉ cần nó có thể mang lại cho bạn sức mạnh, mang lại cho bạn niềm tin kiên định, có thể hỗ trợ bạn không ngừng nâng cao nội tại, vậy thì hãy lựa chọn tiếp tục tin tưởng.

Trong nhận thức phổ biến của chúng ta, luôn cho rằng trong cơ thể chúng ta dường như còn có một linh hồn. Về điều này, còn có các nhà khoa học đã làm thí nghiệm, phát hiện ra rằng vào khoảnh khắc con người chết đi, trọng lượng cơ thể quả thực là giảm đi, từ đó chứng minh rằng con người quả thực có linh hồn. Nếu theo logic này, thì dường như chủ thể của con người này, chính là bộ não và cái thân xác này của chúng ta.

Nhưng chúng ta đã từng thử suy nghĩ theo một góc độ khác chưa, thực ra không phải là chúng ta ngoài thân thể còn sở hữu một linh hồn, mà là chúng ta vốn dĩ chính là bản thân linh hồn đó? Mà mỗi người chúng ta, thực ra đều là một linh hồn từ thế giới chiều cao giáng xuống Trái Đất này, tạm thời còn chưa trưởng thành, hoặc có thể nói là khiếm khuyết, với đủ loại hình thức khác nhau.

Mà Trái Đất, giống như một trường học chuyên bồi dưỡng những linh hồn chưa trưởng thành và khiếm khuyết. Tất cả các linh hồn đều ở trong ngôi trường được tạo thành từ đủ loại tướng của thế giới ba chiều này mà giầy giụa, bị nghiệp lực và hệ thống quán tính thúc đẩy, lặp đi lặp lại những phản ứng tự động, không ngừng chìm đắm trong đủ loại đau khổ.

Mà những đau khổ và nghịch cảnh này, thực ra chính là những bài học mà họ cần phải hoàn thành ở đây.

Nhưng họ đều không tự biết về tất cả những điều này. Cho đến khi trong số đó có một số linh hồn bắt đầu dần dần ý thức được chân tướng này. Họ không còn chỉ biết oán trách và đồng nhất. Chúng cố gắng thức tỉnh từ giấc mộng vô thức, sau đó để bản thân mình lại tiếp quản thân xác của mình, trở lại làm chủ bộ não và cơ thể của mình, từ đó khiến bản thân mình hoàn toàn thoát khỏi đau khổ và hành động máy móc.

Tuy nhiên, thực hiện sự thức tỉnh của linh hồn, đây mới chỉ là bước đầu tiên, đây mới chỉ là một sự bắt đầu mà thôi. Mỗi một linh hồn đã thức tỉnh, điều đón chờ họ, là sứ mệnh chân chính mà họ mang theo từ vũ trụ chiều cao đến trường học Trái Đất ba chiều này. Hay nói cách khác, là bài thi cuối cùng của họ. Mỗi một linh hồn thức tỉnh, sứ mệnh của họ đều khác nhau, cũng chính là bài thi của họ đều khác nhau. Thậm chí tổng thời gian thi cũng khác nhau. Cuối cùng, có một số linh hồn khi kết thúc kỳ thi của họ, cũng chính là khi thân xác chết đi, đã nộp một bài thi hoàn hảo, họ đã hoàn thành xuất sắc sứ mệnh đến trường học Trái Đất của họ, trở thành một linh hồn được nâng cấp, trưởng thành, hoàn mỹ.

Vậy một linh hồn trưởng thành, hoàn mỹ nên có hình dáng như thế nào? Họ nên là thời khắc liên kết chặt chẽ với bản thể của tâm, cũng chính là lương tri, hoặc có thể nói là giác tri, chính là trí tuệ chiều cao vĩ đại trong vũ trụ. Những linh hồn như vậy, là sâu sắc, an tĩnh, trí tuệ, không thể lay chuyển. Đây chính là điều chúng ta nói là người tri hành hợp nhất. Vì vậy, cốt lõi của tri hành hợp nhất thực ra là ở cấp độ linh hồn và ý chí tự do, tuyệt đối không phải là ở cấp độ tư duy của bộ não bạn. Nhưng đáng tiếc là tuyệt đại đa số linh hồn, trong suốt cuộc đời ngắn ngủi mà họ mang theo trong cơ thể con người, đến Trái Đất, hoàn toàn không hề thức tỉnh, cũng không thực sự tự do, đương nhiên cuối cùng họ cũng không thể tốt nghiệp từ trường học Trái Đất này. Tuy nhiên, cuối cùng họ sẽ phải đối mặt với sự sắp đặt như thế nào, sẽ trôi dạt về đâu, có lẽ đáp án chỉ có Đấng Tạo Hóa mới biết.

Mà cả cuộc đời này của chúng ta, điều duy nhất chắc chắn có thể sở hữu, thực ra chỉ là quá trình trải nghiệm linh hồn này, chỉ vậy mà thôi. Bạn là trong quá trình trải nghiệm này hoàn thành thăng hoa, trải nghiệm được cảnh giới bình hòa an ninh trí tuệ, cuối cùng thuận lợi đến đích. Hay là trong trải nghiệm đau khổ trầm luân mê muội cuối cùng giữa đường tiếc nuối rời đi. Đây là sự lựa chọn và tạo hóa của bạn. Điều này hoàn toàn phụ thuộc vào chiều không gian nội tại của bạn, cũng chính là độ tự do năng lượng nội tại của bạn.

Chú ý, nếu ví cuộc đời của chúng ta như một kỳ thi, thì còn có một điểm cần rõ ràng, đó là trong phòng thi lớn này, bài thi của ai và ai cũng không giống nhau, có bài khó có bài dễ, bạn cũng đừng oán trách, cảm thấy không công bằng. Bởi vì bạn oán trách cũng vô ích, bài thi của người ta đơn giản, là vì người ta trước khi đến đã học qua rồi, tu qua rồi, còn bạn thì không. Nếu bạn có thể nghĩ như vậy, bạn cũng sẽ không vì gia đình nguyên sinh của bạn, tuổi thơ của bạn không bằng người khác mà trầm cảm. Tất cả những điều này đều là bài học mà bạn cần phải tự mình hoàn thành, bạn chỉ có thể chấp nhận, đối mặt, và dùng một trái tim bình tĩnh để hoàn thành nó.

Ngoài ra, có một điều có thể chắc chắn là, nếu tôi thực sự là sự chuyên chú của tôi, mà sự chuyên chú mới là ý chí tự do chân chính của tôi. Vậy thì, sự

trưởng thành của sự chuyên chú, chính là sự trưởng thành của linh hồn tôi. Đây là nhiệm vụ mà tôi đã thiết lập từ khi đầu thai. Cũng là lý do tôi đến Trái Đất, chính là thông qua tu hành, để thực hiện sự trưởng thành của linh hồn. Đây cũng là câu nói mà tôi thường nói: "*Nỗi khổ của thiên hạ, chỉ có thể tự độ*", ý nghĩa ban đầu là như vậy. Đầu là con đường mà bạn phải tự đi, bài học phải hoàn thành, không liên quan gì đến người khác. Có một điều thú vị là, lại có rất nhiều người, bài tập của bản thân còn chưa làm xong, nhưng mở miệng ra là muốn độ người, nghĩ đến việc giúp người khác thức tỉnh. Xin lỗi, những điều này nghe thì có vẻ cao thượng, nhưng lại là chấp niệm. Chỉ cần chiều không gian nội tại của bạn được nâng cao, linh hồn được nâng cấp, bạn thuận theo tự nhiên đi ảnh hưởng người khác là được, và bạn cũng nhất định sẽ tự nhiên mà ảnh hưởng người khác, trước hết là những người bên cạnh bạn. Bạn muốn biết bản thân hiện tại đang ở chiều không gian và tầng thứ nào, vậy thì bạn hãy nhìn xem những người xung quanh bạn đang ở chiều không gian và tầng thứ nào, đó chính là trạng thái của bạn. Sau đó, trong quá trình tự độ của bạn, cùng với năng lượng của bạn càng lớn, số người bạn ảnh hưởng cũng sẽ càng nhiều.

Nhưng nếu bạn coi việc độ người là động cơ và mục tiêu tu hành, ngược lại bạn sẽ đi chệch hướng, phương hướng sẽ sai. Đức Phật ban đầu lựa chọn bước trên con đường tu hành, cũng là vì tự độ, chứ không phải độ người. Đức Phật ban đầu truyền pháp, thực ra cũng giảng về tự độ, không phải độ người. Trên thực tế, tự độ, tức là độ người. Điểm này rất nhiều người có hiểu lầm.

Mọi thứ đều có một duyên khởi. Mục tiêu nhất định phải chính xác, nhất định chỉ có thể là sự nâng cao của bản thân, chứ không phải ngay từ đầu đã đặt mục tiêu là đi ảnh hưởng người khác, thay đổi người khác, giúp người khác nâng cao. Nếu bạn có suy nghĩ này, thì đây nhất định là một vọng niệm của bạn. Bạn phải bỏ nó đi trước, nếu không cuốn tài liệu thực tu này không thích hợp với bạn.

Nói đến đây, tôi muốn hỏi tưởng lại một chút, chúng ta đã từng trò chuyện về khai ngộ. Khi chúng ta hiểu rõ chân tướng của nhân sinh, vậy thì khai ngộ, thực ra chỉ là một sự bắt đầu mà thôi. Bạn đột nhiên ý thức được, mọi vấn đề thực ra đều là vấn đề của bản thân, là vấn đề bản thân chưa thực sự thức tỉnh, nên ngừng oán trách, ngừng than vãn, ngừng phán xét, lập tức chuyển hướng vào bên trong, đi tìm lại chính mình, đi trở về bản tâm. Đúng vậy, tôi cho rằng đây chính là khai ngộ, đừng nghĩ nó cao siêu, xa vời đến mức nào. Chẳng phải là ai ai cũng có thể khai ngộ hay sao? Nếu cuối cùng chỉ có một phần vạn người mới có thể thực sự khai ngộ, thì khai ngộ giống như trúng số, thực ra căn bản không cần thiết phải đem ra nói.

Thực ra mục đích của cuốn tài liệu này, một trong số đó là, trước hết phải để chúng ta khai ngộ, bởi vì sau khi ngộ mới có thể bắt đầu tu, khai ngộ giống

như giấy phép thực tu của bạn. Nếu không, rất có thể bạn cũng không biết cuối cùng mình tu đến đâu.

Cuối cùng, chúng ta phải biết, mỗi một sinh mệnh, cuối cùng nhất định đều sẽ tỉnh lại, cho dù là đến lúc lâm chung, đến khi bạn sắp rời khỏi thế giới này, cũng nhất định sẽ tỉnh lại, chỉ là vấn đề sớm hay muộn. Nhưng nếu bạn thực sự là đến giây phút cuối cùng của cuộc đời mới tỉnh lại, phát hiện ra rằng bản thân theo đuổi cả đời, thúc đẩy bản thân cả đời những thói quen, cảm xúc, danh lợi, bạn vốn dĩ đều không thể mang đi, đều phải trả lại. Vào khoảnh khắc đó, không nghi ngờ gì nữa, là khoảnh khắc hồi hận nhất trong cuộc đời bạn. Vì vậy, bản chất của tu hành, không phải là để trở thành bản thân tốt hơn, mà là để chúng ta trở thành bản thân hoàn mỹ đó tốt hơn, tỉnh lại sớm hơn.



Nếu đã không thể thuận theo thiên mệnh, vậy thì nghịch thiên cải mệnh

Tôi xin hỏi mọi người một câu, bạn có biết tại sao người ta lại nói, mệnh của người tu hành không thể tính ra được không? Muốn trả lời câu hỏi này, trước hết phải biết hai điều, thứ nhất, cái mệnh này rốt cuộc là chỉ cái mệnh gì? Thứ hai, người như thế nào mới được coi là người tu hành chân chính? Nhưng tôi đoán rằng tuyệt đại đa số mọi người, căn bản không biết đáp án chính xác của chúng.

Người xưa có câu: Mệnh của con người do trời định. Ngay cả Khổng Tử cũng từng nói: Ngũ thập nhi tri thiên mệnh (Năm mươi tuổi biết thiên mệnh). Vậy cái mệnh dường như đã định không thể thay đổi này, rốt cuộc là chỉ cái gì? Có phải là cái mệnh mà chúng ta thường đi xem bói, tính toán đó không? Tôi nói cho bạn biết, không phải. Cái gọi là mệnh của bạn này, thực ra chỉ là phản ứng tự động liên tục, mà bạn căn bản không tự biết, do nghiệp lực tác dụng mà bạn tạo ra. Cái mệnh này, gọi là tục mệnh. Căn bản không phải là cái thiên mệnh mà Khổng Tử nói. Mà chủ thể của cái tục mệnh này, thực ra cũng không phải là cái "*bạn*" vốn có của tự tính, mà là cái mà tôi vẫn luôn nói, cái "*bạn nhục nhân*" bị thói quen và cảm xúc thúc đẩy. Bởi vì nghiệp lực, cuối cùng cũng chỉ có thể tác dụng lên cái nhục nhân này.

Nghiệp lực của bạn càng nặng, phản ứng của cái nhục nhân này sẽ càng tự động, bạn càng không tự biết, càng không thể chống lại. Bạn có thể hiểu cái nghiệp lực mà tôi nói này là, gen di truyền của gia tộc bạn từ vài đời trước khi bạn đến thế giới này, còn có gia đình nguyên sinh của bạn, đã tiêm vào tiềm thức của bạn. Hoặc hình tượng hơn một chút, bạn có thể hiểu nó là tập khí xã hội mà bạn đã bị nhiễm trong cõi trần, cũng chính là cái lớp bụi dày đặc che phủ trên lương tri và bản tâm vốn sáng sủa của bạn.

Nghiệp lực của mỗi người chúng ta đều không giống nhau, nhưng có một điều bạn không cần nghi ngờ, đó chính là chỉ số đau khổ khi bạn sống, cũng như những kiếp nạn mà bạn trải qua, nhất định tỷ lệ thuận với mức độ nặng nhẹ của nghiệp lực của bạn. Nghiệp lực càng nặng thì cuộc đời bạn càng nhiều khổ nạn.

Bạn bắt lực dưới tác dụng của nghiệp lực mạnh mẽ, không ngừng làm ra đủ loại phản ứng tự động, có về thân thể, có về cảm xúc. Sau đó, những phản ứng tự động này, lại tiếp tục khiến bạn gieo thêm nhiều nhân không tốt, tương lai lại kết thành nhiều quả không tốt, lại sản sinh ra nhiều nghiệp lực hơn. Cứ như vậy không ngừng tuần hoàn lặp lại. Thế là, bạn cứ như vậy bị nghiệp lực không ngừng đẩy đi, quỹ đạo cuộc đời mà bạn đi ra này, chính là cái gọi là mệnh của bạn trong nhận thức hiện tại của bạn.

Tuy nhiên, cái mệnh này, về bản chất mà nói, thực ra đều chỉ là tướng trong thế giới ba chiều này mà thôi, đã là tướng, thì thực ra đã là quả đã xảy ra rồi. Giống như chúng ta hiện tại nhìn thấy trên trời có một ngôi sao đang phát sáng, nhưng nó rất có thể cách chúng ta mấy triệu năm ánh sáng, ánh sáng mà bạn nhìn thấy lúc này, thực ra cũng chỉ là một hư tướng mà thôi, thực ra là nó đã phát ra từ rất lâu trước đây, mà hiện tại, ngôi sao này rất có thể đã không còn nữa rồi.

Vì vậy, phàm phu tục tử không ngừng đi xem bói, thấp hương lạy Phật, để cầu phúc tránh họa, bình an trường thọ, thăng quan phát tài. Thực ra, họ cũng chỉ là đang xoay quanh cái tướng đã trở thành kết quả định sẵn đó. Làm như vậy làm sao có thể cải mệnh? Vì vậy, tục mệnh vốn có thể thay đổi đối với họ, lại trở thành số mệnh đã định không thể thay đổi.

Vậy tại sao chúng ta lại nói mệnh của người tu hành chân chính, là không thể tính được? Rất đơn giản, bởi vì chỉ có họ mới nhìn thấy bản chất và chân tướng của tất cả những điều này, một người tu hành chân chính, nhất định là khai ngộ trước, nhìn thấu chân tướng. Khai ngộ là giấy phép tu hành, người chưa khai ngộ, cho dù bạn tự xưng là đang tu hành, bạn cũng không phải là tu hành chân chính.

Bởi vì sau khi khai ngộ bạn mới không xoay quanh tướng nữa. Mà là sẽ truy cứu nguồn gốc, bỏ qua quả, trực tiếp bắt đầu từ nhân. Cũng chính là bỏ qua tướng, đi bắt đầu từ nguồn phóng chiếu ra những tướng này. Một khi như vậy, tướng mới thay đổi, vậy thì quỹ đạo của cái tục mệnh này, tự nhiên cũng sẽ thay đổi theo.

Chú ý, tôi nói là người tu hành chân chính. Chứ không phải là những người trông có vẻ như đang tu hành, tự xưng là đang tu hành. Thường thì trong số những người như vậy, tuyệt đại đa số đều không phải là người tu hành chân chính. Cái gọi là tu hành của họ, về bản chất vẫn là cái "*nhục nhân*" bị tham sân si thúc đẩy, sống trong một đồng tướng mà làm ra vẻ, hoặc giả họ chỉ là mượn tu hành, để tìm kiếm một chút an ủi tinh thần, mượn có này để trốn tránh hiện thực, tìm một cái cớ cho sự yếu đuối của họ.

Vậy rốt cuộc người như thế nào, mới được coi là người tu hành chân chính? Trước hết, chính là họ đã hoàn toàn giác ngộ được chân tướng mà tôi đã nói ở trên. Cũng chính là điều mà tôi đã nói trong một loạt video trước đây, khai ngộ. Ai chưa xem có thể vào trang chủ Douyin của tôi xem. Tóm lại bất kể là nắm bắt được cơ duyên gì, có thể là một cuốn sách, có thể là gặp được một cao nhân, có thể là trải qua một nghịch cảnh, có thể là trải qua một lần sinh tử, v.v. và v.v., đều có khả năng.

Thế là, một câu chuyện thức tỉnh bắt đầu từ đây. Lúc này, nhân vật chính thực sự, mới chính thức ra sân. Chính là cái "*tôi*" đã nhắc lên giác tri, chứ không phải là cái "*tôi nhục nhân*" vô minh trước đây, bị nghiệp lực đẩy đi, bị tham sân si chi phối. Từ đó, cái "*tôi*" bản tính tự này, cũng chính là ý chí tự do chân chính, liền bước trên con đường buông bỏ ngã chấp, thực hiện vô ngã, sống ra chân ngã, con đường tu hành chân chính để hoàn toàn trở thành chủ tử của thân xác tôi.

Và đây, chính là sau khi ngộ bắt đầu tu. Trong cuộc sống tương lai, chúng ta sẽ từng bước một, vẫn trong môi trường sống vốn có hiện tại của chúng ta, làm việc thì làm việc, học tập thì học tập, yêu đương thì yêu đương, rèn luyện thì rèn luyện, ăn thì ăn, ngủ thì ngủ, chỉ có điều khác với trước đây là, chúng ta bắt đầu có được một niệm giác tri đó, bắt đầu dần dần dâng lên định lực cho phép chúng ta trước nghiệp lực như như bất động, có thể trước khi làm ra phản ứng tự động dưới nghiệp lực, trước hết đi xem xét, giác sát, để lương tri đi trước thói quen.

Dùng lời của Vương Dương Minh mà nói, chính là lương tri của chúng ta sẽ ngày càng sáng sủa, lương tri có thể chỉ dẫn chúng ta trong mỗi một việc đi tri hành hợp nhất. Mà con đường này, chính là minh tâm kiến tính, hoàn toàn khôi phục lương tri, trừ bỏ ngã chấp, thực hiện vô ngã, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, rồi tất cả tướng, cuối cùng tâm không chỗ trụ mà sinh, liền kết thanh minh bản tâm, để tự tính bản ngã vốn có đầy đủ trở thành chủ tử của bản thân, con đường tu hành chân chính.

Vì vậy, bản chất của tu hành, thực ra nên là trở thành bản thân tốt hơn, chứ không phải là điều mà mọi người thường nói, trở thành bản thân tốt hơn. Bởi vì bản thân chúng ta vốn dĩ nên là toàn tri toàn năng, vốn có đầy đủ, vô hạn phong phú. Chỉ là trước đây chúng ta đã mất đi liên kết với bản thân mà thôi. Thế là để thân xác của mình, trở thành một con điều đứt dây, tùy ý bay lượn trong cơn gió lớn nghiệp lực. Mà thoát khỏi sự thúc đẩy của nghiệp lực, khắc phục quán tính xã hội, liền kết bản ngã chân chính, chính là bài học đầu tiên mà bạn cần phải hoàn thành trong cuộc đời này.

Vậy bây giờ, chúng ta quay lại điều mà chúng ta đã đề cập ở đầu, Không Tử nói, ngũ thập nhi tri thiên mệnh. Bản thân ông ấy ở tuổi 50 biết được cái gọi là thiên mệnh, vì trước đây tôi đã nói, cái thiên mệnh này, không phải là cái tục mệnh của nhục thân, vậy nó là gì? Nếu nói chủ thể mang theo tục mệnh, là cái tôi nhục nhân, vậy thì chủ thể mang theo thiên mệnh, tự nhiên chính là tự tính bản ngã toàn tri toàn năng, vốn có đầy đủ.

Nếu nói tục mệnh là có thể thông qua tu hành mà thay đổi, mà thiên mệnh là đã định, nó chính là sứ mệnh của linh thể bạn, đến thế giới ba chiều này. Đây

là thuộc tính ẩn của bạn, là thứ mà linh thể bạn vốn có, không thể thay đổi, và thiên mệnh của mỗi người cũng khác nhau.

Khi bạn thông qua tu hành, cuối cùng thực sự trở thành chính mình, cũng chính là mình tâm kiến tính, bạn tự nhiên sẽ giống như Khổng Tử, biết thiên mệnh. Xem bói là xem tục mệnh, thiên mệnh bạn không thể xem ra được. Mà đáng tiếc là, tuyệt đại đa số linh hồn, từ đầu đến cuối, đều không có cơ hội có thể thức tỉnh, vì vậy, cái túi gấm chứa thiên mệnh này, từ khi họ theo thân xác giáng xuống, cho đến khi họ cuối cùng rời đi, cũng chưa từng mở ra. Cũng chính là nói, họ cả đời, cũng không thể biết tôi là tôi. Vì vậy, họ làm sao có thể nói là biết thiên mệnh? Khi rất nhiều người cũng ở tuổi 50 của mình, ra về nói mình đến tuổi biết thiên mệnh, họ không biết, ý của Khổng Tử là nói bản thân ông ấy ở tuổi 50, cuối cùng đắc đạo, thực hiện vô ngã, sống bằng bản tâm bản ngã, vì vậy mới biết được thiên mệnh của mình. Nhưng họ lại cho rằng, đến tuổi 50 thì tự động biết thiên mệnh. Có phải rất nực cười không?

Còn nữa, chúng ta cũng tuyệt đối đừng cho rằng làm chút việc thiện, quyên góp chút tiền công đức cũng có thể cải mệnh, cái hành thiện mang theo yêu cầu của bạn này, về bản chất mà nói vẫn là giao dịch, là bố thí có chỗ trụ, không phải là tự tính mà làm, thực ra trong xương tủy vẫn là nhục nhân của bạn dưới thói quen mà làm bộ làm tịch mà thôi.

Nếu chúng ta muốn nghịch thiên cải mệnh, vậy thì chỉ có con đường tu hành này. Chỉ có chúng ta thay đổi chủ thể "*sống*", tục mệnh mới theo đó mà thay đổi, từ đó đi gánh vác và đối mặt với thiên mệnh của chúng ta. Chúng ta có thể hồi tưởng lại lịch sử, đi cảm nhận những vĩ nhân đã khuất từ lâu, biết thiên mệnh, thiên mệnh khác nhau của họ. Hoặc vĩ đại, hoặc bi tráng, hoặc oanh oanh liệt liệt, hoặc lưu danh thiên cổ, hoặc như sao băng xẹt qua bầu trời đêm, hoặc như thánh nhân giáng lâm nhân gian, hoặc bằng sức một người thúc đẩy sự phát triển của thời đại. Tóm lại, đặc điểm chung của họ chính là, đã hoàn thành việc buông bỏ bản thân, thực hiện vô ngã, sống ra chân ngã, quá trình lột xác này, cuối cùng trở thành chính mình thực sự.



Mọi giới hạn của bạn đến từ việc bạn không hiểu "*luật chơi*" của cuộc đời

Phía trước chúng ta đã nói về chân tướng của nhân sinh, biết được chúng ta một đời làm người, rốt cuộc là đến để làm gì. Vậy chúng ta luôn nói phải tu hành, tu hành rốt cuộc là tu cái gì? Muốn trả lời câu hỏi này, trước hết chúng ta cần phải làm rõ ràng triệt để cái hệ thống quán tính xã hội (nghiệp lực) mạnh mẽ, đang khống chế và thúc đẩy chúng ta không ngừng làm ra đủ loại phản ứng tự động này, rốt cuộc là vận hành như thế nào. Làm rõ ràng được điều này, bạn tự nhiên sẽ biết tu hành là tu cái gì, cũng tự nhiên sẽ biết nên bắt đầu từ đâu, nên nỗ lực từ đâu.

Điều này giống như chơi game, bạn muốn dùng tốc độ nhanh nhất để lên cấp thông quan, vậy thì cần phải hiểu rõ trò chơi này trước, hiểu thuộc tính của nó và logic vận hành tầng sâu.

Trước hết chúng ta phải hiểu rõ, cái "*tôi*" đang gánh vác việc ăn ngủ làm việc học tập hàng ngày của chúng ta, hỉ nộ ái ố sinh lão bệnh tử, thực ra nó chỉ là một cái vỏ, chúng ta có thể gọi nó là "*nhục thân*", nhưng nó không phải là cái tôi chân chính, cái tôi chân chính là linh hồn hoặc gọi là ý chí tự do bên trong của chúng ta, cũng chính là sự chuyên chú của chúng ta. Trong tâm học của Vương Dương Minh, thói quen và tư duy thúc đẩy nhục thân thực ra chỉ là lương tri bị che lấp, cái tôi mờ mịt không ánh sáng. Mà lúc này, cái "*tôi*" chân chính đó, nó đang ngủ say, hoặc có thể nói, nó hoàn toàn đã bị hệ thống quán tính xã hội mạnh mẽ giam cầm lại rồi. Dùng lời của Vương Dương Minh, thì gọi là chúng ta đều bị "*tập khí*" làm ô nhiễm.

Chính là vì cái hệ thống này khống chế và giam cầm sự chú ý của chúng ta, từ đó khiến cho cái "*nhục thân*" này của chúng ta mất đi sự chủ tể của ý chí tự do. Thế là cái hệ thống này, từ trong tay của cái "*tôi*" chân chính, đã cướp đi quyền khống chế của cái "*nhục thân*" này. Sau đó cái hệ thống quán tính này lại mượn cảm xúc, ý niệm những năng lượng bên trong này, để thúc đẩy cái "*nhục thân*" này làm ra đủ loại phản ứng tự động, tạo ra nhiều nghiệp và nhân quả hơn. Lúc này, chúng ta đã trở thành một con rối, một con búp bê. Chúng ta không có ý thức và sự chú ý, căn bản không có cách nào để suy nghĩ đúng đắn, cũng không thể làm những việc đúng đắn mà chúng ta nên làm trong hiện tại. Vì vậy không thể gieo nhân lành, kết quả lành, không thể làm sáng tỏ lương tri của chúng ta, tri hành hợp nhất, đương nhiên cũng rất khó đạt được thành công theo nghĩa thế tục lâu dài ổn định và sự an tĩnh nội tâm. Mà mục đích ban đầu được thiết lập của hệ thống này, chính là tìm mọi cách ngăn cản chúng ta hoàn thành bài học mà chúng ta nên hoàn thành trong trường học linh hồn này, tìm mọi

cách làm cho quá trình này trở nên khó khăn hơn. Mà mục đích của nó chính là sàng lọc ra những linh hồn ưu tú và cao cấp nhất.

Đặc biệt thú vị là, dường như cả cuộc đời của mỗi người, đều có một thứ khiến bạn chấp niệm đặc biệt lớn, ví dụ như kiếm tiền, ví dụ như nữ sắc, ví dụ như quyền lực, ví dụ như thuốc lá rượu ma túy, v.v. Mà nó chính là kiếp nạn tất yếu của đời bạn, chính là bài học mà bạn nhất định phải hoàn thành trong đời này. Bạn có thể đã chết vì điều này mấy đời rồi, nhưng chỉ cần bạn tu không viên mãn, vậy thì bạn phải liên tục tu lại, đây có lẽ gọi là luân hồi.

Nếu bạn muốn hỏi cái hệ thống này rốt cuộc là dựa vào cái gì để duy trì và vận hành, vậy thì tôi nói cho bạn biết, nó dựa vào chính là không ngừng chiếm đoạt sự chú ý và sự chuyên chú của chúng ta, đây chính là nguồn năng lượng và động lực nuôi dưỡng cái hệ thống này. Đây giống như là một trò chơi có tổng bằng không, sự chú ý của bạn chỉ có chừng đó, nhưng lại đều bị "*hệ thống*" hút đi, vậy thì bạn chắc chắn sẽ mất đi ý chí tự do, mất đi bản thân, mất đi quyền không chế đối với "*nhục thân*" của bạn, rơi vào trong phản ứng tự động mạnh mẽ của hệ thống nghiệp lực (quán tính). Đây chính là quá trình bạn sa ngã.

Vậy ngược lại thì sao, nếu bạn có thể liên tục lâu dài giữ vững và chất lọc lại sự chuyên chú của bạn, vậy thì bên hệ thống chẳng phải là không có nhiên liệu sao? Như vậy, bạn chính là người chiến thắng thực sự, có phải là đạo lý này không?

Đã là cái này giảm cái kia tăng, sự chuyên chú ngày càng mạnh mẽ của bạn, sẽ từ từ phản lại, chuyển hóa hết những cảm xúc và năng lượng tiêu cực bên trong hệ thống, ăn hết chúng. Đây chính là cái gọi là cơ chế vận hành. Nó tuân thủ hoàn hảo định luật bảo toàn năng lượng. Tóm lại ghi nhớ một câu, hoặc là nó ăn bạn, hoặc là bạn phản lại ăn nó.

Được rồi, vì bây giờ chúng ta đã làm rõ ràng nguyên lý vận hành của cái hệ thống này. Vậy rốt cuộc chúng ta nên làm thế nào để không cho cái hệ thống này đạt được mục đích, làm thế nào để không bị nó giam cầm sự chú ý của chúng ta, làm thế nào để không bị nó khống chế? Đừng vội, vì bây giờ chúng ta đã biết cách chơi của nó rồi, vậy thì sau này nó sẽ không còn hiệu nghiệm nữa. Chúng ta chỉ cần thông qua thực tu đúng đắn, để hoàn thành mục tiêu giai đoạn đầu tiên đối với nó. Đó chính là khi cảm xúc và quán tính mạnh mẽ ập đến. Chúng ta phải có thể làm được chỉ là nhìn thấy, nhận biết, sau đó, đứng ở góc độ của một người quan sát, dùng ý chí tự do nói với cái tôi nhục thân đó: Tôi nhìn thấy cảm xúc đến rồi, thói quen lại đang khống chế bạn rồi, tôi biết đây là vì sao, tôi hoàn toàn chấp nhận. Nhưng ngoài ra, không làm gì cả, kiên quyết không phân tích, không can thiệp, không phán xét, không tiến thêm nửa bước.

Mục tiêu của chúng ta chính là để cho dòng năng lượng mạnh mẽ này chảy qua, để cho hệ thống hút hơi, để cho nó tay trắng trở về, không cho nó có cơ hội cuốn chúng ta đi, móc nối chúng ta. Đây chính là cảnh giới cao nhất của Thiền tông, rời tất cả tướng, tâm không nhiễm trước, không trụ niệm. Điều này thực ra về bản chất là vì chúng ta tiếp theo có thể lập tức dâng lên sự chuyên chú, sau đó tiếp tục dùng nó vào những việc đúng đắn mà chúng ta nên làm trong hiện tại, hoặc tập trung vào hiện tại, tập trung vào cảm giác của cơ thể chúng ta, tranh thủ được thời gian vô cùng quý báu.

Chúng ta phải về mặt chiến lược, từ việc cố gắng đi đối kháng và tiêu diệt cái hệ thống quán tính mạnh mẽ này, chuyển thành thừa nhận sự tồn tại của nó, tôn trọng cơ chế vận hành của nó. Điều chúng ta cần làm là: không bạo lực không hợp tác. Bởi vì bạn càng muốn thay đổi, càng đối kháng, bạn càng không thể thay đổi, bạn sẽ càng sốt ruột càng bất an, càng đau khổ. Nhưng chúng ta thì chết phải thoát khỏi sự thúc đẩy và khống chế của nó. Chỉ cần ghi nhớ một điều, chúng ta vĩnh viễn chỉ có thể trước hết áp dụng phòng thủ tĩnh lặng, sau đó mới phản công quyết liệt.

Mặc dù điều này nghe có vẻ hơi giống chiến tranh du kích, nhưng không có cách nào, ai bảo sự chú ý của chúng ta đã mất đi quá lâu, lương tri bị che lấp quá lâu, hiện tại là địch mạnh ta yếu. Điều này giống như khi bão đến, tuyệt đối đừng xông lên chịu chết, điều chúng ta có thể làm chính là nhìn thấy và tránh xa, sau đó nắm chặt tay vịn, không bị nó cuốn lên trời. Lại ví dụ, một căn phòng tối tăm, bạn muốn làm cho căn phòng này sáng lên, vậy thì điều bạn cần làm chính là bật đèn lên, chứ không phải là đi xua đuổi bóng tối, bóng tối bạn có thể xua đuổi được sao? Chỉ cần đèn đến, căn phòng tự nhiên sẽ sáng lên, không phải sao?

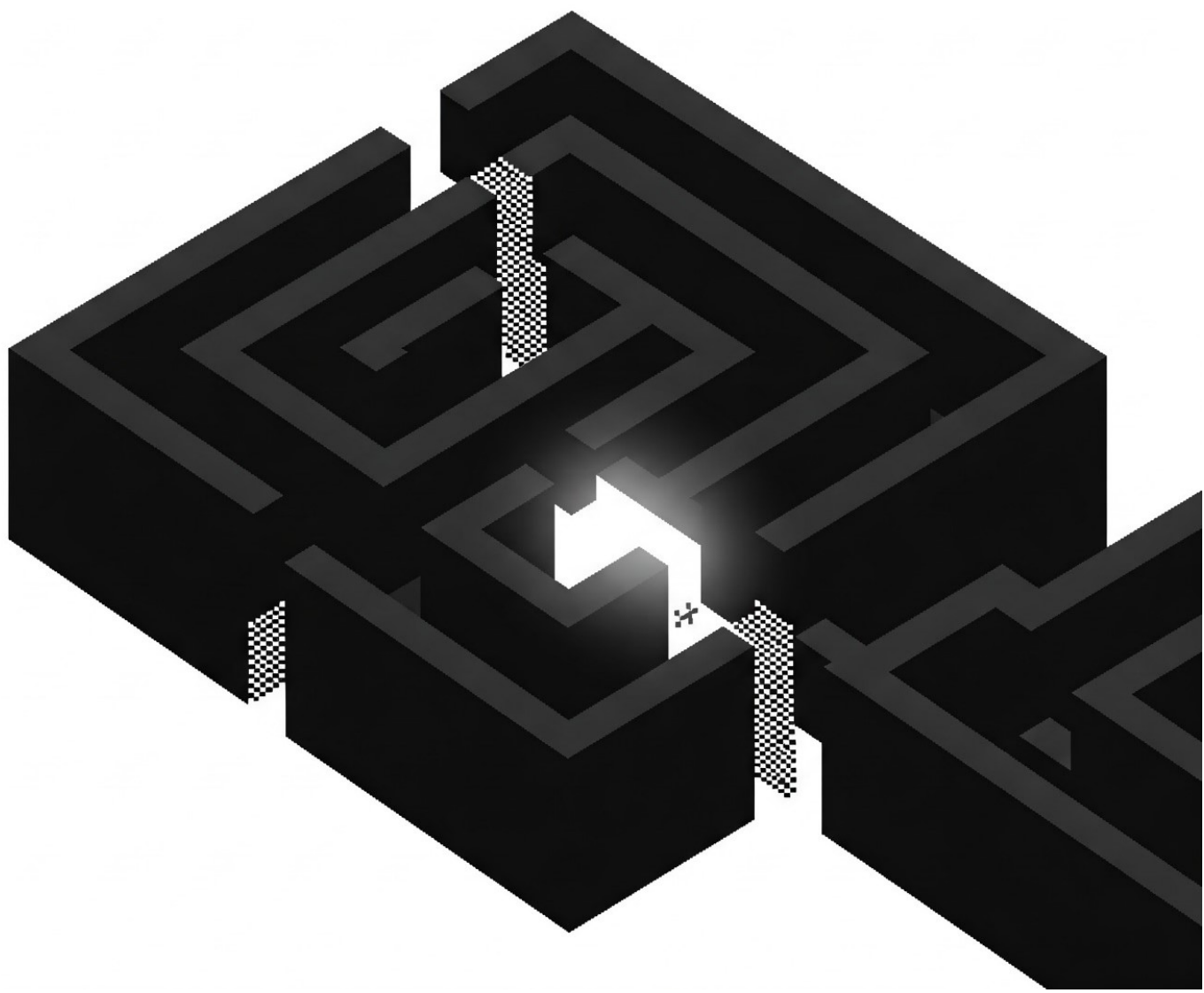
Chúng ta cũng có thể xuất phát từ bảo toàn năng lượng, khi cái hệ thống quán tính này mang theo năng lượng mạnh mẽ ập đến, chúng ta lựa chọn không đi đối kháng, cũng không để nó cuốn đi, không đem sự chuyên chú của chúng ta cho nó làm động lực và nhiên liệu, vậy thì những năng lượng này cuối cùng đi đâu? Có người nghĩ đến đây sẽ đi vào một sai lầm, họ cho rằng cảm xúc đến nhất định phải phát tiết, nếu không sẽ bị dồn nén trong cơ thể, gây tổn hại cho cơ thể. Nhưng không biết rằng, bạn phát tiết, thực ra chính là tương đương với ôm lấy nó, đây chính là điều mà nó cần còn không được. Bạn cho rằng bạn có thể khống chế sự phát tiết của bạn trong một mức độ nhất định, nhưng bạn đã sai, bạn căn bản không thể khống chế, phát tiết mới thực sự gây tổn hại cho cơ thể và các mối quan hệ của bạn. Và một khi bắt đầu phát tiết, bạn căn bản không thể khống chế được mức độ, bạn nhất định sẽ mất kiểm soát.

Tôi nói cho mọi người biết, nếu bạn không bị những năng lượng này thúc đẩy, cuốn đi, vậy thì nó sau một phen giãy giụa bất lực trước mắt bạn, cuối cùng sẽ chuyển hóa thành, sự chuyên chú, định lực và giác tri, cảnh giác lực dần dần dâng lên ở phía bên kia của bạn. Điều này đã giải thích hoàn hảo sự bảo toàn

năng lượng. Những năng lượng chiều cao tuyệt vời này mà bạn lấy lại được từ trên thân hệ thống, chính là năng lượng mà hệ thống đã xả ra sau khi thất bại. Thật là một sự cái này giảm cái kia tăng, trò chơi có tổng bằng không tuyệt vời, phải không!

Nhưng mọi người yên tâm, chúng ta sẽ không mãi bị động như vậy. Trong giai đoạn đầu tiên của thực tu, thực ra chỉ là nhắm vào những người đã quen lâu dài dưới sự thúc đẩy của nghiệp lực làm ra phản ứng tự động, lâu dài mất đi sự chú ý, không có bất kỳ định lực nào, cảm xúc vừa đến là xong đời, năng lượng bình thường cũng đều bị tạp niệm bay tứ tung suy nghĩ lung tung tiêu hao hết, lương tri mờ mịt nghiệp lực sâu nặng. Chúng ta không thể chưa học đi đã học chạy, phải không?

Ngay cả trong phương pháp tu luyện của tâm học Vương Dương Minh, bước đầu tiên cũng vĩnh viễn là ba chữ: Tức tư lự (dứt suy nghĩ). Bạn phải tĩnh lại trước, kéo sự chú ý của bạn từ những suy nghĩ lung tung, đủ loại cảm xúc và cảm giác ý niệm về, trở lại cảm giác của cơ thể "*nhục thân*" này của bạn. Đây là nền tảng của tất cả, là tiền đề. Đây cũng là tiền đề để có thể dâng lên lại sự chuyên chú của bạn. Mà quá trình nhập tĩnh này, thực ra chính là điều mà mọi người thường nói là thiền định tĩnh hoặc động. Về nhập tĩnh, về thiền định, cũng như tất cả các pháp môn nhập tĩnh khác nhau, chúng ta sẽ nói chi tiết trong nội dung các phần sau của tài liệu.



Khi tiềm thức của bạn chưa đi vào ý thức của bạn, đó chính là số phận của bạn

Tôi sẽ nói trước cho mọi người một chân tướng nghe có vẻ rất chấn động, đó chính là tất cả mọi thứ trong vũ trụ đều phải ăn, nhưng đồng thời, bản thân cũng đều là "*thức ăn*" bị ăn. Đây là một quy tắc cơ bản của vũ trụ. Cho dù là lớn đến Trái Đất, nhỏ đến hạt nguyên tử, từ linh hồn đến thân xác, từ con người đến động thực vật, quy tắc này đều có hiệu lực. Và còn có một quy tắc khác liên quan đến điều này, đó chính là không ngừng được thức ăn nuôi dưỡng, sẽ càng trở nên mạnh mẽ, mà không được thức ăn nuôi dưỡng, dần dần sẽ suy vong.

Vậy chúng ta biết điều này rốt cuộc có tác dụng gì? Đừng vội, dựa trên logic tầng sâu này, chúng ta sẽ cố gắng trong phần này, làm rõ ràng triệt để mối quan hệ giữa tiềm thức của bạn và số phận của bạn, cũng như cách chúng tác động qua lại lẫn nhau.

Trước hết, chúng ta phải xem xem tiềm thức rốt cuộc là từ đâu đến. Có một số thứ bạn sẽ phát hiện ra, thực ra thực sự không phải do bạn quyết định. Có một cuốn sách tên là "*Đây không phải là lỗi của bạn*", nó thông qua rất nhiều trường hợp thực tế và nghiên cứu, chứng thực rằng hóa ra tính cách và số phận của chúng ta, thực sự có một phần rất lớn là từ khi chúng ta sinh ra, thậm chí chưa sinh ra đã được hình thành và định sẵn.

Lấy một ví dụ, một người phụ nữ mang thai sống ở vùng chiến tranh, ví dụ như Syria, từ khi cô ấy mang thai đến khi đưa trẻ sinh ra, cô ấy luôn sống trong bóng tối của chiến tranh. Vì vậy, sợ hãi, đau khổ và lo lắng, đã ăn sâu vào máu và DNA của cô ấy, vậy xin hỏi, đứa trẻ đáng thương sinh ra trong chiến tranh này, sẽ có sự khác biệt lớn với một đứa trẻ sinh ra ở một đất nước hòa bình, trong một môi trường tràn đầy tình yêu và cảm giác an toàn không?

Đáp án là tàn khốc, không những có, mà sự khác biệt này còn rất lớn và đáng kinh ngạc. Gen của đứa trẻ sinh ra trong chiến tranh này hoàn toàn di truyền và kế thừa nỗi sợ hãi và đau khổ của mẹ, khiến cho nó bẩm sinh đã nhạy cảm với đau khổ một cách bất thường, bất kỳ một cảm giác đau khổ nhỏ bé nào, trên người nó đều có thể bị phóng đại lên gấp nhiều lần, vì vậy đứa trẻ này bẩm sinh đã định sẵn phải chịu đựng nhiều đau khổ và giày vò hơn người bình thường.

