**Pema Chodron**

TÌM THẤY BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA CHÍNH MÌNH

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động  
  
*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)  
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[TÌM THẤY BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA CHÍNH MÌNH](" \l "bm2)

**Pema Chodron**

TÌM THẤY BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA CHÍNH MÌNH

Việt dịch: Nguyên Hạnh

Trong một bài thuyết pháp, Đức Phật đã nói về 4 loại ngựa: loại ngựa xuất sắc, loại ngựa giỏi, loại ngựa trung bình và loại ngựa tồi. Theo bài pháp, loại ngựa xuất sắc chạy trước khi ngọn roi chạm đến lưng nó; nó chạy khi chỉ thoáng thấy bóng dáng của chiếc roi hoặc thoáng nghe tiếng vút nhỏ của chiếc roi người chủ. Loại ngựa giỏi chạy khi chiếc roi vừa chạm nhẹ vào lưng nó. Loại ngựa thường không chạy cho đến khi nó cảm thấy đau trên lưng và loại ngựa tồi không nhúc nhích cho đến khi cơn đau thâm nhập vào tận xương tủy của nó.   
Trong một câu chuyện mà Shunryu Suzuki kể trong cuốn Zen Mind–Beginner’s Mind, ông kể rằng khi người ta nghe bài pháp này, họ luôn mong muốn họ là con người tốt nhất nhưng thực ra khi chúng ta ngồi Thiền, không quan trọng chúng ta là hạng người xuất sắc nhất hay hạng người tồi nhất. Ông nhấn mạnh rằng thật ra, hạng người đáng sợ nhất chính là người nhận thấy mình thực hành hay nhất.   
 Những gì tôi đã nhận ra trong suốt thời gian thực tập là thực tập không có nghĩa là trở thành con người tốt nhất hay con người tệ nhất. Điều quan trọng là phải tìm ra bản chất chân thật của chính mình và ngôn ngữ cũng như hành động phải bắt nguồn từ bản chất đó. Cho dù phẩm chất của chúng ta là gì đi chăng nữa thì đó cũng là sức mạnh và vẻ đẹp của chính chúng ta, đó cũng là những gì mà người khác sẽ đáp lại cho chúng ta.    
Một lần nọ tôi có dịp được nói chuyện với Chogyam Trungpa Rinpoche về việc tôi không thể chơi cái xập xẻng và cái trống và không biết phải làm sao để chơi hai loại nhạc khí ấy với nhau. Hàng ngày chúng tôi cứ tập đi tập lại mãi. Chúng tôi đã tự tập với nhau và rồi chúng tôi chơi cho Lama Sherap nghe, Đức Lama ngồi đó với cái nhìn hơi u buồn trên nét mặt Ngài. Sau đó, Ngài cầm tay chúng tôi và dạy chúng tôi cách chơi. Rồi chúng tôi đã tự mình chơi và nghe Ngài thở dài. Điều này tiếp diễn trong khoảng 49 ngày. Ngài không bao giờ nói rằng chúng tôi chơi rất hay, nhưng Ngài rất dịu dàng với chúng tôi. Cuối cùng, tất cả cũng kết thúc và chúng tôi đã trình diễn thật tuyệt vời. Chúng tôi được chúc tụng và ngợi ca. Lama Sherap đã nói: “Thật ra các bạn đã chơi rất tốt. Các bạn đã chơi rất tốt từ buổi tập đầu tiên. Nhưng tôi biết nếu tôi báo rằng các bạn đã chơi tốt thì các bạn sẽ ngừng tập ngay”. Ngài rất đúng. Ngài có một phương pháp dịu dàng để khuyến khích chúng tôi; phương pháp đó đã không làm chúng tôi cảm thấy giận Ngài, cũng không làm chúng tôi cảm thấy bị tổn thương. Nó chỉ làm chúng tôi cảm nhận rằng Ngài có cách riêng của Ngài khi chơi nhạc khí cymbal (một loại nhạc khí gõ gồm hai đĩa tròn bằng hợp kim đồng có núm cầm ở giữa, đánh chập vào nhau khi biểu diễn); Ngài đã chơi loại nhạc khí ấy từ khi Ngài còn là một cậu bé con, và chúng tôi phải tiếp tục cố gắng. Vì thế trong 49 ngày chúng tôi đã làm việc rất tích cực.   
Chúng ta có thể làm việc với chính mình bằng cách ấy. Chúng ta không cần phải quá khắt khe với chính mình khi nghĩ rằng chúng ta đang ngồi đây với phương pháp Thiền định hay với lối tập Oryoki, với lối sống của chúng ta trong thế giới này là thuộc phạm vi loại người tồi tệ nhất. Chúng ta có thể cảm thông cho chính chúng ta về điều đó và dùng nó như một động cơ để tiếp tục phát triển chính mình, để tìm ra bản chất thật của chính mình. Chúng ta không những tìm ra bản chất thật của chính chúng ta mà chúng ta cũng sẽ biết được bản chất của những người khác, bởi vì trong trái tim của tất cả mọi người, hầu như tất cả chúng ta đều cho rằng mình là loại người tồi nhất. Bạn có thể nghĩ rằng chính bạn là một người kiêu ngạo, bạn cũng có thể nghĩ chính những người khác là những kẻ kiêu ngạo. Tuy nhiên, những ai đã từng có những phút giây kiêu ngạo đều nhận thấy rằng sự kiêu ngạo chỉ là dáng vẻ bề ngoài vì họ thật sự nghĩ rằng họ là loại người tồi nhất và họ luôn luôn cố gắng để tự chứng tỏ ngược lại.   