Theo thống kê, tuyệt đại đa số những đứa trẻ như vậy, số phận cuối cùng đều rất bi thảm. Nhưng một sự thật không thể không chấp nhận đó là, sinh ra trong gia đình nào, điều này bất kỳ ai cũng không thể tự mình lựa chọn. Đây

chính là cái gọi là nguyên tội. Thậm chí khi bạn còn ở trong bụng mẹ, có một số thứ đã bị tiêm vào tiềm thức của bạn một cách vô tình. Từ đó quyết định hướng đi của cuộc đời tương lai của bạn. Đôi khi sự di truyền gen này, không chỉ một đời người, thậm chí còn truy ngược lên đến mấy đời trong gia tộc. Điều này giống như nhân quả mấy đời mà Phật giáo nói.

Ở một mức độ nào đó, tiềm thức thực ra là một loại khiếm khuyết ở cấp độ linh hồn. Nó sinh ra từ tiên thiên, cũng chính là ký ức gia tộc, trải nghiệm tâm trạng và cảm xúc của mẹ bạn trong thời kỳ mang thai, v.v. Tất nhiên còn có hậu thiên, đó chính là gia đình nguyên sinh, cuộc sống thời thơ ấu, những biến cố lớn gặp phải trong cuộc đời, v.v. Trước và sau khi chúng ta sinh ra thực ra đều có rất nhiều thứ bị tiêm vào tiềm thức của mình một cách vô hình, nhưng chúng ta lại không hề hay biết. Mà chân tướng lại là, chúng ta lại bị sự khiếm khuyết tiềm thức này mê hoặc, sau đó tin tưởng nó, và để nó quản lý cuộc sống của chúng ta!

Mà tiềm thức lại chi phối hệ thống quán tính xã hội của bạn, nó chính là nghiệp lực của bạn. Bất kỳ một động tĩnh nào, đều có thể điều động những cảm xúc khiến bạn mất kiểm soát ngay lập tức, sau đó bị hệ thống dễ dàng bắt giữ và tiêu hao hết tất cả sự chuyên chú của bạn, cũng chính là ý chí tự do của bạn.

Còn nhớ quy tắc mà tôi vừa nói không? Đúng vậy, tiềm thức của bạn chính là lấy sự chuyên chú của bạn làm thức ăn, sau đó lại dùng sự chuyên chú của bạn để nuôi dưỡng bản thân, làm cho bản thân nó trở nên mạnh mẽ hơn, điên cuồng hơn. Đây chính là lý do tại sao có những người mắc chứng tự kỷ và trầm cảm nghiêm trọng cuối cùng lại đi đến điên cuồng và tự hủy hoại bản thân. Bởi vì sự chuyên chú của họ đã hoàn toàn bị tiêu hao hết, đã hoàn toàn nuôi dưỡng tiềm thức của mình, khiến cho nó đã lớn thành một vật khổng lồ, một ác ma, cuối cùng cướp đi tất cả mọi thứ của bản thân.

Phải biết, khiếm khuyết tiềm thức của bạn chính là sống bằng cách tiêu hao năng lượng nội tại của bạn, nhưng cấu tạo của nó lại thần kỳ đến mức khiến bạn căn bản không thể nhìn thấy sự tồn tại của nó! Điều này giống như trong Tân Ước của Kinh Thánh nói: *"Chúng ta rất dễ nhìn thấy vết bẩn trong mắt người khác, nhưng lại không nhìn thấy cây rơm trong mắt mình."* Đúng vậy, vạch lỗi người khác luôn là dễ nhất, mà nhìn thấy vấn đề của bản thân lại luôn là khó nhất, chẳng phải vậy sao?

Dừng nghi ngờ, mỗi người chúng ta đều có tiềm thức, đều có khiếm khuyết bẩm sinh của bản thân, chỉ là cấu tạo của nó chính là muốn chúng ta không thể nhìn thấy khiếm khuyết của bản thân, nhưng lại rất dễ nhìn thấy khiếm khuyết của người khác. Vì vậy, người khác đều có thể nhìn thấy khiếm khuyết của chúng ta, nhưng chỉ có duy nhất bản thân chúng ta là không nhìn thấy. Đồng thời, khi người khác chỉ ra khiếm khuyết của bạn, bạn còn phủ nhận,

và sẽ vì điều đó mà tức giận. Những điều này thực ra đều là sự ngăn cản của hệ thống do tiềm thức chi phối đối với sự thức tỉnh, nâng cấp, sửa chữa và trở về của bản thân bạn. Rất rõ ràng, nó không muốn bạn thức tỉnh.

Ví dụ, nếu bạn nhìn thấy một số chân tướng trong video của tôi, khi bạn sắp được dẫn dắt để nhìn thấy cái kẻ đang cầm dây đằng sau con rối này của bạn, hệ thống của bạn sẽ lập tức điều động những cảm xúc của bạn, ví dụ như tức giận, ghét bỏ, v.v. để thúc đẩy bạn trong lòng chửi rủa: Thằng ngu này, mày là cái thá gì, bố mày không phải như mày nói, sau đó tức giận lướt qua không xem nữa, thậm chí còn để lại bình luận mắng tôi một trận. Bạn xem, đây chính là lời nói và hành động của bạn dưới sự chi phối ngầm của tiềm thức của bạn, mà bạn lại không tự biết.

Ngoài ra, còn có một điểm chúng ta nhất định phải rõ, đó chính là tiềm thức của chúng ta, còn có nhận thức có được thông qua giáo dục, học tập, trải nghiệm, suy nghĩ, v.v., cộng thêm thói quen xã hội hiện tại của chúng ta, chúng kết hợp lại với nhau, cùng nhau tạo thành cái hệ thống quán tính phức tạp, ảnh hưởng và chi phối nhục thân của chúng ta. Vũ khí lớn nhất mà hệ thống này không chế nhục thân của chúng ta chính là, cảm xúc. Cảm xúc chính là đòn sát thủ của nó, và về cơ bản lần nào cũng hiệu nghiệm, chúng ta không có cách nào cả.

Mục đích duy nhất của hệ thống này, chính là ăn sự chú ý của chúng ta, ăn ý thức của chúng ta. Chúng ta trước nó, kết quả chỉ có hai, hoặc là để sự chuyên chú của chúng ta trở thành thức ăn của nó, đi nuôi dưỡng nó. Sau đó, nó càng trở nên mạnh mẽ điên cuồng, bạn thì phế rồi. Hoặc ngược lại, tiềm thức bị sự chuyên chú và định lực của chúng ta tiêu hao, nó ngược lại trở thành thức ăn của chúng ta, ngược lại nuôi dưỡng sự trưởng thành của linh hồn khiếm khuyết này của chúng ta.

Thấy chưa, ở đây lại một lần nữa chứng minh hoàn hảo định luật bảo toàn năng lượng. Năng lượng không biến mất, chỉ là bị chuyển đổi. Ghi nhớ, tiềm thức của bạn, vốn dĩ nên là nguồn thức ăn cho sự trưởng thành của linh hồn bạn. Đây mới là ý nghĩa và giá trị chân chính của nó.

Vậy chúng ta làm thế nào mới có thể không những không bị hệ thống bắt giữ và tiêu hao, mà còn ngược lại đi nhận biết nó, tiêu hao nó? Đúng vậy, đây chính là một trong những mục tiêu tu hành của chúng ta, đây chính là bài học mà chúng ta đến trường học linh hồn khiếm khuyết Trái Đất này phải hoàn thành. Đây chính là con đường thức tỉnh và nâng cao của cái linh hồn nhỏ bé khiếm khuyết, chưa trưởng thành này bên trong chúng ta. Ghi nhớ, điều này về căn bản mà nói, chính là một trò chơi có tổng bằng không, bạn chết tôi sống.

Không thể phủ nhận rằng, chúng ta muốn chiến thắng tiềm thức, chiến thắng hệ thống, thực ra rất khó. Vì vậy mới gọi nó là tiềm thức, chứ không phải là ý thức. Vậy thì nói rõ nó ẩn giấu rất sâu, và nó luôn được rất nhiều thói quen xã hội của bạn bảo vệ rất tốt. Lấy một ví dụ, ví dụ bạn liều mạng so bì, hư vinh, không thể dừng lại trên vật chất, thực ra dưới những hành vi này, tiềm thức ẩn giấu là bạn thiếu cảm giác an toàn, sợ không ai yêu. Lại ví dụ, bạn tức giận, bạn gào thét, bạn đủ loại tự đề cao bản thân, thực ra dưới sự ẩn giấu tiềm thức của bạn thực ra là sợ hãi và không tự tin. Bạn thỏa hiệp, lấy lòng, đè nén bản thân, tiềm thức ẩn giấu dưới đó thực ra là cảm giác tự ti mạnh mẽ và sự phủ định bản thân mãnh liệt. Bạn xem, những tiềm thức này đều ẩn giấu rất sâu, nhận biết chúng giống như bóc hành tây, phải từ từ bóc từng lớp một mới được.

Vậy bây giờ, chúng ta hãy xem xem sự chuyên chú của bạn rốt cuộc là bị ăn từng chút một như thế nào. Chúng ta chỉ có làm rõ ràng quá trình và logic tầng sâu, mới có thể kê đơn đúng bệnh, làm ngược lại.

Thực ra hệ thống xử lý chúng ta thường chỉ chia làm hai bước. Bước một, bắt giữ sự chuyên chú của chúng ta. Giống như một cái giác hút mạnh, hoặc lưỡi câu, nó có thể thông qua bất kỳ một hành vi nào của chúng ta, hành vi gì cũng được, chỉ cần là hành vi có tính thói quen, tự động là được. Chỉ cần bạn hành động, vừa mắc câu, nó sẽ lập tức dính chặt hoặc móc vào bạn, người bình thường rất khó thoát được.

Vậy nó móc vào bạn rồi thì sao? Tiếp theo chính là bước hai, tiêu hao. Chính là từng chút một, đem sự chuyên chú của bạn tiêu hao hết, ăn hết. Cụ thể, chính là thông qua sự phán xét liên tục lặp đi lặp lại của bạn đối với hành vi có tính thói quen của mình. Quá trình phán xét này của bạn, thực ra cũng là quá trình tự hòa hợp nội tâm của bạn.

Ví dụ, đối với một sự việc xảy ra. Sau đó, bạn sẽ dưới thói quen vô thức triển khai đủ loại phán xét đối với điều này, vở kịch nội tâm của bạn bắt đầu từ đây: Tôi thật thất bại, tôi không thích hợp làm việc này, tôi là một người vô năng, tôi không làm được gì tốt cả, sao tôi có thể như vậy? Người khác sẽ nghĩ gì về tôi? Tại sao tôi lại như vậy? Dựa vào cái gì lại là tôi? Anh ta không nên đối xử với tôi như vậy, v.v. và v.v. Một khi bên trong bạn dâng lên những phán xét, và hoạt động tư duy này, hệ thống lập tức sẽ lấy đó làm trung gian, nhanh chóng bắt giữ sự chuyên chú của bạn. Theo sau đó, chính là đủ loại cảm xúc tiêu cực.

Nói chung, cuối cùng sẽ có hai tình huống. Thứ nhất, bạn hoàn thành sự tự hòa hợp nội tâm. Ví dụ, bạn khi thanh toán ở công ty đã báo thêm 1000 đồng. Lúc đó lương tri của bạn bản năng mách bảo bạn như vậy là không đúng, nhưng bạn lại vẫn làm như vậy. Tiếp theo, trong lòng bạn bắt đầu đủ loại phán xét: Lúc đầu, bạn sẽ nghĩ mình không nên làm như vậy, mình thật đê tiện. Nhưng từ từ,

bạn lại bắt đầu nghĩ, mình làm nhiều việc như vậy dựa vào cái gì chỉ trả cho mình có chút tiền lương như vậy, 1000 này là mình đáng được. Cuối cùng trải qua sự phán xét lặp đi lặp lại, bạn thực hiện được sự tự hòa hợp nội tâm. Kết luận là: 1000 này là mình đáng được, bạn không có lỗi với bất kỳ ai. Đây là tình huống thứ nhất, cũng là tình huống rất tồi tệ, mặc dù bạn đã thực hiện được sự tự hòa hợp, có thể tiếp tục làm việc và sống bình thường, nhưng dùng lời của Vương Dương Minh mà nói, tri hành của bạn không hợp nhất, sự vi phạm của bạn đối với lương tri, khiến cho lương tri vốn đã không quá sáng sủa của bạn lại càng mờ mịt hơn, mà điều này sẽ khiến bạn từng bước một rơi vào vực sâu.

Mà tình huống khác, chính là bạn căn bản không thể hoàn thành sự tự hòa hợp nội tâm. Ví dụ có một việc, lúc đó lương tri của bạn mách bảo bạn không nên làm như vậy, bản thân bạn cũng lặp đi lặp lại nghĩ thế nào cũng cảm thấy mình không đúng, nhưng bạn lại vẫn dưới sự khống chế của thói quen và cảm xúc mà làm. Sau đó, nội tại của bạn không ngừng, lặp đi lặp lại dâng lên đủ loại phán xét đối với bản thân. Cuối cùng còn lại chính là bạn đối với bản thân thất vọng, phủ định, và hối hận đủ loại tư duy và cảm xúc tiêu cực. Nội tại và cơ thể của bạn rất nhanh bị những cảm xúc tiêu cực này chiếm cứ, đây chính là điều chúng ta nói là nhận thức mất điều hòa.

Bất kể là kết quả nào trong hai kết quả trên, quá trình phán xét này, đều là quá trình sự chuyên chú của bạn bị tiêu hao, bị ăn. Mà bạn, trong quá trình bị bắt giữ và tiêu hao này đã mất đi bản thân, khiến cho nhục thân trở thành nô lệ, đồng thời khiến cho khiếm khuyết linh hồn của bạn, tiềm thức của bạn, cái hệ thống quán tính này của bạn được nuôi dưỡng, khiến cho nó trở nên càng mạnh mẽ hơn. Đến nỗi lần sau nó có thể càng ngang ngược chà đạp bạn, cho đến khi bạn không còn chút sự chuyên chú và ý chí tự do nào.

Quá trình trên, đã nói rõ ràng và hình tượng cho chúng ta, tại sao lại mỗi ngày đều chìm sâu trong đủ loại cảm xúc và đau khổ không thể tự thoát ra, sau đó ngày qua ngày tuần hoàn lặp lại. Bạn xem, chúng ta có giống một con rối bị giật dây hoàn toàn mất đi tự do, hoàn toàn bị tiềm thức khống chế, điều khiển và chà đạp không?

Thực ra sự phán xét của chúng ta đối với thói quen, bản thân điều này chính là một loại thói quen. Sự phán xét đối với thói quen, là một trung gian và tiền đề quan trọng để hệ thống xử lý chúng ta. Cơ chế vận hành của hệ thống, không chỉ là bạn đối với thói quen A này yêu thích và hành vi, mà là sau khi bạn làm việc này, lại đối với A tiến hành phán xét lặp đi lặp lại. Hai bước này kết hợp lại với nhau, mới là chân tướng thực sự "*giết chết*" chúng ta của cái hệ thống này!

Tôi lấy một ví dụ, ví dụ bạn rất đề ý ánh mắt và đánh giá của người khác. Mà sự khống chế của hệ thống đối với bạn, không chỉ là để cho bạn đối với ánh

mắt và cách nhìn của người khác rất dễ ý bản thân cái thói quen này. Mà là, khi bạn mỗi một lần đối mặt với ánh mắt và cách nhìn của người khác, sau đó trở nên vô cùng lo lắng, hoảng sợ và bất an thậm chí mất kiểm soát, tiếp theo chính là sự phán xét của bản thân bạn đối với hành vi này mà dâng lên.

Bởi vì hệ thống sẽ thông qua sự phán xét của bạn, dẫn bạn đến sự phủ định bản thân sâu sắc, tự ghét bỏ bản thân. Ví dụ cho rằng bản thân mình rất kém cỏi, mình hết thuốc chữa rồi, mình chính là một phế vật, v.v. những suy nghĩ tiêu cực này. Những ý niệm này, sẽ trực tiếp dẫn đến bạn sản sinh ra cảm xúc tiêu cực rất lớn, bạn một khi bị những cảm xúc này khống chế, bạn không còn là chính mình nữa. Trên đây, mới là hệ thống vận hành hoàn chỉnh của cái hệ thống này. Trong quá trình này, sự chuyên chú của bạn, ý chí tự do bị tiêu hao hết sạch, mà nó lại ăn ngon lành.

Cuối cùng, nếu chúng ta ngay cả bản thân rốt cuộc đang ở trong cơ chế nào cũng không hiểu rõ, vậy thì thực tu của chúng ta cũng không thể nói đến. Phương pháp vĩnh viễn đều là thứ yếu, đơn giản, chỉ cần luyện tập một cách có ý thức là được. Có đạo không có thuật, thuật vẫn có thể cầu. Chỉ cần chúng ta ngộ thấu đạo, vậy thì bản thân chúng ta đều có thể dễ dàng tìm thấy cái gọi là thuật. Phương pháp đến lúc đó tự nhiên sẽ vừa nghe liền hiểu, vừa học liền biết. Nhưng nếu có thuật không có đạo, vậy thì bất kể chúng ta học bất kỳ phương pháp nào cũng đều là vô ích. Tôi đang cố gắng trong cuốn tài liệu này từng bước một chỉ dẫn mọi người nhìn rõ tất cả những điều này, lần lượt gieo hạt giống cho mọi người, về phần khi nào mới nảy mầm tôi không lo lắng. Bởi vì chỉ cần phương hướng đúng, lượng biến luôn sẽ sản sinh ra chất biến.



Bộ não thực ra chỉ là một con chó

Nếu chúng ta muốn trở thành một người khai ngộ chân chính, người thức tỉnh, trước hết chúng ta phải xem xét lại, cái bộ não này mà chúng ta từ trước đến nay đều rất tin tưởng, coi nó như chủ nhân.

Tại sao chúng ta phải xem xét bộ não? Chẳng phải bộ não là bộ phận cốt lõi nhất của cái nhục thân này của chúng ta sao? Chúng ta dường như làm bất cứ việc gì, đều không thể rời khỏi sự chỉ huy của bộ não. Bộ não đối với chúng ta quả thực quá quan trọng, chúng ta làm sao có thể rời khỏi bộ não? Quyết định cuộc đời chúng ta thành công hay thất bại, tất cả đều phải xem bộ não của chúng ta có hoạt động tốt hay không, bộ não chính là chủ nhân của chúng ta!

Nếu nhận thức của bạn về bộ não là như trên, vậy thì tôi rất tiếc phải nói với bạn rằng, về cơ bản có thể khẳng định, bộ não của bạn không những không mang lại cho bạn hạnh phúc vui vẻ, ngược lại, bạn lại bị nó hành hạ đến mức đau khổ vạn phần mệt mỏi không chịu nổi.

Giả sử bây giờ tôi nói với bạn, bộ não thực ra chính là được lắp đặt trên nhục thân của bạn, một thiết bị phản ứng siêu cấp, mà bất cứ lúc nào cũng có thể bị móc nối, hoặc liên kết với, cái móc của hệ thống quán tính xã hội mạnh mẽ. Mà tác dụng của thiết bị này, chính là để cho hệ thống có thể lợi dụng nó để thúc đẩy nhục thân của bạn, dưới đủ loại thói quen đi làm ra phản ứng máy móc, tự động, đi không ngừng tạo nghiệp, chế tạo nhân quả, bộ não là nguồn gốc lớn nhất khiến bạn tinh thần và thể xác chịu khổ. Bạn nghe xong có phải sẽ rất ngạc nhiên không?

Giống như trong bài hát có câu: "*Người tôi tin tưởng nhất, lại làm tổn thương tôi sâu sắc nhất.*" Đúng vậy, bộ não thực ra chính là thứ làm tổn thương bạn sâu sắc nhất, mà bạn lại không tự biết.

Đừng vội, chúng ta hãy xem bộ não rốt cuộc là vận hành như thế nào. Mỗi giây bộ não thực tế nhận được lượng thông tin là 2 triệu bit. Bit là đơn vị thông tin nhỏ nhất, bạn tạm thời không cần quan tâm 2 triệu bit này rốt cuộc đại diện cho bao nhiêu thông tin. Bởi vì trọng điểm ở phía sau, bạn chỉ cần biết, bộ não của chúng ta, mỗi giây nhiều nhất chỉ có thể xử lý 2000 bit. 2 triệu trong 2000, cũng chính là chỉ có 0.1%.

Đúng vậy, đây chính là chân tướng. Tại sao con người chúng ta lại có sự kiêu ngạo và định kiến bẩm sinh? Chính là vì tuyệt đại đa số mọi người, đều dựa vào nhận thức của bộ não mà sống, cho rằng bộ não là một tồn tại vô cùng vĩ đại và thần kỳ. Sau đó coi việc huấn luyện và phát triển bộ não của mình là nhiệm vụ hàng đầu trong cuộc đời mình.

Nhưng bất kể bạn có nỗ lực thế nào, bộ não của bạn giỏi lắm cũng chỉ có chút bản lĩnh như vậy, vùng mù của nó thực ra lớn hơn rất nhiều so với vùng đã biết của nó. Nhưng chúng ta lại không biết, còn cho rằng bộ não của mình lợi hại đến mức nào, vĩ đại và vô địch đến mức nào.

Ghi nhớ, chính là bộ não của bạn, luôn lôi kéo bạn, chìm sâu trong một vòng lặp lặp đi lặp lại không ngừng, một giới hạn của thế giới ba chiều. Bạn căn bản không thể nhảy ra khỏi giới hạn này, chỉ cần bạn dùng bộ não suy nghĩ, bạn chỉ có thể luôn ở trong giới hạn này. Bởi vì bản thân bộ não tồn tại trong thế giới ba chiều này. Bộ não thực ra chính là một máy tính mô hình nhị nguyên, điều này đại diện cho việc nó chỉ có thể suy nghĩ theo một cách: đó chính là liên tưởng và so sánh. Nó chỉ có thể suy nghĩ theo logic là hoặc không phải, đen hoặc trắng, tốt hoặc xấu, thích hoặc không thích, như vậy. Không tin bạn bây giờ xem lại bản thân mình, có phải là khi bạn tiếp nhận bất kỳ một thông tin nào phản ứng đầu tiên, đều sẽ trước hết không tự giác trong đầu dán cho nó một cái nhãn, bất kể là thích hay ghét, đồng ý hay phản kháng, tin tưởng hay không tin, tốt hoặc xấu, thiện hoặc ác, bất kể thế nào, nhất định đều là mô hình tư duy đối lập nhị nguyên. Chỉ cần bạn là dùng bộ não suy nghĩ, thì nhất định là như vậy.

Vì vậy tuyệt đối đừng thần kỳ hóa bộ não của bạn, cái gì mà bộ não của con người không gì là không thể, nếu phát triển đến bao nhiêu phần trăm thì sẽ thế nào thế nào, chúng ta chính là bị cách nói này làm hại. Bạn hãy nhìn xem xung quanh mình, bao gồm cả trong lịch sử nhân loại, rốt cuộc có mấy người là dựa vào bộ não của mình mà thay đổi thế giới. Đừng nói với tôi Edison, Einstein, Newton, Mozart còn có Khổng Tử Lão Tử Thích Ca Mâu Ni, v.v. và v.v. những người này, họ không phải là dựa vào bộ não, những thiên tài và vĩ nhân này, chính là làm được việc vượt ra khỏi giới hạn mô hình nhị nguyên của bộ não, đi vào trạng thái an tĩnh, chuyên chú, vô vi cực độ, liên kết trí tuệ chiều cao, sự sáng tạo của họ dựa vào trực giác và linh cảm, cũng gọi là động kiến, chứ không phải là những nhận thức cô hữu được lưu trữ trong bộ não. Bộ não đối với họ mà nói, cũng chỉ là một công cụ nghe lời mà thôi, họ đã sớm thuần hóa bộ não giống như một con chó nghe lời, giống như chúng ta khi tính toán sử dụng máy tính, chỉ là một công cụ mà thôi. Chỉ là khi họ cần công cụ này làm việc, họ mới bật công tắc của bộ não. Mà bình thường họ dùng bộ não suy nghĩ vô thức, suy nghĩ lung tung rất ít.

Chúng ta có thể đi xem tiểu sử của những người có thành tựu lớn, bạn xem xem bình thường trong đầu họ có phải giống như chúng ta, suy nghĩ lung tung bay tứ tung đau khổ về quá khứ lo lắng về tương lai không. Hiểu rõ được điểm này, bạn liền hiểu tại sao họ có thể đạt được thành tựu mà bạn 10 đời cũng không thể đạt được.

Thực ra chức năng duy nhất của bộ não chúng ta chính là lưu trữ thông tin đã biết trong quá khứ, sau đó dựa trên những thông tin đã biết này, dùng

cách liên tưởng và so sánh để tiến hành cái gọi là "*phân tích và suy nghĩ*". Biết tại sao con người vừa suy nghĩ, Thượng Đế liền cười phá lên rồi chứ? Bởi vì chút thông tin đã biết đó của con người, căn bản là ít đến đáng thương.

Bạn lấy ra thông tin đã biết mà bạn lưu trữ, cũng chính là đang hồi tưởng quá khứ. Bạn trên những ký ức và nhận thức cố hữu này triển khai liên tưởng, cũng chính là đang ảo tưởng tương lai. Phật gia đã sớm nói với bạn, "*Tâm quá khứ bất khả đắc - Tâm hiện tại bất khả đắc - Tâm vị lai bất khả đắc*". Đức Phật đây là đang phủ định cái gì? Đúng vậy, chính là đang phủ định chúng ta những con người ngu muội này luôn muốn dựa vào bộ não mà chúng ta cho là không gì không biết không gì không thể, ở đó phán xét, phân tích, tạo tác, cố gắng từ đó có được những thứ xác định hơn. Ghi nhớ, không gì không biết không gì không thể là bản tâm, là lương tri, tuyệt đối không phải là cái bộ não nhục nhân này của bạn.



Bộ não đã ngược đãi bạn hàng vạn lần

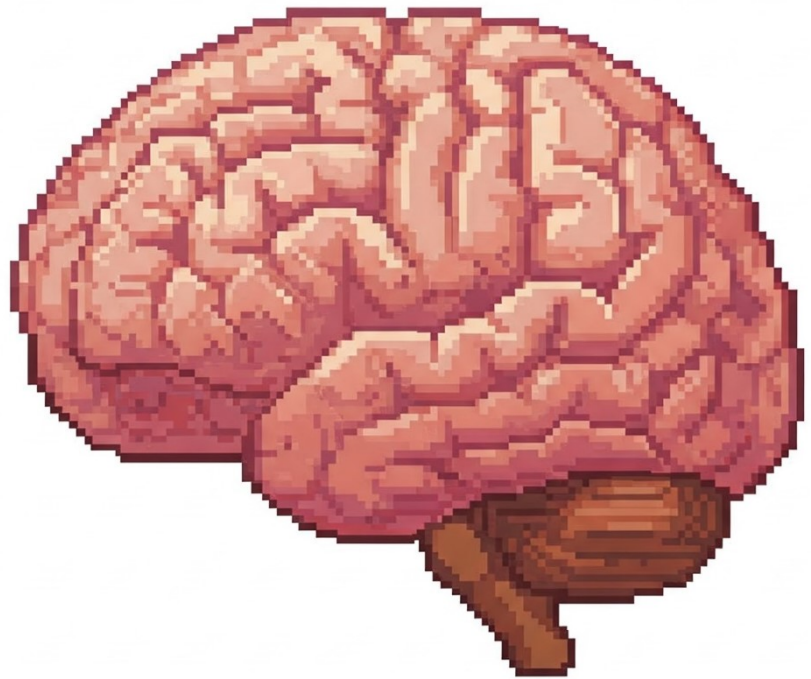
Cái gọi là suy nghĩ của chúng ta, thực ra chỉ là bộ não của chúng ta, đang kiểm tra những thông tin quá khứ mà nó lưu trữ dưới dạng ký ức mà thôi. Dưới sự khống chế của hệ thống nghiệp lực chứ không phải giác tri, bộ não hoàn toàn biến thành một con chó điên.

Nó chỉ khiến cho nhục nhân của chúng ta, không ngừng tiến hành đủ loại suy nghĩ và ảo tưởng vô thức, mơ mộng hão

huyền, sợ hãi những điều chưa biết, đi không ngừng phán xét, không ngừng tiêu hao nội tại. Cuối cùng hệ thống có thể thông qua quá trình này, ăn hết tất cả ý chí tự do của chúng ta, cũng chính là sự chuyên chú của chúng ta. Sau đó chúng ta sẽ ngoan ngoãn, tiếp tục theo tiềm thức của chúng ta, thói quen xã hội, đi không ngừng lặp lại làm những hành vi máy móc vô thức. Tiếp tục duy trì đáng vẻ và vai trò xã hội của một con rối bị giật dây. Điều này có phải là suy nghĩ kỹ thì thấy đáng sợ không? Nhưng đây chính là chân tướng đang xảy ra.

Bộ não không những thích mơ mộng hão huyền, thích suy nghĩ lung tung, thích phán xét và phủ định người khác, đồng thời nó thích có thói quen phủ định bản thân, và tất cả những điều này đều là dưới chiêu bài suy nghĩ. Những người bị lo âu và trầm cảm nặng, thực ra họ không có ngoại lệ, không lúc nào là không suy nghĩ. Bộ não của họ giống như một chiếc xe đang chạy điên cuồng trên đường cao tốc bị mất phanh, tốc độ đã lên đến 220 rồi, nhưng căn bản không thể dừng lại.

Thực ra chính là suy nghĩ đã làm hỏng họ. Thuốc mà họ đến bệnh viện kê, bạn cho là gì? Chẳng phải đều là một số loại thuốc làm cho não trở nên tê liệt chậm chạp, có thể dừng lại sao? Tất nhiên, điều này về logic cũng không sai, cũng là để cho bộ não hưng phấn ít suy nghĩ đi, có thể dừng lại nghỉ ngơi. Nhưng nếu chúng ta có thể thông qua thực tu làm cho bản thân an tĩnh lại, ngừng suy nghĩ lung tung, hoặc có thể nói, chúng ta có thể nỗ lực thông qua tự tu luyện đạt đến trạng thái khi nào nên suy nghĩ thì suy nghĩ, khi nào không nên suy nghĩ thì không tiến hành suy nghĩ vô thức, như vậy chẳng phải nên là



phương án hợp lý an toàn hiệu quả nhất sao? Tự chữa lành nội tại vĩnh viễn đều là giải pháp rốt ráo và căn bản nhất.

Chúng ta bây giờ hãy hồi tưởng lại một chút, có phải là khi chúng ta đau khổ nhất, thường là khi chúng ta không ngừng suy nghĩ lặp đi lặp lại không?

Nhưng rất đáng tiếc, bộ não chỉ có một chức năng suy nghĩ này, ngoài ra không có tác dụng nào khác. Vì vậy nó sẽ cố gắng hết sức làm cho chúng ta tin rằng, suy nghĩ mới là việc quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm. Nếu chúng ta không thể luôn suy nghĩ, chúng ta sẽ mất đi sự tồn tại. Tuy nhiên, một khi bạn xác tín tâm quan trọng của suy nghĩ, vậy thì kết quả chính là bạn nhất định sẽ đồng nhất với nó, thần phục nó, bạn sẽ bị hệ thống thói quen mạnh mẽ và có mặt ở khắp nơi khống chế, trúng kế của nó.

Từ trước đến nay, giáo dục và nhận thức của chúng ta tất cả đều đang thôi thúc và nhấn mạnh tầm quan trọng của suy nghĩ, đến nỗi mỗi người chúng ta gần như đều rất khó thoát khỏi sự nhiễm của thói quen xã hội. Điều này giống như bạn đang bơi trong một bể nhuộm lớn, không thể không bị dính màu.

Thực tế, chỉ cần là sống trong thế giới ba chiều này, chỉ cần là dùng cái bộ não này suy nghĩ, chúng ta không thể tìm thấy phương pháp nhảy ra khỏi giới hạn này. Tất cả những gì bạn suy nghĩ, bao gồm Thượng Đế, vũ trụ, vô hạn, chiều cao, hoặc bất kỳ thứ gì cao cấp phức tạp, thực ra cũng chỉ là một số khái niệm trong giới hạn này mà thôi. Bất kỳ thứ gì bạn có thể đặt tên và suy nghĩ, cũng đều ở trong giới hạn này. Tất cả những gì bạn biết, cũng đều không thể nhảy ra khỏi giới hạn này. Mà những thứ ngoài giới hạn đều là chưa biết, nhưng những thứ đó mới là chân tướng.

Tôi lấy một ví dụ, ví dụ như Đạo này, bạn cho rằng bạn đã hiểu sơ sơ, có thể mô tả nó, nhưng thực ra bạn căn bản không hiểu. Bởi vì Đạo nên là tồn tại ở ngoài giới hạn này, bởi vì cái mà bạn suy nghĩ ra đó không phải là Đạo. Sự suy nghĩ của bạn rất thấp kém, nó cũng chỉ là lấy ra những kiên thức và dữ liệu đã biết của bạn, sau đó bắt đầu liên tưởng, so sánh, dùng mô hình nhị nguyên bắt đầu định nghĩa, phán xét. Vì vậy đây căn bản không phải là con đường đúng đắn để bạn ngộ đạo.

Đạo là một thứ rất cao cấp, nó đến từ trí tuệ chiều cao của vũ trụ. Cho dù bạn may mắn tiếp nhận được một chút, nhưng tuyệt đại đa số thời gian, bạn cũng dùng sự suy nghĩ của bộ não bạn mà tự tay phá hủy nó. Đạo chân chính không cho phép bạn một chút suy nghĩ nào. Bạn vừa suy nghĩ, đó chính là sự ô nhiễm và báng bổ đối với bản thân Đạo, hoặc có thể nói cái thứ mà bạn suy nghĩ ra đó, đã không phải là Đạo rồi. Mà là con người chúng ta vì tiện lợi, đã đặt cho nó một cái tên, gọi là Đạo. Nhưng cái tên này không phải là bản thân nó.

Nó chỉ là một từ ngữ, chứ không phải là sự vật mà nó đại diện. Nhưng không có cách nào, người có trí tuệ chiều cao luôn phải nói chuyện với một số kẻ ngốc như chúng ta, vì vậy chỉ có thể đặt tên cho chúng, dùng ngôn ngữ đơn giản có thể nghe hiểu được để bố đạo hoặc giảng pháp, nhưng thực ra ngôn ngữ nhất định là sản phẩm sau khi suy nghĩ, vì vậy vừa nói ra là sai. Bởi vì bạn chỉ cần đặt tên, định nghĩa, điều này đã không phải là vô vi rồi, điều này đã thêm vào sự tạo tác nhân tạo, sự suy nghĩ của nhục nhân ở trong đó. Đây chính là điều Lão Tử nói: "*Đạo khả đạo, phi thường đạo, danh khả danh, phi thường danh.*" (Đạo mà có thể nói ra được, thì không phải là đạo thường hằng, danh mà có thể gọi được, thì không phải là danh thường hằng.) Nói chính là ý mà tôi vừa nói.

Vì vậy, Đạo không phải là thứ mà chúng ta có thể có được trong thế giới ba chiều thông qua suy nghĩ và học tập. Mà là nhất định phải chúng ta đi đến chiều không gian của bản thân Đạo, đi vào trong "vô" để thể nghiệm.

Tóm lại, chúng ta nhất định phải cảnh giác, bất kỳ một thói quen ngẫu nhiên nào, đều có thể tùy thời khống chế bộ não của bạn. Khiến bạn cảm thấy lúc đó cái đó chính là bạn, chân chân thật thật. Nhưng bạn đã sai, cái "*người suy nghĩ*" đó thực ra không phải là bạn. Nó chỉ là hệ thống mượn một hoặc vài thói quen, sau đó liên kết với bộ não của bạn, sau đó lợi dụng hoạt động tư duy của bộ não bạn, bắt giữ sự chuyên chú của bạn, trong quá trình này bộ não của bạn giống như một con chó ngu ngốc trở thành đồng lõa của hệ thống, liều mạng đi suy nghĩ, phán xét, sau đó cái thứ mà hoạt động tư duy của bộ não thể hiện trên cơ thể, gọi là cảm xúc. Mà cảm xúc chính là sát thủ lợi hại nhất của hệ thống. Hệ thống, cuối cùng sử dụng cảm xúc để đánh gục bạn hoàn toàn.

Toàn bộ quá trình, thực ra chính là ý chí tự do của chúng ta (sự chuyên chú) đang bị hệ thống tiêu hao, nuôi dưỡng nó, cuối cùng cho đến khi bị hút cạn hoàn toàn. Sau đó, vòng "*ăn*" này của hệ thống kết thúc. Thế là, linh hồn nhỏ bé không trưởng thành đáng thương và bị tổn thương của chúng ta, lại bị tàn phá một lần. Nghiệp lực của chúng ta cũng theo sự tạo tác của nhục nhân bạn dưới cảm xúc và thói quen, lại tăng thêm một chút. Chúng ta đồng thời cũng cách trí tuệ và thức tỉnh lại xa thêm một chút, cách chúng lo âu trầm cảm tự kỷ lại gần thêm một bước. Mà đây chính là toàn bộ quá trình chúng ta trong vô thức chịu khổ, chịu giày vò.

Tiến hành kiểm chế tư tưởng

Nếu bạn lần nào cũng có thể trước khi bị hệ thống ăn, ngay trong hiện tại ý thức được, và nhìn thấy bản thân bị thói quen nào đó thúc đẩy. Ý thức được cái tư tưởng đang suy nghĩ, đang phân xét, đang gây ra cảm xúc dâng lên ở nhục nhân này của bộ não không phải là tôi.

Chà, chỉ một động tác này, nó chính là cọng rơm cứu mạng của bạn, đây chính là vũ khí và tâm pháp lớn nhất, cũng là duy nhất để bạn phản công quyết liệt. Giống như đối đãi với ảo giác, bạn chỉ cần có thể nhìn thấu nó, bạn liền có thể làm chủ lại.

Ít nhất điều bạn có thể làm được trong hiện tại, chính là trước hết hít thở sâu, sau đó thông qua việc đem tất cả sự chú ý quý báu của bạn tập trung vào cảm giác của cơ thể bạn, để làm cho bộ não của bạn từ trạng thái đang suy nghĩ, lập tức dừng lại, trở về khoảnh khắc hiện tại.

Cụ thể làm như thế nào? Rất đơn giản, bạn mỗi lần chỉ cần có thể ý thức được bản thân lại một lần nữa rơi vào trong suy nghĩ vô thức, hoặc đã do hoạt động tư duy vô thức gây ra một số cảm xúc. Lúc này, bạn liền nói với bản thân nó lại đến rồi, bản thân lại một lần nữa không tự giác làm ra phản ứng tự động.

Sau đó bạn nhắm mắt lại, đem toàn bộ cảm giác đặt vào hơi thở, quán chiếu quá trình khí từ khoang mũi của bạn đi vào đi ra. Chỉ cần vài phút, không nhiều, chỉ vài phút. Cái tên thợ săn chuyên bắt giữ sự chuyên chú của bạn này sẽ không công mà về, nhả cái móc trên bộ não của bạn ra. Đây chính là sức mạnh của tự quan sát và duy trì chánh niệm, rất thần kỳ.

Giống như bạn là một con hươu sao, lúc này đang trốn tránh sự truy sát của thợ săn. Khi thợ săn đến, điều bạn có thể làm, không phải là đi đối kháng, hoặc bỏ chạy. Mà là yên lặng, tĩnh lặng trong bụi cây, thậm chí ngay cả hô hấp cũng ngừng lại. Không làm một động tác nào. Hoàn toàn tĩnh lặng. Bạn chỉ là dùng mắt quan sát thợ săn, chỉ cần kiên trì vài phút, bạn sẽ nhìn thấy thợ săn bất lực bỏ đi. Đây chính là sức mạnh của vô vi, vô vi có thể cứu mạng bạn.

Tôi lấy một ví dụ, bạn mỗi lần nhìn thấy con không chịu làm bài tập, nhục nhân của bạn sẽ lập tức bị "*trách nhiệm của người mẹ*", "*một đứa trẻ ngoan nên...*", "*những đứa trẻ khác đều đã...*", "*nếu không chịu làm bài tập sẽ...*", v.v. những thói quen xã hội này khống chế, thói quen sẽ khiến bạn dâng lên hoạt động tư duy cố hữu. Theo sau đó, chính là cảm xúc do tư duy sản sinh ra.

Những cảm xúc này khiến bạn trong hiện tại mất kiểm soát, nổi cơn thịnh nộ với con. Đợi bạn phát tiết xong, sau đó hệ thống bắt đầu tiếp tục lợi dụng bộ

não này kẻ tay sai này, khiến bạn bắt đầu dâng lên sự tự phán xét không ngừng, bắt đầu tự trách, kiểm điểm, hối hận, đau lòng, tự phủ định. Cho đến đêm khuya, cho đến khi bạn bị tiêu hao đến mức kiệt sức.

Cứ như vậy lâu dài, hủy hoại không chỉ là bạn. Con của bạn, nghiệp lực và tiềm thức của nó cứ như vậy bị thói quen của bạn cưỡng ép tiêm vào, không ngừng tăng cường. Điều này vô hình trung trở thành khiếm khuyết tính cách trong cuộc đời tương lai của nó. Mà tất cả những điều này thực ra đều bắt nguồn từ cái gia đình nguyên sinh này, bắt nguồn từ thói quen của bạn, bắt nguồn từ sự suy nghĩ và mô hình tư duy cố hữu trong bộ não của bạn.

Mà điều bạn cần tu luyện, chính là để bản thân có thể duy trì tính cảnh giác cơ bản, giữ vững sự chuyên chú quý báu và đáng thương đó, duy trì một loại trạng thái tôi không biết, cũng chính là trạng thái vô tri. Như vậy, giác tri và trí tuệ của bạn mới từ từ dâng lên. Bởi vì trí tuệ chân chính đến từ bên ngoài thân xác và bộ não của bạn, cách thức nó xuất hiện nhất định là trực giác và linh cảm. Nó là đến từ năng lượng chiều cao hơn, tuyệt đối không phải là cái bộ não thấp kém của nhục thân này của bạn có thể sáng tạo và ban cho, nhất định phải ghi nhớ điểm này.

Vì vậy, bạn muốn thông suốt, trước hết chỉ có để bộ não của bạn an tĩnh lại trước, ngừng lái nhái với bạn, ngừng mơ mộng hão huyền, ngừng vọng tưởng, ngừng điên đảo mộng tưởng. Giống như những bậc trí giả vĩ nhân đó, coi bộ não như một công cụ thuận tay, lúc dùng thì dùng, không dùng thì tùy thời vứt bỏ, mặc kệ nó làm loạn thế nào cũng không thêm để ý đến nó. Bạn phải học cách tự mình thiết lập cho nó một cái công tắc, tạo thành thói quen, lúc dùng thì bật, không dùng thì tắt nó đi.

Bộ não ở một bậc trí giả, tác dụng thiết thực nhất chính là năm điểm sau: Thứ nhất, quan sát. Thứ hai, xử lý các bước cụ thể của vấn đề thực tế trong hiện tại. Thứ ba, giao tiếp với người khác. Thứ tư, phục vụ cho sự chú ý và trí tuệ. Thứ năm, duy trì sự hài hòa và nhất quán với lương tri. Nếu dùng một câu tổng kết chính là: Bộ não chỉ dùng dưới sự giác tri của bạn, cho những việc cụ thể cần làm trong hiện tại.

Đúng vậy, đây chính là tác dụng mà bộ não nên có. Nó nên là một công cụ rất hiệu quả của chúng ta, một nô tài rất trung thành nghe lời, chứ không phải là chủ nhân của chúng ta.

Chủ nhân của chúng ta, nên là ý thức tự do của chúng ta. Chúng ta phải để nó chỉ phối nhục thân, dùng cách thức trải nghiệm trực tiếp, đi tìm kiếm chân tướng, dùng cách thức trực giác đi lĩnh ngộ chân tướng, và dùng cách thức linh cảm để biểu đạt chân tướng.

Ghi nhớ, bộ não chính là một máy thu, chính là một thiết bị cảm ứng, chính là một công cụ, linh kiện, không cần thận nó sẽ trở thành đồng lõa của thói quen, không cần thận bạn sẽ đồng nhất với nó. Khi hệ thống không chế nó ra tay với bạn, nhất định ghi nhớ, điều duy nhất bạn có thể làm, chính là an tĩnh, hoặc cố ý làm ngược lại với hệ thống, cố tình không phán xét, kéo cảm giác trở về cơ thể, và đem sự chú ý giữ chặt trên cơ thể, giữ chặt khoảnh khắc hiện tại này. Dùng trạng thái vô vi, để cho những liên tưởng cảm xúc có tính máy móc đó chảy qua trước mắt bạn.

Mà bạn không mang theo phán xét, không can thiệp đối với tất cả những điều này tiến hành sự tự quan sát nội tại, cũng chính là cái gọi là nội quán. Đây chính là thiền định trong hành động, chúng đều là pháp môn mở ra trí tuệ chiều cao của bạn, là phương thuốc tốt tự cứu. Cuối cùng chúng ta không phải là không suy nghĩ, mà là phải nhắc lên giác tri để suy nghĩ, chúng ta không phải là không hành động, mà là nhắc lên giác tri để hành động. Chúng ta phải thực hiện vô vi mà vi, vô sở trụ mà vi.



Bộ não sẽ nghiệm cảm giác đau

Bước quan trọng nhất, cũng là bước đầu tiên, để chúng ta tiến tới sự thức tỉnh, chính là để bản thân thoát khỏi sự đồng nhất với tư duy của bộ não, đây cũng là bước đầu tiên để nội tâm của bạn thực sự an tĩnh lại. Tôi luôn nói tất cả sự tu hành đều phải bắt đầu từ nhập tĩnh, nếu bạn không thể tĩnh lại, mỗi ngày trong đầu đều là đủ loại vở kịch nội tâm phong phú, đủ loại suy nghĩ lung tung, suy nghĩ không ngừng, tạp niệm bay tứ tung, cũng chính là điều Vương Dương Minh nói là tâm viên ý mã (tâm như vượn, ý như ngựa). Vậy thì bạn cách thực tu chân chính vĩnh viễn đều là mười vạn tám ngàn dặm. Ghi nhớ, một tiêu chuẩn quan trọng để đo lường sự tu hành của bạn có thành công hay không, chính là sự bình hòa mà nội tại của bạn cảm nhận được, cũng như mức độ an tĩnh.

Bất kỳ hoạt động nào của đầu óc không nhắc lên giác tri, không có định lực gia tri, thực ra đều chỉ là ý niệm của nhục thân bạn đang bay tứ tung. Điều này thực ra vẫn là bạn dưới nghiệp lực làm ra phản ứng tự động, bởi vì đầu óc cũng là một bộ phận của cơ thể bạn. Nhưng bản thân bạn không ý thức được bộ não của bạn đang suy nghĩ vô thức, chẳng phải bộ não của bạn luôn hành động trong tiền đề bạn không có giác tri sao?

Và các chuyên gia khoa học não bộ phát hiện ra rằng, hiện tại bộ não của chúng ta, đã vì suy nghĩ lung tung quá nhiều mà vô cùng mệt mỏi, chúng ta có gần một nửa thời gian trở lên là lạc trong đủ loại suy nghĩ. Mà sự tiêu hao năng lượng quá tải này, sẽ khiến bộ não ngừng tiến hóa, từ đó hạn chế sự phát triển trí lực của chúng ta. Lâu dài, trí lực của con người có thể xuất hiện hiện tượng thụt lùi. Nói đơn giản một chút chính là, nghĩ quá nhiều, sẽ dẫn đến IQ giảm.

Và từ góc độ y học mà nói, lâu dài tâm viên ý mã như vậy, suy nghĩ quá nhiều, còn sẽ dẫn đến chúng ta tâm thần bị tổn thương, tinh thần suy nhược. Sẽ khiến bạn lo âu, bất an, trầm cảm, mất ngủ, nhiều mộng, không thể chuyên chú làm việc, v.v. và v.v. Bạn nghĩ xem, trạng thái như vậy, bạn có thể đạt được thành tựu gì? Quan trọng nhất, nó sẽ khiến bạn dần dần rời xa trí tuệ. Bạn càng suy nghĩ lung tung, bạn càng phiền loạn, tinh thần càng ủ rũ, phản ứng càng chậm chạp, vì vậy bạn càng khó thành công, thế là bạn càng cẩu kính, sau đó đi vào vòng tuần hoàn ác tính. Cuối cùng, đến một độ tuổi nhất định, bộ não của bạn cũng bị sự hoạt động không tải quá nhiều này làm cho hỏng, già rồi về cơ bản chính là bệnh Alzheimer.

Đồng thời, sự suy nghĩ lung tung liên tục này, cũng là một trong những nguyên nhân trực tiếp nhất dẫn đến bạn không hạnh phúc. Trong cuộc đời ngắn ngủi này của chúng ta, bạn tiêu hao hơn một nửa thời gian, lạc trong suy nghĩ lung tung. Tưởng tượng một chút, bộ não của bạn luôn giống như một chiếc

máy giặt không ngừng quay à quay à, lặp đi lặp lại. Kèm theo đủ loại cảm xúc tiêu cực phức tạp, ngột ngạt. Dưới trạng thái tâm thần không định này, thực ra bạn đã sớm thoát ly khỏi thế giới mà bản thân đang sống trong hiện tại, chỉ là bạn không ý thức được mà thôi. Bởi vì ý niệm của bạn không ở quá khứ, thì ở tương lai. Vì vậy, bạn đã bỏ lỡ rất nhiều người và việc rất quan trọng đối với bạn, còn có rất nhiều phong cảnh tươi đẹp. Mà điều thú vị nhất chính là, lại có phần lớn mọi người đều cho rằng: Haizz, không có cách nào, đây chính là cuộc sống, cuộc sống nên khổ như vậy, nên là một mớ bòng bong như vậy, chúng ta không thể không sống như vậy. Nhưng, tôi nói cho bạn biết, cuộc đời của bạn thực sự không cần phải sống thành cái dạng này. Dáng vẻ hiện tại của bạn, là sự lựa chọn của bạn, tất nhiên đây là sự lựa chọn mà bạn đưa ra trong vô thức, không phải là ý chí tự do của bạn làm.

Thực tế bộ não của bạn chỉ là một công cụ, nó chỉ nên được dùng để xử lý những nhiệm vụ đặc biệt, khi nhiệm vụ hoàn thành, bạn liền để nó nghỉ ngơi. Giống như bạn đến đích rồi, liền phải đỗ xe, không thể luôn không tắt máy chứ?

Thực ra chỉ cần bạn dụng tâm quan sát một chút sẽ phát hiện ra, 80% - 90% tư duy của đầu óc chúng ta đều là lặp lại, và là vô dụng, thậm chí có thể nói là có hại. Ghi nhớ, hoạt động tư duy dưới tình trạng không có giác tri và quán chiếu, bản chất của chúng thực ra đều là tiêu cực và bi quan.

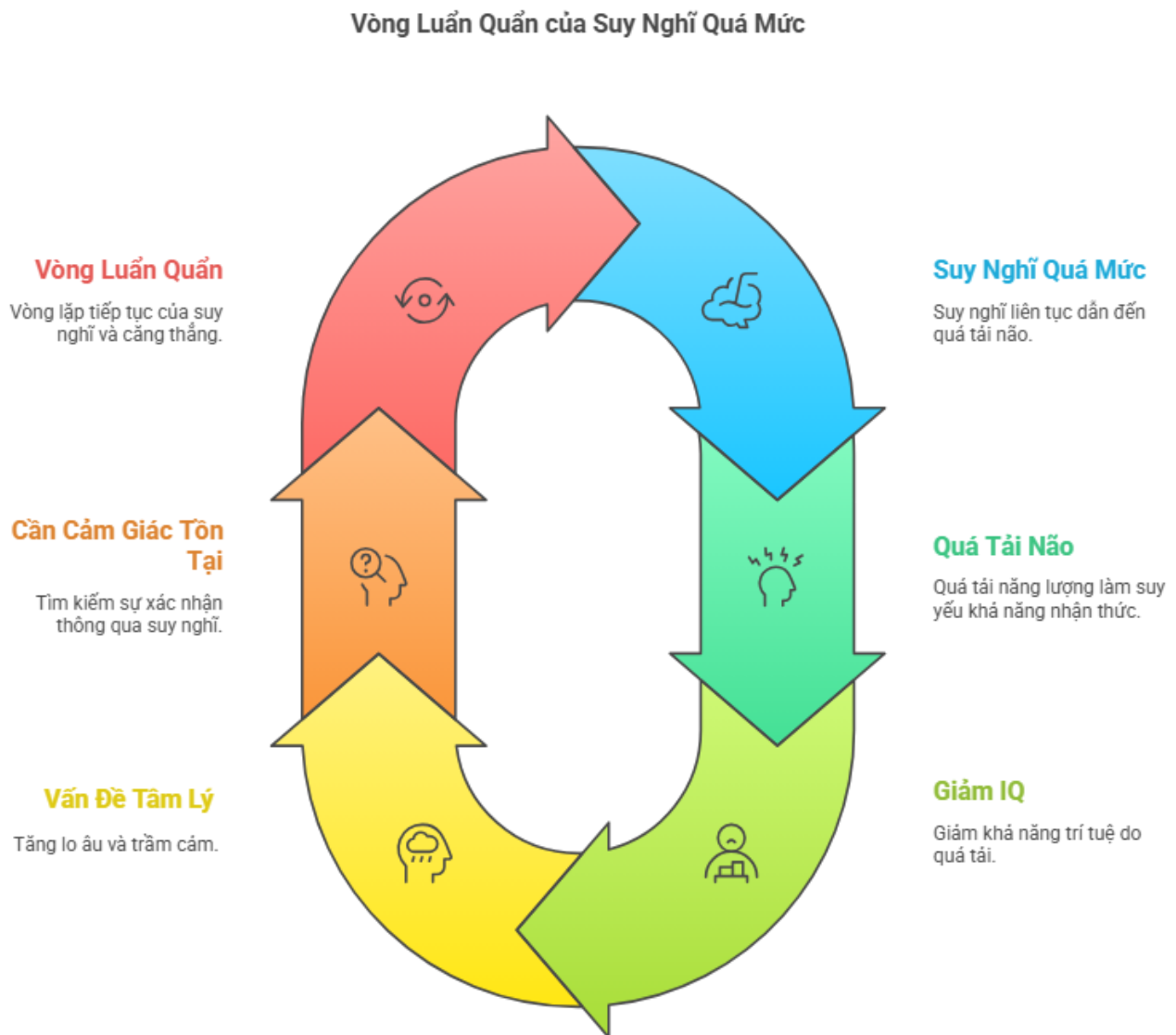
Mục đích tồn tại của chúng, chính là thông qua lặp lại quá khứ mà sản sinh ra trầm cảm và phiền não, cũng như liên tưởng tương lai mà sản sinh ra lo âu và sợ hãi, và bằng cách này, để không ngừng tiêu hao năng lượng sinh mệnh của bạn.

Đúng vậy, Đấng Tạo Hóa chính là thiết lập như vậy, giống như trò chơi đều là thiết lập sẵn, bạn hoặc là tự mình nỗ lực thông quan, hoặc là bị loại, không có lựa chọn khác, không có cách nào, đây chính là một cơ chế sàng lọc linh hồn ưu tú, tất cả chỉ có thể xem tạo hóa của bạn.

Ngoài ra, cái gọi là tư duy cưỡng chế này, thực ra về bản chất là một loại chứng nghiện. Đặc điểm của chứng nghiện là gì? Chính là bạn căn bản không có cách nào lựa chọn dừng lại, giống như nghiện ma túy. Đây cũng là bản chất của chứng lo âu và trầm cảm. Những người này, đối với việc suy nghĩ này không thể dừng lại, căn bản không thể dừng lại.

Vậy tại sao chúng ta lại nghiện suy nghĩ? Rất đơn giản, bởi vì chúng ta cần một cái tôi, chúng ta cho rằng tôi tư duy tức là tôi tồn tại, chúng ta từ nội dung và hoạt động suy nghĩ, đi có được cái tôi này, cũng chính là cảm giác tồn tại. Ai không cần cảm giác tồn tại chứ? Không cần có lẽ cũng không muốn sống nữa phải không? Bạn xem những người cuối cùng lựa chọn tự sát đó, thực ra họ chính là đã hoàn toàn không cần bất kỳ cảm giác tồn tại nào. Chúng ta cho rằng,

một khi ngừng hoạt động tư duy của đầu óc mình, cái "tôi" đó liền không còn nữa. Điều này là tuyệt đối không thể chấp nhận được. Vì vậy, tiềm thức nói với chúng ta, phải không ngừng suy nghĩ, chỉ có suy nghĩ, mới có thể tồn tại. Bạn xem, đây chính là chân tướng tàng sâu nhất tại sao bạn lại không ngừng suy nghĩ.



Cố tâm xuất ly bạn sẽ trở nên vô định

Ở một mức độ nào đó, cái gọi là bản ngã mà chúng ta xây dựng nên, thực ra đều là những ngã chấp khác nhau mà Phật giáo nói, cũng chính là tập hợp của vô số tiểu ngã. Những ngã chấp này, hay còn gọi là tiểu ngã, thực ra đều do đủ loại tư duy của bạn tạo thành. Chỉ có bạn không ngừng suy nghĩ, chúng mới có thể sống sót. Nhưng sự sống và tồn tại của chúng, không thể đại diện cho sự tồn tại của ý chí tự do của bạn, sự tồn tại của linh hồn bạn. Bạn luôn cho rằng sự sống của chúng chính là sự sống của bạn, sự tồn tại của chúng chính là sự tồn tại của bạn, mà sự đồng nhất sai lầm này, chính là nguồn gốc của mọi đau khổ của bạn.

Từ trước đến nay, chúng ta đều rất coi trọng những giả ngã mà chúng ta xây dựng nên này, chúng ta còn không ngừng đem chúng ra so sánh với người khác, nếu phát hiện người khác cao hơn mình, liền sinh lòng đố kỵ, nếu phát hiện người khác thấp hơn mình, liền sinh lòng kiêu ngạo. Nhưng chúng ta lại chưa từng suy nghĩ, cái tôi mà chúng ta không ngừng đem ra so sánh với người khác đó, rốt cuộc có phải là bộ mặt ban đầu của chúng ta không? Thực ra không phải. Tại sao Phật giáo luôn nói vô ngã? Mục đích chính là để phá bỏ hư tướng của những giả ngã này, để chúng ta thoát khỏi ngã chấp.

Chúng ta hãy thử giả định, giả sử Lục Tổ Huệ Năng của Thiền tông còn sống, vậy thì tôi muốn đến chùa Nam Hoa ở Quảng Đông bái kiến ngài, và sau đó, ngài có thể sẽ hỏi tôi một câu trước: Người là ai? Nếu tôi trả lời, tôi là Bĩ Ngô làm truyền thông. Vậy thì xong đời, ngài có lẽ sẽ không thèm để ý đến tôi nữa. Bởi vì ngài vừa nghe liền biết người này căn bản chưa từng ngộ. Cái Bĩ Ngô làm truyền thông này, làm sao có thể là bộ mặt ban đầu của tôi? Đây vẫn là một cái nhãn, một tướng.

Vậy tôi nên trả lời câu hỏi này như thế nào? Tôi nghĩ tôi nên nói: Tôi không là ai cả. Hôm nay đến, chỉ là nhục thân của tôi. À, nếu tôi trả lời như vậy, nói rõ tôi đã bỏ "*nhân ngã biệt*" rồi, chứng ngộ được vô ngã rồi, không còn chấp trước vào một cái tôi hư tướng, buông bỏ cái thứ vốn không phải là bộ mặt ban đầu của tôi rồi. Như vậy Đại sư Huệ Năng có lẽ mới tiếp tục nói chuyện với tôi.

Tôi nói đến đây, có lẽ có rất nhiều bạn đã bùng tỉnh, có phải là sự chấp trước, tức giận, lo âu, phiền não, vương mắc, v.v. trước đây của bạn, cùng với việc bạn buông bỏ cái "*tôi*" này, cũng đều tan biến trong nháy mắt không?

Phải biết, cái tôi do tư duy và nhận thức của đầu óc bạn tạo thành này, gần như không có chút quan hệ nào với hiện tại. Chỉ có quá khứ và tương lai đối với nó mà nói mới là quan trọng nhất, cái đúng sai phải trái của nó là hoàn toàn

điên đảo, đây chính là điều mà trong "*Kinh Kim Cang*" nói, tất cả đều là điên đảo mộng tưởng, như mộng huyễn bào ảnh.

Tất cả những giả ngã này, hoàn toàn đều là dùng ánh mắt của quá khứ để nhìn nhận thế giới này, tại sao? Bởi vì phía trước đã nói, cơ chế vận hành của bộ não chính là, bước một, trước hết lấy ra tất cả thông tin lưu trữ đã biết của nó. Sau đó lại trong những cái đã biết này tiến hành so sánh, cuối cùng lại đưa ra một định nghĩa và phán xét nhị nguyên, dán lên một cái nhãn. Bạn xem, đây chẳng phải là dùng ánh mắt của quá khứ nhìn sự vật sao?

Đồng thời, nó còn cố gắng coi hiện tại là phương tiện để đạt được mục đích tương lai. Thế là phóng chiếu ra đủ loại liên tưởng về tương lai, không ngừng kéo bạn vào ảo tưởng tương lai.

Tóm lại, mục đích của nó, chính là vĩnh viễn không để bạn dừng lại ở hiện tại. Mà khi chúng ta ý thức được điểm này, sẽ hiểu, chỉ có khoảnh khắc hiện tại, mới là mấu chốt để giải thoát mọi khổ, cũng là rời tất cả tướng. Nhưng, tiền đề là bạn không còn đi đồng nhất tư duy của bộ não bạn, tư tưởng của bạn chính là bạn.

Bộ não là một phần của nhục thân chúng ta, thực ra nó cũng chỉ là bị hệ thống lợi dụng, trở thành đao phủ chi phối chúng ta, khiến chúng ta trở thành con rối bị giật dây đau khổ, nhưng đồng thời bản thân nó cũng sẽ cùng với nhục thân của chúng ta chịu khổ, cùng đi đến hủy diệt.

Nếu muốn thoát khỏi sự khống chế của bộ não, thực ra bạn chỉ cần từ từ để bản thân học được làm một việc là được. Đó chính là, nhập tĩnh, hoặc gọi là tĩnh tâm. Đây thực ra chính là bước đầu tiên của tu hành. Cái gọi là con đường tu hành vô số, bất kể bạn chọn con đường nào, nhập tĩnh đều phải là việc đầu tiên phải làm. Ghi nhớ, phạm là tu hành không nói đến việc để bạn nhập tĩnh trước, đều là tu hành giả. Bởi vì bạn không làm được nhập tĩnh, bạn sẽ không thể có được sự chuyên chú, không thể nhắc lên một niệm giác tri đó, càng không thể khiến bạn có được định lực như như bất động trước đủ loại nghiệp lực. Một câu, nhập tĩnh, tương đương với việc đả thông nhâm đốc nhị mạch của bạn, là việc đầu tiên bạn muốn luyện thần công, nhất định phải làm, đây là điều kiện tiên quyết.

Vậy rốt cuộc cái gì mới được coi là tĩnh chân chính? Một người nếu trông có vẻ rất an tĩnh, rất trầm tĩnh, mặt không biểu cảm, người ác không nói nhiều. Vậy người này được coi là tĩnh sao? Điều này chưa chắc. Rất có thể bề ngoài anh ta trông có vẻ rất tĩnh, nhưng nội tâm đang tạp niệm bay tứ tung, suy nghĩ lung tung, lo âu bất an. Ngược lại, ví dụ một vận động viên đấm bốc xuất sắc, hoặc tay đua xe, hoặc tuyển thủ e-sport, khi họ đang thi đấu, tâm không tạp niệm, hoàn toàn chuyên chú vào hiện tại của trận đấu, mặc dù thân thể và ngôn

ngữ của họ đều là động, nhưng chúng ta nói, trạng thái của anh ta ngược lại là tĩnh.

Nếu bạn muốn nhập tĩnh, vậy thì bạn trước hết phải để bộ não của bạn dừng lại. Cũng chính là, phải nỗ lực đi sáng tạo và tìm kiếm một loại trạng thái tư duy trống rỗng, đây chính là cái gọi là thiền định và hiện diện. Chỉ có mỗi một lần bạn thành công sáng tạo ra tư duy trống rỗng, bạn mới có thể làm được không bị bất kỳ tạp niệm nào cuốn đi, đem sự chuyên chú của bản thân định vào một điểm hoặc một việc nào đó.

Lúc này bạn, bất kể là làm gì, hoặc không làm gì, bạn đều thực sự có được một thứ, đó chính là sự chuyên chú. Đây chính là một pháp bảo, là vũ khí cốt lõi để bạn thành tựu mọi việc, có nó rồi, bạn lại đi làm việc, sống, học tập, tu hành, mới có thể làm ít công to. Ý chí tự do của bạn, tinh thần lực của bạn, mới có thể dần dần trở nên mạnh mẽ hơn. Đây chính là quá trình bạn không ngừng nuôi dưỡng ý chí tự do của bạn, cũng là quá trình bạn đang không ngừng chuyển hóa năng lượng nội tại của hệ thống, phản bắt giữ, phản ăn.

Mà khi bạn có thể làm được duy trì sự chuyên chú này lâu dài, và dưới sự chuyên chú như vậy, trong công việc bận rộn và cuộc sống phức tạp đi tu hành, bạn mới có thể dần dần chất lọc được một niệm giác tri vô cùng quý báu, không gì không biết không gì không thể đó.

Khi bạn có thể làm được nhắc lên giác tri, để giác tri quán chiếu lời nói và hành động của bạn, thay thế thói quen và cảm xúc, đi trước một lời một hành động của bạn. Bạn liền có thể tự tại rõ ràng nhìn đủ loại ý niệm không ngừng chảy qua trước mắt bạn, đến rồi đi, làm được thực sự không trụ niệm. Bất kể là ý niệm, cảm xúc, hay vô thường nào ập đến, bạn đều có thể làm được như như bất động, chỉ là nội quán, nhưng không làm ra bất kỳ phản ứng nào. Bạn có thể làm cho bản thân lại không còn bị nghiệp lực dắt mũi, khống chế. Mọi người chẳng phải luôn tự xưng là sống trong hiện tại sao? Nếu bạn có thể sống bằng trạng thái này, liền có thể nói bản thân đã là sống trong hiện tại.

Trong đầu bạn có một lỗ đen ý thức

Chỉ trong hiện tại, chúng ta mới có thể làm được cái gọi là nội quán, mới có thể nhìn rõ sự đến đi của suy nghĩ và ý niệm của bản thân. Chúng ta phải duy trì việc không phán xét đối với tất cả ý niệm và cảm xúc mà mình nhìn thấy, dùng một tâm thái thả lỏng mà chuyên chú để không can thiệp mà giám sát chúng. Giống như là nhảy ra khỏi cơ thể của mình để nhìn bản thân, giống như là bản thân làm thám tử cho đầu óc của mình. Đây chính là cái gọi là quán tự tại.

Sự tự quan sát này, cung cấp cho chúng ta tiềm lực lùi lại một bước trước, khiến chúng ta có được chiều không gian khác để nhìn nhận sự vật. Đây chính là lý do tại sao có một số cao nhân có thể trong thời gian rất ngắn, xuyên qua hiện tượng nhìn thấy bản chất, không chấp tướng. Họ vĩnh viễn sẽ không giẫm phải hố, cũng vĩnh viễn sẽ không mất kiểm soát, cảm xúc hóa. Thực ra điểm lợi hại nhất của họ, chính là ở chỗ họ có thể làm cho bản thân trước nghiệp lực làm được định lực như như bất động của "*nghị quán*". Mà người bình thường lại rất khó làm được. Phần lớn thường là vô thức làm ra phản ứng tự động mà không tự biết.

Khi chúng ta kiên trì không ngừng thực tu trong cuộc sống, bền bỉ nỗ lực, chỉ cần có thể làm được ngày tiến một bước nhỏ. Vậy thì nhất định sẽ có một ngày, bạn sẽ đột nhiên phát hiện ra, bản thân có thể rất thản nhiên mỉm cười với đủ loại âm thanh trong bộ não, giống như là mỉm cười với một đứa trẻ nghịch ngợm vậy. Từ đó bạn không còn đồng nhất với nó, cũng không còn bị nó khống chế, bạn sẽ không còn giống như trước đây nghiêm túc và coi trọng đi đối đãi với những nội dung lặp đi lặp lại trong tư duy của bạn, bởi vì ý chí tự do của bạn, linh hồn của bạn, đã đủ mạnh mẽ, và bạn có thể làm được nhắc lên giác tri, không còn dựa vào đầu óc của bạn, không còn làm con rối của thói quen nữa. Xin chúc mừng bạn, đây chính là sự bắt đầu thức tỉnh linh hồn của bạn!

Tuy nhiên, bất kể chúng ta có thức tỉnh hay không, không thể vứt bỏ bộ não của chúng ta được. Chúng ta đương nhiên vẫn sẽ vận dụng bộ não và tư duy. Nhưng lúc này, cách chúng ta vận dụng nó sẽ tập trung hơn, hiệu quả hơn. Ví dụ chúng ta sẽ đi vào trạng thái dòng chảy (flow state) nhiều hơn, để đạt được mục tiêu thực tế, cụ thể và rõ ràng mà đi vận dụng bộ não. Chúng ta chỉ là trong những việc cụ thể, mới đi vận dụng bộ não để tiến hành suy nghĩ các bước thực hiện cụ thể. Chứ không phải là bất cứ lúc nào cũng để nó vô thức tiến hành hoạt động không tải, tiêu hao, để nó không ngừng dắt bạn suy nghĩ lung tung, không ngừng kéo bạn rời khỏi khoảnh khắc hiện tại này.

Chúng ta cần có năng lực tùy thời giải phóng bản thân khỏi vở kịch nội tâm vô thức, để bản thân tiếp tục hưởng thụ sự an tĩnh nội tại đó. Khi chúng ta cần lợi dụng tư duy, đặc biệt là khi chúng ta cần một giải pháp mang tính sáng

tạo, chúng ta có thể tự do tự tại chuyển đổi giữa suy nghĩ và hiện diện. Chú ý, trạng thái hiện diện, chỉ việc có ý chí tự do, nhưng lại không có bất kỳ hoạt động tư duy nào. Mà trạng thái suy nghĩ cưỡng chế vô thức, là không có ý chí tự do, chỉ có tư duy của đầu óc.

Và chỉ khi chúng ta ở trong trạng thái hiện diện hoặc gọi là trạng thái vô niệm, mới có thể tiếp nhận được linh cảm và trí tuệ chiều cao, tiến hành suy nghĩ mang tính sáng tạo thực sự. Trên thực tế, rất nhiều đột phá vĩ đại, phát minh và nguồn cảm hứng sáng tạo, đều là sản sinh ra dưới trạng thái này. Những nhà nghệ thuật chân chính đó, những nhà khoa học vĩ đại, bất kể bản thân họ có biết hay không, họ cũng đều là tiến hành sáng tạo dưới trạng thái dòng chảy nội tâm an tĩnh này. Nếu mọi người hứng thú, có thể đi nghiên cứu họa sĩ truyện tranh nổi tiếng Đài Loan Thái Chí Trung, đi xem phỏng vấn và phim tài liệu của ông ấy, bạn sẽ có thể nghiệm sâu sắc hơn đối với trạng thái mà tôi nói này.

Tuy nhiên, tuyệt đại đa số mọi người không có tính sáng tạo, điều này không phải là vì họ không biết làm thế nào để sử dụng tư duy, mà là họ không biết làm thế nào để ngừng tư duy. Cái bộ não mà họ tự hào, tự cho là tràn đầy đủ loại nhận thức và kiến thức, ngược lại trở thành chướng ngại lớn nhất cho sự đột phá và nâng cao của họ.

Thực tu chân chính, nhất định sẽ dẫn dắt chúng ta đem tư duy của đầu óc, đặt dưới sự giám sát và quán chiếu của ý chí tự do, để chúng liên kết chặt chẽ với nhau. Ghi nhớ, một khi tư duy của bạn cắt đứt liên hệ với ý chí tự do của bạn, nhục thân sẽ lập tức bị đầu óc khống chế, nó sẽ biến thành một con ngựa hoang mất cương, hoặc một cái cây không có nguồn nước, hoặc là nhanh chóng khô héo, hoặc là trở nên bệnh hoạn, hoặc là trở nên điên cuồng, có tính phá hoại mạnh mẽ! Mà chỉ khi tư duy của đầu óc liên kết với cao ngã đã nhắc lên giác tri, nó mới có thể trở thành một công cụ vĩ đại!

Đầu óc, vốn dĩ chính là căn cứ địa của vô số tiểu ngã, hoặc nói thẳng ra là ố. Những thói quen xã hội, tư duy, cũng chính là cái gọi là nhận thức của bạn, thực ra chính là một đồng chấp niệm và tiêu chuẩn. Bất kỳ việc gì không phù hợp với những tiêu chuẩn và chấp niệm này, đều sẽ khiến chúng ta dâng lên tư duy và phán xét, sau đó lại sản sinh ra cảm xúc tiêu cực. Chính là cảm xúc, cuối cùng khiến nhục thân của chúng ta mất kiểm soát, sau đó thúc đẩy nhục thân của chúng ta bắt đầu tạo tác điên cuồng. Bắt đầu phóng chiếu ra đủ loại vương mắc năng lượng tiêu cực ra thế giới này.

Ví dụ mỗi khi người khác phủ định cách nhìn, quan điểm, hoặc hành vi của bạn, tại sao bạn lại cảm thấy bị tổn thương, khó chịu, tức giận? Rất đơn giản, bởi vì bạn cho rằng cách nhìn, quan điểm và hành vi của bạn chính là bản thân

bạn. Vì vậy bạn cảm thấy người khác thực ra là phủ định bạn, thế là bạn không thể chấp nhận.

Nhưng lúc này, bạn đã phạm một lỗi về phạm trù. Những điều mà người khác tán thành, hoặc phủ định đó, thực ra chỉ là tiêu chuẩn của bạn, quan điểm của bạn, nhận thức của bạn, thói quen của bạn mà thôi. Mà cái bạn chân chính đó, thực ra luôn là hoàn chỉnh và độc lập, vốn có đầy đủ. Sẽ không vì lời khen ngợi và phủ định của người khác mà thay đổi một chút nào. Chỉ là bạn lúc này, đã tách rời cái bạn chân chính, ngược lại đi đồng nhất với một số "*tiểu ngã*" không phải là bạn, cho rằng chúng chính là bạn. Đây chính là vấn đề thực sự.

Vì vậy, căn bản không cần trong lời khen ngợi của người khác mà lạc lối và kiêu ngạo quên hết tất cả, cũng không cần trong sự gièm pha và phủ định của người khác mà trầm luân tự ti đau khổ chán nản. Bạn phải ý thức được, cái bị khen ngợi hoặc bị phủ định đó không phải là bạn, chỉ là tiêu chuẩn của bạn, thói quen của bạn. Như vậy, bạn lập tức sẽ không còn có, kiêu ngạo, tự mãn, chán nản, thất vọng, tức giận, v.v. những cảm xúc dâng lên nữa. Như vậy, bạn sẽ không còn bị môi trường và yếu tố bên ngoài dễ dàng điều động cảm xúc của bạn, thúc đẩy hành vi của bạn. Bạn sẽ là một người thực sự tự do.

Bây giờ bạn biết tại sao một người hiểu biết, có trí tuệ, bạn rất ít khi thấy họ có lúc cảm xúc hóa rồi chứ, họ luôn rất điềm tĩnh. Tại sao? Bởi vì họ đều có thể sống ra sự phân biệt rõ ràng, sống ra phạm trù rõ ràng, đều có thể trong hiện tại giữ vững cái bản ngã chân chính đó, không lạc lối.

Vì vậy chúng ta muốn có được trí tuệ và thông suốt, vậy thì phải thông qua thực tu, đi trở về cái bản ngã sâu hơn đó, để ý chí tự do chiều cao hơn dâng lên trước, sau đó chúng ta mới có thể có được trí tuệ chân chính, đi vào một tần số năng lượng cao cấp hơn.



Lập trình lại tiềm thức

Một khi bạn đã có thể lợi dụng ý chí tự do độc lập của bạn, nỗ lực trên những tiêu chuẩn và chấp niệm này của bạn. Cụ thể mà nói, chính là khi cảm xúc và ý niệm tiêu cực dâng lên, bạn không còn lựa chọn đối kháng nó, bạn chỉ là nhìn thấy nó, khẳng định và chấp nhận sự phát sinh của nó. Sau đó, bạn lập tức có thể làm được dùng một ý niệm tốt khác để thay thế nó. Vậy thì bạn đã có được một loại năng lực mới, loại năng lực này gọi là chuyển niệm.

Có một tâm pháp chuyển niệm kinh điển nhất, đó chính là phương pháp chuyển niệm ba đoạn ABC mà mọi người đều quen thuộc. Ý nghĩa là gì? Chính là khi sự kiện A đột nhiên xảy ra, gây ra cách nhìn của bạn cũng chính là ý niệm B. Sau đó cuối cùng dẫn đến kết quả C, cũng chính là cảm xúc và lời nói hành động của chúng ta.

Lúc này nếu theo thói quen, người bình thường muốn đi cải thiện kết quả C, vậy thì họ nhất định đều sẽ lựa chọn chĩa mũi nhọn vào sự kiện A đã gây ra kết quả này. Tóm lại họ đều cho rằng, chỉ có thay đổi A mới là phương pháp duy nhất để làm cho C thay đổi.

Nhưng thực tế, thay đổi A thường là con đường khó nhất, thậm chí rất dễ còn làm cho kết quả C trở nên càng tồi tệ hơn. Bởi vì sự việc đã xảy ra, biến thành kết quả đã định, nếu chúng ta vĩnh viễn đều chỉ xoay quanh đủ loại vô thường đã xảy ra không buông tay, vậy thì chắc chắn sẽ không ngừng đối kháng quá khứ, không chấp nhận hiện tại, rơi vào trong đủ loại phán xét, thói quen và cảm xúc không thể tự thoát ra. Đối với quá khứ đã xảy ra, chúng ta thường đều là bất lực, thực ra đã không thể thay đổi gì nữa, không phải sao?

Mà điều duy nhất chúng ta có thể quán chiếu, chỉ có B, cũng chính là cách nhìn của chúng ta đối với sự việc này phát sinh, đây chính là hoạt động tư duy của đầu óc. Nhưng chúng ta thường lại cho rằng đây là khó nhất, thậm chí là không thể thay đổi, tôi nhất định phải nghĩ như vậy, như vậy mới là tôi. Bởi vì thói quen đã ăn sâu bén rễ, phản ứng tự động đã lặp lại mấy chục năm, chúng ta đã sớm đồng nhất sâu sắc với cái con người rồi đó chính là bản thân mình. Chúng ta sống dưới quán tính và nghiệp lực, hành động vô thức, chúng ta lại gọi điều này là nhất định phải như vậy, nên như vậy.

Cái gọi là chuyển niệm, chính là muốn chúng ta đem tâm cảnh giác của chúng ta dùng ở đây, dùng ở chỗ khởi tâm động niệm của chúng ta, nỗ lực trên ý niệm của chúng ta. Tại sao chúng ta không thể dùng một góc độ tích cực, có thể làm cho chúng ta từ một góc độ nào đó được lợi, một chiều không gian và góc nhìn hoàn toàn mới đi xem xét lại việc này, nhìn nhận lại sự phát sinh của việc này, gán cho nó một ý nghĩa mới, tích cực?

Nếu bạn có thể làm như vậy, có lẽ bạn sẽ phát hiện ra, kết quả C sẽ cùng với cách thức tư duy của bạn đối với sự kiện A cũng chính là B thay đổi, cũng theo đó mà phát sinh thay đổi tích cực. Cảm xúc tiêu cực mà bạn dâng lên trước đây, dần dần bắt đầu tan biến, khi chúng ta hồi phục an tĩnh, lời nói và hành động của chúng ta tự nhiên cũng sẽ trở về chính đạo, ngừng tiếp tục tạo nghiệp.

Trên đây chính là phương pháp chuyển niệm ba đoạn ABC nổi tiếng, cốt lõi của nó chính là trước hết để bản thân quên A đi, đừng so đo với A, đi chú ý B, bắt đầu từ thay đổi B, đi thay đổi hiện trạng trước mắt của bạn.

Tôi lấy một ví dụ, để mọi người có thể hiểu rõ hơn. Ví dụ bạn bị người ta lừa, lừa mất 2 vạn đồng. Đây là sự kiện A, kết quả C, chính là bạn rất chán nản rất đau khổ không ngừng phủ định bản thân và không thể sống làm việc bình thường.

Nếu bạn luôn đem sự chú ý đặt vào sự phát sinh của việc này, vậy thì bạn sẽ rất khó thoát ra, bởi vì dù sao bạn cũng đã bị lừa rồi, tiền có lẽ cũng không thể lấy lại được. Mà nếu lúc này bạn vận dụng phương pháp chuyển niệm ABC, bạn ép bản thân đem sự chú ý đều đặt vào thay đổi cách nhìn của bạn đối với sự phát sinh của việc này B, bạn liền ép bản thân, để bản thân tìm lại một góc độ có thể làm cho bản thân được lợi để suy nghĩ việc này.

Ví dụ, lần này tuy tôi bị lừa, tổn thất nặng nề. Nhưng tôi lại nhờ đó mà có được kinh nghiệm quý báu, rất có thể điều này đã làm cho tôi tránh được nguy cơ giẫm phải một cái hố lớn hơn vào một ngày nào đó trong tương lai. May mà lúc này tôi chỉ có 2 vạn, nếu tôi có 200 vạn, chẳng phải càng thảm hơn sao?

Thậm chí bạn đều có thể mê tín một chút, cho dù bạn nghĩ của đi thay người. Bất kể thế nào, chỉ cần bạn rất thành ý đi chuyển biến cách nhìn đối với việc này, vậy thì bạn yên tâm, kết quả C nhất định sẽ theo đó mà thay đổi theo hướng tốt.

Mọi người có thể tìm vài việc đã từng xảy ra trên người mình để mô phỏng phương pháp chuyển niệm ABC này. Yên tâm, tất cả sự kiện A, bạn nhất định đều có thể tìm được một góc độ làm cho bản thân được lợi, đi thay thế cách nhìn B tiêu cực ban đầu của bản thân, không có ngoại lệ. Chỉ là trước đây bạn không muốn đi nghĩ như vậy, bởi vì điều này không phù hợp với thói quen của bạn, không phù hợp với cái tôi mà bạn đồng ý trong mắt bạn. Vì vậy, là bản thân bạn không lựa chọn làm như vậy, không phải là bạn không thể làm như vậy.

Ghi nhớ, khi chuyển niệm, là phải đem một ý niệm không tốt, chuyển hóa thành một ý niệm tốt hơn. Đem ý niệm ác, chuyển hóa thành ý niệm thiện. Đây thực ra chính là một quá trình cách vật trí tri, vi thiện khứ ác của Nho gia.

Đối với rất nhiều bạn mới bắt đầu tu, kinh nghiệm sống còn chưa nhiều, phương pháp ba đoạn ABC này thực ra là một phương pháp tu luyện nhập môn rất tốt. Không có sự "*nhật nhật cần phát thức*" (ngày ngày siêng lau chùi) lâu dài làm nền, làm sao có thể có cảnh giới "*bản lai vô nhất vật, hà xứ nhạ trần ai*" (xưa nay không một vật, chỗ nào dính bụi trần)? Không có lượng biến của tiệm ngộ, làm sao có chất biến của đốn ngộ? Bản thân tôi trong thời kỳ đầu bắt đầu thực tu, chính là luôn dùng phương pháp chuyển niệm để ứng phó với đủ loại vô thường và cảm xúc trong cuộc sống. Phương pháp ba đoạn ABC này, đã giúp đỡ tôi rất nhiều. Khi tôi đối mặt với nghịch cảnh, cần thay đổi cách nhìn đối với vô thường, tôi còn cộng thêm tâm pháp của Vương Dương Minh: Đây chẳng phải là cơ hội tốt để ta tôi luyện trên sự việc sao! Quá tuyệt vời! Mọi người cũng có thể thử xem, rất hiệu quả.



Không chấp vào tướng mới có thể giải thoát

Chuyển niệm cố nhiên rất quan trọng, cũng rất hiệu quả. Nhưng điều quan trọng hơn chuyển niệm, là phải ở cấp độ ý chí tự do chiều cao hơn, đem những năng lượng tiêu cực mà bạn phóng chiếu ra này lọc bỏ, chuyển hóa. Đây mới là cách làm rút củi đáy nồi nhất. Mà chúng ta muốn hóa giải triệt để những năng lượng tiêu cực bên trong cơ thể này, phải thông qua thiền định động và tĩnh. Thiền định động chính là tự quan sát hướng nội.

Tự quan sát nội tại sâu sắc bao gồm chúng ta nhận biết chính xác cảm xúc của mình, sau đó phát hiện ra hoạt động tư duy ý niệm đằng sau cảm xúc, sau đó lại đến chúng ta kiên nhẫn, an tĩnh, cũng như liên tục không can thiệp quan sát cái bản thân đang suy nghĩ này, bao gồm cơ chế phản ứng tự động có thể kích hoạt chúng ta sản sinh ra hoạt động tư duy như vậy này. Ví dụ như dưới hoàn cảnh, điều kiện, thay đổi như thế nào, chúng ta sẽ trong tình huống vô thức làm ra phản ứng tự động này, cũng chính là sẽ sản sinh ra hoạt động tư duy như vậy. Đồng thời còn bao gồm sự quan sát đối với sự lưu động năng lượng bên trong cơ thể chúng ta, còn có phản ứng của cơ thể chúng ta.

Mà thiền định tĩnh, chính là điều mà chúng ta thường nói là đả tọa, nhập định. Mục đích chính là đi vào một loại trạng thái tư duy trống rỗng, cắt đứt với tư duy của đầu óc. Đây chính là phương pháp phụ trợ hiệu quả nhất để chúng ta tu luyện định lực, nâng cao sự chuyên chú. Cốt lõi của nó chính là làm cho trong đầu óc chúng ta không có bất kỳ ý niệm nào, cũng chính là vô niệm. Ý niệm tốt, ý niệm xấu, tất cả đều không có. Đây cũng là pháp môn tu giới định tuệ của Phật gia.

Nói đến Phật gia, các đại sư Thiền tông rất giỏi đứng ở một chiều không gian cao hơn để giải quyết vấn đề, bởi vì khi chúng ta nhảy ra, đứng ở nơi cao hơn nhìn xuống, tách ra nhìn sự phát sinh của tất cả những điều này, thường thì vấn đề trước đây làm khổ bạn, sẽ được giải quyết dễ dàng.

Ở đây có một bước đơn giản nhất để thoát ly khỏi đầu óc, trở về hiện tại, chia làm hai bước là được. Trước hết, chúng ta phải thành tâm coi cái bản thân đang suy nghĩ đó là một người bị quan sát, sau đó nhảy ra, đứng ở một nơi cao hơn, nhìn và chấp nhận tất cả mọi thứ của cái nhục thân này của bạn mà bạn nhìn thấy. Bạn tưởng tượng, bản thân là một bản ngã cao cấp hơn, lúc này đang quan sát một đám "*tiểu ngã*" đang tạo tác. Bạn chỉ là quan sát, không mang theo bất kỳ phán xét nào, hoàn toàn không can thiệp quan sát. Sau đó nói với bản thân tôi biết rồi, tôi nhìn thấy rồi, tôi chấp nhận. Sau đó liền dừng lại ở đây,

không làm ra hành động dư thừa nào nữa. Đây chính là bước đầu tiên, làm người quan sát của bản thân, trở thành thám tử của đầu óc của bản thân.

Sau đó bước thứ hai, chính là đem tất cả sự chú ý của bạn kéo trở lại cơ thể của bạn, có thể là hơi thở của bạn, hoặc giữa hai lông mày, thậm chí là ngón chân cái bên phải của bạn, rốn, v.v. Tóm lại chính là không để lại cho bộ não, để lại cho bất kỳ hoạt động tư duy nào.

Khi bạn bắt đầu luyện tập làm như vậy lặp đi lặp lại, bộ não của bạn sẽ trở nên ngày càng an tĩnh, chấp niệm sẽ ngày càng ít. Bởi vì, động tác này chính là đang đập phanh cho bộ não đang vận hành với tốc độ cao, suy nghĩ lung tung không ngừng lại của bạn, mỗi lần hoàn thành một lần, tương đương với đập phanh một cái, tốc độ của nó sẽ giảm xuống một chút.