Trong một bài nói chuyện, Suzuki Roshi đã nói rằng sự thực tập Thiền định hay cả tiến trình đi tìm bản chất thật của bạn là một tiến trình liên tục của lỗi lầm và còn hơn thế nữa đó không phải là một lý do để chán nản hoặc nhụt chí mà nó thật sự là một động cơ để tiến bộ. Khi bạn nhận thấy sự suy sụp của chính bạn, thì đó là một động cơ để bạn đứng lên, không những để vượt khỏi sự tự chê trách mà còn vượt khỏi sự hãnh diện đối với tất cả mọi thứ xảy đến với bạn, sự hãnh diện về bản thân bạn là ai, về sự tốt đẹp, sự tuyệt vời hay sự tồi tệ của chính bạn–tuy vậy bạn sẽ tìm thấy ở chính bạn một số ý niệm của sự hãnh diện và dùng nó để thúc đẩy bạn đi lên.   
Dòng Karma Kagyu của Phật giáo Tây Tạng, nơi mà những học trò của Chogyam Trungpa được giáo dục, đôi khi được gọi là “dòng rủi ro”, do bởi những phương pháp mà những vị Thầy thông minh và đáng tôn kính của dòng này đã “thổi vào đó” từ thế hệ này qua thế hệ khác. Đầu tiên ta thấy có Tilopa, một người khùng, hoàn toàn hoang dại. Đệ tử chính của ông là Naropa. Naropa quá phụ thuộc khái niệm và quá suy luận duy lí đến đỗi ông đã mất 12 năm bị chiếc xe ba gác cán qua, bị đưa vào tất cả những loại thử thách bởi Thầy của ông để ông có thể bừng tỉnh ra. Ông phụ thuộc vào khái niệm đến độ nếu ai đó nói với ông điều gì, ông sẽ đáp lại: “Ồ vâng, nhưng chắc chắn là bạn đã dựa vào lý thuyết đó để nói lên điều này”. Ông ta có loại trí óc như vậy. Học trò chính của ông là Marpa, rất nổi tiếng về tính nóng nảy, ông thường nổi xung lên, đánh đập mọi người và hét toáng lên với họ. Ông ta cũng là một kẻ say rượu, cũng khét tiếng là cứng đầu. Đệ tử chính của ông là Milarepa. Milarepa là một kẻ sát nhân! Rinpoche thường nói rằng Marpa trở thành đệ tử của giáo phái bởi vì ông ta nghĩ rằng ông có thể làm ra nhiều tiền bằng cách mang những sách vở từ Ấn Độ về và dịch chúng ra tiếng Tây Tạng. Học trò của ông, Milarepa trở thành đệ tử của giáo phái vì Milarepa sợ rằng ông sẽ bị đày xuống địa ngục vì tội giết người–điều đó đã làm ông sợ hãi.   
Học trò của Milarepa là Gampopa (theo tên này mà Tu viện Gampo được đặt tên). Bởi vì mọi thứ có vẻ êm xuôi đối với Gampopa, nên ông trở thành một kẻ kiêu căng. Chắng hạn vào đêm trước khi gặp Gampopa lần đầu, Milarepa đã nói với một vài đệ tử của ông rằng: “Một người có ý định làm đệ tử của ta sẽ đến đây vào ngày mai. Bất cứ ai đem anh ta đến với ta đều được trọng thưởng”. Vì vậy khi Gampopa đến thị trấn, một bà già thấy ông, bà chạy ra và bảo: “Ô, Milarepa bảo với chúng tôi rằng ông đang đến và rằng ông có dự định trở thành một trong những đại đệ tử của Ngài và tôi muốn con của tôi sẽ dẫn ông lên gặp Ngài”. Vì thế, Gampopa nghĩ: “Ta chắc chắn là người số một rồi”. Ông hãnh diện đi gặp Milarepa với niềm tin rằng mình sẽ được đón tiếp rất long trọng. Tuy nhiên, Milarepa đã bảo một người dẫn Gampopa vào một cái hang và không gặp ông ta trong vòng 3 tuần lễ.   
Còn với đệ từ chính của Gampopa, người đầu tiên là Karmapa. Điều duy nhất chúng ta biết về ông là ông cực kỳ xấu xí. Người ta nói rằng ông ta trông giống một con khỉ. Tuy vậy vẫn có một câu chuyện về ông ta và ba vị đệ tử chính khác của Gampopa. Họ đã bị đưa ra khỏi đạo viện vì say sưa, nhảy múa ca hát và phá nội qui của đạo viện.   
Tất cả chúng ta phải trở nên can đảm và tự tin. Đây là những người đi trước chúng ta, những người mà chúng ta lễ lạy mỗi khi chúng ta làm lễ. Chúng ta có thể lễ lạy các Ngài như một tấm gương của sự khôn ngoan trong chính tâm trí chúng ta về sự giác ngộ. Nhưng có lẽ cũng thật hữu ích để lễ lạy các Ngài như những con người hòa lẫn nhiều tâm lý được xem là tiêu cực cũng như chính chúng ta. Họ là những tấm gương sáng về những người mà không bao giờ lìa bỏ chính họ và không e ngại để trở nên chính họ, và do đó họ là những người có thể tìm thấy bản chất thật và phẩm chất chân chính của chính họ.   
Điều quan trọng là bản chất thật của chúng ta không phải là một lý tưởng nào đó mà chúng ta cần phải sống theo. Nó chính là bản thân chúng ta ngay giờ phút này và nó là những gì mà chúng ta cần phải trở nên thân thiện và gần gũi.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn: Thuvienhoasen  
Được bạn: TSAH đưa lên  
vào ngày: 22 tháng 6 năm 2004