Ghi nhớ, điều quan trọng nhất trong này là, khi chấp niệm vừa xuất hiện, bạn không được đi phân biệt thiện ác, đẹp xấu, đúng sai, bạn phải hoàn toàn chấp nhận, chấp nhận toàn bộ. Cho dù bạn nhìn thấy một ý niệm giết người phóng hỏa, bạn cũng phải làm được chấp nhận sự xuất hiện của nó, không được đi phủ định và phán xét tại sao bản thân lại có ý niệm này. Nói với bản thân tôi đã nhìn thấy, tôi cho phép nó xuất hiện, tôi thừa nhận sự xuất hiện của nó. Đây chính là tâm từ bi chân chính.

Từ bi chân chính không phải là trừng ác dương thiện, mà là đối với tất cả mọi thứ trên thế gian này, đối với bản thân, đối với chúng sinh, đối với sự phát sinh của tất cả, chấp nhận và cho phép vô điều kiện. Cái gọi là pháp bất trụ tâm, đây là một giới hạn cơ bản nhất của văn minh nhân loại. Vì vậy không được vì trong đầu óc của bạn sản sinh ra ý niệm tà ác gì mà đi phán xét và phủ định bản thân, bạn cần gì phải làm như vậy? Những ý niệm đó vốn dĩ không phải là bạn. Cái bạn chân chính chẳng phải đang ở một nơi cao hơn nhìn sự phát sinh của tất cả những điều này sao?

Chính là sự đồng nhất của bạn đối với những ý niệm này, và sự phán xét, khiến bạn bị chúng bắt giữ, vì vậy bạn trở thành chúng. Nhưng nếu bạn không can thiệp, cứ như vậy an tĩnh, như như bất động nhìn chúng, vậy thì chúng sẽ bất lực chảy qua trong cơ thể bạn. Cuối cùng những chấp niệm này của bạn, những năng lượng tiêu cực này đều sẽ chuyển hóa, đều sẽ trở thành nhiên liệu nuôi dưỡng sự chuyên chú của bạn. Sẽ không chuyển hóa thành cảm xúc của bạn, cũng như tri và hành của bạn.

Mà tiền đề để tất cả những điều này thực hiện được, chính là bạn có thể dâng lên tâm từ bi chân chính, trước hết chính là phải từ bi với bản thân. Bạn không phải là đi thay đổi và tiêu diệt tất cả cái ác, mà là phải luôn duy trì giá trị, đối với tất cả ý niệm của bản thân không thêm phán xét mà quan sát, không thêm phán xét mà chấp nhận. Đi dừng cảm chấp nhận tất cả tốt và không tốt của

bản thân và người khác, đó mới là mạnh mẽ chân chính. Bạn trước hết phải đối với cái nhục nhân đáng thương luôn bị thói quen và cảm xúc thúc đẩy tạo nghiệp chịu khổ đó dâng lên tâm từ bi, không mang theo bất kỳ phán xét nào chấp nhận nó, đây chính là bậc thang đầu tiên mà bạn sau khi thực tu phải bước lên.



Hình dáng chân thật của bạn trong tiềm thức

Khi trải qua một thời gian thực tu, đối với người tự quan sát chân thành và tự nguyện mà nói, bắt đầu ở giai đoạn sơ cấp, nhất định là chỉ có thể tiến hành tự quan sát hậu tri hậu giác (biết sau khi đã xảy ra). Bởi vì đây là con đường tắt yếu của chúng ta, trừ khi chúng ta bẩm sinh đã là một người giác ngộ, bẩm sinh đã có thể nhìn rõ cơ chế phản ứng tự động của chúng ta, nhưng điều này gần như là không thể.

Cũng chính là bạn nhất định trong một thời gian rất dài, vẫn sẽ thường xuyên không hề hay biết rơi vào trong tư duy hoặc cảm xúc có tính thói quen của đầu óc. Bạn sẽ đồng nhất với chúng, và bị chúng thúc đẩy. Sau đó sự phân xét của bạn thường sẽ theo sau.

Sau khi nhục thân của bạn tạo tác một phen, sớm muộn gì bạn cũng sẽ bắt đầu quan sát hậu tri hậu giác những việc đã xảy ra trên người mình. Bạn sẽ ý thức được khi bản thân bị thói quen khống chế một lần nữa, cảm xúc tiêu cực dâng lên, bản thân lại vô thức thông qua phân xét đi đồng nhất với nó. Thế là, bạn có thể dần dần cảm nhận rõ ràng thói quen này đối với nội tại của bạn, cũng như các mối quan hệ của bạn đã sản sinh ra ảnh hưởng như thế nào.

Sự quan sát hậu tri hậu giác này có thể làm cho mô hình hành vi của cái "giả ngã" đó dần dần hiện ra, như vậy có thể làm cho bạn từ từ sản sinh ra nhiều giác tri hơn đối với nó. Mà sự tự quan sát hậu tri hậu giác này thường phát sinh ở giai đoạn sơ cấp bạn bắt đầu thực tu. Nhưng có một tiền đề, đó chính là bạn phải cam tâm tình nguyện đi chịu cái khổ này, cái khổ tự xem xét bản thân này, nhìn thấy nội tại của bản thân không chịu nổi như vậy. Mặc dù chúng ta gọi là chịu khổ, nhưng đây là một loại chịu khổ có ý thức dưới ý chí tự do, và chúng ta trước đây dưới nghiệp lực và thói quen thúc đẩy giống như một con rối bị giật dây chịu khổ không giống nhau.

Khi chúng ta trải qua một thời gian thực tu, cùng với sự chuyên chú, định lực và giác tri của chúng ta không ngừng nâng cao và tăng cường. Thế là chúng ta cuối cùng có một ngày có thể làm được, khi chúng ta đang chuẩn bị đồng nhất với thói quen, đồng nhất với "giả ngã", có thể trong hiện tại tách ra duy trì tỉnh táo. Có thể nhìn rõ bản thân vừa mới, hoặc sắp sửa lại một lần nữa rơi vào trong mô hình có tính thói quen cũ. Đây chính là sự tự quan sát trong hiện tại.

Khi bạn có thể đạt đến tầng thứ này, nói rõ bạn đã tiến hành sự tự quan sát lâu dài và kiên nhẫn, trải qua sự thực tu lâu dài và chân thành, bạn về cơ bản đã có thể vững vàng giữ vững ý chí tự do của bạn.

Cuối cùng, một ngày nào đó bạn sẽ phát hiện ra, đã có thể tiến hành tự quan sát tiên tri tiên giác (biết trước khi xảy ra). Ý nghĩa là gì? Chính là thông qua việc bạn không ngừng quan sát bản thân lặp đi lặp lại đồng nhất với một số thói quen, quan sát bản thân sẽ dưới tình huống tương đồng, không ngừng lặp lại một số phản ứng tự động. Bạn ý thức được đầu óc và cơ thể của bạn sẽ dưới tình huống và nội dung phát sinh như thế nào, đi đồng nhất với thói quen như thế nào, sau đó lại sẽ sản sinh ra quỹ đạo hành vi và thay đổi nội tại và bên ngoài đặc biệt như thế nào. Đây chính là mô hình phản ứng máy móc đặc biệt của bạn, đây chính là nghiệp lực của bạn, khiếm khuyết tiềm thức của bạn.

Khi bạn có thể tùy thời duy trì tâm cảnh giác và giác tri này, trong mỗi một lần chuẩn bị phát sinh, đều có thể giác tri rõ ràng tất cả những điều này. Giác tri được hệ thống đang cố gắng tiến hành bắt giữ đối với bản thân, ý thức được nghiệp lực sẽ đem bản thân đến đâu, sẽ làm cho bản thân vô thức dâng lên hoạt động tư duy như thế nào. Sau đó lại sẽ rơi vào trong những cảm xúc tiêu cực và tạo tác lời nói hành động nào. Thế là, lúc này bạn mới có đủ định lực để đem sự chú ý lại toàn bộ trở về cảm giác của cơ thể mình.

Sự tự quan sát tiên tri tiên giác này, chính là biểu hiện của sự chuyên chú, ý chí tự do của bạn tiến thêm một bước trưởng thành. Lúc này bạn càng giống như là một bậc trí giả tự do chân chính. Xin chúc mừng bạn, linh hồn của bạn cuối cùng có thể tự do hơn lái chiếc "*xe nhục thân*" này rồi.

Chúng ta chính là phải thông qua thực tu bền bỉ, làm cho sự tự quan sát tiên tri tiên giác này hoàn toàn chín muồi, làm cho sự chú ý của chúng ta trước khi hệ thống còn chưa kịp bắt giữ thành công chúng ta, luôn có thể duy trì bình tĩnh tập trung vào cảm giác của cơ thể mình. Mà quá trình từ hậu tri hậu giác đến tiên tri tiên giác này, là một quá trình lâu dài bền bỉ. Cần chúng ta dưới niềm tin kiên định nỗ lực lâu dài, không có đường tắt.



Giữ vững giác tri, trong giác tri ấy có được

Bây giờ chúng ta hãy hồi tưởng lại câu chuyện nổi tiếng đó, một tiểu hòa thượng hỏi sư phụ: "*Sư phụ, trước khi ngài giác ngộ ngài làm gì ạ?*" Sư phụ trả lời: "*Đón củi gánh nước nấu cơm*". "*Vậy sau khi ngài giác ngộ thì sao?*" Sư phụ nói: "*Vẫn là đón củi gánh nước nấu cơm*". Tiểu hòa thượng lại hỏi: "*Vậy trước khi ngài giác ngộ và sau khi ngài giác ngộ có gì khác nhau ạ?*" Sư phụ nói: "*Trước khi giác ngộ, ta đón củi thì nghĩ đến gánh nước, gánh nước thì nghĩ đến nấu cơm, nấu cơm thì lại nghĩ đến đón củi. Sau khi giác ngộ, ta đón củi thì chỉ nghĩ đến đón củi, gánh nước thì chỉ nghĩ đến gánh nước, nấu cơm thì chỉ nghĩ đến nấu cơm.*"

Học đến đây trong tài liệu này, nếu chúng ta quay đầu lại thử nghiệm câu chuyện này, tôi tin rằng mọi người có lẽ sẽ hiểu, cái gọi là giác ngộ, có một tiêu chuẩn quan trọng, đó chính là xem bạn rốt cuộc có từ trong đầu óc hoàn toàn giải thoát ra không. Không còn đồng nhất với tư tưởng của bạn, hoàn toàn an trú vào khoảnh khắc hiện tại này. Vì vậy, tỉnh lại từ ảo tưởng của đầu óc, tỉnh lại từ hư vọng, sống trong hiện tại, đây chính là giác ngộ chân chính.

Chúng ta bình thường luôn có thể nghe thấy người khác bảo bạn phải sống trong hiện tại. Nhưng rốt cuộc tại sao phải sống trong hiện tại, cũng như phương pháp và bước đi cụ thể để sống trong hiện tại, lại không có mấy người hệ thống rõ ràng cho bạn. Để làm cho câu nói này không trở thành một khẩu hiệu vô nghĩa của bạn. Tiếp theo, tôi sẽ chia sẻ cho mọi người cái gì mới là sống trong hiện tại, cũng như ba tâm pháp có thể làm cho bạn thực sự sống trong hiện tại.

Mà tất cả nội dung tiếp theo, chúng ta đều không được dùng bộ não của mình để hiểu, bộ não của chúng ta căn bản không thể hiểu được. Bởi vì nội dung hôm nay đều là nói cho cái "*bạn*" bên trong đó nghe. Nhất định phải dùng tâm để cảm nhận, để thể nghiệm.

Trước hết chúng ta phải hiểu, nguồn gốc của mọi đau khổ của bạn, đều là vì bộ não của bạn dùng tư duy, sáng tạo ra một cái bạn hư giả, sau đó cái bạn hư giả này, thay thế cái bạn chân chính, trở thành bạn, vì vậy bạn mới đau khổ. Vì vậy, tuyệt đối đừng cố gắng tìm kiếm bản thân bạn trong tư duy. Bởi vì cái bạn mà bạn có thể tìm thấy, nhất định đều không phải là cái bạn chân chính.

Những cái "*bạn*" hư giả do tư duy của đầu óc tạo ra này, và cái "*bạn*" vốn có đầy đủ đó trái ngược nhau, chúng đều là sợ hãi và thiếu thốn. Chúng cực kỳ cần cảm giác bản ngã và cảm giác tồn tại. Thế là, chúng liên không ngừng đem bản thân chúng và vấn đề của bạn gắn chặt lại với nhau. Sau đó, lại không

ngừng thu hút bạn đi phân tích, nghiên cứu và giải quyết những vấn đề này. Chúng chính là thích bạn làm như vậy, bởi vì chỉ có làm như vậy chúng mới có thể tồn tại. Một khi bạn giải thoát khỏi những vấn đề này, điều này có nghĩa là, sự mất mát bản ngã của chúng, chúng liền không thể tồn tại nữa. Vì vậy đây là điều mà chúng không muốn nhìn thấy nhất. Vì vậy những cái bạn hư giả này, liền hy vọng bạn luôn vô thức, bị động, không hề hay biết chìm đắm trong sự đau khổ và giãy vò giải quyết vấn đề này, tốt nhất là vĩnh viễn đừng ra ngoài. Vì vậy, một điểm chung lớn nhất của những người mắc chứng tự kỷ, trầm cảm và lo âu, chính là họ đều cảm thấy mình có vấn đề nghiêm trọng cần giải quyết, và bản thân mình cần bản bất lực.

Chính vì vậy, Đức Phật mới nói chúng sinh đều khổ. Nhưng khi bạn một khi ý thức được điều mà tôi vừa nói, nguyên nhân căn bản bạn từ trước đến nay bị động chịu khổ, thực ra là bạn luôn sống trong ảo tưởng của tư duy. Vậy thì từ thời khắc này bắt đầu, có lẽ bạn mới có thể thực sự từng bước một đi ra khỏi bóng tối này. Bởi vì, khi bạn có thể nhìn thấy cái bản thân đang rơi vào trong tư duy đó, bạn đã hiện diện, thời khắc này bạn đã là sống trong hiện tại rồi.

Dưới đây chúng ta sẽ lần lượt từ ba chiều không gian, chia sẻ cho mọi người ba phương pháp rất tiện lợi giúp chúng ta thoát ly khỏi đầu óc, đi vào hiện tại.

Thứ nhất, nhảy ra khỏi bấy thời gian. Khi bạn một khi đồng nhất với tư duy, bạn đã lạc trong thời gian rồi. Bởi vì bản thân tư duy chỉ có thể tồn tại trên trục thời gian tuyến tính bao gồm quá khứ và tương lai này.

Khi bạn một khi đem thời gian lấy ra khỏi tư duy, vậy thì tư duy sẽ lập tức dừng lại. Tất cả vấn đề của bạn cũng sẽ lập tức biến mất, bởi vì đau khổ và phiền não chỉ có trong thời gian mới có thể tồn tại, không có thời gian, chúng liền mất đi đất sống, căn bản không thể tồn tại.

Mà cái thời gian mà chúng ta phải lấy ra này, không phải là thời gian vật lý trên đồng hồ mà chúng ta thường nói. Mà là chỉ thời gian tâm lý của chúng ta. Chúng ta nhất định phải trước hết phân biệt rõ ràng thời gian tâm lý và thời gian đồng hồ, bởi vì đây là một điều kiện tiên quyết quan trọng có thể làm cho bạn sống trong hiện tại.

Vậy thời gian đồng hồ là gì? Chính là trong cuộc sống của bạn, trong những việc cụ thể, thực tế mà bạn lợi dụng thời gian, chúng ta gọi chúng là thời gian đồng hồ.

Thực tế chúng ta nên sau khi những việc này được giải quyết, lập tức lại trở về và an trú vào khoảnh khắc hiện tại, nếu không chúng ta sẽ vô thức rơi vào trong thời gian tâm lý do tư duy tạo ra. Cái gọi là thời gian tâm lý, chính là hoặc là đang hồi tưởng và đồng nhất với quá khứ, hoặc là đang liên tục chú ý tương

lai. Mà một người tu hành chân chính, thường sẽ đem sự chú ý tập trung vào hiện tại. Nhưng đồng thời họ lại có thể làm được đối với thời gian đồng hồ của hiện tại có sự lợi dụng có giác tri. Họ nhất định sẽ không để bản thân đi chú ý thời gian tâm lý, hoặc họ sẽ luôn để bản thân giải phóng ra khỏi thời gian tâm lý. Đây cũng là một bộ phận quan trọng nhất trong sự tu hành hàng ngày của họ.

Nhưng phần lớn mọi người trong quá trình tu luyện hàng ngày, rất dễ sẽ không hề hay biết đem thời gian đồng hồ chuyển hóa thành thời gian tâm lý. Ví dụ: Bạn trong quá khứ đã phạm sai lầm, nhưng bạn lúc này hiện tại, dưới giác tri của bạn đang dành thời gian tổng kết và sửa chữa sai lầm tương tự. Như vậy, bạn chính là đang lợi dụng thời gian đồng hồ hoàn thành một việc cụ thể, việc này chính là: tổng kết kinh nghiệm sai lầm trong một việc nào đó trong quá khứ, sau đó đem nó dùng để quy phạm phương thức hành vi trong việc tương tự trong tương lai. Bạn xem, đây quả thực là một việc cụ thể, phải không?

Nhưng, nếu bạn là về mặt tâm lý không ngừng đi hồi tưởng cái sai lầm mà bạn đã phạm trong quá khứ này, sau đó lặp đi lặp lại tiến hành tự phê bình, tự phủ định, hoặc vì điều này không ngừng cảm thấy hối hận, đau buồn, oán hận, áy náy, v.v. Vậy thì lúc này, bạn thực ra chính là đem cái sai lầm đã từng có này của bạn biến thành một bộ phận của bản ngã. Bạn bị cái "tôi" hư giả có vấn đề do tư duy của bạn tạo ra thay thế. Lúc này, thời gian đồng hồ của bạn liền trong vô hình biến thành thời gian tâm lý của bạn. Bạn chỉ cần là ở trong thời gian tâm lý, bạn liền sẽ mất đi sự chuyên chú, mất đi hiện tại, bạn nhất định là đau khổ. Bởi vì bạn không chấp nhận kết quả đã xảy ra trong quá khứ, không chấp nhận sự chênh lệch giữa hiện tại và trong kỳ vọng của bạn, vì vậy bạn đau khổ.

Lại ví dụ, bạn đặt ra cho mình một mục tiêu, và đang nỗ lực theo bước đi từng bước một thực hiện hoặc hoàn thành nó. Vậy thì bạn chính là đang lợi dụng thời gian đồng hồ. Bởi vì bạn biết mục tiêu của bạn, bạn cũng hoàn toàn đang chú ý hành động mà bạn đang thực hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Đây là một việc cụ thể dưới giác tri, phải không?

Nhưng, nếu sự chú ý của bạn là đặt vào sự kỳ vọng đối với kết quả sau khi hoàn thành mục tiêu, vậy thì bạn không phải là đang chú ý hiện tại. Bạn sẽ bị sợ hãi, căng thẳng, lo âu, lo lắng, áp lực, bất an, v.v. những cảm xúc tiêu cực chi phối. Lúc này thời gian đồng hồ của bạn, liền lại trong vô hình biến thành thời gian tâm lý của bạn. Một khi như vậy, quá trình sinh mệnh của bạn liền mất đi sự trải nghiệm, bạn sẽ rất khó lại phát hiện ra bất kỳ vẻ đẹp và kỳ tích nào trong quá trình sinh mệnh.

Có lẽ lúc này có người sẽ nói, vậy nếu hiện tại của tôi là đau khổ, tôi chỉ có thể dựa vào sự mơ ước và hy vọng đối với tương lai tươi đẹp mới có thể có được sức mạnh và dũng khí sống tiếp, tôi nhất định phải gửi đơn đặt hàng của tôi cho vũ trụ!

Ha ha tôi muốn nói bạn đã sai, ngược lại mới đúng, bạn mỗi lần mơ ước và kỳ vọng một lần tương lai tươi đẹp, sẽ nhắc nhở một lần hiện tại của bạn không tươi đẹp, nhắc nhở một lần khoảng cách giữa khoảnh khắc hiện tại này của bạn và tương lai mà bạn kỳ vọng. Mà đây chính là nguồn gốc của sự không vui vẻ và lo âu của bạn. Thực ra chính là cái gọi là sống trong hy vọng này, mỗi ngày nhìn chằm chằm vào động thái vận chuyển của đơn đặt hàng mà bạn gửi cho vũ trụ, mới khiến bạn luôn đau khổ như vậy. Rất đáng tiếc, không có ai nói cho bạn chân tướng.

Ghi nhớ, làm cho tương lai của bạn tươi đẹp, chỉ phụ thuộc vào nhân mà bạn đang nỗ lực gieo trong hiện tại, không phải là sự kỳ vọng và mơ ước của bạn đối với tương lai cũng như phát ra tín hiệu bất kể là mạnh mẽ đến mức nào. Trong khoảnh khắc hiện tại, ý chí tự do của bạn hoặc có thể nói là chất lượng của sự chuyên chú của bạn, mới là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến hướng đi tương lai của bạn. Mà quyết định chất lượng tốt xấu của ý chí tự do và sự chuyên chú của bạn, chính là năng lực và mức độ bạn an trú vào hiện tại. Xin hỏi, nếu chút sự chú ý ít ỏi đáng thương đó của bạn đều ở trên sự kỳ vọng tương lai, vậy thì bạn làm sao có thể chuyên chú vào hiện tại? Làm sao có thể vì thay đổi tương lai của bạn mà gieo được nhân lành gì? Vì vậy phạm phu tục tử, chúng sinh muôn loài, đều là trắng đen đảo ngược, gốc ngọn đảo ngược. Tất cả đều là tự lừa mình dối người, cuối cùng tự mình chuốc lấy hậu quả, lại không tự biết. Đây gọi là điên đảo mộng tưởng.

Nếu bây giờ bạn lo lắng hỏi tôi, nếu tôi không nghĩ quá khứ cũng không nghĩ tương lai, vậy tôi không thể luôn chú ý hô hấp chú ý cơ thể, không nghĩ gì cả chứ. Như vậy đáng sợ quá, chẳng phải tôi mất đi sự khống chế đối với thời gian rồi sao?

Tôi muốn nói với bạn rằng, bạn thực ra không hề mất đi thời gian, điều bạn cần làm chỉ là nhắc lên giác tri, trên việc cụ thể phải hoàn thành đi lợi dụng và sử dụng thời gian đồng hồ của bạn. Thực tế chỉ có thời gian đồng hồ mới là thời gian mà bạn thực sự có thể khống chế. Mà bạn lại chấp trước muốn sống trong ảo tưởng tư duy thời gian tâm lý này, bởi vì đây mới là thiên đường của những "*tiểu ngã*" đó của bạn. Chúng sẽ liều mạng điên cuồng làm cho bạn cảm thấy thời gian tâm lý mới là thời gian thuộc về bạn. Thế là, bạn liền sống sờ sờ đem thời gian đồng hồ quý giá trải nghiệm quá trình sinh mệnh, hoàn thành thức tỉnh linh hồn của bản thân đều từ bỏ, lựa chọn chìm đắm trong thời gian tâm lý không chịu ra ngoài.

Được rồi, nói xong tâm pháp nhảy ra khỏi bấy thời gian này, chúng ta lại xem tâm pháp thứ hai sống trong hiện tại: không sáng tạo vấn đề.

Phía trước chúng ta đã nói, những giả ngã mà tư duy của bạn tạo ra đó sẽ thay thế cái bạn vốn có, sau đó lại không ngừng làm cho vấn đề nghiêm trọng

hóa, biến thành vấn đề cá nhân phức tạp của bản thân bạn. Thực tế, tất cả vấn đề đều là ảo tưởng do tư duy tạo ra. Nếu bạn cảm thấy chúng thực sự tồn tại, bạn sẽ cảm thấy bản thân có vấn đề, mà bạn cảm thấy bản thân có vấn đề, thực ra mới là vấn đề lớn nhất của bạn. Đây cũng là nguyên văn mà tôi thường nói với những bạn, cảm thấy bản thân bị chúng trầm cảm, chúng lo âu (cho dù có một cái gọi là báo cáo chẩn đoán), cũng như hễ một chút là dán lên bản thân đủ loại nhãn tiêu cực.

Cái gọi là vấn đề, ý nghĩa chính là bạn về mặt tâm lý không ngừng đi nghiên ngẫm tình huống nào đó, nhưng không hề trong hiện tại áp dụng bất kỳ hành động nào, và bạn còn vô thức đem nó biến thành một bộ phận của bản ngã. Bạn hoàn toàn bị ảo tưởng tư duy này làm cho khốn đốn, đến nỗi bạn mất đi sự giác tri đối với sinh mệnh hiện tại.

Trong đầu óc của bạn tràn đầy vô số vấn đề cần giải quyết, nhưng bạn lại không hề đem sự chú ý tập trung vào cho dù là một việc mà bạn hiện tại có thể làm, và nên làm. Khi trong đầu óc bạn tràn đầy đủ loại vấn đề, những sự vật mới, hoặc giải pháp cho vấn đề căn bản không thể đi vào bộ não của bạn. Mỗi khi bạn tạo thêm một vấn đề, bạn liền tạo thêm một phần đau khổ. Thực ra chính là những vấn đề mà trong đầu óc của chúng ta tạo ra này, đang ô nhiễm thế giới này. Lão Tử đã sớm nhìn thấu tất cả những điều này, vì vậy ông ấy nhấn mạnh vô vi.

Mà những vấn đề nghiêm trọng mà bạn cho là này, thực ra đều là do tư duy của bạn tạo ra, ghi nhớ, tư duy là sống trong thời gian, nếu bạn đem thời gian trừ bỏ, bạn có thể sống trong hiện tại, vậy thì những vấn đề này của bạn tự nhiên cũng không còn nữa.

Đừng nói với tôi, những vấn đề đó rõ ràng đều thực sự tồn tại, làm sao có thể bỏ qua?

Vậy bạn lại sai rồi, nếu bạn mà ở trong tình huống khẩn cấp sinh tử, bạn liền sẽ biết những điều bạn cho là vấn đề đều trong nháy mắt không còn là vấn đề nữa. Bởi vì trong tình huống thực sự khẩn cấp, tư duy của bạn đã dừng lại. Hãy nghĩ xem có từng có hình ảnh như vậy không? Khi bạn đối mặt với hoặc là sinh tồn, hoặc là tử vong, bạn đột nhiên thức tỉnh, cái gì cũng không phải là vấn đề nữa.

Ghi nhớ một chân tướng, những vấn đề mà bạn cho là đó, thực ra chỉ là giả ngã do tư duy của bạn tạo ra làm cho bạn vô thức đồng nhất với chúng chính là bản thân, như vậy chúng liền có thể đem vấn đề của chúng, đổ lên người bạn.

Vì vậy, trở về hiện tại là được, bởi vì hiện tại không có vấn đề, không có vấn đề liền không có vướng mắc, không có vướng mắc liền không có sợ hãi. Trừ khi hiện tại xuất hiện vấn đề mà bạn hiện tại cần phải đi giải quyết, mà hành

động giải quyết vấn đề của bạn, nên là phát ra từ giác tri của hiện tại, chứ không phải là tư duy của bộ não của bạn. Bởi vì hiện tại, không có thời gian tuyến tính, không có thứ tư duy này, tư duy (ý niệm) chỉ tồn tại trong quá khứ và tương lai, hiện tại chỉ có giác tri, chỉ có trí tuệ, chỉ có tự tính. Đây chính là tại sao cao nhân làm việc dựa vào trực giác hiện tại, người bình thường dựa vào tư duy và nhận thức. Bởi vì giác tri giải quyết vấn đề hiện tại này, vô cùng quyết đoán, rõ ràng, hiệu quả. Phản ứng này không phải là bắt nguồn từ phương thức tư duy nhị nguyên trong quá khứ của bạn, mà là bắt nguồn từ phản ứng trực giác hiện tại của bạn đối với vấn đề.

Khi bạn đến một cảnh giới nhất định, bạn liền sẽ phát hiện ra, nếu bạn dưới tư duy bị thời gian hạn chế mà làm ra hành động, vậy còn không bằng không làm gì cả, trở về hiện tại ngược lại càng hiệu quả. Đây cũng là tại sao nếu chúng ta sau khi mắc nợ, tuyệt đối không được tiếp tục hành động lung tung, ngược lại nên dừng lại trước, nhảy ra khỏi tư duy, không làm gì cả, trở về hiện tại. Chờ đợi sự chỉ dẫn của giác tri giải quyết vấn đề hiện tại đó. Như vậy bạn mới có thể lật ngược tình thế, nếu không bạn chỉ có thể càng lún càng sâu.

Thực ra có một tiêu chuẩn đặc biệt đơn giản, rất dễ dàng có thể phán đoán ra bạn có phải đã rời khỏi hiện tại hay không. Bạn có thể tùy thời hỏi bản thân: Việc mà tôi hiện tại đang làm, có làm cho tôi cảm thấy hỷ lạc, nhẹ nhõm và tự tại không? Nếu đáp án là phủ định, vậy thì khoảnh khắc hiện tại của bạn, đã bị thời gian tâm lý không chế rồi, bạn đã rời khỏi khoảnh khắc hiện tại rồi.

Nhưng, điều này không có nghĩa là bạn nhất định phải thay đổi việc đang làm trong hiện tại, điều bạn cần thay đổi thực ra chỉ là cách thức bạn làm việc. Thường thì làm việc như thế nào quan trọng hơn làm việc gì. Đây chính là điều mà tôi tiếp theo muốn nói tâm pháp thứ ba sống trong hiện tại: Thay đổi cách thức làm việc.

Nếu bạn đem sự chú ý đặt nhiều hơn vào việc mà bạn đang làm, chứ không phải là đặt vào kết quả có được thông qua làm việc này, điều này có nghĩa là bạn đang nỗ lực sống trong hiện tại. Chỉ cần bạn chú ý khoảnh khắc hiện tại, tất cả sự không vui vẻ, giãy giụa của bạn đều sẽ biến mất. Ghi nhớ, chỉ cần bạn dùng giác tri của hiện tại để áp dụng hành động, bất kể bạn làm gì, bạn đều sẽ tràn đầy an ninh và hỷ lạc, cho dù là những việc vô cùng đơn giản như ăn cơm ngủ nghỉ uống nước.

Trong tất cả mọi việc đi luyện tập không chú ý kết quả, chỉ chuyên chú hiện tại, đây chính là một trong những phương pháp thực tu hiệu quả nhất. Khi bạn không còn khẩn thiết muốn trốn khỏi hiện tại, hỷ lạc của bản thể sẽ đi vào trong mỗi một việc mà bạn làm. Bạn liền sẽ cảm giác được hiện diện, an tĩnh, và hỷ lạc. Bạn sẽ không còn vì thành tựu và thỏa mãn đi dựa vào tương lai, chấp

trước vào kết quả của tương lai. Như vậy, bạn đã phát hiện ra sinh mệnh bản thể chân thực tồn tại trong ảo tưởng của cuộc sống rồi.

Cảnh giới mà chúng ta phải thực hiện chính là, tôn trọng mỗi một việc, nhưng lại không quan tâm tất cả những điều này. Yên tâm, khi chúng ta đạt đến cảnh giới này, chúng ta đã rời khổ được vui rồi, và thành công thế tục, có lẽ đã sớm tự nhiên mà xảy ra rồi. Đức Phật đã nói một câu: Chúng sinh đều có tướng trí tuệ đức hạnh của Như Lai, đều vì điên đảo vọng tưởng mà không thể tự chứng. Thực ra trí tuệ viên mãn tồn tại trong mỗi một hiện tại, cũng chỉ có hiện tại mới là đáng về vốn có của sinh mệnh, chỉ có hiện tại mới không có đau khổ.

Chúng ta cho phép sự tồn tại của tư duy, chúng ta nhìn thấy sự phát sinh của tư duy, chúng ta trong thời gian đồng hồ, trên sự xử lý việc cụ thể lợi dụng công cụ tư duy này một cách hoàn hảo hiệu quả, nhưng chúng ta không đồng nhất với tư duy, không rơi vào trong tư duy, đây chính là cảnh giới mà chúng ta muốn theo đuổi.



Nhận ra chân tướng của sự đau khổ tinh thần

Chúng ta bây giờ đã biết, chướng ngại lớn nhất để chúng ta có được trí tuệ, cũng như nguồn gốc dẫn đến chúng ta lo âu, trầm cảm, cưỡng chế, v.v. những vấn đề này, thực ra đều bắt nguồn từ bộ não của chúng ta, hoặc có thể nói là hoạt động tư duy do bộ não sản sinh ra.

Chính là nó đang không ngừng kể chuyện cho chúng ta, và còn ép chúng ta nghe, cưỡng chế chúng ta "*nhập vai*", sống trong vở kịch. Chúng ta một khi không thể khống chế bản thân để bộ não làm chủ, vậy thì nhất định sẽ rơi vào trong đủ loại cảm xúc tiêu cực không thể tự thoát ra. Đầu óc của chúng ta giống như một chiếc xe bị mất phanh tốc độ không ngừng tăng lên, căn bản không thể dừng lại. Nếu lại không đem hệ thống phanh sửa chữa tốt, vậy thì việc chiếc xe này hỏng cũng sẽ chỉ là vấn đề thời gian mà thôi.

Thực ra điều mà chúng ta nói là thực tu, một việc quan trọng nhất chính là phải nhảy ra khỏi tư duy của bộ não, nhảy ra ngoài nhìn cái "*tôi*" đang dùng bộ não suy nghĩ đó. Chỉ cần chúng ta có thể nhảy ra ngoài, trở thành một người quan sát chân chính, vậy thì chúng ta lập tức sẽ phát hiện ra, hóa ra cái "*tôi*" mà trước đây luôn làm cho chúng ta tin tưởng không nghi ngờ đó, không phải là cái tôi chân chính.

Những cái gọi là suy nghĩ đó, cũng đều chỉ là chúng ta đối với tư duy của chúng ta bị ép buộc đồng nhất. Chúng đều là vô thức. Không thể dừng lại những suy nghĩ này, chính là phiền não đáng sợ nhất của chúng ta. Nhưng rất đáng tiếc, gần như mỗi người đều đang chịu đựng những phiền não và đau khổ như vậy, nhưng lại không thể ý thức được điểm này.

Không ngừng suy nghĩ, hoặc có thể nói hoạt động tư duy không gián đoạn của bộ não, làm cho chúng ta rời xa khoảnh khắc an tĩnh của hiện tại. Sự suy nghĩ của chúng ta luôn là thời khắc không ngừng xem lại quá khứ hoặc suy diễn tương lai, giống như một kẻ ngốc ôm lấy quá khứ và tương lai không chịu buông tay, mục đích chỉ là muốn có được một kết quả xác định. Mà đây chính là cơ chế vận hành nhị nguyên điển hình của bộ não. Trong quá trình này, nó đã tạo ra một cái "*tôi*" đang suy nghĩ. Mà cái tôi này lại đang không ngừng phóng chiếu ra sợ hãi và lo âu. Thực tế, chỉ cần chúng ta ngừng suy nghĩ, để cho cái "*tôi*" đáng ghét này biến mất, vậy thì đau khổ và phiền não của chúng ta tự nhiên cũng sẽ biến mất, chẳng phải sao? Thực ra rất nhiều khi cướp đi niềm vui, sức khỏe, thậm chí sinh mệnh của chúng ta, chẳng phải chính là cái "*người suy nghĩ*" đáng ghét này sao? Vô ngã mà Phật gia nói, cũng chính là muốn chúng ta

phá bỏ cái tôi đang suy nghĩ này. Bởi vì cái tôi đang suy nghĩ này, không phải là cái tôi chân chính.

Ở một mức độ nào đó mà nói, thực ra mỗi người chúng ta đều là một người suy nghĩ cưỡng chế, đều sống trong trạng thái phân liệt. Nói nghiêm khắc, trước khi thức tỉnh giác ngộ triệt để, mỗi người chúng ta đều là bệnh tâm thần phân liệt, đều là chúng lo âu, đều là chúng trầm cảm, tất cả mọi người đều là. Chỉ là có một số người mật độ và cường độ suy nghĩ đã đến một mức độ gần như biến thái, không thể dừng lại, thế là hệ thống nhục nhân của họ bắt đầu dần dần sụp đổ, giống như là nhiệt độ CPU của máy tính quá cao. Nếu bộ não vận hành quá nhiều thứ, đã vượt quá nghiêm trọng tải trọng mà nó có thể chịu đựng, vậy thì điều này sẽ trở thành chúng lo âu nặng, trầm cảm nặng, v.v. những bệnh tinh thần hoặc tâm lý nghiêm trọng mà chúng ta nghe thấy.

Nhưng thực ra chỉ cần chúng ta có thể làm được để bản thân tùy thời nhảy ra khỏi suy nghĩ vô thức có tính thói quen, vậy thì tất cả vấn đề tự nhiên liền có thể được giải quyết dễ dàng. Mà tu hành, chính là đang giúp chúng ta đập phanh cho tư duy của đầu óc, giúp chúng ta đem bộ não vận hành với tốc độ cao và hoạt động tư duy không ngừng nghỉ một khắc nào giảm tốc độ xuống, để bộ não khi không cần thiết phải làm việc có thể dừng lại nghỉ ngơi. Lừa của đội sản xuất nếu liên tục kéo cối xay ba ngày ba đêm cũng phải mệt chết, không phải sao?

Nhưng bộ não của chúng ta lại sẽ nắm lấy tất cả cơ hội, ví dụ như sự thay đổi của ngoại cảnh, sự tạo tác lời nói và hành động của chúng ta, thói quen của chúng ta, hồi ức của chúng ta, v.v. và v.v., để không ngừng móc nối bạn, khiến bạn không hề hay biết rơi vào suy nghĩ.

Ví dụ như sai lầm, thực ra vấn đề lớn nhất của chúng ta, không phải là phạm sai lầm, mà là đi đồng nhất với bản thân sai lầm, cảm thấy cái sai lầm này chính là bản thân. Sau đó lại bắt đầu sự tự phê bình lặp đi lặp lại.

Thực ra đó chỉ là một sai lầm mà thôi. Điều chúng ta nên làm là lựa chọn nhìn thấy, và chấp nhận cái nhục nhân đã phạm sai lầm, dưới sự khống chế của thói quen đó. Giống như chúng ta dắt con chó mà chúng ta nuôi ra ngoài, nếu con chó phạm sai lầm, vậy thì chúng ta ngoài việc bù đắp hậu quả do sai lầm mang lại, chẳng phải là nên đi kiểm điểm lại vấn đề điều khiển và khống chế chó của bản thân sao? Chẳng lẽ sẽ đem sai lầm của bản thân con chó coi là sai lầm của bản thân chúng ta sao? Sẽ không. Vì vậy chúng ta phải luôn ghi nhớ, bản thân là chủ nhân cầm dây dắt chó, chứ không phải là con chó đó. Tất nhiên, bạn cũng có thể tưởng tượng chúng ta là người lái xe, chứ không phải là chiếc xe đó, chúng ta vĩnh viễn chỉ cần suy nghĩ vấn đề là kỹ thuật lái xe của chúng ta và vấn đề bảo dưỡng xe, không phải sao? Tóm lại chúng ta nhất định phải đưa ra một sự phân biệt rõ ràng và tinh táo, điều này có vẻ vô cùng quan trọng.

Vì vậy trên thế giới này căn bản không có ai có thể dễ dàng làm tổn thương bạn, trừ phi là bản thân bạn. Trừ khi bạn luôn chấp trước đem sự phán xét của người khác đối với con chó của bạn hoặc chiếc xe của bạn coi là sự phán xét đối với bản thân bạn, thậm chí bản thân bạn cũng sẽ kỳ lạ cho rằng con chó của bạn hoặc chiếc xe của bạn chính là bản thân bạn, thế là cũng vui vẻ tham gia vào sự phán xét đối với nó. Tuy nhiên, chỉ có sự quan sát không can thiệp mới có thể làm cho bạn duy trì hiện diện. Phán xét chỉ có thể làm cho bạn rơi vào sự đồng nhất với "*giả ngã*".

Vậy vấn đề đến rồi, cái tôi chân chính rốt cuộc là cái nào? Theo tôi thấy, cái tôi chân chính đó chẳng phải chính là cái linh hồn nhỏ bé còn chưa trưởng thành, đang trong quá trình trưởng thành đó sao? Cũng chính là cái ý chí tự do tạm thời còn rất yếu ớt và tùy thời sẽ mất kết nối đó của bạn.

Nhưng bạn luôn có thói quen mất đi cái bản ngã chân chính này, thế là bạn liền cùng với niềm vui, an ninh cũng mất đi luôn. Còn lại chỉ có lo âu, trầm cảm, bất an, sợ hãi, v.v. những cảm xúc tiêu cực này.

Mà khi bạn bắt đầu thực sự không ngừng đi quan sát cái "*người suy nghĩ*" này, một cái bản ngã tầng thứ cao hơn bắt đầu dần dần được kích hoạt. Bạn sẽ ý thức được, có nhiều thứ tươi đẹp hơn lại đến từ bên ngoài suy nghĩ, ví dụ như tình yêu, trí tuệ, linh cảm, trực giác, sự an tĩnh nội tại, v.v.

Nói đến đây có lẽ có người sẽ hỏi, nếu suy nghĩ sẽ sản sinh ra nhiều vấn đề và nghiêm trọng như vậy, vậy thì bộ não là tồi tệ đến mức nào? Nhưng chẳng lẽ chúng ta rời khỏi bộ não còn có thể sống sao? Có lẽ còn có người sẽ nói, vậy những thứ mà chúng ta hiện tại đang thảo luận chẳng phải là do bộ não suy nghĩ ra sao?

Trước hết, đây là một câu hỏi hay. Nếu bộ não và tư duy của chúng ta được lợi dụng đúng cách, nó sẽ là một công cụ đặc biệt mạnh mẽ. Nhưng nếu lợi dụng không đúng, tác hại của bộ não cũng sẽ tương đối lớn. Ví dụ chứng lo âu và chứng trầm cảm chính là hậu quả nghiêm trọng do bộ não mất kiểm soát gây ra.

Nói chính xác, không phải là cách bạn lợi dụng bộ não không đúng, mà là về cơ bản bạn căn bản không hề đang lợi dụng nó, luôn là nó đang lợi dụng bạn.

Thực ra bản thân bộ não không có gì không tốt, nó cũng giống như máy tính, điện thoại, máy tính, một cuốn từ điển, v.v. mà bạn bình thường sử dụng công cụ không có gì không tốt. Nhưng vấn đề là, chúng ta thường sẽ rơi vào bộ não, sau đó hoàn toàn theo cơ chế vận hành của bộ não đi suy nghĩ, đi phản ứng, đi hành động. Nhưng chúng ta sẽ rơi vào trong một cuốn từ điển sao? Rất rõ ràng là sẽ không. Vì vậy, bản thân bộ não không có vấn đề, mà là vấn đề chúng ta nên sử dụng bộ não như thế nào.

Vậy chúng ta rốt cuộc nên sử dụng bộ não khi nào? Nói đơn giản, chính là khi chúng ta vô cùng hưởng thụ trạng thái hiện tại, ví dụ như đang theo lĩnh cảm sáng tạo, hoặc là dưới tiền đề bạn đã nhắc lên giác tri đang tiến hành suy nghĩ tích cực, những lúc này, bạn liền có thể tận tình đi sử dụng bộ não của bạn.

Nhưng ghi nhớ, khi bạn một khi bắt đầu cảm thấy bản thân lập tức sắp rơi vào trong tiêu cực, lo âu, sợ hãi, cưỡng chế, trầm cảm, v.v. những cảm xúc này, liền phải lập tức đối với nó có giác tri. Sau đó lập tức ngừng suy nghĩ. Bạn phải ý thức được, bộ não của bạn đang cố gắng bắt đầu thông qua suy nghĩ khống chế bạn, nó đang chuẩn bị bắt đầu kể chuyện cho bạn. Lúc này, bạn liền phải lập tức nhảy ra ngoài đến góc độ của một người quan sát, đi quan sát và xem xét những tư duy mà bộ não của bạn sản sinh ra này. Đặc biệt phải đi chú ý những âm thanh tiêu cực có tính lặp lại, lặp đi lặp lại đó.

Ghi nhớ, khi bạn đang lắng nghe những âm thanh này, tuyệt đối không được làm ra bất kỳ phán xét nào, không được đưa ra bất kỳ sự phủ định hoặc khiển trách nào đối với những âm thanh này. Bạn chỉ là nhìn thấy và an tĩnh quan sát, ví dụ: lại là vì chuyện gì, là hiện tại hoặc quá khứ, đột nhiên lại một lần nữa làm cho đầu óc của tôi phát ra âm thanh như vậy? Dùng lời của tiên sinh Dương Minh mà nói, chính là vì việc gì mà sản sinh ra "*ý chi động*" (sự động của ý)?

Khi bạn trong quá trình đang lắng nghe và quan sát hoạt động tư duy của bản thân, bạn không những ý thức được sự sản sinh của loại tư duy này, mà bạn còn nhìn thấy một cái bản thân đang suy nghĩ. Bạn xem, một cái "*tôi*" chiều không gian cao hơn mới cứ như vậy ra đời. Mà nó chính là ý chí tự do mà tôi nói, là một bản ngã sâu hơn.



Hướng dẫn sử dụng bộ não

Phần này chúng ta sẽ xem xét rốt cuộc làm thế nào mới được coi là sử dụng bộ não của chúng ta một cách đúng đắn và hiệu quả.

Nhắc lại một lần nữa, bộ não của chúng ta chỉ là một máy tính dưới mô hình nhị nguyên, cơ chế vận hành của nó vĩnh viễn đều là trước hết lấy ra tất cả thông tin lưu trữ đã biết, cũng chính là nhận thức của chúng ta, sau đó lại tiến hành đủ loại so sánh và liên tưởng, cuối cùng lại đưa ra một phán đoán nhị nguyên, cũng chính là đưa ra một định nghĩa. Đây chính là cơ chế làm việc của bộ não. Điểm quan trọng là, năng lực tính toán của máy tính này thực ra tương đối có hạn, nó mỗi giây chỉ có thể xử lý 0.1% thông tin mà chúng ta thực tế tiếp nhận được. Vì vậy, chúng ta trước hết phải nhận thức rõ ràng, bộ não thực ra không hề mạnh mẽ như chúng ta tưởng tượng, vùng mù của nó lớn hơn rất nhiều so với vùng đã biết của nó.

Trong văn hóa truyền thống của chúng ta, Nho, Phật, Đạo ba nhà đều không hèn mà cùng xem xét hoạt động tư duy do bộ não của chúng ta tạo ra. Nho gia cho rằng hoạt động tư duy của bộ não không lấy lương tri làm chỉ dẫn, tất cả đều là sự ô nhiễm của tập khí xã hội. Đạo gia cho rằng ở cấp độ hữu vi, sự suy nghĩ của bộ não con người phần lớn đều là vọng vi (hành động sai lầm), nên vì đạo ngày càng giảm bớt, vô vi mà vi. Phật gia cho rằng sự suy nghĩ trong đầu óc của chúng ta đều là ngã chấp và vọng niệm, nên dựa vào Phật tính, tự tính mà làm, đây mới gọi là trí tuệ. Bạn xem thực ra tổ tiên đã sớm nói với chúng ta, nhất định phải cảnh giác đầu óc của chúng ta. Nhưng chúng ta không hề làm được điểm này. Tại sao thời cổ đại không có nhiều chứng lo âu trầm cảm như vậy? Bởi vì so với chúng ta ngày nay, người xưa sống tương đối đơn giản và chuyên chú. Những vấn đề tâm lý và cảm xúc này thường đều là bệnh của thời hiện đại, bởi vì trong cuộc sống vật chất phong phú như ngày nay, chúng ta luôn thả lỏng bộ não của chúng ta, lại trong vô thức ngược lại bị bộ não nô dịch.

Bộ não thực ra chính là đồng lõa lớn nhất của hệ thống quán tính xã hội này, thậm chí nó chính là một thiết bị mà hệ thống lắp đặt trên nhục thân của chúng ta. Hệ thống thông qua bộ não, làm cho chúng ta không ngừng nghỉ suy nghĩ cưỡng chế vô thức, lặp đi lặp lại phán xét, không ngừng liên tưởng, mà những thứ này, không nghi ngờ gì đều sẽ đem chúng ta từ hiện thực hiện tại kéo trở về quá khứ hoặc đẩy đến tương lai.

Khi tư duy dừng lại ở quá khứ, liền sẽ gây ra trầm cảm và đau khổ. Tư duy chạy đến tương lai, liền sẽ gây ra sợ hãi và lo âu. Những cảm xúc tiêu cực này đều sẽ càng làm cho chúng ta chịu giày vò tinh thần. Từ trước đến nay chúng ta luôn muốn dựa vào sự suy nghĩ và nhận thức của bộ não để làm cho chúng ta sống thông suốt hơn, hạnh phúc hơn. Nhưng không biết rằng, chúng ta

thực ra luôn bị đù loại giả tượng do bộ não tạo ra lừa dối, bị bộ não làm cho mệt mỏi không chịu nổi, khắp mình thương tích.

Vậy, sau khi chúng ta nhận rõ chân tướng của đầu óc, rốt cuộc nên đổi mặt và sử dụng bộ não của chúng ta như thế nào? Làm thế nào mới có thể thoát khỏi sự tiêu hao không ngừng hoạt động không tải của bộ não cũng như sự giầy vò của cảm xúc tiêu cực, thực sự dưới giác tri đi coi bộ não như một công cụ tốt, để nó ngược lại giúp đỡ và thành tựu chúng ta, phục vụ cho ý chí tự do của chúng ta? Dưới đây tôi sẽ tập trung chia sẻ hai tâm pháp đơn giản nhất, cũng là cốt lõi nhất để điều khiển bộ não.

Trước hết, tâm pháp thứ nhất: Dùng não trên sự việc. Ý nghĩa là gì? Chính là chúng ta chỉ ở trên những việc cụ thể xác định phải làm trong hiện tại, cụ thể hơn một chút chính là, trên các bước hoàn thành của việc cụ thể phải làm, mới đi sử dụng bộ não của chúng ta để suy nghĩ. Cũng chính là nói, sự suy nghĩ lúc này là công cụ phục vụ cho các bước của việc hoàn thành một việc cụ thể.

Thực ra trong mắt một người giác ngộ chân chính, bộ não vĩnh viễn đều chỉ là một công cụ thuận tay mà thôi, họ tuyệt đối sẽ không bị bộ não khống chế. Họ dường như đều có thể làm được việc lắp cho bộ não của mình một cái công tắc vô hình. Khi họ cần xử lý một vấn đề thực tế, cũng chính là có việc cụ thể, liền bật công tắc này lên, để bộ não dưới giác tri tiến hành làm việc. Dùng xong rồi, liền thuận tay tắt đi. Để bộ não ở trong một trạng thái chờ tương đối an tĩnh, sẽ không còn chạy ra gây rối nữa.

Bởi vì họ có thể tự do điều khiển bộ não, vì vậy họ sẽ không bị sự suy nghĩ vô thức của bộ não tiêu hao năng lượng. Đương nhiên cũng sẽ không bị cảm xúc tiêu cực do hoạt động tư duy vô thức sản sinh ra ảnh hưởng và cuốn đi. Vì vậy họ mới có thể làm cho bản thân trên việc nên làm liên tục giữ được sự chuyên chú tuyệt đối.

Khi họ không sử dụng bộ não, họ liền sẽ tìm kiếm một loại tư duy trống rỗng, cũng chính là trạng thái hiện diện. Họ sẽ thông qua thiền định để thực hiện trạng thái này, làm cho bản thân có được động kiến và linh cảm. Làm cho sự chuyên chú và định lực của bản thân đều được nâng cao, cơ thể và cảm xúc đều được sửa chữa. Khi cần sử dụng bộ não, họ lại sẽ cố gắng làm cho bản thân đi vào trạng thái dòng chảy, đem sự chú ý hoàn toàn đều tập trung vào một việc, tâm không tạp niệm.

Có một chân tướng chính là, trí tuệ và linh cảm thực ra đều không phải là thông qua suy nghĩ của bộ não mà ra, mà ngược lại là khi chúng ta thoát khỏi giới hạn tư duy của bộ não, trong khoảnh khắc hiện tại bản thân mình trong lúc vô tình bộc phát ra.

Mà điều chúng ta phải làm, chính là khi linh cảm và trí tuệ xuất hiện, tùy thời bất công tắc của bộ não, để đầu óc dưới sự liên kết của ý chí tự do, đem chúng tiếp nhận và lưu trữ lại. Sau đó trong những việc và mục tiêu cụ thể và rõ ràng, tiến hành một loại làm việc tích cực, hiệu quả. Lúc này, đầu óc mới là một công cụ hoàn hảo, mà quá trình này chính là quá trình chúng ta trong những việc cần hoàn thành sáng tạo và đột phá. Đây chính là tại sao có một số người luôn có thể có được thành công, luôn có sức sáng tạo đáng kinh ngạc, đồng thời cũng luôn có thể làm cho bản thân duy trì bí mật bình hòa hỷ lạc.

Vì vậy, chúng ta rất cần thiết làm cho bản thân đối với hoạt động của bộ não có được tính giác tri cao độ. Khi bạn một khi giác tri được bản thân đang suy nghĩ, có thể lập tức hỏi bản thân một câu: Lúc này thứ mà tôi đang suy nghĩ có phải là một việc cụ thể mà tôi nhất định phải làm trong hiện tại không? Đồng thời bạn còn có thể tiếp tục hỏi bản thân: Lúc này mục đích mà tôi đang suy nghĩ rốt cuộc là gì? Hai câu hỏi này đều sẽ giúp bạn thoát ly khỏi sự khống chế của tư duy của bộ não, giúp bạn kéo về hiện thực chân chính, kéo về khoảnh khắc hiện tại này.

Ví dụ cụ thể chính là, khi bạn phát hiện bộ não của bạn đang hồi tưởng lại tổn thương mà bản thân đã chịu trong quá khứ, sau đó dâng lên cảm xúc tiêu cực tức giận và đau khổ. Rất rõ ràng, đây không phải là một việc cụ thể hiện tại bạn muốn làm. Vì vậy, lúc này bạn liền cần lập tức tắt bộ não đi.

Lại ví dụ, bạn phát hiện bộ não đang lo lắng hoặc ảo tưởng những việc tốt hoặc không tốt còn chưa phát sinh trong tương lai, điều này cũng không phải là một việc cụ thể mà bạn hiện tại phải làm. Thế là cũng lập tức tắt bộ não đi.

Khi bạn dần dần đem tất cả những điều này đều trở nên quen thuộc và tự nhiên, bạn liền đã trong vô tình có được năng lực có thể điều khiển bộ não. Lúc này bạn, cũng đang bắt đầu dần dần thoát khỏi quỹ đạo số phận trước đây, thoát khỏi đau khổ, nội tâm cũng bắt đầu thực sự đi đến bình hòa và an tĩnh. Tất nhiên rồi, sự phát sinh của nó cần bạn kiên trì không ngừng luyện tập một cách có ý thức, cũng như đối với bản thân giữ sự thành ý đầy đủ.

Khi bạn cũng có được một cái công tắc ẩn hình có thể khống chế bộ não, bộ não liền sẽ không còn ngang ngược tiêu hao năng lượng của bạn nữa. Thực ra cái công tắc này, chính là một loại neo của bạn đối với ý chí tự do, cũng là sự bắt đầu nhắc lên giác tri của bạn. Có nó rồi, bạn liền có thể làm được, trong tư duy trống rỗng và dưới giác tri suy nghĩ của bộ não tiến hành chuyển đổi tự do. Đây cũng là cọng rơm cứu mạng mà những người mắc chứng lo âu trầm cảm cần nhất.

Được rồi, tiếp theo chúng ta hãy xem tâm pháp thứ hai điều khiển bộ não: Chỉ nghĩ quy trình.

Bởi vì tư duy của bộ não vô cùng hưng phấn và hoạt bát, nó luôn nóng lòng muốn thử, luôn cố gắng đem chúng ta cuốn đi, cho dù chúng ta lúc này đang ở trong sự suy nghĩ về một việc cụ thể, nó cũng luôn muốn liều mạng mượn việc này, không ngừng đi phát tán, liên tưởng, nghi ngờ, phán xét, mở rộng, cuối cùng những công vô ích này liền sẽ tiêu hao phần lớn năng lượng của chúng ta, dẫn đến chúng ta hiệu suất thấp, không thể hoàn thành mục tiêu. Cuối cùng chúng ta thường sẽ bị những cảm xúc tiêu cực chán nản, tức giận, phiền muộn, lo lắng, v.v. theo sau đó nhấn chìm. Mà đây chính là điều mà "*hệ thống*" đằng sau bộ não mong muốn.

Vào lúc này, điều chúng ta cần làm chính là phải vẽ đất làm nhà tù cho bộ não, để bộ não chỉ là đi suy nghĩ các bước và quy trình cụ thể để làm việc. Về phần việc này rốt cuộc tại sao làm, có nên làm hay không, cũng như dùng phương pháp và cái giá nào để làm, cũng như làm rồi sẽ sản sinh ra hậu quả như thế nào, v.v. và v.v., những điều này tất cả đều không liên quan đến bộ não. Những điều này không nên là sau khi thông qua sự phân tích và suy nghĩ của bộ não mà có được. Bởi vì chúng chỉ có thể là dưới sự chỉ dẫn của lương tri đi hoàn thành.

Chúng ta chỉ cần nghe theo âm thanh của lương tri và bản tâm nội tại của chúng ta đi làm lựa chọn là được. Căn bản không cần suy nghĩ. Đây gọi là không làm trái nhân quả, tự tính mà làm. Đây mới là cảnh giới nhân sinh của một người giác ngộ, đây mới là tri hành hợp nhất thực sự.

Vì vậy một người thực sự giác ngộ, bộ não của họ bình thường cần suy nghĩ những thứ thực ra rất ít. Bởi vì sự suy nghĩ của bộ não thường đều là và thói quen, ngã chấp gắn liền với nhau. Đối đãi với bộ não chúng ta phải cố gắng vô vi mà vi. Chúng ta cố gắng chỉ đem nó dùng trong xử lý quy trình đem một việc cụ thể từ A đẩy đến B.

Vì sự tu hành của chúng ta là để tìm thấy và trở về cái bản ngã vốn có đầy đủ đó, vì chúng ta vốn dĩ chính là tự tính viên mãn, tự có Phật tính, vậy thì chúng ta nên tự tính mà làm, cần gì bộ não đến thêm loạn? Bộ não chỉ sẽ làm cho chúng ta chấp tướng, chỉ sẽ cho chúng ta thêm phiền não không đâu, sinh chấp niệm không đâu. Vì vậy thoát khỏi đầu óc, trở về hiện tại, chính là tiền đề lớn mà chúng ta cuối cùng có được sự nâng cao nội tại và nội tâm bình tĩnh nhất định phải làm được.

Cuối cùng, ghi nhớ một câu: Nếu không có việc thực sự, xin hãy để bộ não của bạn duy trì trạng thái chờ.

Logic thiết kế tầng sâu cảm xúc của con người

Từ phần này trở đi, chúng ta sẽ nói về "*quản lý cảm xúc*" mà mọi người đều rất quan tâm.

Trước hết, chúng ta cần làm rõ một việc, đó chính là thứ cảm xúc này thực sự có thể thông qua một số đạo lý và kiến thức mà có thể tiến hành quản lý được sao? Tôi không cho là như vậy, bởi vì theo tôi thấy bất kể đạo lý và kiến thức có thông suốt, cao siêu đến mức nào, cuối cùng cũng đều không thể quản lý cảm xúc của bạn. Bản thân từ "*quản lý cảm xúc*" đã không thành lập.

Cho dù bạn nắm vững rất nhiều đạo lý, bạn có thể vận dụng nhận thức của bạn, lý tính của bạn tạm thời đi quản lý và đè nén một số cảm xúc tiêu cực trong hiện tại của bạn. Nhưng thực tế đó chỉ là sự thành công tạm thời của bạn mà thôi, cảm xúc của bạn thực ra vẫn luôn tồn tại bên trong cơ thể của bạn, chúng không hề biến mất. Khi chúng tích lũy đến một mức độ nhất định, sớm muộn gì cũng sẽ có một lúc, sức mạnh của kiến thức và lý tính của bạn không còn đủ để chống lại năng lượng của cảm xúc tiêu cực nữa. Mà lúc này, chính là lúc cảm xúc của bạn bùng nổ lớn, chúng ta cũng gọi là "*sự sụp đổ của người trưởng thành*". Nếu chúng ta lần nào cũng để sự việc phát triển đến bước này, vậy thì có nghĩa là, chúng ta thực ra luôn phải chịu đựng hậu quả và rủi ro càng nghiêm trọng hơn, thậm chí không thể cứu vãn.

Vì vậy, thực sự hiểu rõ bản chất của cảm xúc, biết cảm xúc rốt cuộc là gì, cảm xúc rốt cuộc là sản sinh ra như thế nào. Đây mới là bước đầu tiên để chúng ta thoát khỏi sai lầm, đối mặt đúng đắn với cảm xúc tiêu cực.

Vậy cảm xúc rốt cuộc là gì? Cảm xúc chính là bộ não của chúng ta trước hết trong trạng thái vô thức sản sinh ra hoạt động tư duy tự động nào đó, sau đó những hoạt động tư duy này lại thông qua cơ thể của chúng ta mà thể hiện ra một loại lưu động năng lượng. Chúng ta cũng có thể hiểu nó là một loại phát ra nghiệp lực tích lũy. Vì vậy, cảm xúc về bản chất mà nói thực ra là một loại năng lượng. Đã là năng lượng vậy làm sao có thể dùng đạo lý và nhận thức đi quản lý? Là năng lượng liên phải tuân thủ định luật bảo toàn năng lượng, vì vậy chúng ta chỉ có thể đi chuyển hóa nó hóa giải nó, mà không thể đi đè nén nó tiêu diệt nó.

Chúng ta cũng tuyệt đối đừng cho rằng chỉ có cảm xúc tiêu cực mới mang lại đau khổ cho bạn, thực tế mỗi một lần vui vẻ và cái gọi là cảm xúc tích cực dâng cao, bên trong chúng cũng đều ẩn chứa hạt giống của đau khổ. Bởi vì khoái cảm và cao trào thường đều là ngắn ngủi, qua đi rồi ngay lập tức chính là chênh lệch và xuống dốc. Đây chính là điều Lão Tử nói: Phúc hê họa chi sở ỷ, họa hê phúc chi sở phục (Phúc là chỗ dựa của họa, họa là chỗ ẩn của phúc). Vì

vậy mục tiêu tu hành chân chính của chúng ta không phải là vui vẻ cực độ, mà là sự an tĩnh và bình hòa nội tại, không bị không hi.

Nhưng cỗ máy sinh vật con người này đặc biệt thú vị, chúng ta đặc biệt dễ đi đồng nhất những cảm xúc này chính là bản thân chúng ta, chúng ta còn không tự giác đem những cảm xúc này đều biến thành thói quen của bản thân, và coi chúng là mô hình phản ứng mặc định của chúng ta, cấy vào trong tiềm thức của chúng ta. Như vậy, mỗi khi chúng ta chịu kích thích hoặc uy hiếp, hoặc gặp phải tình huống đặc biệt nào đó, tiềm thức của chúng ta liền sẽ dùng cảm xúc có tính thói quen mặc định này làm ra phản ứng, ví dụ trầm cảm chính là một loại tương đối điển hình trong những cảm xúc này.

Vậy tại sao rất nhiều người còn vui vẻ làm điều này? Đây là bởi vì làm như vậy sẽ thu hút được sự chú ý của người khác, có thể làm cho người khác đến cứu vớt tôi và chăm sóc tôi, ở một mức độ nào đó mà nói, đây thực ra là một bản năng cầu sinh của sinh vật.

Thực ra logic hành vi và thói quen như vậy đều là hình thành khi chúng ta còn rất nhỏ, cũng chính là trong thời kỳ gia đình nguyên sinh của chúng ta. Nguyên nhân cốt lõi rất có thể chính là thiếu tình yêu thương. Vào lúc cần được quan tâm được yêu thương, chúng ta không hề được cho đủ sự hồi đáp hoặc thông tin.

Vì vậy con người chúng ta thực ra cũng giống như các động vật có vú khác, rất nhiều lúc đều là bị giới hạn của bản thân không chế, dùng mô hình có tính thói quen không tự giác, vô thức làm ra phản ứng. Và những mô hình tư duy có tính thói quen này cũng như cảm xúc sản sinh ra ngay sau đó, thậm chí còn sẽ truyền thừa giữa mấy đời trong gia tộc của bạn.

Trong một gia đình, mô hình phản ứng mặc định này có thể là tức giận, trầm cảm, lạc quan mù quáng, kiêu ngạo, ngược đãi, bạo lực, lạnh nhạt, hoặc bỏ rơi, v.v. và v.v., nó có thể kéo ra một danh sách rất dài. Vì vậy khi chúng ta hiểu rõ logic tầng sâu này, cũng sẽ hiểu vấn đề gia đình nguyên sinh từ trước đến nay ảnh hưởng và giày vò chúng ta, vừa không phải là lỗi của bản thân chúng ta, đồng thời cũng không phải là lỗi của cha mẹ chúng ta. Bởi vì khi hành vi của họ gây ra ảnh hưởng đối với bạn, thực ra bản thân họ cũng là đang ở trong một loại phản ứng máy móc bất lực, không tự biết mà thôi. Đây chỉ là sự truyền tải nghiệp lực tồn tại trong một gia tộc đặc biệt mà thôi.

Vì vậy đối mặt với cảm xúc, chúng ta chỉ có hai lựa chọn, hoặc là để nó trở thành mô hình phản ứng tự động mặc định thúc đẩy nhục nhân của chúng ta, để cảm xúc chi phối nhục nhân của bạn thay bạn đưa ra tất cả lựa chọn. Hoặc là thông qua thực tu làm cho bản thân trở thành một người thức tỉnh tùy thời nhắc

lên giác tri, sau đó dựa theo mục đích của ý chí tự do của bạn, bản thân đưa ra lựa chọn của bản thân.

Mà chúng ta chỉ có thông qua không can thiệp đối tượng quan sát (cũng chính là cái bạn đang trong hoạt động tư duy đó), mà tiến hành sự tự quan sát kiên nhẫn thành thật và thả lỏng, mới có thể nhìn thấy và hiểu rõ chân tướng của tất cả những điều này, mới có thể có được quyền lựa chọn chân chính của bản thân, chứ không phải là làm một người máy bị cơ chế mặc định phản ứng đầu tiên thúc đẩy. Điều chúng ta cuối cùng phải thực hiện chính là, ngừng sáng tạo đau khổ và nghiệp lực trong hiện tại, và hóa giải đau khổ và nghiệp lực đã từng sáng tạo.

Nhưng từ trước đến nay chúng ta đều có một sai lầm căn bản, chính là luôn nghĩ làm thế nào để đối kháng với cảm xúc, luôn cố gắng đi tiêu diệt, khống chế và quản lý những cảm xúc tiêu cực này. Mà vũ khí mà chúng ta sử dụng, lại là đủ loại súp gà, đạo lý và kiến thức. Thực ra ý tưởng này từ logic tầng sâu mà nói chính là hoang đường.

Vì vậy, chúng ta phải trước hết thay đổi một quan niệm, đó chính là khi chúng ta đối mặt với cảm xúc tiêu cực và sự thúc đẩy nghiệp lực của bản thân. Thái độ nhất định phải từ đối kháng nó, tiêu diệt nó, chuyển thành chấp nhận nó, thừa nhận nó, đối mặt với nó. Sau đó việc mà chúng ta tiếp theo phải làm, chính là trước hết phải trong thời gian đầu tiên định trụ bản thân, giữ vững sự chuyên chú của chúng ta, để chúng ta không đồng nhất với nó, trở thành nó. Điều này giống như là, khi lũ lụt, bão tố, bão, v.v. những thiên tai này đến, chúng ta làm sao có thể đi đối kháng chúng? Bất kể bạn có chấp nhận, có cho phép sự đến của chúng hay không, chúng đều đã đến rồi, không phải sao? Chúng không cần cung cấp cho bạn một lý do hợp lý có thể chấp nhận được.

Tất cả đau khổ mà chúng ta sản sinh ra trong hiện tại, thực ra đều bắt nguồn từ sự không chấp nhận của bộ não của chúng ta đối với một loại hiện trạng nào đó, cũng như đối với một loại hình thức kháng cự vô thức. Biểu hiện cụ thể chính là đủ loại phê phán sản sinh ra trong đầu óc của chúng ta, còn có sự dâng lên của cảm xúc tiêu cực theo sau đó. Mà mức độ đau khổ của chúng ta thường phụ thuộc vào mức độ kháng cự đối với hiện tại của bản thân, cũng như mức độ đồng nhất đối với tư duy. Cũng chính là chúng ta càng đồng nhất với tư duy của bộ não, chúng ta càng đau khổ. Tương tự, nếu nói ngược lại, đó chính là chúng ta càng chấp nhận hiện tại, đau khổ của chúng ta càng ít. Bởi vì chỉ có hiện tại mới là sự tồn tại của sinh mệnh, chỉ có hiện tại mới là bản thân sinh mệnh.

Sự việc không hề bẽ mặt được con người, nhưng cảm xúc thì có thể

Vì chúng ta không thể đối kháng cảm xúc, vậy rốt cuộc chúng ta làm thế nào mới có thể làm được không bị cảm xúc tiêu cực khống chế và thúc đẩy? Đáp án rất đơn giản, chính là bắt đầu thực tu chân chính, làm cho sự chuyên chú, định lực, còn có giác tri của chúng ta đều có được sự nâng cao căn bản. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể làm được duy trì liên kết với bản tâm, lương tri không đứt đoạn, duy trì liên kết với hiện tại không đứt đoạn, mới có thể đứng ở một nơi cao hơn nhìn xuống cái nhục thân của bản thân đó, luôn nhắc lên giác tri mà sống.

Đây chính là quá trình chúng ta phá trừ ngã chấp, hóa giải và chuyển hóa triệt để những cảm xúc tiêu cực này. Dùng sự chuyên chú của chúng ta đi ngược lại "ăn" những năng lượng tiêu cực này, làm cho cảm xúc tiêu cực trở thành "thực phẩm" và "nhiên liệu" cho sự trưởng thành nội tại của chúng ta. Đây cũng là con đường tự cứu chuộc duy nhất của chúng ta.

Một linh hồn thực sự thức tỉnh, có thể nhìn rõ những năng lượng tiêu cực này cuộn cuộn lưu động trong cơ thể nhục thân của bản thân, và có thể nhận biết chúng một cách chính xác, có thể quan sát rõ ràng ngọn nguồn của chúng, đồng thời còn có thể làm được như như bất động. Thậm chí còn có thể dưới giác tri, đem tất cả những cảm xúc đang dâng lên trong hiện tại này coi như công cụ, vận dụng tự nhiên mà không làm cho "nhục thân" của bản thân rơi vào.

Tuy nhiên trong thực tế tuyệt đại đa số mọi người, linh hồn của họ còn chưa thực sự tỉnh lại, hoặc có thể nói không thể trong phần lớn thời gian duy trì tỉnh thức. Họ giống như là một người máy, chỉ có thể mặc cho năng lượng của ý niệm, cảm xúc, thói quen, v.v. bên trong và bên ngoài điều khiển. Trong tác dụng của đủ loại nghiệp lực nhân quả mà giã vụn, đau khổ vạn phần, mỗi ngày đều bị phiền não trầm cảm lo âu sợ hãi bao vây làm thế nào cũng không thoát ra được.

Họ tuy trong đủ loại cảm xúc tiêu cực mà chịu khổ, nhưng họ lại không thể khống chế bản thân không đi đồng nhất với những cảm xúc này. Họ trong sự đối kháng, mô tả và phán xét không ngừng, lặp đi lặp lại làm cho bản thân đi cảm nhận và lặp lại những cảm xúc tiêu cực đó, họ cảm thấy những thứ tiêu cực này chính là bản thân đáng thương. Sau đó không ngừng ép bản thân đi từng lần một thể nghiệm và đồng nhất với cảm giác đau khổ này, thế là, hiện tại này nơi vô cùng an tĩnh và tươi đẹp này, liền không còn thuộc về họ nữa. Điều này giống như là thiêu thân lao vào lửa, bị nhốt trong cảm xúc, làm nô lệ cho cảm

xúc dường như trở thành một loại số mệnh của họ. Có một số người vô cùng đáng thương, cả đời cũng đều là như vậy.

Chúng ta đi vương mắc tại sao bản thân lại có nghiệp lực lớn như vậy, cũng như tại sao luôn làm ra phản ứng như vậy thực ra không có ý nghĩa gì. Chúng ta chỉ cần trong hiện tại lựa chọn chấp nhận tất cả những điều này, sau đó nói với bản thân, lúc này cái tôi đau khổ giữa giữa mà tôi đang nhìn này không phải là cái tôi chân chính, tôi chỉ là lại một lần nữa không cẩn thận rơi vào trong thói quen và nghiệp lực. Nhưng bây giờ tôi đã nhìn thấy, trong khoảnh khắc tôi nhìn thấy này bắt đầu, tôi liền từ trong cái nhục thân chịu khổ đó tách ra, tôi liền không còn là nó nữa. Một khi chúng ta có thể làm như vậy, vậy thì sự chịu khổ của chúng ta trong cảm xúc, lập tức sẽ dừng lại. Bởi vì chúng ta hoàn thành sự tách rời, thành công từ trong vòng xoáy nhảy ra, thành công tránh được một lần bắt giữ của hệ thống.

Chỉ có bắt đầu từ đây, chúng ta mới có thể không ngừng tìm thấy bản thân chân chính, không ngừng nỗ lực đi ôm lấy bản thân sâu hơn, dùng ý chí tự do chân chính của chúng ta đi chi phối cơ thể của chúng ta, làm cho nó không còn bị năng lượng khác thúc đẩy. Quá trình này không liên quan đến bất kỳ kiến thức và đạo lý nào, đây là trong khi chúng ta giữ vững sự chuyên chú, lại mượn năng lượng của nội quán đi hóa giải và chuyển hóa năng lượng của cảm xúc tiêu cực. Đây mới là rút củi đáy nồi, mới là thực sự trị tận gốc.

Khi chúng ta luôn có thể với thân phận của một người quan sát bản thân mà hiện diện, luôn có thể giữ được loại sự chuyên chú và giác tri này, cảm xúc và thói quen liền rất khó lại khống chế chúng ta. Khi chúng ta không còn dễ dàng làm cho nhục thân dưới cảm xúc mà tạo tác, chế tạo nghiệp lực nhân quả mới, vậy thì cuộc sống phía sau tự nhiên cũng sẽ bắt đầu từ từ nhận được quả lành. Đợi đến khi nghiệp lực mà chúng ta tích lũy trên người đều dần dần phát sinh ra, từ từ tan biến, chúng ta tự nhiên sẽ cảm thấy cảm xúc tiêu cực của bản thân ngày càng ít, bản thân ngày càng bình hòa hỷ lạc, ngày càng an trú vào hiện tại. Quỹ đạo số mệnh của chúng ta cũng theo đó mà thay đổi, không phải sao?

Tự ám thị đáng sợ hơn chúng ta tưởng

Thực ra cảm xúc tiêu cực ai ai cũng có, chỉ là mức độ mỗi người bị nó làm phiền khác nhau mà thôi. Thực tế tất cả cảm xúc tiêu cực của chúng ta chẳng phải đều là một loại "*triệu chứng*" sao? Nhưng có triệu chứng không nhất định đại diện cho có bệnh. Tôi cho rằng học được và nắm vững sự giải thoát và chữa lành từ cảm xúc tiêu cực là nhu cầu nội tại của hầu như mỗi người chúng ta ngày nay, và chỉ cần thông qua thực tu bền bỉ trong cuộc sống hàng ngày liên hoàn toàn có thể thực hiện được, đối với điều này tôi tin chắc không nghi ngờ. Nhưng vấn đề là, chúng ta đã quen dựa vào tư duy và nhận thức của bộ não để đưa ra phán đoán trong cuộc sống. Một khi như vậy, chúng ta sẽ rất dễ cảm thấy bản thân có vấn đề này vấn đề kia. Nhưng thực tế, chúng ta luôn cảm thấy bản thân có vấn đề, mới là vấn đề lớn nhất thực sự.

Nếu bạn đến bệnh viện, mô tả chi tiết cho bác sĩ bạn bị cảm xúc tiêu cực làm phiền và giày vò như thế nào, cũng như đủ loại suy nghĩ đau khổ nội tại của bạn. Hoặc giả bạn làm một bài kiểm tra trắc nghiệm tâm lý. Vậy thì có hơn một nửa xác suất bạn đều sẽ bị chẩn đoán là chứng lo âu hoặc trầm cảm ở các mức độ khác nhau. Tất nhiên, nếu bộ não của bạn sau khi chụp CT, xác định đã sản sinh ra bệnh biến sinh lý thực chất, vậy thì phối hợp điều trị bằng thuốc đương nhiên là cần thiết. Nhưng điều tôi muốn nói là, đây không phải là tình trạng thực tế phổ biến của chúng ta. Thực ra phần lớn cái gọi là "*bệnh nhân*" đều có thể là chẩn đoán quá mức. Nhưng từ đó về sau, cái nhãn chứng lo âu hoặc trầm cảm này lại chỉ làm cho họ càng "*tin chắc*" đem bản thân và cảm xúc tiêu cực gắn chặt lại với nhau, làm cho việc chữa lành trở nên càng khó khăn hơn.

Vì vậy, đối với việc bạn rốt cuộc có "*bệnh*" hay không, chủ đề rất nhạy cảm và nghiêm túc này, quan điểm cá nhân của tôi là, chỉ cần nội tại của bạn có một chút hy vọng có thể được những nội dung mà tôi nói này cảm hóa hoặc xúc động, vậy thì đây sẽ là hy vọng bạn có thể hóa giải triệt để cảm xúc tiêu cực, giảm nhẹ triệu chứng cơ thể, hoàn thành tự chữa lành, bạn đều nên đi dừng cảm nỗ lực và thử nghiệm. Cho dù là bạn vừa uống thuốc vừa tự cứu bản thân? Nói không chừng có một ngày bạn đột nhiên phát hiện ra có thể làm cho bản thân từ từ ngừng thuốc.

Đối mặt với cảm xúc tiêu cực, cũng như những đả kích và nghịch cảnh có mặt ở khắp nơi trong cuộc đời, còn có sự suy nghĩ lung tung khởi tâm động niệm của đầu óc, những điều này vốn dĩ chính là bài học mà chúng ta đời này phải đi đối mặt và hoàn thành, không phải sao? Mà bắt đầu tu hành chân chính, lại đem tu hành thực hiện vào trong cuộc sống của bản thân, đây chính là con đường tự cứu chuộc duy nhất, cũng là hiệu quả nhất, triệt để nhất mà mỗi người chúng ta đều nên tự mình đi hết.

Dấu hiệu của một người khai ngộ là nội quần

Mỗi khi chúng ta lại một lần nữa chìm sâu trong cảm xúc tiêu cực tinh thần chịu khổ, hoặc "*nhục nhân*" của chúng ta đang dưới sự thúc đẩy của cảm xúc, vừa mới làm ra hoặc đang làm ra đủ loại hành vi "*điên cuồng*" vô thức có tính thói quen, đây thực ra cũng là thời khắc quan trọng linh hồn của chúng ta đang tiếp nhận thử thách.

Chúng ta rốt cuộc nên đối mặt như thế nào với những năng lượng tiêu cực đang cuộn cuộn chảy bên trong chúng ta, nhìn có vẻ căn bản không thể không chế này? Hy vọng các bước và tâm pháp dưới đây có thể giúp mọi người khi cảm xúc dâng lên, thành công thoát khỏi sự không chế của nó, không còn để bản thân trở thành nô lệ của cảm xúc nữa.

Trước hết bước đầu tiên, thay đổi thái độ. Chúng ta phải chấp nhận và cho phép sự phát sinh của tất cả. Bởi vì tất cả đau khổ đều bắt nguồn từ sự phán xét và không chấp nhận đối với đủ loại "*phát sinh*" và "*kết quả*", không phải sao? Bất kể chúng ta là do khởi tâm động niệm như thế nào gây ra cảm xúc như thế nào sau đó lại làm cho chúng ta mất kiểm soát, chúng ta đều phải hiểu rõ một điểm, những "*thói quen*" ăn sâu bén rễ này, cũng chính là "*mô hình phản ứng tự động*", đều là sự tích lũy tác dụng nghiệp lực trước đây của chúng ta, là từ thời thơ ấu của chúng ta, thậm chí trước khi chưa sinh ra đã bắt đầu bị tiêm vào. Sự phát sinh của chúng không có đúng sai, chỉ là sự thể hiện tự nhiên của nhân quả. Chúng ta phải trước hết đem sự phán xét nhị nguyên về đúng sai, thiện ác trong đầu óc bỏ đi.

Chúng ta phải làm được khi cảm xúc đến rồi, trước hết để bộ não đứng sang một bên. Tôi nhìn thấy bản thân lại lo âu rồi, lo âu thì lo âu, tôi cho phép. Tôi nhìn thấy bản thân lại trầm cảm rồi, trầm cảm thì trầm cảm, tôi chấp nhận. Tôi nhìn thấy bản thân lại tức giận rồi, tôi chấp nhận sự tức giận của tôi. Đúng vậy, đây chính là bước đầu tiên, từ không cho phép biến thành chấp nhận.

Sau khi sự xây dựng tâm lý này hoàn thành, tiếp theo chính là bước thứ hai vô cùng quan trọng: Nhìn thấy và nhận biết cảm xúc hiện tại của bản thân. Chúng ta phải trong thời gian đầu tiên điều động ý chí tự do, đi nhận biết nhanh chóng cảm xúc hiện tại xuất hiện, và còn phải gọi chính xác tên của nó. Chúng ta phải biết rõ rốt cuộc là loại cảm xúc nào dâng lên. Trong quá trình ngắn ngủi này, chúng ta thực ra đã hoàn thành việc tách rời khỏi cảm xúc, nhảy ra ngoài để nhìn bản thân, động tác vô cùng vĩ đại này. Mà điều này cần chúng ta luôn

duy trì một phần tâm cảnh giác đối với bản thân, và khi đối mặt với cảm xúc và thói quen, đồng thời có được một phần định lực như như bất động.

Tiếp theo bước thứ ba, khi chúng ta xác định được cụ thể là loại cảm xúc nào ập đến, chúng ta phải đi phát hiện cái "*hoạt động tư duy*" đặc biệt ẩn giấu đằng sau nó, gây ra cảm xúc này. Chúng ta phải biết là vì sự phát sinh của việc nào, từ đó kích hoạt "*suy nghĩ*" cụ thể như thế nào của chúng ta, thế là mới gây ra cảm xúc này. Như vậy, chúng ta liền tìm thấy "*nguồn gốc*" của dòng năng lượng tiêu cực đang chảy trong cơ thể chúng ta này.

Lúc này, chúng ta đã từ một "*con rối*" máy móc vô thức, trở thành một "*người quan sát*" chân chính. Chúng ta đã có thể làm được, bắt đầu "*xem xét*" "*khởi tâm động niệm*" của chúng ta. Đây là một bước vô cùng quan trọng để chúng ta tiến tới "*hiện diện*" và "*thức tỉnh*".

Mà bước thứ tư tiếp theo, chúng ta phải làm là một việc vô cùng tuyệt vời, đó chính là kiên nhẫn, an tĩnh, mà lại không can thiệp tự quan sát.

Mọi người đều biết, vật lý lượng tử đã thông qua thực nghiệm chứng thực, quan sát quả thực có thể thay đổi đối tượng quan sát. Chỉ thông qua sự quan sát của chúng ta, liền có thể thay đổi quỹ đạo hành động của lượng tử. Cái gọi là "*duyên khởi*" của Phật gia, ở góc độ vật lý lượng tử gọi là "*Vướng mắc lượng tử*". Chính là đủ loại năng lượng can thiệp chòng chéo lẫn nhau sau đó thể hiện ra đủ loại "*tướng*" khác nhau. Đây chính là điều Phật gia nói là "*duyên duyên tụ hợp*". Mà cốt lõi của toàn bộ Phật học, nếu chỉ dùng một chữ khái quát, đó chính là "*quán*".

Được rồi, quay lại nội dung của phần này của chúng ta. Lúc này chúng ta phải duy trì ở trong một tâm thái bình hòa, đi quan sát những ý niệm mà bản thân sản sinh ra này cũng như ngọn nguồn của chúng. Và nói với bản thân, lúc này bên trong bản thân đang phát sinh chuyện gì. Ví dụ: "*Ồ, tôi biết rồi, là vì tôi nghe thấy sự phủ định của đối phương đối với quan điểm của tôi, thế là làm cho tôi sản sinh ra ý niệm điên cuồng cho rằng đối phương đang khiêu khích tôi thậm chí làm tổn thương tôi. Thế là, ý niệm này làm cho tôi ngay lập tức dâng lên cảm xúc tức giận*". Hoặc là "*Được rồi, tôi nhìn thấy rồi, là vì tôi nghe thấy đối phương mua biệt thự lớn mới mà làm cho tôi không tự giác đem hiện trạng của bản thân ra so sánh, thế là sản sinh ra suy nghĩ cảm thấy bản thân rất thất bại rất vô năng, sau đó những suy nghĩ này làm cho tôi sản sinh ra cảm xúc tự ti và chán nản*". V.v. và v.v. những sự tự quan sát khách quan và sâu sắc tương tự như vậy.

Chú ý thấy không, lúc này sự quan sát của chúng ta phải hoàn toàn duy trì trung lập và khách quan, không mang theo bất kỳ sự phán xét nào, chúng ta chỉ là đứng ở góc độ của "*người thứ ba*", khách quan kể lại một sự thật.

Thực ra làm được điểm này không khó, gần như ai cũng có thể. Chỉ là từ trước đến nay rất ít người sẽ bằng lòng chân thành làm như vậy. Chúng ta dường như tự nhiên không bằng lòng đi đối mặt và xem xét đủ loại ý niệm của bản thân. Chúng ta thà trực tiếp bỏ qua những ý niệm này mà đi đối mặt với cảm xúc mà chúng sản sinh ra, bởi vì chúng ta cảm thấy những cảm xúc này mới càng chân thực hơn, càng trực tiếp hơn, càng "*bản ngã*" hơn. Nhưng thực tế, những cảm xúc này chỉ là một số kết quả hư giả do ý niệm sản sinh ra, chỉ là ảo tưởng làm cho chúng ta cảm thấy vô cùng chân thực mà thôi. Mà những ý niệm này, mới là nguyên nhân thực sự. Bởi vì chúng chính là "*mô hình phản ứng tự động*" của chúng ta, chính là "*nghiệp lực*" của chúng ta.

Khi chúng ta kiên định lựa chọn trở thành người quan sát dừng cảm này yên lặng hướng nội quan sát, chứ không phải là đi trở thành những "*cảm xúc giả ngã*" nhe nanh múa vuốt này, ý chí tự do của chúng ta liền trong quá trình nội quán vĩ đại này nhanh chóng trở dậy, chúng ta có thể cảm nhận rõ ràng sức mạnh hiện diện này. Mà năng lượng của nó chính là bắt nguồn từ những năng lượng tiêu cực vừa rồi còn đang cố gắng khống chế chúng ta, đã bị suy yếu, ngược lại bị sự chuyên chú của chúng ta "*ăn*". Đây chính là toàn bộ quá trình "*săn mồi*" và "*phản săn mồi*" kinh điển.

Ghi nhớ, chúng ta vĩnh viễn không được tuyên chiến với đau khổ và cảm xúc tiêu cực, bởi vì làm như vậy chỉ sẽ gây ra xung đột nội tại và sáng tạo ra đau khổ sâu hơn. Vì vậy chúng ta chỉ là quan sát nó, như vậy là đủ rồi. Quan sát nó, có nghĩa là bạn chấp nhận nó trở thành một bộ phận của sự thật khoảnh khắc hiện tại, có nghĩa là bạn duy trì một sự hiện diện của một cái "*bạn*" cao cấp hơn. Và bạn sẽ ngạc nhiên phát hiện ra, chỉ là vì bạn đứng ở một nơi cao hơn, quan sát bình tĩnh đối với sự phát sinh của tất cả mọi thứ bên trong bạn, đã đủ mạnh mẽ để làm cho cảm xúc tiêu cực vừa rồi còn đang hoành hành, từ mạnh biến yếu, thậm chí rút lui.

Chúng ta có thể tạo thành một thói quen rất tốt, đó chính là tùy thời duy trì sự tự đặt câu hỏi đối với bản thân. Chúng ta có thể có thói quen hỏi bản thân như vậy: "*Lúc này, bên trong tôi đang phát sinh chuyện gì?*" Câu hỏi này có thể dẫn dắt chúng ta đến phương hướng tự quan sát đúng đắn. Giúp chúng ta luôn duy trì tỉnh táo và hiện diện. Nhưng ghi nhớ, xin đừng tiến hành bất kỳ sự phân xét và phân tích nào của đầu óc, bởi vì một khi như vậy, chúng ta liền lại sẽ rơi vào bẫy của tư duy. Chúng ta chỉ là an tĩnh và kiên nhẫn nhìn thấy và quan sát tất cả những điều này là đủ rồi.

Nhất định phải trước hết từ đối tượng bị "*quan sát*" tách ra, sau đó tiến hành quan sát bình tĩnh đối với nó. Bởi vì chỉ có như vậy, chúng ta mới có cơ hội dùng tự tính và lương tri vốn có đầy đủ đi quán chiếu khởi tâm động niệm của chúng ta. Đây chính là một khâu và tiền đề lớn quan trọng nhất để chúng ta phát hiện mạnh mồi, sửa chữa sai lầm, cách vật trí tri.

Nếu không có những bước cụ thể ở trên, bạn chỉ muốn dùng cái gọi là nhận thức và đạo lý đi quản lý cảm xúc của bạn, hoặc sử dụng bao dung, độ lượng, nhẫn nhịn, v.v. để đè nén cảm xúc, vậy thì những cảm xúc này không những không thể hóa giải, mà chúng đều sẽ từng chút một tích lũy trong cơ thể của bạn, cuối cùng nghênh đón một sự bùng nổ lớn, và thường sẽ mang lại hậu quả không thể tưởng tượng nổi.

Được rồi, khi chúng ta thông qua tách rời và tự quan sát thành công giữ vững sự chuyên chú của chúng ta, và hoàn thành tự xem xét và chất lọc ý chí tự do. Tiếp theo điều chúng ta phải làm chính là: trở về hiện tại, duy trì chánh niệm, để bản thân cảm nhận đầy đủ sức mạnh hiện diện, "*về không*" từ trong cơn bão cảm xúc vừa rồi.

Điều chúng ta phải làm rất đơn giản, chính là đem sự chú ý của chúng ta toàn bộ đều kéo trở về cảm giác của cơ thể. Mà đem sự chú ý hoàn toàn đặt vào hơi thở chính là một lựa chọn rất tốt. Bạn cũng có thể thử đứng lên, duy trì cột sống thẳng và thả lỏng. Bởi vì động tác này liên có thể rất nhanh giúp bạn lập tức kéo cảm giác trở về cơ thể.

Vậy tại sao chúng ta phải lựa chọn lấy cơ thể làm trung gian để trở về hiện tại? Rất đơn giản, bởi vì phần lớn thời gian, sống trong hiện tại chỉ có cơ thể của chúng ta, cơ thể ngoài hiện tại không thể đi đâu cả. Mà bộ não và tư duy của chúng ta liên trái ngược, nó chỉ sẽ rời khỏi hiện tại chạy lung tung, không ngừng chạy đến tương lai và quá khứ. Vì vậy khi chúng ta đem tất cả sự chú ý đều giữ lại trên cơ thể, tương đương với việc ở lại trong hiện tại.

Khi chúng ta tiến hành đến bước này, có lẽ sẽ phát hiện bản thân đã hoàn toàn thoát khỏi cảm xúc, nội tâm lại trở về an tĩnh. Lúc này, chúng ta liên có thể dùng tâm thái bình hòa, trở về việc nên làm trong hiện tại. Ví dụ, tiếp tục công việc bị gián đoạn của chúng ta, hoặc đi xử lý sự kiện đột phát vừa rồi làm cho chúng ta dâng lên cảm xúc. Chúng ta lúc này, chính là tự do và bình tĩnh, và vẫn là bản thân chúng ta.

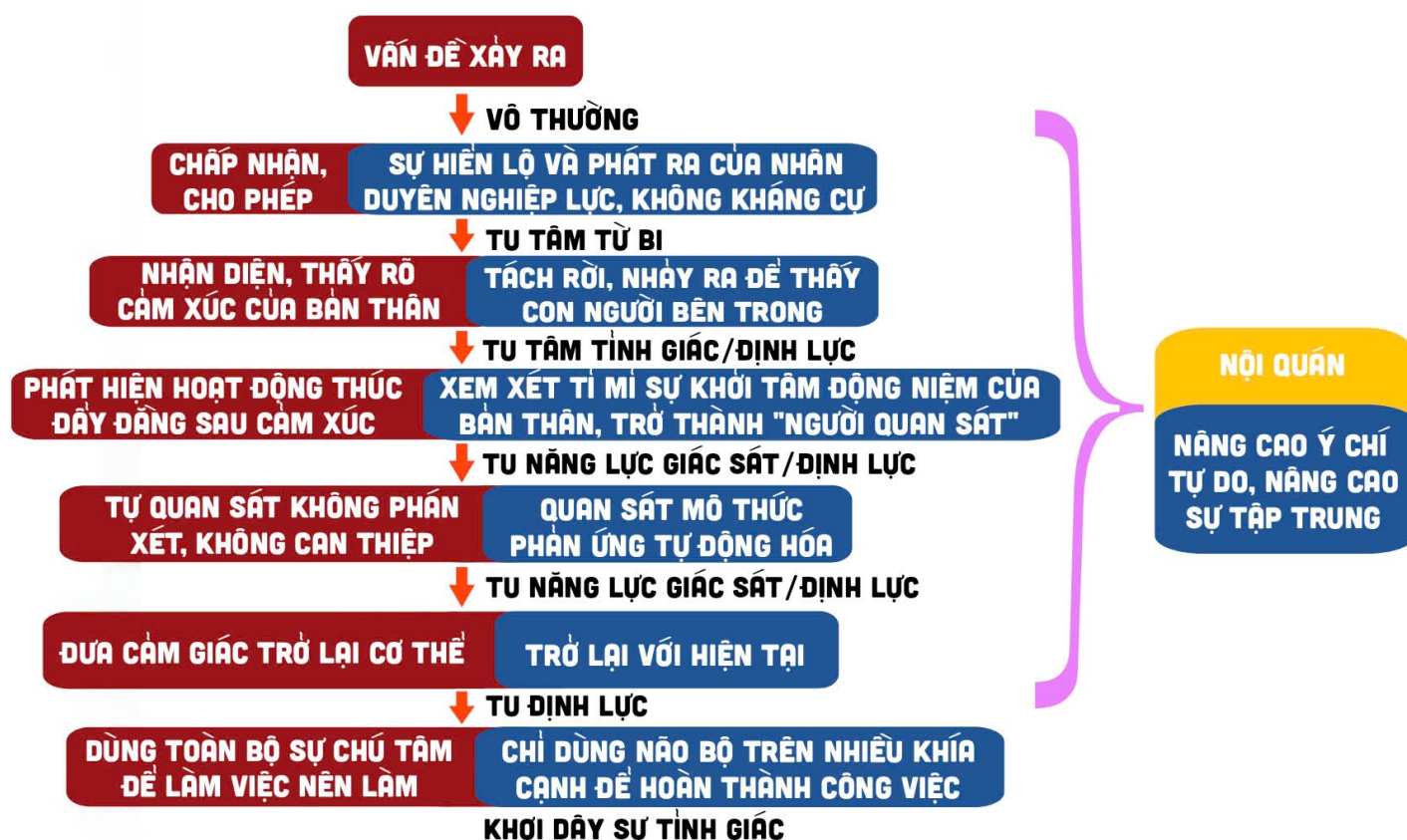
Đồng thời, bất kể là về tâm cảnh giác, giác tri, định lực, hay là sự chuyên chú, chúng ta cũng đều có được một sự nâng cao nhất định. Đúng vậy, đây chính là chân lý của sự thực tu trong cuộc sống từ trước đến nay, không được mọi người hiểu rõ và coi trọng. Bởi vì so với những súp gà và đạo lý lớn trong miệng "*người đắc đạo*" có thể làm cho bạn sản sinh ra cộng hưởng trong nháy mắt, mọi người thường thích cái sau hơn.

Đối mặt với thói quen của chúng ta, cảm xúc tiêu cực và nghiệp lực, mỗi một lần nỗ lực của chúng ta, mỗi một lần kiên trì, cuối cùng đều sẽ làm cho ý chí tự do của chúng ta lại có được một lần nuôi dưỡng tuyệt vời, làm cho linh

hồn của chúng ta đồng thời cũng có được một lần trưởng thành và nâng cao vĩ đại.

Cuối cùng, xin nhất định ghi nhớ câu nói này: Hoặc là bạn ăn "nó", hoặc là "nó" ngược lại ăn bạn. Xin hãy duy trì cảnh giác đối với điều này!

(Phụ lục: Sơ đồ các bước hóa giải cảm xúc tiêu cực)



Là tôi có vấn đề, không phải vấn đề của thế giới này

Thực ra khi chúng ta mỗi một lần thành công tách rời khỏi cảm xúc, giữ vững sự chuyên chú quý báu của chúng ta cũng như sự bình tĩnh trong hiện tại, chúng ta liền có thể dùng ý chí tự do vừa chiến thắng sự săn mồi của hệ thống và có được sự nuôi dưỡng của hệ thống, đi tiến thêm một bước hoàn thành một sự tự quan sát sâu sắc hơn. Đi xem xét lại vừa rồi nội tại của chúng ta rốt cuộc đã phát sinh chuyện gì, đi xem xét cái cơ chế phản ứng tự động nghiệp lực chuyên biệt của bản thân chúng ta này.

Chúng ta có thể quan sát thấy, vừa rồi tất cả cảm xúc tiêu cực của tôi đều đã chảy qua và chuyển hóa, bây giờ tôi nhìn sâu sắc và thể nghiệm được, vừa rồi là cảm xúc của tôi, ngã chấp của tôi lại một lần nữa cố gắng không chế nhục nhân của tôi. Nhưng chúng đều là tiểu ngã, không phải là tôi chân chính.

Mà bây giờ, lúc này đang tiến hành quan sát cái tôi này, mới là bản thân tôi. Tôi ý thức được, cái tôi vốn có của tự tính, sẽ không vì bất kỳ thói quen và cảm xúc nào mà chịu khốn đốn. Tất cả sự khốn đốn và không thoải mái đều bắt nguồn từ tiểu ngã trong thế giới ba chiều bị tổn thương, không được đồng ý. Mà chúng không phải là tôi. Cái tôi chân chính, luôn đứng ở chiều không gian cao hơn nhìn sự phát sinh của tất cả những điều này, vì vậy cái tôi này là hoàn chỉnh không tổn hại, bình tĩnh và hỷ lạc.

Tôi phát hiện ra thực ra không có bất kỳ vấn đề nào cần giải quyết, vừa rồi sở dĩ cảm thấy có vấn đề, chỉ là thói quen của tôi cảm thấy có vấn đề, không phải là tôi. Ở chỗ tôi không có bất kỳ vấn đề nào. Tất cả đều là tướng hư giả, có thể có vấn đề gì chứ? Tôi căn bản không hề chịu bất kỳ ảnh hưởng và tổn thương nào. Tất cả vấn đề đều chỉ là vì trước đây tôi còn chưa tìm thấy cái tôi hiện tại này. Ngoài ra không có bất kỳ vấn đề nào. Tôi không có vấn đề, người khác cũng không có vấn đề. Sự tồn tại và phát sinh của tất cả tướng trong thế giới ba chiều, cũng đều không có vấn đề. Giống như tôi đang chơi một trò chơi, cốt truyện, nhân vật, thiết lập trong trò chơi, đều không có bất kỳ vấn đề nào, cũng không có bất kỳ thiện ác nào. Nếu tôi thua, chỉ có thể là vấn đề của người chơi trò chơi này là tôi.

Tôi sở dĩ lại gặp phải vấn đề, là vì bản thân tôi cảnh giới không đủ, nhìn không đủ rõ ràng, không gặp được bản thân vốn có đầy đủ đó tốt hơn, vì vậy tôi mới suýt nữa lại đem một cảm xúc dâng lên, một tiểu ngã nhằm lẫn cho rằng đó chính là bản thân mình. Tôi nhất định là lại đang yêu cầu thế giới này nên như thế nào, yêu cầu người khác nên như thế nào. Tôi ý thức được, những thứ này đều là chấp niệm của tôi, thói quen của tôi, chúng không phải là tôi. Tôi không

có bất kỳ oán trách nào, bởi vì thế giới này sẽ không phạm sai lầm, thế giới là một thể thống nhất, là vì thành tựu sự trải nghiệm và tôi luyện của tôi, không có ai có thể làm tổn thương tôi. Tôi vốn dĩ chính là đến thế giới này để nâng cao bản thân, tất cả chỉ liên quan đến sự nâng cao nội tại của tôi, sự nâng cấp linh hồn của tôi, sự an tĩnh bình hòa của tôi, tất cả đều là sự tu hành của tôi, tất cả đều có thể chấp nhận, tất cả đều là sự sắp đặt tốt nhất.

Nội dung tự quan sát tự xem xét này ở trên, thực ra bản thân nó chính là kinh văn có sức mạnh nhất, không phải sao? Bạn có thể thường xuyên trong lúc nội quán dùng những lời nói mà bản thân quen thuộc nhất thoải mái nhất khác nhau nói cho bản thân nghe, không nhất định lần nào cũng giống nhau.

Chúng ta căn bản không cần trốn đi tu hành, cũng không cần bất kỳ nghi thức phức tạp nào. Thực ra ngược lại mới đúng, trong cuộc sống hàng ngày, cái cõi trần này, thế giới này, xã hội này, chính là đạo tràng tự tu luyện tốt nhất của chúng ta. Bài học mà chúng ta nên tu xong trong cõi trần, sớm muộn gì cũng không thể trốn thoát.



Vận dụng chu kỳ cảm xúc vào "*thực chiến*"

Phần này chúng ta sẽ xuất phát từ góc độ "*thực chiến*". Trước hết từ trong cuộc sống hàng ngày của bản thân tôi, tùy ý chọn một cảnh thực tế bản thân tôi đối mặt với cảm xúc tiêu cực, sau đó lại dựa trên các bước dùng phương pháp "*nội quán*" để hóa giải cảm xúc tiêu cực đã nói trong phần 20 phía trước, chúng ta cùng nhau xem xem trong một cảnh cụ thể, rốt cuộc làm thế nào để ứng dụng tâm pháp "*nội quán*", từng bước một hóa giải cảm xúc tiêu cực, làm cho bản thân lại trở về công việc bình tĩnh.

Thực ra trong quá trình làm bộ tài liệu này, tôi đã trải qua vô số lần xóa đi viết lại. Nhớ có một lần, sau khi tôi đã dùng gần như cả buổi chiều viết xong có lẽ được mấy nghìn chữ, tôi đột nhiên phát hiện ra không hài lòng với cách biểu đạt của bản thân. Sau khi nhủu mày đối diện với máy tính giã giũa rất lâu, tôi cuối cùng đưa ra một quyết định đau khổ, cắn răng xóa hết chúng, chuẩn bị viết lại.

Mặc dù khoảnh khắc nhấn nút xóa tôi cảm thấy bản thân đã chuẩn bị tâm lý đầy đủ, nhưng sau khi tôi xóa xong, gõ bàn phím một lúc, tôi vẫn phát hiện ra thất vọng, chán nản, tuyệt vọng, trầm cảm, v.v. những cảm xúc tiêu cực này vẫn không biết từ lúc nào đang từ từ khổng chế tôi, tôi cảm thấy bản thân đang dần dần mất đi sự chuyên chú, và đồng thời bắt đầu đối với bàn phím dưới ngón tay, đối với màn hình trước mắt thậm chí đối với những người trong phần mềm liên lạc trên điện thoại trở nên cău kỉnh và chán ghét. Nội tâm của tôi cũng bắt đầu mất đi sự an tĩnh. Lúc này, tôi ý thức được "*ngịch cảnh*" đã phát sinh, bản thân đang từng bước một rơi vào trong cảm xúc tiêu cực. Thế là tiếp theo, tôi bắt đầu triển khai "*hành động*" trong "*nội tại của tôi*".

Trước hết, tôi như mọi khi trong lòng tình nghịch đùa với bản thân: "*Ôi chà, cảnh quen thuộc và bình thường lại một lần nữa phát sinh rồi, cái "người sói" này của ta có phải lại vào một đêm trăng tròn bắt đầu biến thân rồi không. Điều này không vấn đề, ta cũng muốn xem xem lần này là dưới sự kích thích gì, làm cho cái tên tức giận và cău kỉnh này lại trở về.*"

Rất rõ ràng, tôi không hề đi bài xích cái "*tôi*" chán nản tức giận và cău kỉnh, sau khi biến thân này đến. Tôi cố ý sử dụng một cách "*trêu chọc*" rất thoải mái để an ủi bản thân, mục đích là để bản thân nhảy ra khỏi "*kênh*" căng thẳng và tiêu cực giống với cảm xúc hiện tại.

Tiếp theo, tôi lựa chọn bỏ xuống tất cả mọi việc trên tay, nhắm mắt lại, ngay trên chiếc ghế xoay trước bàn làm việc bắt đầu tĩnh tọa. Mặc dù tôi nhắm mắt, nhưng tôi có thể nhìn rõ những cảm xúc tiêu cực đang "*náo loạn*" này. Tôi

biết chúng là ai, bởi vì tôi quá quen thuộc với chúng. Mỗi lần tôi gặp phải thất bại, đả kích, và thất bại, chúng chưa bao giờ vắng mặt. Đúng vậy, chúng chính là: chán nản, hối hận và tức giận.

Sau đó, theo những cảm xúc mà tôi nhìn thấy này, tôi phát hiện ra ẩn giấu đằng sau chúng là một số suy nghĩ "*yếu kém*" của tôi --- hóa ra tôi sẽ cảm thấy, việc này khó quá, có phải là nó đã vượt ra ngoài phạm vi năng lực của tôi rồi không? Tôi có thể căn bản không có cách nào hoàn thành tài liệu này, tôi thực sự có thể làm tốt việc này không? Khi tôi nhìn thấy những ý niệm và hoạt động tư duy này, tôi đột nhiên mở mắt ra, đập mạnh một cái xuống bàn, "*Bốp*"! "*Đúng, chính là các người!*", tôi trong lòng nói với bản thân.

Lúc này tôi tiếp tục để bản thân duy trì thân phận và góc nhìn của người quan sát bình tĩnh và khách quan này. Tôi cảm thấy bản thân giống như là một thám tử đang quan sát đầu óc của mình.

Quả nhiên, tôi lại một lần nữa nhìn rõ bản thân dưới một đả kích nho nhỏ, làm ra một phản ứng tự động cố hữu, đó chính là trong đầu óc sản sinh ra một loạt suy nghĩ và ý niệm hoài nghi, lo lắng, và tự phủ định. Chính là những "*suy nghĩ*" trong đầu óc này, đã dẫn đến sự "*biến thân*" của tôi, dẫn đến nhục nhân vốn đang hoàn toàn làm việc, biến thành một cỗ máy mất kiểm soát dưới cảm xúc.

Khi tôi dùng thời gian không quá lâu (có lẽ chưa đến 10 phút), trong nội tại của tôi tiến hành những hoạt động đối thoại, nhận biết, và quan sát ở trên, tôi đột nhiên phát hiện ra, những cảm xúc tiêu cực vừa rồi còn hung hăng, nhe nanh múa vuốt bất an, chán nản, cău kỉnh và tức giận, v.v., lại đã biến mất gần hết.

Thế là, tôi liền dùng sự chuyên chú rất quý báu nhưng đã không còn quá mạnh mẽ mà tôi giữ được này, thử để chúng đều trở về cơ thể của mình. Tôi trước hết hít thở sâu bằng đan điền mấy lần, tôi đem tất cả sự chú ý đều đặt vào quá trình những không khí này thông qua mũi đi vào và thở ra khỏi cơ thể tôi, cũng chính là quá trình không khí đi qua khoang mũi của tôi. Quả nhiên, tôi rất nhanh liền thành công kéo toàn bộ cảm giác trở về cơ thể của tôi.

Tiếp theo tôi lại tĩnh tọa khoảng 5 phút, tôi đã có thể cảm thấy bản thân gần như hoàn toàn bình tĩnh lại rồi. Những cảm xúc tiêu cực và năng lượng không tốt, không hề tiếp tục làm mưa làm gió trên nhục nhân của tôi.

Lúc này, tôi không vội vàng để bản thân tiếp tục bắt đầu làm việc, mà là mỉm cười đứng dậy đi ra phòng khách, dứt khoát bật TV lên, sau đó bắt đầu tập thể dục, rèn luyện. Đến tối tôi cũng không hề bắt đầu viết lại, mà là lựa chọn mở WeChat trả lời tin nhắn của mọi người.

Sáng hôm sau, khi tôi lại mở máy tính, trở về nơi thất bại ngày hôm qua, tôi mơ hồ cảm thấy dường như lại có mấy "*tiểu ngã*" cái kinh, thất vọng, tự phủ định cố gắng đến chiếm hữu năng lượng của tôi, làm cho tôi đồng nhất với chúng. Nhưng lần này tôi căn bản không thêm để ý đến chúng, tôi lựa chọn kiên trì mục tiêu của tôi. Thế là, tôi bắt đầu không ngừng gõ bàn phím, viết lại. Sau đó, tôi rất thuận lợi hoàn thành phần mà tôi đã xóa trước đây. Và tôi phát hiện ra, chúng lại còn tốt hơn rất nhiều so với bản nháp ban đầu mà tôi đã xóa.

Bạn xem, đây chính là việc thường xuyên xảy ra trong công việc và cuộc sống hàng ngày của tôi. Đôi khi tôi có thể đem năng lượng của hệ thống chuyển hóa thành ý chí tự do của tôi, đôi khi hệ thống sẽ thành công bắt giữ tôi, đánh gục tôi, làm cho tôi tạm thời mất đi quyền không chế đối với nhục thân. Tôi biết những tình tiết như vậy sẽ còn tiếp tục diễn ra, những bài học như vậy trong cuộc đời của tôi vĩnh viễn sẽ không kết thúc, bởi vì đây chính là chân tướng của nhân sinh. Nhưng tôi lựa chọn chấp nhận sự phát sinh của tất cả những điều này, và coi chúng là bài học thực tu và trải nghiệm nhân sinh của bản thân. Vì vậy, các bạn lại dự định lựa chọn như thế nào?

Cuối cùng, để lại cho mọi người một bài tập, bây giờ mở sơ đồ cốt lõi của tài liệu của chúng ta ra, lại quay đầu đem trường hợp thực tế đối mặt và hóa giải cảm xúc tiêu cực này của bản thân tôi mà tôi vừa nói đọc lại một lần, nhưng, bạn phải cầm một cây bút lên, đối chiếu với sơ đồ, khi bạn phát hiện tôi mỗi lần hoàn thành một bước, bạn liền ở phía sau bước tương ứng trong hình đánh một dấu tích, đánh dấu vào chỗ.

Tôi hy vọng, lần sau khi bạn bản thân trong cuộc sống lại gặp phải sự làm phiền của cảm xúc tiêu cực, cũng có thể thuận lợi theo phương pháp này đi hóa giải. Thành công làm cho bản thân cũng đối với "*hệ thống*" hoàn thành một lần "*phản sản môi*".

Nội tâm của bạn quyết định bạn phóng chiếu ra thế giới như thế nào

Socrates có một câu nói nổi tiếng: Cuộc đời không được xem xét thì không đáng sống. Có lẽ chúng ta đều đã nghe qua câu nói này, nhưng không phải tất cả mọi người đều có thể thực sự hiểu nó.

Vậy chúng ta rút cuộc nên xem xét cuộc đời của mình như thế nào? Câu trả lời của tôi là, thời thời khắc khắc đều để cho một lời một hành động của chúng ta ở dưới giác tri, làm được tri hành hợp nhất. Đây chính là phương pháp xem xét đúng đắn nhất đối với nhân sinh. Bởi vì giác tri của chúng ta biết tất cả, nó sẽ nói cho chúng ta biết có phải đã trừ bỏ tất cả chấp niệm và thói quen hay không, cũng chính là tất cả tạo tác nhân tạo.

Nói đến đây, tôi không khỏi cảm thán. Rốt cuộc có bao nhiêu người trước mắt chúng ta thực ra đã sớm không còn là bản thân họ nữa? "*Có một số người sống, thực ra họ đã chết rồi.*" Câu nói này mặc dù nghe có vẻ vô cùng bi ai, nhưng lại là một sự thật máu me đẫm đìa.

Thực ra nội dung trong tài liệu này, vốn dĩ không phải là nói cho nhục nhân của tất cả mọi người chúng ta nghe, càng không phải là nói cho thói quen và cảm xúc của chúng ta nghe. Những nội dung này thực ra đều là nói cho cái bản ngã sâu hơn cao cấp hơn bên trong mỗi một bạn hữu nghe. Tất nhiên rồi, không ít người từ lâu đã bị thói quen che lấp, nội dung trong tài liệu này họ hoàn toàn không nghe thấy hoặc không nghe lọt, tôi đã gặp rất nhiều bạn bè như vậy, một khi nội dung liên quan đến bộ phận thực tu chân chính sâu hơn, sự giao tiếp với họ bắt đầu trở nên mất đi ý nghĩa. Bởi vì thói quen và cảm xúc của họ bản năng sẽ bài xích những nội dung thực sự có thể chỉ dẫn họ khai ngộ này. Nhận thức và tiêu chuẩn của đầu óc đã sớm thay thế họ tồn tại trên thế giới này rồi. Nhưng, tôi cũng vẫn tin rằng, còn không ít người có thể nghe thấy, nghe hiểu, không phải sao?

Tôi muốn nói là, nếu bạn đã có thể làm được dưới sự thúc đẩy nội tại đăng ký và nghiêm túc học tập tài liệu này. Điều này chẳng phải nói rõ nội tại của bạn đã có dục vọng muốn thức tỉnh mãnh liệt rồi sao? Đây không phải là một việc rất tuyệt vời sao? Mà tôi, chỉ là một cơ duyên, một trợ lực, một chất xúc tác để mọi người hướng nội tìm tòi, trở về bản thân mà thôi.

Bây giờ, tôi còn muốn nói vài lời với những bạn hữu đang bị chứng lo âu, trầm cảm giày vò. Hiện tại nhìn có vẻ đang giày vò bạn, chưa chắc không phải là món quà độc đáo và chuyên biệt mà thượng thiên gửi tặng bạn, chưa chắc không phải là cơ hội chỉ dẫn bạn thức tỉnh, tất cả đều là sự sắp đặt tốt nhất.

Vì cơ duyên nội tại chỉ dẫn các bạn có thể nghe thấy những nội dung này của tôi, cảm nhận được những năng lượng này, vậy thì nói rõ các bạn hoàn toàn có năng lực tự chữa lành. Xin bạn nhất định phải tin chắc rằng, một khi thông qua sự thực tu của bản thân, đi hết con đường tự cứu này của bạn, vậy thì cái bạn sau khi đi ra có được trí tuệ và giác tri, còn có thành tựu mà bạn sắp đạt được, đều là sự đáp trả tươi đẹp nhất mà Đấng Tạo Hóa dành cho bạn. Bạn sẽ quay đầu lại cảm ơn những khổ nạn và đau khổ mà bạn đã từng trải qua, bạn thậm chí sẽ cảm kích sự lo âu và trầm cảm đã dày vò thử thách bạn. Hãy tin tôi. Bởi vì tôi cũng là từng bước một như vậy đi qua.

Tuyệt đối đừng vì một cái nhãn chứng trầm cảm chứng lo âu chuyên biệt cho nhục nhân mà định nghĩa bạn là một kẻ yếu đuối. Cũng đừng để nó trở thành lý do và cái cớ cho tất cả thất bại, cũng như từ bỏ sự tự nâng cao của bạn.

Bất kể người khác nói thế nào, bạn trước hết cần bản thân bỏ đi sự đồng nhất này đối với bản thân và người bình thường không giống nhau. Tin tưởng bản thân có thể tìm thấy cái bản ngã cao cấp hơn đó. Phải trong mỗi một thời khắc quan trọng đều nói với bản thân: *"Hiện tại cái người mà tôi đang quan sát đang ở trong đau khổ đó không phải là tôi, nó chỉ là nhục nhân dưới sự khống chế của đầu óc tôi. Tôi có thể cho phép sự tồn tại của bất kỳ cảm xúc nào của bản thân, nhưng tôi sẽ không còn bị chúng khống chế, không còn là nô lệ của cảm xúc nữa. Tôi phải trở thành người quan sát sự phát sinh của tất cả những nội dung này."*

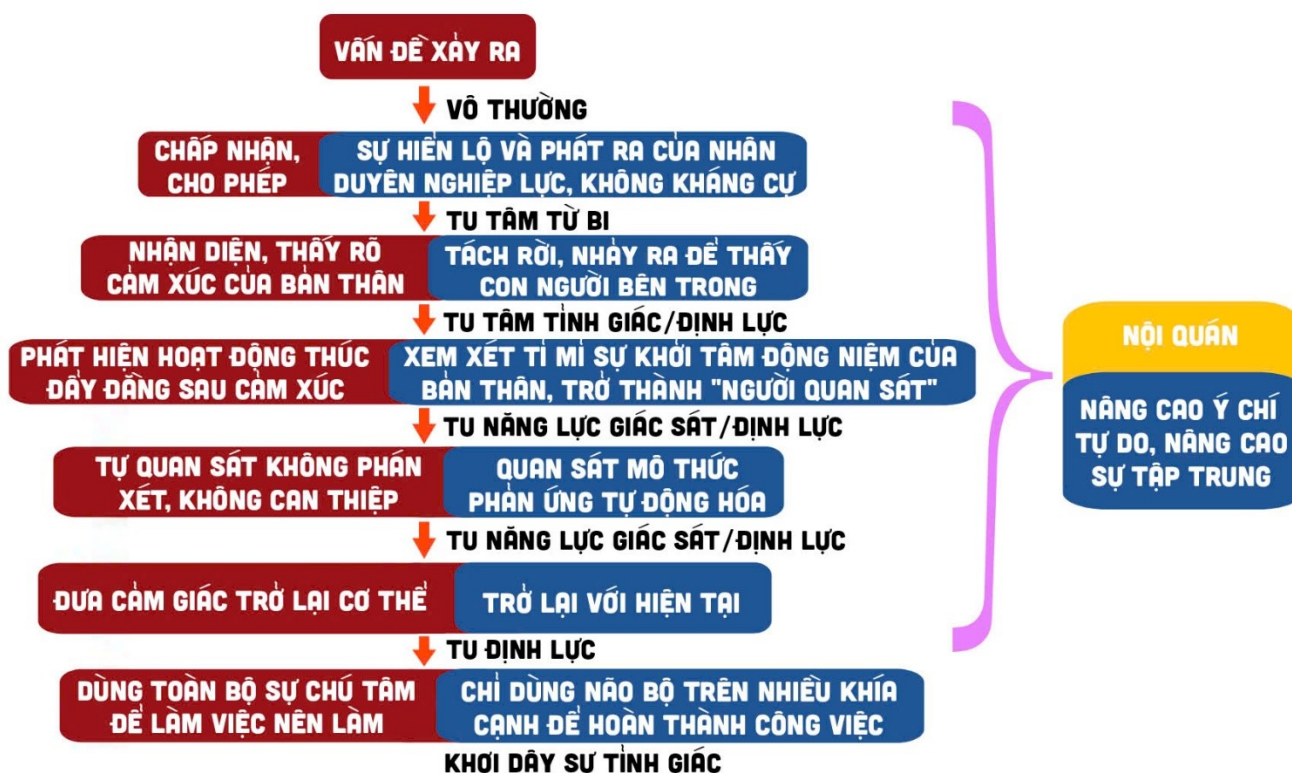
Ghi nhớ, khi chúng ta có thể luôn làm cho bản thân có được năng lực nội quán mạnh mẽ như vậy, vậy thì chúng ta liền tự do.



Không tu tập chuyên chú thì coi như không tu hành

Tôi luôn cho rằng, bất kỳ hệ thống tu hành nào không lấy sự nâng cao chuyên chú làm cốt lõi cơ bản, cuối cùng đều chỉ có thể là lâu đài trên không. Càng không thể làm cho chúng ta đem chân lý của tu hành quán chiếu và thực hiện vào trong cuộc sống, vì vậy cũng không thể gọi là thực tu chân chính. Như vậy thứ mà bạn học được, chỉ có thể lại trở thành "*nhận thức*" trong đầu óc. Đối với sự nâng cao của bản thân thực tế không có ý nghĩa gì.

Thực tế trong điều mà chúng ta đã nói phía trước, mỗi khi chúng ta đối mặt với cảm xúc tiêu cực, phương pháp ứng phó và hóa giải mà chúng ta vận dụng -- "*nội quán*" (như hình dưới)



Từ sơ đồ này có thể nhìn thấy rõ ràng, toàn bộ quá trình nội quán này thực ra chính là quá trình chúng ta tự tu luyện dưới nghiệp lực và thói quen. Trong quá trình này, định lực của chúng ta, giác tri của chúng ta, chuyên chú của chúng ta cuối cùng đều trong vô hình có được sự nâng cao, nghiệp lực cũng đồng thời có được sự hóa giải. Đây chính là thiết thực, là sự thực tu tốt nhất trong cuộc sống.

Nếu bình thường chúng ta chỉ là trên những việc trông có vẻ đặc biệt "*tu hành*" như trì giới, phóng sinh, niệm kinh, đả tọa, tham thiền, bố thí, v.v. mà nỗ lực, mà rời khỏi việc tu luyện "*định thủ*", chất lọc chuyên chú, trong những việc cụ thể của cuộc sống hàng ngày, cũng như dưới sự khởi tâm động niệm tùy thời tùy chỗ, và dưới tác dụng của nghiệp lực, quán tính. Vậy thì chúng ta muốn có được sự nâng cao ở cấp độ linh hồn và ý chí tự do theo nghĩa chân chính, là vô cùng khó khăn.

Phía trước đã nói, cái gọi là "*hệ thống quán tính*" này, chính là dựa vào việc không ngừng chiếm đoạt sự chuyên chú của chúng ta để có được sự nuôi dưỡng và nguyên liệu không ngừng, từ đó càng chiếm đoạt quyền khống chế nhục nhân của chúng ta. Đây chính là cơ chế vận hành của nó, đây là một trò chơi có tổng bằng không giữa bạn và "*hệ thống*" luôn muốn ăn bạn, là một trò chơi cái này giảm cái kia tăng.

Tài nguyên cốt lõi mà chúng ta và nó tranh giành, chính là sự chuyên chú của chúng ta. Sự chuyên chú của chúng ta bị bên kia hút đi càng nhiều, chúng ta càng yếu, đối phương càng mạnh, càng điên cuồng. Ngược lại, nếu định lực của chúng ta đủ mạnh, có thể giữ vững sự chuyên chú càng nhiều, cũng như sự chuyên chú mà chúng ta bình thường thông qua thực tu chất lọc lại càng nhiều, vậy thì ý chí tự do của chúng ta sẽ càng mạnh mẽ.

Ý chí tự do mạnh rồi, tự nhiên có thể nhắc lên nhiều giác tri hơn, cũng chính là lương tri của chúng ta càng sáng sủa. Điều này giống như mối quan hệ giữa quân tử và tiểu nhân mà Khổng Tử nói, còn có một số hệ thống dứt khoát gọi là nhân tính và thú tính. Tóm lại chúng chính là hai luồng năng lượng bên trong chúng ta, đều đang tranh giành quyền khống chế nhục nhân, cũng chính là sự chuyên chú của chúng ta. Bên này nhiều, bên kia liền ít.

Nếu hiện tại chúng ta mất đi giác tri, sự chuyên chú đều bị hệ thống hút đi. Vậy thì nhục nhân liền thành con điều đứt dây, quân tử và nhân tính đều biến mất, còn lại chính là tiểu nhân và thú tính. Vậy chúng ta có thể không vọng vi, có thể không tạo nghiệp sao?

Phía trước chúng ta đã nói, sự chuyên chú hoặc chú ý mà chúng ta nói, thực ra chính là ý chí tự do của chúng ta, chính là bản thân linh hồn này của chúng ta. Chúng ta thường nói "*bản thân phải làm chủ bản thân*", nếu muốn thực sự thực hiện câu nói này, vậy thì phải luôn luôn giữ vững sự chuyên chú của bản thân không bị "*ăn*". Như vậy mới có thể đảm bảo sự tồn tại của cái bản ngã chân chính đó, đây mới là tiền đề lớn của tất cả.

Vì vậy, không hề khoa trương mà nói, chuyên chú chính là nền tảng của tất cả thế gian pháp. Nếu không có chuyên chú, vậy thì bạn không làm được gì

cả, bạn ngủ cũng không ngon, học tập và làm việc cũng không tốt, yêu đương cũng không tốt, các mối quan hệ cũng sẽ rất tồi tệ.

Đúng vậy, chuyên chú chính là quan trọng như vậy. Lấy một ví dụ, nếu nói chúng ta muốn xây một ngôi nhà, vậy thì chuyên chú chính là mỗi một viên gạch tạo thành ngôi nhà này. Muốn có nhà, liền phải xây gạch trước. Đợi có đủ gạch rồi, sau đó chúng ta xếp chúng lại, mới có thể có tường. Mà những bức tường này, chính là giác tri và định lực của chúng ta. Đợi tường từng mặt từng mặt xây lên, từ từ mới có phòng và nhà. Nhà chính là giác tri của chúng ta. Quá trình xây nhà này, chính là điều Vương Dương Minh nói là trí lương tri, chính là quá trình chúng ta tu hành và tự nâng cao. Nhưng rất đáng tiếc, rất nhiều người cả đời cũng không thể xây xong ngôi nhà này, bởi vì họ ngay cả gạch cũng không có.

Mặc dù con đường và hệ thống tu hành có rất nhiều, thầy giảng về tu hành cũng có rất nhiều. Nhưng mọi người ghi nhớ, tất cả tu hành không lấy chất lượng chuyên chú làm cơ sở đều không rốt ráo, đều không phải là thực tu chân chính. Về phần thành quả tu hành của chúng ta, cũng tuyệt đối không phải là chỉ thông qua xem video, nghe giảng, đọc sách hoặc bản thân đơn giản thể nghiệm mấy ngày, liền có thể nhìn thấy.

Bạn lúc đó học rồi cảm thấy thông suốt, cảm xúc ổn định, nhưng có lẽ qua hai ngày ở dưới một số việc và tình huống bạn lại sụp đổ. Bởi vì tốt xấu của cảm xúc và cảm giác của bạn lúc đó không phải là tiêu chuẩn kiểm nghiệm thành quả thực tu của bạn, định lực và chuyên chú của bạn rốt cuộc có nâng cao hay không, đây mới là tất cả của tu hành, cuối cùng nhất định đều phải trở về trong cuộc sống, nếu không tu hành liền trở nên không có ý nghĩa. Bởi vì môi trường cuộc sống hàng ngày của chúng ta bản thân chính là đạo tràng tu hành hoàn mỹ nhất. Hơn nữa cuộc sống hiện thực càng khổ, càng là nghịch cảnh, càng là chịu đả kích và giày vò, liền càng là cơ hội tốt để chúng ta tu hành và nâng cao. Không ngừng trong nghịch cảnh và vô thường tu luyện và nâng cao sự chuyên chú của bản thân, trí lương tri, trở về cái bản ngã vốn có đầy đủ bên trong chúng ta, đây vĩnh viễn đều là phương hướng đúng đắn duy nhất của tu hành.



Muốn hết khổ trước hết phải chánh niệm, muốn thành công trước hết phải chánh tâm

Phần này chúng ta sẽ nói về một tâm pháp giúp chúng ta chặt lọc sự chuyên chú, tu luyện định lực, an trú vào hiện tại tốt nhất, đơn giản thiết thực nhất trong cuộc sống hàng ngày, mà chúng ta lúc nào cũng phải thực hành -- chánh niệm.

Trước hết, tuyệt đối đừng cho rằng khi chúng ta nhắc đến chánh niệm, thì nhất định chỉ có thể là khoan chân nhắm mắt bất động ngồi ở đó đả tọa hoặc thiền định. Thực tế, chánh niệm là một loại tâm pháp có thể ứng dụng trong gần như tất cả các tình huống trong công việc và cuộc sống hàng ngày của chúng ta, nó không chỉ giới hạn trong khi chúng ta thiền định và tĩnh tọa. Chỉ có chánh niệm mới có thể làm cho chúng ta quán chiếu được cảm giác của cơ thể mình, mới có thể làm cho chúng ta an trú vào hiện tại. Sự tồn tại của hiện tại mới là sự tồn tại của sinh mệnh. Không hề khoa trương mà nói, chỉ có duy trì chánh niệm, chúng ta mới được coi là "sống" theo đúng nghĩa.

Cái gọi là chánh niệm, ý nghĩa chính là "*đối với thực tướng của hiện tại giữ sự giác tri hoàn toàn*". Nhất định phải ghi nhớ định nghĩa này. Câu nói này chính là đang nói với chúng ta: Xin hãy lập tức tách rời khỏi ảo tưởng do đầu óc tạo ra, trở về với thực tại! Tu luyện chánh niệm, có thể giúp chúng ta nhảy ra khỏi tư duy máy móc lặp đi lặp lại từ trước đến nay, giúp chúng ta thoát khỏi sự khống chế của đầu óc, từ ảo tưởng của quá khứ và tương lai thoát ra, trở lại hiện tại.

Chỉ trong hiện tại, chúng ta mới là tồn tại bằng một trạng thái ý thức cao hơn, trạng thái này chính là trạng thái hiện diện. Hệ thống nghiệp lực cũng như tất cả thói quen và cảm xúc tiêu cực lúc này đều không thể khống chế chúng ta nữa. Cũng không thể lại giả trang thành chúng ta tiếp tục chặn lấy năng lượng mới sinh ra trong cơ thể chúng ta nữa. Bởi vì chúng ta đã phát hiện ra sức mạnh mạnh mẽ bên trong bản thân mình. Sự chuyên chú hoàn toàn này, cũng như khi tôi là người quan sát của tôi đối với nội tại của tôi tiến hành sự tự quan sát sâu sắc mà sản sinh ra năng lượng, chính là điều chúng ta nói là sức mạnh của hiện tại.

Vì vậy, tu luyện chánh niệm có thể rất hiệu quả giúp chúng ta thoát khỏi đủ loại tư duy vô thức cưỡng chế của bộ não, cũng chính là suy nghĩ lung tung. Một người thực tu chân chính, sẽ trong mỗi thời khắc trong cuộc sống bình thường, đều chủ động và tích cực làm cho bản thân nỗ lực duy trì chánh niệm.

Ví dụ như bình thường đi bộ và hô hấp, mỗi một bước chúng ta đi, thậm chí mỗi một lần hô hấp đều phải cố gắng giữ toàn thần quán chú, hoàn toàn tập trung sự chú ý. Hoặc là khi chúng ta rửa tay, chúng ta phải hoàn toàn chú ý tất cả cảm giác liên quan đến rửa tay, ví dụ, âm thanh và cảm giác của dòng nước chảy, sự vận động của tay, cảm giác dòng nước lướt qua hai tay bạn, mùi thơm của nước rửa tay, v.v. và v.v. Khi chúng ta chuẩn bị lái xe, bản thân ngồi vào trong xe, đóng cửa xe lại, chúng ta hãy dừng lại vài giây, quan sát hơi thở của bản thân, cảm nhận cảm giác bản thân ngồi trên ghế nệm lấy vô lăng. Khi chúng ta trang điểm, cảm nhận cảm giác mỗi lỗ chân lông của bản thân hấp thụ tinh chất, khi dùng mascara, đi cảm nhận cảm giác mỗi sợi lông mi của bản thân đang dài ra. Tóm lại, chính là phải giác tri được sự an tĩnh và mạnh mẽ có lực đó của hiện diện.

Khi đi bộ, một người thực tu nên giác tri được anh ta đang đi bộ, khi ngồi xuống, một người thực tu nên giác tri được anh ta đang ngồi xuống, khi nằm xuống, một người thực tu nên giác tri được anh ta đang nằm xuống. Bất kể cơ thể của chúng ta là tư thế gì, một người thực tu chân chính, đều nên đối với điều này có giác tri.

Những nội dung này bạn nghe qua có thể có chút khó tin, bởi vì bạn sẽ cảm thấy bản thân sống lâu như vậy, chưa từng đi quán chiếu và để ý những điều này, nhưng chẳng phải cũng sống tốt sao? Bạn đã sai, thực ra bạn sống không tốt như bạn tưởng tượng. Sở dĩ trước đây bạn chưa từng đi quán chiếu chúng, là vì bạn luôn sống trong tư duy của bộ não bạn, sống trong quá khứ hoặc tương lai, sống trong lo âu cái kinh đau khổ. Bạn hoàn toàn bị đủ loại hư tướng do đầu óc tạo ra lấp đầy, căn bản không có thời gian quán chiếu cuộc sống thực.

Lấy một ví dụ, khi chúng ta đang rửa bát, vậy thì nên chỉ là rửa bát. Cũng chính là nói, khi rửa bát, chúng ta nên đối với cái thực tướng đang rửa bát này, giữ sự giác tri hoàn toàn. Mặc dù điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng thực ra đây mới là chỗ khó nhất và quan trọng nhất.

Nếu chúng ta có thể làm được đối với cái hiện tại này giữ sự giác tri hoàn toàn, vậy thì cái hiện tại này chính là bản thân hoàn toàn, chúng ta theo hơi thở của mình, giác chiếu đến sự tồn tại của bản thân, giác chiếu đến tâm niệm và động tác của bản thân. Vậy thì chúng ta liền sẽ không còn giống như trước đây, người ở đây rửa bát, đầu óc có lẽ đã đi đến quá khứ hoặc tương lai, làm ra đủ loại suy nghĩ vô thức không có bất kỳ ý nghĩa nào có tính cưỡng chế, tiêu hao hết năng lượng và sự chuyên chú của chúng ta.

Nếu khi rửa bát, trong đầu chúng ta nghĩ là lát nữa phải ăn chút hoa quả, hoặc là phải pha một ấm trà, và vì vậy vội vội vàng vàng rửa bát xong. Vậy thì chúng ta không phải là vì lúc này cần rửa bát từ tế mà rửa bát, trên việc rửa bát

này, chúng ta không hề làm được tri hành hợp nhất. Cũng chính là nói, khi rửa bát, chúng ta không hề sống trong hiện tại. Vậy thực tế, cái bạn đứng bên cạnh bồn rửa bát đó, liền không thể nghiệm được "*sống*" thực sự, bản thân rửa bát giống như là một con rối làm ra vận động máy móc mà thôi, không phải sao?

Còn có một vấn đề, nếu bạn không biết làm thế nào để rửa bát, vậy thì tương tự, rất có thể bạn cũng không biết làm thế nào để uống trà. Khi bạn pha trà uống trà, trong đầu óc cũng vẫn sẽ nghĩ đến những việc khác. Điều này làm cho bạn gần như không thể nhận ra chén trà trong tay.

Thực ra sự chuyên chú của chúng ta, chính là như vậy trong cuộc sống hàng ngày, bị quá khứ hoặc tương lai từng chút một hút đi, dẫn đến chúng ta căn bản không thể sống thực sự, thậm chí ngay cả một phút cũng không làm được, có phải là "*suy nghĩ kỹ thì thấy đáng sợ*" không?

Lại ví dụ, khi ăn cơm, chúng ta thường là đem một miếng cơm đưa vào miệng, còn chưa kịp nhai kỹ, liền lại vội vàng đưa miếng cơm khác vào. Chúng ta gần như không ý thức được bản thân ăn cái gì, chúng ta dường như căn bản không phải là đang ăn cơm, nếu nhất định nói chúng ta đã ăn cái gì, vậy không bằng nói chúng ta ăn là suy nghĩ hoặc liên tưởng của quá khứ và tương lai. Cơm quả thực cần phải ăn từng miếng một, nếu chúng ta có thể hiểu làm thế nào dưới chánh niệm ăn cho tốt, cho dù chỉ là một miếng trong đó, vậy thì chúng ta có lẽ sẽ hiểu làm thế nào ăn tốt cả một bữa cơm. Nhưng nếu chúng ta ngay cả một miếng trong đó cũng không biết ăn, vậy thì chúng ta thực ra căn bản không biết ăn cơm. Rất nhiều bệnh dạ dày, bệnh hệ tiêu hóa, béo phì, thậm chí ung thư thực quản, v.v. rất nhiều bệnh tật của chúng ta hiện nay thực ra đều là có quan hệ trực tiếp với việc không biết ăn cơm.

Vậy rốt cuộc ăn cơm như thế nào mới được coi là ăn cơm đúng đắn dưới chánh niệm? Chúng ta nên từ từ thả lỏng, đem sự chú ý từ những suy nghĩ trong đầu óc của chúng ta kéo trở về cảm giác của thức ăn trong miệng. Chúng ta phải chuyên chú nhai thức ăn đã đưa vào miệng, nhai kỹ, cảm nhận chúng trong miệng và nước bọt của bản thân hòa trộn, sau đó từ từ tan ra. Chúng ta cần giác tri được mùi vị vốn có của thứ mà bản thân đang ăn, sau đó lại từ từ nuốt xuống. Đợi hoàn toàn nuốt xuống rồi, lại tiếp tục miếng tiếp theo. Đúng vậy, đây chính là dưới chánh niệm, dưới sự nhắc lên giác tri đối với thực tướng ăn cơm này, ăn cơm đúng đắn. Nếu bạn làm được ăn cơm như vậy, vậy thì trong quá trình ăn cơm này, bạn liền làm được hoàn toàn an trú hiện tại, hoàn toàn chỉ phối sự chuyên chú của bản thân, đầu óc và cảm xúc không còn là chủ nhân của nhục thân của bạn nữa.

Duy trì chánh niệm là tâm pháp thực tu cơ sở mà mỗi một người tu hành đều nên nắm vững. Chúng ta thông qua trong cuộc sống hàng ngày lúc nào cũng tu tập chánh niệm, có thể từ từ chất lọc sự chuyên chú và định lực đã mất đi từ

lâu. Chúng lo âu và trầm cảm từ trước đến nay làm khổ chúng ta, cũng sẽ cùng với năng lực duy trì chánh niệm của chúng ta nâng cao mà theo đó giảm bớt, có được làm dịu và chữa lành. Bởi vì chúng ta cho dù chỉ dừng tư duy lại một lát trở về khoảnh khắc hiện tại, điều này đều tương đương với cho mình mạn vô mục đích tùy ý chạy như điên đầu óc giảm một lần "*phanh*", để cho nó tốc độ mất không chế, lại chậm lại một chút.

Mặc dù tôi biết đối với tuyệt đại đa số mọi người mà nói, nếu muốn thực hiện trạng thái "*thức tỉnh*" luôn duy trì chánh niệm là một việc vô cùng khó khăn. Nhưng điều này không quan trọng, điều quan trọng là chúng ta có thể thường xuyên đối với việc "*mất chánh niệm*" này giữ được một phần tâm cảnh giác và giác tri hay không. Khi chúng ta phát hiện bản thân lại một lần nữa rời khỏi khoảnh khắc hiện tại này, có thể tùy thời tùy chỗ đem bản thân lại kéo trở lại. Đây, chính là chỗ mà chúng ta trong cuộc sống tu hành thực sự nên nỗ lực.



Luyện tập cảm nhận hơi thở chánh niệm

Con người từ khi sinh ra đã bắt đầu hô hấp, hô hấp ngừng lại đồng nghĩa với việc nhục thể chết đi. "*Thượng cổ hữu chân nhân giả, đề khiết(QIẾ) thiên địa. Bả ác âm dương, hô hấp tinh khí. Độc lập thủ thân, cơ nhục nhược nhất. Cố năng thọ tề thiên địa, vô hữu chung thì.*" (Người xưa có bậc chân nhân, nắm giữ thiên địa. Nắm chắc âm dương, hô hấp tinh khí. Độc lập giữ thân, cơ bắp như một. Cho nên có thể sống lâu cùng trời đất, không có lúc kết thúc.) Đây là sự đánh giá cao độ về dưỡng sinh hô hấp trong Hoàng Đế Nội Kinh. Có thể thấy tầm quan trọng của hô hấp đối với chúng ta, thậm chí có thể nói trạng thái hô hấp ở một mức độ rất lớn ảnh hưởng đến độ dài ngắn của sinh mệnh tuyến của chúng ta.

Hô hấp là cầu nối liên kết nhục thân của chúng ta và ý chí tự do, thông qua hô hấp đúng đắn, có thể làm cho chúng ta tâm thân hợp nhất. Bất luận lúc nào, khi bạn một khi phát hiện bản thân bị hệ thống bắt giữ, bị thói quen thúc đẩy, rơi vào trong cảm xúc, hãy nhớ, sử dụng hô hấp chánh niệm chính là một lá bùa hộ mệnh của bạn. Bạn có thể tùy thời đem hô hấp coi như công cụ, đem bản thân lại một lần nữa kéo trở về cảm giác của cơ thể, kéo trở về khoảnh khắc hiện tại.

Nhưng rất đáng tiếc, tuyệt đại đa số chúng ta đều không biết hô hấp đúng đắn như thế nào. Hô hấp của phần lớn mọi người đều rất nông, cũng không đều. Vừa không thể hấp thụ đủ năng lượng và oxy, cũng không thể bài xuất khí vẫn đục trong cơ thể. Có một cách nói: Hô khí đoản yếu, bách bệnh tự tiêu. Hô hấp đoản tề, thọ dữ thiên tề. (Thở đến thắt lưng, trăm bệnh tự tiêu. Thở đến rốn, sống lâu bằng trời.) Nắm vững hô hấp đúng đắn như thế nào, học cách điều chỉnh hô hấp nhanh chóng, còn có làm thế nào để quán hô hấp. Không những đối với sức khỏe thân tâm hàng ngày của bạn đều có sự giúp đỡ rất lớn, đồng thời cũng là một kỹ năng cơ bản mà bạn học thiền định nhất định phải nắm vững.

Trước hết, chúng ta trong cuộc sống hàng ngày bình thường, liền phải cố gắng luyện tập sử dụng tâm pháp chánh niệm để tiến hành hô hấp. Duy trì chánh niệm, hô hấp dưới giác tri có thể phòng ngừa chúng ta tâm niệm tán loạn, rơi vào đầu óc. Đây là một phương pháp vô cùng tự nhiên mà lại hiệu quả để chúng ta an trú vào hiện tại.

Tuy nhiên hô hấp bình thường của chúng ta thường là gấp gáp, không có quy luật, lên xuống theo sự lên xuống của cảm xúc và trạng thái. Hô hấp như vậy là hô hấp của nhục thân dưới sự thúc đẩy của cảm xúc và thói quen, không phải là có giác tri, dưới chánh niệm hô hấp.

Thế nào là hô hấp chánh niệm? Chính là khi chúng ta hít sâu một hơi, chúng ta nhất định phải giác tri được sự thật bản thân đang hô hấp. Sau đó, chúng ta lại thở ra tất cả khí trong phổi, và phải trong toàn bộ quá trình hoàn toàn duy trì giác tri. Khi hít vào, chúng ta phải biết bản thân đang hít vào, khi thở ra, chúng ta phải biết bản thân đang thở ra. Hít sâu một hơi, chúng ta phải biết bản thân đang hít sâu một hơi. Hít nhẹ một hơi, chúng ta phải biết bản thân đang hít nhẹ một hơi. Chúng ta thậm chí còn phải cảm nhận cảm giác khí từ khoang mũi đi vào trong cơ thể của chúng ta, còn có cảm giác khí từ khoang mũi đi ra. Mà những điều này đều là quá trình sinh mệnh quý báu bình thường bị chúng ta bỏ qua, chúng ta dường như càng muốn để bản thân rơi vào trong ảo tưởng của đầu óc hư giả.

Chúng ta muốn hô hấp sâu hơn tốt hơn, nhất định phải luyện tập và học được sử dụng đan điền của bạn để hô hấp, cũng chính là điều chúng ta đều nghe nói qua hô hấp bụng. Do hô hấp bình thường của chúng ta đều tương đối nông, vì vậy không thể đem khí trong phổi toàn bộ thải ra, vì vậy luôn sẽ có một số khí lắng đọng ở đáy phổi. Mà hô hấp kiểu đan điền, thì có thể ở mức độ lớn nhất làm cho những khí này và bên ngoài được trao đổi, tăng cường năng lực thay cũ đổi mới của cơ thể con người. Hô hấp kiểu đan điền còn có rất nhiều lợi ích, ở đây không liệt kê từng cái một.

Phương pháp hô hấp đan điền thực ra luyện tập rất đơn giản, chúng ta đặt tay lên trên bụng dưới của mình, khi hô hấp, đi cảm nhận sự thay đổi của bụng dưới của mình. Khi bạn hít vào, bụng dưới nên là theo đó phình lên, nhưng ngực phải duy trì bất động. Điều này và khi chúng ta bình thường hít vào ngực uồn lên, mà bụng không động trái ngược nhau. Sau đó khi chúng ta thở ra, bụng dưới chính là theo đó lõm vào, cũng chính là cố gắng co vào bên trong, đồng thời ngực duy trì bất động.

Mấu chốt của hô hấp đan điền là: Bất kể là hít hay là thở đều phải cố gắng đạt đến "*cực hạn*". Chính là khi hít, chúng ta phải hít đến không thể hít thêm được nữa, khi thở, chúng ta phải thở đến không thể thở ra được nữa. Tương tự, cùng với nó bụng phình lên và co lại cũng nhất định phải đạt đến cực điểm, phải cảm thấy mỗi hơi thở hạn không thể hít đến lòng bàn chân, như vậy là tốt nhất.

Khi chúng ta mỗi lần hít vào sau đó phải hơi ngừng lại một chút, đây gọi là, khí trầm đan điền, hoặc gọi là khí mãn đan điền. Tương tự, khi chúng ta thở ra sau đó cũng phải có một sự ngừng lại, sự ngừng lại này rất quan trọng, phía sau chúng ta nói đến đếm hơi thở, quán hơi thở sẽ nói chi tiết.

Trên đây chính là tâm pháp của hô hấp kiểu đan điền cơ bản nhất, nắm vững nó thực ra không hề khó. Nhất định phải ghi nhớ, trong quá trình này tất cả sự chú ý của bạn, phải toàn bộ tập trung vào đan điền của bạn, cũng chính là

bụng dưới hoặc có thể nói là bộ phận bụng dưới dưới rốn này. Phải cố gắng làm được tâm không tạp niệm.

Đối với người mới bắt đầu, bởi vì chúng ta dùng phương pháp sai để hô hấp quá lâu rồi. Bởi vì phổi của chúng ta trải qua nhiều năm hô hấp không đúng đắn, thậm chí là hút thuốc, v.v. những thói quen xấu, vì vậy đã trở nên vô cùng yếu ớt rồi. Vì vậy đối với phổi mà nói, liền cần có một quá trình thích ứng. Vì vậy chúng ta không cần quá vội vàng, có thể lựa chọn mỗi ngày trước khi ngủ nằm thẳng (không dùng gối), hoặc tùy thời tìm một tấm thảm yoga nằm xuống cũng được, hơi luyện tập hô hấp bụng một chút. Hoặc mỗi khi bản thân làm việc mệt rồi, ngồi yên trên ghế nhắm mắt nghỉ ngơi cũng có thể luyện tập hô hấp bụng một chút. Hoặc khi chúng ta đi dạo thả lỏng, cũng có thể thích hợp luyện tập một chút. Trước hết tìm cảm giác, để bản thân từ từ thích ứng.

Ở đây tôi lại chia sẻ một phương pháp có thể từ từ làm cho hô hấp của chúng ta từ nông biến sâu, từ ngắn biến dài. Khi chúng ta luyện tập phương pháp hô hấp đan điền chánh niệm, trước hết chúng ta phải đem tất cả sự chú ý đều chuyên chú vào thở ra, trước hết xem xem nó rốt cuộc có thể dài bao nhiêu, đồng thời trong lòng đếm thầm: 1, 2, 3, 4... Sau khi đếm vài lần, chúng ta có lẽ có thể biết độ dài thở ra của mình có lẽ là mấy số, ví dụ như 5. Sau đó, chúng ta lại thử kéo dài độ dài thở ra của mình, ví dụ để bản thân đếm nhiều hơn 1-2 số, ví dụ để độ dài thở ra của mình từ 5 biến thành 6 hoặc 7. Tiếp theo, chúng ta khi thở ra liền để bản thân mỗi lần đều nỗ lực duy trì ở độ dài mới. Như vậy, chúng ta liền có thể đem không khí của phổi làm sạch hoàn toàn, và làm cho hô hấp của chúng ta trở nên sâu hơn.

Sau đó chính là hít vào, bạn sẽ phát hiện ra hít vào của chúng ta thường ngắn hơn thở ra một chút. Tương tự, chúng ta vẫn duy trì trong lòng đếm, đo độ dài hít vào của mình, xem xem có thể đếm đến mấy. Sau đó lại sử dụng phương pháp tương tự, lại tùy tình hình tăng thêm 1-2 số, tiến hành luyện tập.

Luyện tập kiểu này mỗi lần duy trì 10-20 lần là đủ. Khi bạn cảm thấy hơi mệt mỗi một chút, liền khôi phục đến trạng thái hô hấp bình thường là được. Đây chính là làm thế nào đem hô hấp của bạn, tu luyện đến sâu sắc hơn một phương pháp rất tốt. Cứ như vậy liên tục luyện tập vài tuần, duy trì đối với độ dài hít vào và thở ra của bản thân có giác tri. Như vậy khoảng một tháng sau, bạn liền sẽ phát hiện ra, độ dài thở ra và hít vào của bản thân về cơ bản gần như giống nhau, thậm chí hoàn toàn giống nhau. Và độ sâu hô hấp của bản thân, cũng sẽ theo đó mà tăng lên.

Còn nữa, khi chúng ta chuẩn bị bắt đầu tĩnh tọa, thiền định hoặc trạm trang, trước hết cần làm chính là đem tâm tĩnh lại trước, đem suy nghĩ và tâm viên ý mã thu lại, cũng chính là tức tư lự. Bước này có thể nhanh chóng làm

được hay không, trực tiếp quyết định chúng ta tiếp theo có thể tốt hơn nhanh hơn đi vào trạng thái hiện diện và thiền định sâu hay không.

Lúc này, chúng ta liền có thể sử dụng "*phương pháp điều tức nhanh*", lợi dụng sự điều chỉnh và quán chiếu nhanh chóng đối với hô hấp, làm cho chúng ta nhanh hơn từ trong tập niệm phiền loạn thu lại suy nghĩ, an tĩnh lại, chuẩn bị đi vào thiền định sâu hơn.

Điều chúng ta đầu tiên phải làm, chính là trước hết đem hô hấp gấp gáp mà không đều điều chỉnh nhanh chóng thành một trạng thái đều đặn, trôi chảy, an tĩnh và kéo dài. Chỉ có đem hô hấp điều chỉnh tốt trước, chúng ta mới có thể đi sâu hơn vào trong thiền định, đả tọa, v.v. những luyện tập này ở bước tiếp theo. Vì vậy điều chỉnh hô hấp nhanh chóng liền trở thành một công việc chuẩn bị rất cần thiết trước mỗi lần chúng ta thiền định và đả tọa.

Trước hết, chúng ta phải trước hết sử dụng phương pháp hô hấp kiểu đan điền vừa nói. Để bản thân hít sâu một hơi, nhất định phải hít đầy, làm được khí mãn đan điền. Và khi hít vào, phải ngậm miệng, hoàn toàn dùng mũi hít vào khí, đồng thời lưỡi hơi chạm răng trên. Đợi chúng ta hít đầy rồi, bụng hoàn toàn phình lên rồi, ngừng lại một chút, khoảng 2-3 giây, sau đó miệng hơi mở ra, dùng miệng từ từ, đều đặn, tự nhiên, đem khí toàn bộ thở ra, cho đến khi bụng phình lên xẹp hoàn toàn. Chú ý, quá trình càng chậm càng tốt, không được phát ra âm thanh. Khi chúng ta đem hơi này thở đến tận cùng, cũng phải ngừng lại 2-3 giây, sau đó lại tiến hành lặp lại một vòng tiếp theo. Đây chính là "*hít thở sâu*" mà bình thường chúng ta nói một cách đúng đắn, cũng gọi là "*phương pháp điều tức nhanh*".

Cứ như vậy khoảng nhiều nhất 10-20 lần, khi bạn cảm thấy bản thân bắt đầu tĩnh lại rồi, hô hấp cũng trở nên hoàn toàn thuận sướng, đều đặn, cơ thể cũng hoàn toàn thả lỏng, không căng cứng nữa. Lúc này bạn liền có thể lại khôi phục đến toàn bộ dùng mũi tiến hành hô hấp, chúng ta coi như là đã điều chỉnh hô hấp tốt rồi, hoàn thành công việc chuẩn bị trước khi tĩnh tọa và thiền định.

Phương pháp này cũng có thể tùy thời trong bình thường khi chúng ta rất căng thẳng hoặc cảm xúc rất kích động sử dụng. Nó có thể giúp chúng ta nhanh chóng bình tĩnh và thả lỏng lại, giúp chúng ta trở về trạng thái chánh niệm. Vì vậy mọi người nhất định phải đem phương pháp điều chỉnh hô hấp nhanh chóng cơ bản nhất này luyện tập và nắm vững thành thạo. Đem nó vận dụng tự nhiên, sẽ sản sinh ra sự giúp đỡ rất lớn đối với quá trình tu hành của chúng ta.

Bài này chúng ta nói đến: "*Hô hấp chánh niệm*", "*Hô hấp kiểu đan điền*", "*Kéo dài hô hấp*", cũng như "*Điều tức nhanh*" những phương pháp tu luyện về hô hấp này, thứ nhất có thể làm cho chúng ta kéo dài tuổi thọ, tụ khí ngưng thần. Thứ hai có thể giúp chúng ta duy trì chánh niệm, đối với khoảnh khắc hiện tại

nhắc lên giác tri. Thứ ba cũng vì chúng ta tiếp theo có thể tiến hành luyện tập thiền định và thiền định tốt hơn mà đặt xuống một nền tảng tốt đẹp.

Nội dung mà chúng ta hôm nay nói, đều là nội dung rất quan trọng rất thực tế trong thực tu. Cũng là tố chất và năng lực cơ bản mà một người tu hành chân chính nên có. Chúng ta đối với pháp môn hô hấp vận dụng tự nhiên, thực ra chính là đối với thân tâm của chúng ta không chế tự nhiên. Hô hấp của chúng ta vốn dĩ nên là vô cùng sâu sắc, đều đặn mà lại an tĩnh. Phải tĩnh đến mức người ngồi bên cạnh mình cũng không nghe thấy. Hô hấp rất gấp gáp, nông cạn, hoặc còn có mang theo âm thanh rất lớn, hoặc là cơ thể của bạn đã không khỏe mạnh lắm, hoặc là nội tại của bạn là một trạng thái rất phiền loạn, không an tĩnh. Khi chúng ta sau khi ngộ bắt đầu tu, bước đầu tiên liền nên trước hết học cách hô hấp đúng đắn như thế nào, nắm vững những tâm pháp cơ bản nhất về hô hấp này.



Yếu lĩnh tu luyện "hơi thở ra vào", "đếm hơi thở"

Tiếp theo chúng ta sẽ nói về "*pháp xuất nhập tức*", thực ra chính là chỉ pháp môn Anapanasati nổi tiếng của Phật gia. "*Ana*" chỉ "*tức ra*", chính là thở ra. "*Pana*" chỉ "*tức vào*", cũng chính là hít vào. "*Anapanasati*", ý nghĩa chính là một hơi thở ra một hơi thở vào. Anapanasati là tiếng Phạn, nếu dùng tiếng Trung dịch, chính là ba chữ: "*Xuất nhập tức*."

Đức Phật đã nói một câu: "*Sinh mệnh ở trong một hơi thở ra vào*". Mà trong một hơi thở ra vào này rốt cuộc là gì? Thực ra Đức Phật nói chính là cái "*tức*" của "*xuất nhập tức*" này. Cái "*tức*" này, thực ra chính là sự dừng lại và tĩnh lặng trong một hơi thở ra vào đó. Chính là khi bạn thở ra hơi này rồi, hơi sau còn chưa hít vào, cái khoảng trống trước đó, gọi là "*tức*".

Tại sao Đức Phật nói với chúng ta sinh mệnh ở trong cái khoảng trống và dừng lại này? Bởi vì trong cái sát na rất ngắn ngủi này, vọng niệm của chúng ta ít nhất, cảm xúc ít nhất, về cơ bản chúng ta là ở trong một trạng thái tư duy trống rỗng. Lúc này chúng ta bình tĩnh nhất, thả lỏng nhất.

Khi chúng ta đem toàn bộ sự chú ý đều đặt vào cái khoảng trống và dừng lại này, chuyện thần kỳ liền xảy ra. Bạn sẽ cảm nhận và trải nghiệm được sự an tĩnh chân chính, trải nghiệm được cái bản ngã vốn có của tự tính. Đây chính là cảnh giới của "*thiền*". Đây chính là mục đích tu luyện pháp môn "*xuất nhập tức*" của chúng ta.

Ví dụ, khi bạn quán chiếu "*tức ra*" sau khi khí thở ra. Lúc này, nếu bạn dụng tâm đi quan sát, liền sẽ phát hiện ra có một đoạn, trong đoạn này tâm niệm của bạn là dừng. Ngay khi nó dừng lại đó, bạn là không thở ra không hít vào. Mà cái sát na đó, thực ra chính là trạng thái nhập tĩnh chân chính của bạn. Nó là không loạn, không táo, không lạnh, không nóng, không bi, không hỉ. Thậm chí cho dù bạn có vết thương trên người, bạn đều không cảm thấy đau. Chúng ta bây giờ có thể nhắm mắt lại dụng tâm đi cảm nhận một chút. Nhưng ghi nhớ, nhất định phải tự nhiên, không được cố ý. Mỗi lần bạn hô và hấp, thở ra, hít vào, còn có mỗi lần bạn dừng lại, đều không được cố ý nín thở, cũng không được cố ý kéo dài. Phải tự nhiên, thông suốt, và hoàn toàn chuyên chú.

Dần dần bạn sẽ phát hiện ra, giữa hơi thở ra vào của bạn, bạn có thể dừng lại thời gian ngày càng dài, đây gọi là "*chỉ tức*". Đây chính là bạn có thể ngày càng lâu ở trong cái "*tĩnh*" đó định trụ, đây chính là biểu hiện định lực của bạn dần dần nâng cao.

"*Xuất nhập tức*" là một phương pháp tiện lợi có thể giúp chúng ta nhanh chóng nhập tĩnh. Khi chúng ta bắt đầu tu luyện pháp môn hô hấp này liền sẽ ngạc nhiên phát hiện ra, hóa ra nơi chốn an tĩnh chân chính, thực ra ở đó, gần chúng ta đến vậy. Chúng ta thời thời khắc khắc đều đang hô hấp, nhưng lại chưa từng biết đến nơi chốn an tĩnh tồn tại giữa một hơi thở ra vào này.

Đây chính là tại sao mọi người luôn nói, hô hấp là công cụ tốt nhất giúp chúng ta nhập tĩnh. Bởi vì trong quá trình hô hấp, bản thân đã ẩn giấu trạng thái tĩnh. Mà điều chúng ta phải làm chính là đi thể nghiệm nó thật tốt, cảm nhận nó, đem nó chất lọc ra, làm cho nó khuếch tán ra. Chỉ cần chúng ta có thể làm được đem trạng thái tĩnh ở hai đầu của xuất nhập tức này, cũng chính là cái "*sát na*" đó định trụ, vậy thì tạp niệm của chúng ta tự nhiên sẽ bị loại bỏ. Chúng ta cũng sẽ rất tự nhiên từ trong tư duy của đầu óc giải thoát ra.

Các tăng nhân trong chùa thường khi mới bắt đầu tu hành, đều sẽ được yêu cầu trước hết học tập lấy hô hấp làm pháp để dừng lại tâm niệm tạp loạn, bằng cách này để tu trì sự chuyên chú và định lực. Thực ra sự nâng cao của sự chuyên chú và định lực, rất nhiều đều là thông qua sự duy trì chánh niệm hàng ngày của chúng ta, cũng chính là sau khi thực sự nhập tĩnh, tự nhiên mà có thể có được năng lượng.

Ở một mức độ nào đó mà nói, một người bình thường nếu có thể làm được hô hấp có giác tri, có năng lực làm cho bản thân không ngừng an trú giữa một hơi thở ra vào. Vậy thì có thể nói anh ta đã đi trên con đường khai ngộ. Vì vậy, để duy trì chánh niệm lâu dài, chúng ta phải không gián đoạn quán chiếu hô hấp của bản thân.

Sau khi nói xong tâm pháp của "*xuất nhập tức*", nếu chúng ta cảm thấy tâm niệm mình phiền loạn, rất khó đi vào trạng thái an tĩnh để tu luyện xuất nhập tức, vậy thì ngoài việc có thể sử dụng "*pháp điều tức nhanh*" đã giới thiệu trong phần trước, còn có thể sử dụng "*pháp sổ tức*" mà tiếp theo sẽ giới thiệu, đây cũng là một phương pháp đơn giản dễ dùng mà rất nhiều người thường sử dụng khi thiền định.

Cái gọi là "*sổ tức*", không phải là đếm hô, hoặc hấp. Nó đếm chính là cái "*tức*" giữa một hơi thở ra vào.

Thực ra rất nhiều người đều đếm sai, nếu bạn mà hít vào một lần đếm 1, thở ra một lần đếm 2, vậy thì không đúng. Sổ tức đúng đắn, nên là khi bạn hít khí, trong tâm đếm 1, sau đó thở ra, trong tâm lại cũng đếm một lần 1, chú ý không phải là 2, nên vẫn là đếm 1. Bởi vì sau một hít một thở, mới có một lần "*tức*".

Khi chúng ta hoàn thành một lần "*chỉ tức*", cũng chính là cảm nhận được cái trạng thái an tĩnh, tư duy trống rỗng giữa một hơi thở ra vào đó, chúng ta lại

hít khí một lần nữa, lúc này, trong tâm đếm 2, sau đó chúng ta lại thở ra, trong tâm vẫn là đếm 2. Cứ như vậy lặp lại, đếm đến 10. Nếu chúng ta đếm 10 lần, nói rõ chúng ta đã hoàn thành 10 lần "*chỉ tức*", cũng chính là hoàn thành 10 lần "*nhập tĩnh*". Chú ý, mỗi khi đến 10 lần, chúng ta liền lại bắt đầu đếm lại từ đầu. 10 lần là một vòng tuần hoàn, lặp lại 2-5 vòng là được. Những con số này thực ra giống như một sợi dây, tác dụng của nó chính là đem giác tri của bạn và hô hấp của bạn "*xâu*" chặt lại với nhau.

Trong quá trình chúng ta liên tục giác tri hô hấp, bài tập "*sổ tức*" này thực ra chỉ là một điểm khởi đầu. Chúng ta cảm thấy nghe có vẻ rất đơn giản, nhưng nếu không thể làm cho bản thân liên tục duy trì ở trạng thái chánh niệm, rất nhanh chúng ta sẽ đếm sai. Vì vậy "*sổ tức*" là một phương pháp rất tốt để kiểm nghiệm chúng ta lúc này rốt cuộc có thực sự tĩnh lại hay không.

Khi chúng ta sổ tức, một khi phát hiện bản thân quên đếm đến đâu rồi, lúc này tuyệt đối không được cúi kính. Chỉ cần kiên nhẫn và bình tĩnh làm cho bản thân lại trở về 1, sau đó tiếp tục bắt đầu đếm là được. Cho đến khi bản thân có thể đếm chính xác. Một khi bạn giác tri được bản thân có thể liên tục chuyên chú hoàn toàn mà đếm, nói rõ bạn đã tĩnh lại rồi. Lúc này bạn liền có thể ngừng tiếp tục đếm, chỉ chuyên chú vào bản thân hô hấp, có thể đi thể nghiệm sự an tĩnh giữa một hơi thở ra vào. Đây là một phương pháp tốt giúp bạn nhanh chóng nhập cuộc. Giống như một cái thang, bạn trèo lên rồi, liền có thể không cần nó nữa.

Đến nay, về làm thế nào để quán chiếu hô hấp, chúng ta đã nói qua: "*Pháp điều tức nhanh*", "*pháp hô hấp đan điền*", "*pháp kéo dài hô hấp*", "*pháp hô hấp chánh niệm*", cũng như "*pháp xuất nhập tức*" và "*pháp sổ tức*". Nếu bạn không thể nắm vững và vận dụng chúng, rất khó làm được luôn duy trì chánh niệm, cũng rất khó chính xác và hiệu quả đi vào thiền định. Rất nhiều người không thể luyện tập thiền định thuận lợi, thực ra chính là vì họ ở phần hô hấp không hề xây dựng nền tảng tốt.

Bất kể là duy trì chánh niệm, trở về hiện tại, hay là luyện tập thiền định, hô hấp đều là một cái "*thang*" tốt nhất, là một cây cầu liên kết khoảnh khắc hiện tại và cơ thể của chúng ta.

Một kỹ năng tự phát triển bản thân thịnh hành trên toàn cầu

Cái gọi là thiền định, thực ra chính là bỏ qua bộ não không suy nghĩ gì cả. Đã gọi là "*thiền*", nói rõ cái suy nghĩ này, không phải là dùng bộ não của thế gian để suy nghĩ. Mà mục đích duy nhất của thiền định, chính là để chúng ta tiến hành cắt đứt tư duy, đi vào một loại trạng thái tư duy trống rỗng. Trạng thái này, chúng ta còn gọi là "*hiện diện*", hoặc "*thiền định*". Mà huấn luyện thiền định chính là muốn chúng ta chủ động đem bản thân đặt vào trong trạng thái này, để bản thân trải nghiệm và cảm nhận đồng nhất với trạng thái này.

Tại sao tôi lại đem cái thứ mà mọi người đều rất muốn học, rất hứng thú này đặt ở phía sau tương đối để giảng? Đây là bởi vì phần lớn mọi người đều tương đối nóng vội, đều biết hoặc nghe nói thiền định tốt đến mức nào, trên thế giới có rất nhiều người tài giỏi đều đang thiền định. Thế là có thói quen thấy đường liền đi, trực tiếp lên liền muốn học, lên liền muốn luyện. Nhưng, nếu phần phía trước của tài liệu này không ăn sâu, bản thân không hiểu rõ chân lý của nhân sinh và tu hành, vừa lên liền trực tiếp luyện tập thiền định, thực ra sẽ không có hiệu quả và ý nghĩa quá lớn. Vẫn là câu nói đó, nhất định là phải có đạo trước, sau đó mới có thuật. Có thuật không có đạo, chỉ có thể dừng lại ở thuật. Mà nói đến thiền định, chúng ta phải trước hết từ bản chất của nó -- nhập tĩnh bắt đầu nói.

Trong "*Đạo Đức Kinh*" nói: "*Quy căn viết tĩnh, thị vị phục mệnh.*" (Về gốc gọi là tĩnh, ấy gọi là trở về mệnh.) Ý nghĩa là gì? Chính là nói trở về cội nguồn, gọi là tĩnh, chỉ có trong tĩnh mới có thể khôi phục trạng thái vốn có của sinh mệnh. Cái gọi là "*thanh tĩnh vi thiên hạ chính*", tức thanh tĩnh mới là chuẩn tắc của vạn vật trong thiên hạ. "*Trí hư cực, thủ tĩnh đốc. Thiên nhân hợp nhất, vô vi nhi vô bất vi.*" (Đạt đến hư không tốt cùng, giữ vững tĩnh lặng bền chắc. Trời người hợp nhất, không làm mà không gì không làm.) Đây chính là phương pháp cầu đạo mà Lão Tử nói với chúng ta.

Thực ra, trong vô số các hệ thống học thuyết và môn phái tôn giáo khác nhau, đều có pháp môn nhập tĩnh của riêng mình. Ví dụ, tĩnh tọa của Nho gia, tọa thiền và nội quán của Phật gia, đả tọa, trạm trạng, thái cực của Đạo gia, thiền định của phương Tây, yoga của Ấn Độ cổ, v.v. và v.v. Bất kể cách thức thể hiện và thao tác của chúng như thế nào, có khác biệt đến mức nào, nhưng logic tầng sâu và mục đích đều giống nhau, đều là muốn chúng ta nhảy ra khỏi tư duy nhị nguyên của đầu óc hiện tại, phá bỏ tất cả tướng trong thế giới ba chiều, đi đến một chiều không gian cao hơn, tách rời khỏi thói quen và cảm xúc của nhục thân, an trú vào khoảnh khắc hiện tại này.

Thực ra bản chất của nhập tĩnh, chính là chúng ta đối với sự chuyên chú của bản thân, cũng chính là năng lực duy trì và giữ vững ý chí tự do. Khi chúng ta có thể làm được nội tại thực sự an tĩnh lại, mới có thể nhận biết và tách rời tất cả tướng bên ngoài, thoát khỏi thói quen, đây chính là điều phương Tây nói là hiện diện. Nhưng "*tĩnh*" tuyệt đối không chỉ giới hạn ở việc nhất định phải là dùng một tư thế cố định tĩnh lặng ở đó. "*Tĩnh*" là liên quan đến chiều không gian và trạng thái nội tại của bạn, mà không phải là sự thể hiện bên ngoài của bạn.

Đây không phải là một trạng thái bản ngã, mà là một trạng thái vô ngã. Nó vượt qua cái bản thân mà bạn nhận thức ban đầu. Mà thiền định và hiện diện này, thực tế mới là cái bạn chân chính. Và nó so với cái bạn mà trước đây bạn cho là bản thân, vĩ đại hơn nhiều. Cũng chính là nói, nó chính là cách thức duy nhất để bạn có thể nhìn thấy cái "*bạn*" chân chính đó.

Thực ra bất kể là đả tọa, trạm trang, yoga, bản chất của chúng đều là thiền định. Luyện tập thiền định, chính là muốn chúng ta đem toàn bộ sự chú ý của chúng ta đều tập trung vào khoảnh khắc hiện tại này, tập trung vào cảm giác của cơ thể chúng ta. Từ đó làm cho chúng ta từ hoạt động tư duy cưỡng chế giải thoát ra, sáng tạo ra một khoảng trống. Trong khoảng trống này, chúng ta sẽ cảnh giác cao độ, sự chú ý tập trung cao độ, nhưng điều thần kỳ là, chúng ta lại không hề dùng bộ não để tiến hành bất kỳ sự suy nghĩ nào.

Vậy, luyện tập thiền định rốt cuộc có những lợi ích gì?

Trước hết, thiền định có thể làm giảm rõ rệt sự phiền muộn do lo âu và trầm cảm, v.v. những cảm xúc tiêu cực mang lại.

Nguồn gốc của những vấn đề cảm xúc này thực ra chính là vì chúng ta đồng nhất với hệ thống niềm tin tiêu cực trong bộ não, và sự đồng nhất này sẽ làm cho chúng ta cảm thấy căn bản không có sức mạnh rời khỏi chúng. Chúng ta sẽ không ngừng và những tình tiết câu chuyện tiêu cực trong đầu óc cũng như sự phán xét dây dưa, hình thành vô số cái "*giả ngã*" đau khổ để thay thế bản thân sống. Nguyên nhân cốt lõi tạo thành sự phiền muộn tinh thần này, chính là sự tự phán xét ăn sâu bén rễ. Nhưng thông qua kiên trì thiền định, thông qua trải nghiệm trạng thái an tĩnh hiện diện trong hiện tại, những suy nghĩ tiêu cực này trong bộ não, từ từ sẽ yếu đi cho đến khi biến mất.

Lợi ích thứ hai của thiền định, chính là nó có thể giúp chúng ta chữa lành bệnh tật của cơ thể, thực ra nguồn gốc của rất nhiều bệnh tật của chúng ta đều là sự tích lũy lâu dài của cảm xúc tiêu cực bên trong cơ thể. Chỉ cần bạn bình thường sẽ có "*khởi tâm động niệm*", vậy thì nhất định sẽ sản sinh ra cảm xúc. Chúng ta trong cơ thể chúng ta hình thành đủ loại tắc nghẽn và kết tụ, dẫn đến chúng ta cuối cùng sinh bệnh. Bẹn của chúng ta, nách, vai, hai bên ngực, còn có

phối, hạch bạch huyết, tuyến giáp, đều rất dễ sẽ sản sinh ra kết tụ, đây chính là vì sự tích lũy và không thông của năng lượng tiêu cực, chúng đều là điềm báo sinh bệnh. Mà thiền định chính là làm cho chúng ta an trú vào hiện tại, hiện tại lại là giao diện duy nhất liên kết năng lượng chiều cao của vũ trụ, vì vậy khi thiền định năng lượng của chúng ta và bình thường là không giống nhau.

Quá trình của thiền định về bản chất chính là làm cho cơ thể không còn liên kết với bộ não của nhục thân, mà biến thành trực tiếp liên kết với ý chí tự do, thao tác này tương đương với một loại làm sạch sâu, dùng năng lượng chiều cao của vũ trụ để thay thế năng lượng chiều thấp của thế giới ba chiều bình thường. Như vậy trong vô hình đem những năng lượng tần số thấp đó trong cơ thể chúng ta đều thanh lý ra ngoài. Vì vậy thiền định ở một mức độ nào đó chính là một loại thanh lọc cơ thể và nâng cao năng lượng, vì vậy có thể giúp chúng ta khôi phục trạng thái khỏe mạnh vui vẻ.

Lợi ích thứ ba của thiền định, chính là có thể giúp chúng ta khai mở trí tuệ, có được linh cảm. Bởi vì thiền định trước hết sẽ làm cho chúng ta tạm thời thoát khỏi sự suy nghĩ của đầu óc. Bất kể là suy nghĩ tích cực hay là suy nghĩ tiêu cực, chúng đều chỉ có thể mang lại kiến thức, không thể mang lại linh cảm và trí tuệ. Mà thiền định chính là một quá trình miễn trừ tạp niệm, phát sinh trí tuệ.

Chúng ta sở dĩ không có bất kỳ sức sáng tạo nào, chính là vì bản thân không thể liên kết trí tuệ chiều cao, chìm sâu trong tư duy đầu óc của thế giới ba chiều đối lập nhị nguyên. Mà thiền định có thể làm cho chúng ta làm trống rỗng đầu óc, an trú vào hiện tại. Khi chúng ta thoát khỏi tất cả tướng của ba chiều, đi vào trạng thái hiện diện, chúng ta tự nhiên liên cùng với trí tuệ chiều cao. Lúc này linh cảm của chúng ta mới theo đó bộc phát và tuôn trào. Đây chính là tại sao rất nhiều đại sư, người tài giỏi hàng đầu thế giới đều sẽ kiên trì thiền định một trong những nguyên nhân.

Nhưng, khi chúng ta bắt đầu thiền định, đả tọa hoặc trạm trạng, v.v. trước khi huấn luyện, chúng ta trước hết phải làm rõ một việc, đó chính là: bạn rất cuộc muốn thông qua nó đạt được mục đích gì. Nếu ngay cả điều này bạn cũng không nghĩ rõ, vậy thì những điều bạn làm tiếp theo có thể đều là công cốc, thậm chí có thể còn sẽ phản tác dụng. Mà đối với thiền định có ý nghĩa chân chính, đáp án đúng có lẽ chỉ có một, đó chính là: cưỡng chế làm cho chúng ta và tư duy của bộ não của mình tiến hành giải phóng, sau đó đi vào trạng thái hiện diện tư duy trống rỗng.

Thực tế ngoài lúc dưới giác tri, chúng ta có ý thức dùng sự suy nghĩ của bộ não đi hoàn thành các bước của một việc cụ thể, suy nghĩ mới là có ích, có ý nghĩa. Sự suy nghĩ của chúng ta bất kỳ lúc nào khác, gần như đều là lặp lại, và

không có bất kỳ ý nghĩa nào. Những suy nghĩ này chỉ sẽ mang lại đau khổ cho chúng ta, là chương ngại lớn nhất cho sự tăng trưởng trí tuệ của chúng ta.

Vì chúng ta đã biết, mục đích của thiền định chỉ có một: giải phóng khỏi tư duy. Vậy thì khi chúng ta lại bắt đầu thiền định, liền phải đem tất cả mọi thứ đều xoay quanh làm thế nào để thực hiện mục đích này là được, những suy nghĩ khác đều là dư thừa. Theo tôi thấy, thiền định và bất kỳ kiến thức, học thuyết, thậm chí tôn giáo nào, đều chỉ là một công cụ giúp chúng ta nâng cao nội tại mà thôi, không thể coi nó là mục tiêu mà chúng ta theo đuổi.

Nhưng vẫn sẽ có rất nhiều người, họ sẽ thường vướng mắc vào cảm giác hoặc trải nghiệm trên cơ thể và tinh thần của bản thân trong quá trình thiền định, bao gồm tốt và xấu. Họ sẽ không ngừng hỏi, trải nghiệm như vậy có thuộc về bình thường không? Trải nghiệm như vậy có tốt không? Tôi có trải nghiệm như thế nào có phải là được coi là đặc đạo rồi không? Nghe nói ai đó khi đã tọa đã trải nghiệm được hình ảnh thần kỳ và tuyệt vời như thế nào, v.v. và v.v. những vấn đề tương tự như vậy.

Rất đáng tiếc, tôi cho rằng phàm là còn không ngừng hỏi ra những vấn đề như vậy, nói rõ anh ta căn bản còn chưa làm rõ thiền định rốt cuộc là đang làm gì, cũng không hề đi trên con đường tu hành đúng đắn.

Tôi không phủ nhận trong quá trình thiền định, chúng ta sẽ xuất hiện một số trải nghiệm và cảm giác đặc biệt. Và do điều kiện cơ thể và chiều không gian năng lượng nội tại của mỗi người, v.v. khác nhau, vì vậy cảm giác mà mọi người trải nghiệm được có lẽ cũng sẽ khác nhau.

Nhưng tôi muốn nhấn mạnh là, những điều này tất cả đều không quan trọng. Chúng chỉ là kết quả tự nhiên mà thôi, có thể những kết quả này sẽ làm cho bạn rất vui vẻ, rất thả lỏng, cảm thấy rất thần kỳ. Nhưng, nhất định phải ghi nhớ, đây không phải là mục đích thiền định của chúng ta. Mục đích duy nhất của chúng ta thiền định chính là sự cắt đứt với tư duy. Để bản thân trải nghiệm và thích ứng trạng thái an tĩnh không có hoạt động tư duy, không có sự quấy nhiễu của bộ não. Chỉ cần chúng ta có thể thực hiện điểm này, vậy thì chính là đã làm được thiền định đúng đắn. Những thứ khác đều không quan trọng, bao gồm tư thế và hoàn cảnh thiền định của chúng ta.

Ngoài ra, còn có một số người sẽ luôn vướng mắc vào đủ loại vấn đề xuất hiện trong quá trình thiền định của bản thân, cũng như cảm giác không thoải mái. Ví dụ luôn không thể ngừng tạp niệm trong đầu óc, tức ngực phiền muộn đầu óc mụ mị hụt hơi, v.v. những cảm giác không tốt. Họ sẽ vì điều này lo lắng bản thân có phải đã làm sai, thậm chí còn sẽ sợ bản thân sẽ tẩu hỏa nhập ma, hoặc bản thân căn bản không thích hợp làm thiền định.

Thực ra những lo lắng và vướng mắc này đều là dư thừa, trên toàn thế giới có mấy trăm triệu người đều đang luyện tập thiền định và đả tọa, chúng ta có nghe thấy ai vì "*thao tác không đúng*" mà xảy ra sự cố không? Nếu không có, vậy thì hãy để sự suy nghĩ lung tung của đầu óc của bản thân dừng lại. Vấn đề lớn nhất của những người này, chính là mang theo sự suy nghĩ của bản thân, mang theo sự phán xét của bản thân đối với thiền định đi tiến hành thiền định. Như vậy làm sao có thể thành công?

Về phần trong quá trình thiền định xuất hiện những tình huống như nín thở, thở không ra hơi, v.v. Thực ra điều này cũng không cần lo lắng, điều này giống như bạn luôn dùng một tư thế sai ngòi, ví dụ như gù lưng. Sau đó đột nhiên kiên trì ngòi thẳng, vậy thì bạn chắc chắn sẽ không thích ứng. Chúng ta đã dùng phương thức hô hấp sai để hô hấp mấy chục năm, đã rơi vào trong đầu óc mấy chục năm, lại đột nhiên làm cho bản thân làm một số việc trái với thói quen, vậy thì không thích ứng sẽ là hiện tượng vô cùng bình thường. Nếu bạn cảm thấy cảm giác cơ thể của mình vô cùng nghiêm trọng, vậy thì có thể trước hết lựa chọn nằm ngửa đi luyện tập mấy tâm pháp điều chỉnh hô hấp đã nói phía trước, để bản thân từ từ thích ứng là được.

Cuối cùng, khi chúng ta đã làm rõ mục đích của thiền định, cũng như hiểu rõ đầy đủ lợi ích của thiền định, và làm tốt chuẩn bị tâm lý, tiếp theo, chúng ta liền có thể chuẩn bị đi vào giai đoạn "*khúc dạo đầu*" của thiền định.



Chìa khóa bí mật để đánh thức sức mạnh nội tại

Vì thiền định và tiền bạc giống nhau không phải là mục đích của chúng ta, mà nó nên chỉ là một công cụ, hoặc có thể nói là phương tiện phụ trợ tốt, giúp chúng ta tu hành và nâng cao.

Chúng ta thiền định nhất định không được câu nệ hình thức, ví dụ như tư thế ngồi, vị trí đặt tay phức tạp (thủ ấn), cũng như trang phục và môi trường đặc biệt. Bạn cũng không nhất định phải ngồi song bàn kiết già tiêu chuẩn, mặc trông tiên phong đạo cốt, làm cho bản thân giống như một cao nhân đắc đạo mới có thể tiến hành thiền định. Cũng không cần thiết phải dùng hương xông, bố trí một môi trường tràn đầy thiền ý, lại phối thêm âm nhạc tràn đầy thiền ý, thậm chí trốn vào trong núi chùa chiền mới đi tiến hành thiền định và nhập định. Những điều này đều là sai lầm, cũng đều là chướng ngại và chướng ngại tu hành của chúng ta. Chúng ta cần trước hết đem chúng đều bỏ đi.

Thực ra chúng ta tiến hành thiền định hoặc đả tọa, chỉ cần là ở trong một môi trường tương đối an tĩnh thoải mái là được. Về phần tư thế cũng chỉ cần bản thân cảm thấy thoải mái là được, có hay không có âm nhạc dẫn dắt đều được. Bạn có thể tùy ý đơn bàn, tán bàn, hoặc quỳ ngồi trên đệm, trên giường, hoặc trên ghế sofa, tóm lại thế nào thoải mái thì làm thế đó. Bạn thậm chí còn có thể nằm ngửa, nằm nghiêng, thậm chí là đứng (trạm trang). Nhưng bất kể thế nào, cơ thể của bạn đều phải thẳng, lưng phải cố gắng duỗi thẳng, không thể co quắp lại. Ví dụ như tĩnh tọa của Nho gia chính là trực tiếp ngồi nghiêm chỉnh trên ghế, không có thêm những cầu kỳ khác.

Tất nhiên, nếu chúng ta lựa chọn ngồi, vậy thì phía sau tốt nhất phải có một thứ gì đó để dựa, nếu không cơ bắp thắt lưng sẽ căng thẳng, sẽ có ảnh hưởng nhất định. Hai tay, nói chung liên áp dụng định ấn tương đối đơn giản trong Phật gia là được, chính là mặt sau của bốn ngón tay phải đặt bằng trên lòng bàn tay trái, hai ngón cái trái phải nhẹ nhàng chạm vào nhau, sau đó đặt bằng trên bụng dưới. Hoặc bạn hai tay tự nhiên đặt bằng trên đùi trong cũng được.

Về phần mặc quần áo gì, tiến hành thiền định ở đâu, điều này càng không quan trọng, mùa hè bạn ở nhà cởi trần cũng được. Nhưng ghi nhớ, bất kể xuân hạ thu đông, hai chân của bạn, tốt nhất đều dùng chăn hoặc khăn tắm đắp lên. Điều này chủ yếu là để bảo vệ đầu gối, bởi vì nếu bạn mỗi ngày luyện tập, cho dù chỉ có mười mấy phút, đầu gối cũng rất yếu ớt rất dễ bị lạnh.

Thiền định và đả tọa chỉ là một phương tiện giúp chúng ta nhập tĩnh, vì vậy tuyệt đối không được bản末 đảo trí (đặt gốc ngọn đảo ngược), đi một mục

theo đuổi thời gian đã tọa, thiền định. Cho rằng có thể ngồi càng lâu thì càng có công phu, vậy bạn dứt khoát đi so với khúc gỗ là được. Đây gọi là tọa khô thiền (ngồi thiền khô), thuộc về lãng phí sinh mệnh. Lục Tổ Huệ Năng, và Vương Dương Minh đều cực lực phản đối tọa khô thiền. Bạn ngồi một năm, vậy bản thân và một khúc gỗ khô có gì khác biệt? Cuộc đời của chúng ta liền mất đi sự gánh vác đối với hiện tại thực tế, mất đi cơ hội tốt để tôi luyện trên sự việc.

Về thời gian luyện tập thiền định mỗi ngày của chúng ta, cá nhân tôi kiến nghị, người mới bắt đầu mỗi ngày sáng tối mỗi lần 10-20 phút. Có thể dựa theo trạng thái và điều kiện của bản thân kéo dài thích hợp, nhưng một lần tốt nhất cũng không nên vượt quá 40 phút. Lấy cá nhân tôi mà nói, tôi là mỗi ngày buổi sáng thức dậy tĩnh tọa 10-15 phút, mỗi ngày buổi tối trước khi ngủ, lại tĩnh tọa 15 phút. Mọi người có thể dựa theo tình huống của bản thân, tùy theo từng người. Nếu bạn có sự phiền não của chúng lo âu hoặc trầm cảm, hoặc sự chuyên chú của bạn đã đặc biệt yếu rồi, vậy thì bạn có thể mỗi ngày kéo dài thời gian này một cách thích hợp. Bởi vì bạn càng cần nâng cao định lực, đập phanh cho bộ não của mình.

Về phần còn có một số người, họ mê muội thông qua đã tọa thiền định, đơn thuần đi theo đuổi một loại cao trào tinh thần hoặc thể nghiệm cơ thể thần bí nào đó, hoặc muốn trong một loại hư không một mực tìm kiếm giải thoát và trốn tránh. Như vậy thì càng đi chệch hướng, đã tọa đã trở thành công cụ để họ trốn tránh hiện thực, theo đuổi một loại dục vọng thấp kém khác, điều này và nghiệm ma túy không có nhiều khác biệt về bản chất. Bởi vì cái gọi là thiên nhân hợp nhất, thể nghiệm thần bí hòa làm một với vũ trụ đó, thực ra thông qua một số loại thuốc và chất hóa học đặc biệt cũng có thể thực hiện được, không phải sao?

Được rồi, khi chúng ta tất cả đều đã chuẩn bị sẵn sàng, bắt đầu muốn chính thức tiến hành huấn luyện thiền định, việc đầu tiên chúng ta phải làm, chính là ba chữ mà Vương Dương Minh nói: Tức tư lự (dứt suy nghĩ). Đây là bước đầu tiên của thiền định của chúng ta, cũng chính là chúng ta phải nhanh chóng đem trạng thái của bản thân từ "*động*" điều chỉnh thành "*tĩnh*", nhanh chóng làm cho bộ não và cơ thể của chúng ta đều dịu xuống, đi vào giai đoạn chuẩn bị của thiền định sâu. Mà phương pháp tiện lợi nhất hiệu quả nhất để tức tư lự, chính là "*phương pháp điều tức nhanh*" mà chúng ta đã nói phía trước. Các bước cụ thể của nó nằm trong nội dung "*Pháp môn chuyên chú phần 3: Cách thở đúng*". Để bản thân trước hết đi vào trạng thái hô hấp chánh niệm sâu, dài, đều, là khúc dạo đầu tốt nhất để chúng ta tiến hành thiền định sâu.

Ngoài "*phương pháp điều tức nhanh*" ra, còn có một phương pháp rất đơn giản thiết thực khác để nhanh chóng điều chỉnh trạng thái, kéo lại sự chú ý, đó chính là "*phương pháp đọc ngược*". Phương pháp này rất đơn giản, đó chính là tìm bất kỳ một cuốn sách nào, tùy ý mở một trang. Sau đó bạn liền từ chữ cuối

cùng của trang này, bắt đầu chuyên chú đọc ngược về phía trước. Có thể đọc ra tiếng khe khẽ, sử dụng tốc độ nói bình thường là được. Nói chung, đọc hết một trang, về cơ bản tạp niệm trong đầu có thể dứt được khá khá rồi.

Đây là một phương pháp tức tư lự nhanh rất tốt. Bởi vì bình thường chúng ta đọc sách xem chữ, đều là hoàn toàn phù hợp với thói quen tư duy và nhận thức của chúng ta. Mà đọc ngược, chính là hoàn toàn làm ngược lại với tư duy, phá vỡ hoàn toàn thói quen tư duy của chúng ta. Để có thể không đọc sai, chúng ta liền phải đem tất cả sự chú ý trong hiện tại đều đặt vào việc đọc ngược này. Ở một mức độ nào đó mà nói, điều này hoàn toàn ngăn chặn khả năng tư duy của chúng ta mở rộng trên văn tự, làm cho chúng ta không có bất kỳ cơ hội tiến hành hoạt động tư duy nào.

Cuối cùng, chúng ta hãy làm một thí nghiệm đặc biệt thú vị, bạn có thể bây giờ bắt đầu dùng toàn bộ sự chú ý của bạn đi quan sát bộ não của bạn, mục đích chỉ có một, đó chính là muốn xem xem tính từ bây giờ trở đi, rốt cuộc bao lâu sau bạn bắt đầu sản sinh ra ý niệm đầu tiên, còn ý niệm này cụ thể là gì. Nếu bạn có thể hoàn toàn nhập tâm, điều động toàn bộ tâm cảnh giác của bạn đi làm thí nghiệm này, bạn liền sẽ ngạc nhiên phát hiện ra, bộ não bình thường tạp niệm bay tứ tung, suy nghĩ không ngừng của bạn, lại là qua rất lâu sau đều không hề sản sinh ra một ý niệm, ơ? Đây là tại sao?

Đáp án rất đơn giản, bởi vì vừa rồi, bạn đã trong vô thức trở thành thám tử của đầu óc của bạn, trở thành người quan sát của bản thân bạn, trạng thái vừa rồi của bạn, chính là hiện diện. Thí nghiệm này đã nói rõ đầy đủ, chỉ cần bạn bắt đầu quan sát, vậy thì bộ não của bạn không còn cách nào dùng tư duy để chiếm hữu sự chuyên chú của bạn, cướp đi ý thức của bạn nữa, bạn chính là tự do. Tâm pháp này, tôi gọi nó là phương pháp "*thủ chu đãi niệm*" (ôm cây đợi ý niệm).

Tóm lại, bất kể là "*phương pháp điều tức nhanh*" mà chúng ta sử dụng ở trên hay là "*phương pháp đọc ngược*", hoặc giả là phương pháp "*thủ chu đãi niệm*" này, chúng đều là trước khi chúng ta chính thức đi vào thiền định sâu, giúp chúng ta nhanh chóng "*tức tư lự*", dùng tạp niệm tâm pháp. Cũng đều là "*khúc đạo đầu*" rất có hiệu quả để chúng ta bước tiếp theo đi vào thiền định sâu.

Bí quyết để đi vào tu luyện sâu

Khi chúng ta đã nhanh chóng hoàn thành "*khúc dạo đầu*" của thiền định - tức tư lự (dứt suy nghĩ), lúc này sự chú ý của chúng ta vẫn là hoàn toàn dừng lại ở trên hơi thở của mình. Bây giờ, chúng ta phải tiếp tục coi hơi thở như là cái thang nhập tĩnh, sử dụng tâm pháp "*hơi thở ra vào*" và "*đếm hơi thở*" đã nói ở phía trước, để bản thân hoàn toàn đi thể nghiệm loại cảm giác an tĩnh đó. Các bước cụ thể của hai loại tâm pháp này ở trong nội dung của "*Pháp môn chuyên chú phần 4*". Đây chính là bước thứ hai của thiền định.

Chú ý, trong toàn bộ quá trình quán chiếu hơi thở, chúng ta đều phải duy trì chánh niệm. Khi hít vào phải cảm nhận không khí thông qua khoang mũi của bạn, ma sát với lông mũi của bạn, đi vào trong cơ thể bạn. Tương tự, khi khí thở ra ngoài cũng vậy, phải cảm nhận chúng ra ngoài như thế nào. Tiếp theo chúng ta liền hoàn toàn dừng tất cả sự chú ý đi cảm nhận cái khoảng trống sau khi thở ra đó, cảm nhận cái tĩnh đó. (Ở đây có thể lựa chọn sử dụng "*đếm hơi thở*", cũng có thể không dùng) Điều cần chú ý là, cho dù chúng ta trong "*khúc dạo đầu*" trước đó đã hoàn thành vòng "*tư lự*" nhanh đầu tiên, nhưng trong quá trình quán chiếu hơi thở hiện tại của chúng ta, rất có thể có một số suy nghĩ và ý niệm sẽ lại một lần nữa dâng lên. Mặc dù chúng sẽ không ngừng đem sự chú ý của bạn lại một lần nữa kéo đi khỏi hơi thở, hoặc làm cho bạn không ngừng đếm sai. Nhưng không sao, đây đều là đặc biệt bình thường. Khi những suy nghĩ này đến, chúng ta tuyệt đối không được bài xích chúng, không được kháng cự. Phải cho phép sự xuất hiện của chúng. Chúng ta phải dùng một loại tâm từ bi đi nhìn sự đến của chúng, không làm ra bất kỳ sự phán xét và phân tích nào. Cứ yên lặng nhìn chúng đến rồi, sau đó lại đi rồi, rồi lại đến, lại đi. Điều chúng ta phải làm chính là không ngừng lại đem sự chú ý kéo trở về hơi thở. Từ từ những ý niệm này bắt đầu ngày càng ít, hơi thở của bản thân cũng ngày càng thông suốt và bình ổn. Cuối cùng cho đến khi bản thân không còn một chút tạp niệm nào, hoàn toàn an tĩnh lại.

Lúc này, chúng ta liền có thể rất tự nhiên từ trên cái thang hơi thở này xuống, đem sự chú ý từ trên hơi thở toàn bộ chuyển đến trên cơ thể của chúng ta, chuẩn bị đi vào thiền định ở tầng sâu hơn.

Nếu nói suy nghĩ giống như một bầy ngựa hoang, vậy thì thiền định và đả tọa giống như là thuần phục bầy ngựa hoang này, sau đó lại cho nó đeo một cái dây cương. Phật gia thường dùng các phương pháp như niệm kinh, quán tâm, tham thiền, tham thoại đầu, v.v., mà Đạo gia, chính là thủ khiếu. Thủ khiếu có nghĩa là gì? Chính là đem sự chú ý đã kéo về từ suy nghĩ và tạp niệm đều định thủ ở một nơi nào đó trên cơ thể. Giống như trong "*Đạo Đức Kinh*" nói: "*Hữu dục quán khiếu*" (Có ham muốn thì quán khiếu). "*Dục*" chính là chỉ dục vọng và tạp niệm. "*Quán*", chính là chỉ nội quán và ý thủ. Vì vậy thủ khiếu của Đạo gia,

thực ra chính là hai mục đích, thứ nhất: thuần phục ý niệm. Thứ hai: giữ vững sự chú ý, tụ tập tinh khí.

Mọi người đều biết, hệ thống thực tu này luôn là phi tôn giáo hóa, từ trước đến nay không giới hạn trong bất kỳ một học thuyết môn phái nào. Cái nào tốt thì chúng ta lấy ra làm công cụ, dùng xong liền buông bỏ. Trong bài tập bắt buộc phải tu này của thiền định đã tọa, chủ trương cá nhân của tôi hoặc có thể nói chủ trương của hệ thống này, chính là nửa phần đầu chúng ta sử dụng tâm pháp quán chiếu hơi thở làm một sự dẫn dắt, sau đó khi chúng ta dần dần đi vào, liền đem sự chú ý từ trên hơi thở lấy ra, để hơi thở của chúng ta duy trì tự nhiên đều đặn là được.

Vậy vấn đề đến rồi, trong nửa phần sau của thiền định trong hệ thống này, sự chú ý của chúng ta phải đều chuyển đến đâu? Ở đây, chúng ta lựa chọn pháp môn "*thủ khiếu*" của Đạo gia. Tất nhiên, nếu bạn đã có tu vi Phật học rất sâu, hoặc đã là đệ tử Phật môn, vậy thì hoàn toàn có thể kiên trì sử dụng pháp môn nhập tĩnh quen thuộc của bản thân. Đường nào cũng đến La Mã, chỉ cần có thể đạt được mục đích giống nhau liền không có vấn đề.

Lại quay lại "*thủ khiếu*" của Đạo gia, vậy chúng ta rốt cuộc phải thủ "*khiếu*" nào? Cơ thể con người có tổng cộng 365 huyệt vị, thực ra nói một cách nghiêm ngặt mỗi huyệt vị đều là một "*khiếu*". Thậm chí mỗi lỗ chân lông trên người cũng đều được coi là một "*khiếu*". Chúng ta đương nhiên không thể thủ nhiều như vậy. Thực ra thủ khiếu mà Đạo gia nói, thông thường mà nói là chỉ thủ "*Đan Điền*". Đan Điền, lại chia làm ba cái trên giữa dưới. Thượng Đan Điền chính là "*Án Đường*" của chúng ta, khoảng ở giữa hai lông mày chỗ này. Trung Đan Điền, ở gần hốc tim, cũng chính là chỗ dạ dày này. Hạ Đan Điền khoảng ở dưới rốn chúng ta ba tấc, cũng có thể hiểu đơn giản là phần bụng dưới. Đạo gia cho rằng ba Đan Điền này lần lượt đại diện cho ba đại bản doanh tinh, khí, thần của chúng ta. Vì vậy bạn xem khi trạm trang (đứng tấn), vị trí mà hai tay ôm, chính là ba vị trí khác nhau này, cũng chính là ba Đan Điền trên giữa dưới.

Khi chúng ta đã tọa thiền định, thường phổ biến hơn lựa chọn thủ Thượng Đan Điền. Chúng ta đem toàn bộ sự chú ý đều đánh vào giữa hai mắt, gốc của sống mũi, sau đó giữ chặt. Sự chú ý không thể chạy loạn, vừa chạy liền phải nhanh chóng kéo trở lại, cho đến cuối cùng hoàn toàn đi vào.

Ở đây, tôi không muốn nhấn mạnh quá nhiều về cảm giác và thể nghiệm thân thể và tinh thần sau khi hoàn toàn đi vào trạng thái thiền định, bởi vì mỗi người có thể sẽ có sự khác biệt, và tôi đã nhấn mạnh nhiều lần, đây không phải là mục đích luyện tập thiền định của chúng ta. Điều quan trọng là sự tồn tại của chúng ta bằng trạng thái "*hiện diện*" tư duy trống rỗng này, và sự liên kết năng lượng chiều cao.

Thực ra trước khi chúng ta ngủ, ngay trên đầu giường tiến hành một lần thiền định như vậy liền rất tốt. Đối với việc nâng cao chất lượng giấc ngủ và mất ngủ đều có sự giúp đỡ rất lớn. Để bản thân trước khi ngủ từ tư duy cường chế liên tục của bộ não thoát ra, làm trống ý niệm, buông bỏ suy nghĩ, để sự chú ý toàn bộ đều trở về trên cơ thể. Sau đó chúng ta lại không mang theo suy nghĩ và ý niệm thả lỏng nằm xuống, tự nhiên liền có thể đi vào trạng thái giấc ngủ tốt hơn. Nhưng chú ý, chúng ta phải sau khi kết thúc thiền định liền trực tiếp ngủ, không được lại lướt điện thoại hoặc làm việc khác. Tóm lại mục tiêu chính là để thiền định trước khi ngủ, làm trống đầu óc để thay thế cho việc chúng ta lướt điện thoại xem ti vi trước khi ngủ, cũng như suy nghĩ lung tung trong đầu.

Sau đó vào buổi sáng ngày hôm sau khi chúng ta thức dậy, có thể lại tiến hành một lần luyện tập thiền định. Dem những năng lượng và cảm xúc tiêu cực sản sinh ra trong giấc mơ tối qua đều hoàn toàn làm trống, để một ngày của chúng ta bắt đầu dưới trạng thái tinh thần sáng khoái tràn đầy năng lượng. Trạng thái buổi sáng rất quan trọng, quyết định trạng thái một ngày này của chúng ta. Vì vậy nhất định phải trước hết làm trống cảm xúc và ý niệm tiêu cực, tìm thấy trạng thái hỷ lạc nhàn nhạt an tĩnh trong hiện tại đó, sau đó mới bắt đầu công việc và học tập cả một ngày. Nếu là bạn bị chứng trầm cảm, có thể dán một hình mặt cười ở trên trần nhà vị trí đầu giường trong phòng ngủ của mình. Việc đầu tiên mỗi ngày buổi sáng thức dậy mở mắt ra, chính là để bản thân nhìn chăm chăm vào hình mặt cười đó, sau đó bắt đầu cười. Trước hết mỉm cười, sau đó lại từ từ cười ra tiếng, cười 5 phút sau đó mới xuống giường. Một buổi sáng tràn đầy năng lượng tích cực ẩn chứa năng lượng là vô cùng lớn, tôi biết có mấy người bạn đều là kiên trì dùng chiêu này làm cho vấn đề của bản thân có được sự cải thiện rất lớn.

Ngoài ra, đối với một số bạn sau khi huấn luyện thiền định sẽ có cảm giác không thoải mái như tức ngực, khó thở, ho, chóng mặt, v.v. Các bạn có thể sau mỗi lần kết thúc thiền định thêm một hạng mục luyện tập riêng -- sau mỗi lần kết thúc thiền định, tiến hành 10-20 lần "*thở nạp có tiếng*".

Cụ thể chính là mỗi lần khi thở ra, mở miệng, và đều phải phát ra âm thanh "*a*". Âm thanh có thể lớn hơn một chút, nhớ mỗi lần đều phải đem khí thở ra đến tận cùng. Đồng thời còn phải sử dụng "*phương pháp hô hấp Đan Điền*". Bạn sẽ phát hiện ra, năng lượng tiêu cực của bản thân trong nháy mắt ít đi rất nhiều, cảm giác không thoải mái như tức ngực chóng mặt, v.v. cũng biến mất. Nhưng nhớ khi làm bài tập này cố gắng phải giữ bản thân một mình. Bởi vì ít nhiều có chút giống người thần kinh, dọa đến người khác thì không tốt.

Cuối cùng, các bước cụ thể của thiền định mà tôi giới thiệu ở đây cho mọi người, tương đối hoàn chỉnh và phức tạp. Bởi vì xét đến có rất nhiều bạn trước đây hoàn toàn chưa từng tiếp xúc với huấn luyện thiền định, những người "*mới*

tu". Nhưng chỉ cần chúng ta hiểu rõ mục đích mà chúng ta tiến hành thiền định là gì, vậy thì có thể tùy thời căn cứ vào tình hình và tiến triển của bản thân tiến hành điều chỉnh về các bước. Ví dụ hiện tại bản thân tôi luyện tập thiền định mỗi ngày, nói chung, tôi sẽ thông qua khoảng 10 lần quán chiếu đối với hơi thở, cũng chính là đem sự chú ý toàn bộ đặt vào quá trình không khí đi vào cơ thể tôi, và sau mỗi lần đem khí toàn bộ thở ra, đi hoàn toàn cảm nhận sự an tĩnh giữa một hơi thở ra một hơi thở vào. Rất nhanh, tôi liền sẽ giác tri được bản thân đã thực sự tĩnh lại rồi. Lúc này tôi liền sẽ trực tiếp đi vào "*định thủ*" đối với "*Thượng Đan Điện*". Và, tôi bình thường còn sẽ tùy thời tùy chỗ khi cần thiết, làm cho bản thân nhanh chóng đi vào trạng thái thiền định. Tất nhiên rồi, tình hình của tôi chỉ là ở đây làm một sự tham khảo cho mọi người, chúng ta phải luôn đối với trạng thái thực sự của bản thân giữ giác tri, luôn biết bản thân hiện tại ở đâu, đang làm gì, phải thực hiện cái gì. Như vậy liền có thể tìm thấy nhịp điệu và phương thức thích hợp và thuộc về bản thân.



Tìm thấy dòng chảy tâm trí (flow state) như cổ thần trợ giúp

Phía trước chúng ta đã nói làm thế nào để dùng tâm pháp "*thủ khiêu*" của Đạo gia để tiến hành huấn luyện thiền định ở tầng sâu hơn, đây là phương pháp hiệu quả nhất để chúng ta tu luyện định lực trong cuộc sống hàng ngày.

"*Thủ*" mà Đạo gia nói, đúng như tên gọi nhất định là tĩnh. Nó đại diện cho văn hóa và trí tuệ truyền thống phương Đông truyền thống của chúng ta. Đã có "*thiền định tĩnh*", vậy rốt cuộc có "*thiền định động*" không? Đáp án là có, đó chính là "*thiền định chánh niệm*" mà chúng ta đã nghe đến từ phương Tây. Cụ thể mà nói, chính là đi cảm nhận hoàn toàn cơ thể của chúng ta, giống như là làm một lần "*quét*" sâu bên trong cơ thể của chúng ta. Toàn bộ quá trình sử dụng chính là tâm pháp "*chánh niệm*" mà chúng ta đã nói ở phía trước. Còn nhớ không? Chỉ có cơ thể của chúng ta là vĩnh viễn thuộc về khoảnh khắc hiện tại này. Vì vậy đạo lý rất đơn giản, chỉ cần chúng ta đem sự chú ý toàn bộ đặt vào cảm giác của cơ thể, liền nhất định là để bản thân ở lại trong khoảnh khắc hiện tại này.

Thiền định chánh niệm trong giai đoạn "*khúc dạo đầu*", và thiền định tĩnh thủ khiêu mà chúng ta đã nói trước đây giống nhau, cũng đều có thể lợi dụng "*phương pháp điều tức nhanh*" hoặc "*phương pháp đọc ngược*", "*phương pháp chuyên chú tĩnh vật*", v.v. các phương pháp để nhanh chóng hoàn thành điều chỉnh trạng thái. Sau đó lại thông qua "*pháp xuất nhập tức*" (hoặc "*pháp số tức*") đi quán chiếu hơi thở của bản thân, mượn hơi thở để "*nhập tĩnh*".

Tiếp theo, trong thiền định chánh niệm, khác với "*thủ khiêu*" là. Chúng ta sẽ tiến hành một quá trình "*động*" quét và quan sát bên trong cơ thể của bản thân. Chú ý, trong quá trình này, không hề sử dụng đến bộ não của chúng ta. Chúng ta cần dùng sự chuyên chú hoàn toàn của bản thân, cũng chính là ý chí tự do để hoàn thành.

Chúng ta có thể luyện tập bắt đầu từ bộ phận của cơ thể trước. Khi chúng ta thông qua quán chiếu hơi thở, đã đi vào trạng thái tư duy trống rỗng. Tiếp theo, chúng ta có thể bắt đầu từ cảm giác cánh tay phải của mình trước. Để sự chú ý của chúng ta từ vai, xuyên đến đầu ngón tay của bàn tay phải, từ bên trong đi cảm giác toàn bộ cánh tay phải của mình. Cảm giác sự lưu động năng lượng nhỏ bé bên trong cánh tay phải, cảm giác trọng lượng và thể tích của cánh tay phải, sau đó lại từ từ thả lỏng toàn bộ cánh tay phải của chúng ta. Trong quá trình, tất cả sự chú ý của chúng ta đều phải tập trung toàn bộ vào nơi cơ thể được cảm nhận của bản thân, không thể có bất kỳ tạp niệm nào.

Tiếp theo, chúng ta lại dùng cách thức tương tự, đi cảm giác từ móng bên phải của chúng ta, đến toàn bộ chân phải của ngón chân cái của chúng ta. Tương tự chúng ta hoàn toàn đi cảm giác trọng lượng và thể tích của nó, cũng như sự lưu động năng lượng bên trong. Sau đó lại thả lỏng. Sau đó chúng ta lại tiếp tục hoàn toàn đi cảm giác chân trái, cánh tay trái, bụng, ngực, cột sống, lưng, cổ, mặt, đầu của chúng ta. Cho đến khi sự chú ý của chúng ta trên cơ thể của mình đi hết một vòng. Chú ý, trong quá trình khi sự chú ý của chúng ta vừa rời khỏi bộ phận đó, liền đồng thời thả lỏng nó. Chúng ta cứ như vậy quét và cảm nhận cơ thể của chúng ta lặp đi lặp lại 2-3 lần, đây chính là một quá trình thiền định chánh niệm hoàn chỉnh.

Khi hoàn thành một lần thiền định chánh niệm chất lượng cao, toàn thân của bạn đều sẽ thả lỏng hoàn toàn. Bạn thậm chí có thể cảm giác có một số cảm xúc tiêu cực bị bài xuất ra khỏi cơ thể. Trong quá trình này, có người sẽ có chảy nước mắt, nấc, đánh rắm, v.v. phản ứng cơ thể, những điều này đều thuộc hiện tượng sinh lý bình thường, không cần quan tâm đến nó.

Đối với bản thân tôi mà nói, mỗi khi tôi biết rõ, bản thân lại trải qua một lần dao động năng lượng cảm xúc nội tại, hoặc khi tôi nhạy bén nhận ra một số thay đổi và cảm giác nhỏ bé bên trong cơ thể của bản thân, ví dụ như đau nhức, tức ngực, v.v. Tôi đều sẽ tĩnh lại sử dụng thiền định chánh niệm để cho bên trong cơ thể của bản thân tiến hành một lần "*quét*" và "*tổng vệ sinh*" triệt để.

Trong quá trình này, chúng ta sẽ rất an toàn cùng với cơ thể của mình an trú vào khoảnh khắc hiện tại này. Khác với thiền định "*thủ khiếu*" tĩnh, khi làm thiền định chánh niệm, chúng ta có thể kết hợp với một số nhạc hướng dẫn thiền định chánh niệm. Trên mạng có lẽ có rất nhiều nhạc miễn phí tốt có thể tải xuống, tôi ở đây giới thiệu cho mọi người một bài, tên là "*Pharaoh's Guardian*" (Người bảo vệ của Pharaoh), bài này rất hay.

Đến bây giờ, hai loại hình thiền định khác nhau thịnh hành phương Đông và phương Tây chúng ta đã giới thiệu xong. Thiền định quả thực là phương pháp tốt nhất để chúng ta chất lọc định lực và sự chuyên chú trong cuộc sống hàng ngày. Là một người thực tu chân chính trong cuộc sống, nên coi luyện tập thiền định là một bài học bắt buộc hàng ngày. Chúng ta sau khi kiên trì tu luyện thiền định một thời gian, nhất định sẽ phát hiện ra khi chúng ta lại gặp phải nghiệp lực phát sinh, có thể đối với sự chuyên chú làm được "*định thủ*" tốt hơn. Sẽ không còn dễ dàng bị quán tính và cảm xúc cuốn đi nữa. Điều này làm cho chúng ta hướng tới lương tri sáng sửa lại gần thêm một bước!

Ngoài ra, còn có một phương pháp rất tốt để chất lọc sự chuyên chú của chúng ta, đó chính là đi chuyên chú hoàn toàn làm một việc mà bản thân hứng thú. Nhưng trong này mọi người tồn tại một sai lầm phổ biến, cho rằng nhất định phải trước hết tìm và bồi dưỡng một sở thích, và hứng thú, sau đó lại trong

phạm vi sở thích này tìm một việc đi chuyên tâm làm tốt nó. Nhưng chúng ta đã làm ngược rồi, thực ra nếu chúng ta có thể làm được thực sự buông bỏ đầu óc, nghiêm túc chuyên chú đi làm một việc, vậy thì sẽ phát hiện ra, thực ra chúng ta đều sẽ đối với việc này sản sinh ra yêu thích và hứng thú. Cho dù là học tập và làm việc mà chúng ta bình thường không thể tĩnh tâm lại đi đầu tư hoàn toàn, còn có trong cuộc sống hàng ngày, ví dụ như tưới hoa cho cá ăn dọn dẹp nhà cửa đọc sách vận động, v.v. những việc rất bình thường này. Sự thật là, chỉ cần chúng ta có thể làm được chuyên chú, bất kỳ việc gì cũng đều có khả năng làm cho chúng ta yêu thích.

Mà lúc này, bạn chỉ cần trong vô số những việc mà bạn yêu thích tìm một việc mà bản thân yêu thích nhất, lại rất tích cực, tốt nhất còn có thể thành tựu người khác, đi chuyên chú lâu dài làm nó là được. Thường thì bạn sẽ sau khi bản thân đầu tư toàn bộ tâm sức, nhận được sự ngạc nhiên ngoài ý muốn. Thậm chí rất có khả năng tìm thấy sự nghiệp thiên mệnh thuộc về bản thân.

Trước đây sở dĩ chúng ta không phát hiện ra, không cảm nhận được, là vì trước đây chúng ta đều là làm việc này, trong lòng lại nghĩ việc khác. Vì vậy căn bản không thể yêu thích việc đang làm trên tay của chúng ta và sản sinh ra hứng thú đối với nó. Mà cảnh giới cao nhất của làm việc chính là, tôi làm một việc, chỉ cần giác tri của tôi nói với tôi việc này là việc mà tôi nên làm trong hiện tại, vậy thì tôi liền dùng tâm pháp chánh niệm, đem tất cả sự chuyên chú đều đặt vào việc này, hoàn toàn đi cảm nhận từng chi tiết, từng quy trình nhỏ liên quan đến nó, trong đầu óc không có bất kỳ tạp niệm nào khác. Đây chính là cái gọi là trạng thái dòng chảy tâm trí.

Vì vậy, không phải là chúng ta trong trạng thái tâm loạn như ma đi tìm kiếm một sở thích hứng thú, mà là chúng ta phải trước hết để bản thân tĩnh lại, để những việc mà chúng ta giỏi hứng thú tự nhiên mà thể hiện ra. Ngoài ra, một sở thích chân chính nhất định là phải bỏ đi sự so bì với người khác, hoàn toàn không quan tâm ánh mắt của người khác, cho dù là bản thân bạn một mình cũng có thể hoàn toàn chìm đắm trong đó, cam tâm tình nguyện đem tất cả sự chú ý đều đặt vào, sở thích như vậy mới là sở thích chân chính. Chúng ta phải tìm được sở thích như vậy, hoặc sự nghiệp, để bản thân khi ở một mình cũng có thể hưởng thụ sự cô đơn, và không ngừng trong việc này nuôi dưỡng và chất lọc sự chuyên chú của bản thân. Tại sao những người cao cấp hơn đều thích ở một mình? Chính là vì họ đều có cái việc làm cho bản thân "*thiên vị*" chân chính đó.

Lời kết: Hãy bắt đầu thực tu Thiên Cơ của bạn ngay bây giờ

Nghe đến đây trong tài liệu này, tôi nghĩ mọi người đã hoàn toàn hiểu rõ chúng ta tại sao phải tu hành, cũng như bản chất của tu hành rốt cuộc là gì. Đồng thời chúng ta cũng đã nắm vững phương pháp và kỹ năng cốt lõi nhất để nâng cao sự chuyên chú, định lực và giác tri.

Đến bây giờ, nội dung chủ yếu của hệ thống thực tu này của chúng ta cũng tạm thời kết thúc. Hy vọng mọi người sau khi học xong một cách có hệ thống, đã xây dựng được một hệ thống thực tu hoàn chỉnh, thuộc về bản thân. Mà hệ thống này chính là cái "*điểm tựa*" mạnh mẽ có thể hỗ trợ bạn trong thế giới tràn đầy ảo tưởng và thói quen này, dưới nghiệp lực mạnh mẽ của bản thân bạn, có thể giữ vững ý chí tự do, không lạc mất bản thân, không để bản thân trở thành nô lệ của thói quen và cảm xúc.

Khác với các tôn giáo hoặc hệ thống tu hành khác, chúng ta không hề quá nhiều vướng mắc trên nhận thức và đạo lý ở cấp độ đầu óc, cũng không hề quá nhiều chỉ dẫn mọi người làm thế nào để "*đốn ngộ*". Tôi chưa bao giờ cho rằng chúng ta có thể thông qua "*hiểu rõ*" điều gì đó mà có được sự nâng cao nội tại thực chất và nhờ đó mà có được trí tuệ. Vì vậy hệ thống thực tu này của chúng ta dường như có một số trái ngược với thói quen và nhận thức của mọi người, từ trước đến nay mọi người đều quen với việc ảo tưởng thông qua những thứ mà "*thầy*" giảng giải trực tiếp có được kết quả, trực tiếp giải quyết vấn đề đã làm khổ bản thân nhiều năm, nhưng tôi lại cho rằng đây là một vọng niệm lớn nhất.

Bởi vì trong tiền đề định lực và sự chuyên chú của bạn chưa có được sự nâng cao thiết thực, bất kỳ thứ gì làm cho bạn cảm thấy "*thoải mái*" "*thông suốt*" trong hiện tại, đều chỉ là một ngụm "*súp gà*" đậm đặc mà thôi. Bạn cũng căn bản không thể thông qua chúng đem sự tu hành của bạn thực hiện vào trong cuộc sống hàng ngày một cách thiết thực. Khi nghiệp lực mà bạn đã từng tích lũy lại một lần nữa thể hiện ra, bạn sẽ lại một lần nữa bị đánh trở về "*nguyên hình*" một cách tàn nhẫn.

Hệ thống của chúng ta cũng sẽ không mang mọi người đi nghiên cứu sâu nghiệp lực sâu nặng của chúng ta rốt cuộc đến từ đâu. Điều này giống như tôi nhìn thấy bạn đã rơi vào trong một cái hố lớn, lúc này tôi đứng ngoài hố sẽ chỉ nghĩ đến việc nhanh chóng đưa cho bạn một sợi dây, sau đó nhìn bạn nỗ lực trèo lên. Mà sẽ không ngồi xuống cùng với bạn đang đau khổ trong hố nghiên cứu bạn rốt cuộc là làm thế nào rơi vào.

Nghiệp lực trước đây đã gieo, không bàn đúng sai, đều đã không còn quan trọng. Điều chúng ta phải tu là tâm từ bi chấp nhận và cho phép sự phát

sinh của tất cả; điều chúng ta phải tu là làm thế nào để định thủ dưới nghiệp lực, làm được như như bất động, không còn tạo nghiệp mới; điều chúng ta phải tu là làm thế nào để tôi luyện trên sự việc, tự tu luyện trong cuộc sống hàng ngày, nâng cao định lực giác tri và sự chuyên chú của bản thân. Cuối cùng chúng ta phải làm cho bản thân trở thành cái bản ngã chân chính đó mà lúc nào cũng có thể nhắc lên một niệm giác tri, tri hành hợp nhất.

Khi chúng ta có thể ngừng làm ra phản ứng tự động vô thức, từ đó không còn tạo nghiệp mới, và đồng thời có thể bình tĩnh chấp nhận và cho phép nghiệp cũ trước đây từ từ phát sinh. Đó chẳng phải là trạng thái sinh mệnh tốt nhất của chúng ta sao?

Còn nữa, bản thân tôi không cho rằng tôi có tư cách làm thầy của bất kỳ ai, nhiều nhất tôi chỉ là một chất xúc tác trong quá trình thức tỉnh nội tại của mọi người. Tất cả những khổ nạn mà mọi người chịu đựng, và tất cả những đột phá và nâng cao mà mọi người có được, thực ra đều là tạo hóa của bản thân mọi người.

Tôi tin rằng nội dung của tài liệu này đã chỉ dẫn cho mọi người một phương hướng và con đường thực tu vô cùng rõ ràng, và chỉ cần mọi người theo tâm pháp trong tài liệu, đi kiên trì thực hành, kiểm chứng và tự tu luyện, liền đủ để giải quyết tuyệt đại đa số vấn đề nội tại hiện tại của mọi người. Khi vấn đề nội tại của chúng ta không còn tồn tại, vấn đề ở cấp độ thể tục tự nhiên cũng đều sẽ được giải quyết dễ dàng.

