



Hướng đạo cho hành trình nội tâm

ISSN: 2734-9195

17:25 15/02/2025

Trên con đường thiền tập, điều quan trọng không phải là tránh né đau khổ, mà là biết cách đối diện khổ đau bằng tâm an tĩnh.

Nhiều năm trước, tôi đã hỏi vị Lama của mình về một mối quan hệ đầy biến động mà tôi đang trải qua. Tôi kể về hành động của người bạn đời, phản ứng của mình và những xáo trộn trong cảm xúc lúc đó. Bà nhìn tôi một lúc rồi hỏi một câu khiến tôi bất ngờ:

“Đây có phải là cách con muốn cư xử không?”

Câu hỏi ấy khiến tôi bừng tỉnh. Tôi cảm nhận rõ ràng câu trả lời trong lòng: **Không**. Tôi đã mất đi “bánh lái” của chính mình.



Ảnh: Mickey O'Neil

Từ đó, tôi áp dụng câu hỏi này vào vô số tình huống khác trong cuộc sống. Bản thân nó chứa đựng cốt lõi giáo lý của Đức Phật: **Ta có đang quan sát tâm mình không? Ta đang nhận thấy điều gì? Ta có làm chủ được hành động của mình không?** Nếu có quyền kiểm soát, điều duy nhất ta thực sự có thể quản lý, thay đổi chính là những suy nghĩ, cảm xúc, hành động và phản ứng của bản thân. Nhưng để làm được điều đó, ta cần đến thiền định cùng những phương pháp khác nhằm rèn luyện khả năng nội tại và ngoại tại của mình.

Thiền định và khả năng làm chủ bản thân

Tôi không thích dùng từ “kiểm soát”. Là một nhà giáo dục lâu năm, tôi thường được hỏi làm thế nào để “kiểm soát” một lớp học. Câu trả lời của tôi luôn là: **đó là một cách tiếp cận sai lầm**. Ta không thể kiểm soát trẻ em, cũng không thể kiểm soát bất kỳ ai, thậm chí chính bản thân mình, ít nhất là ở cấp độ cảm xúc và những phản ứng sinh lý tức thời. Tuy nhiên, ta có thể **quan sát, chú tâm và rèn luyện khả năng làm chủ phản ứng** thông qua thực hành thiền định.



Ảnh: Alex Block

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta), đức Phật dạy: *“Tỳ kheo quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp, tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời”*.

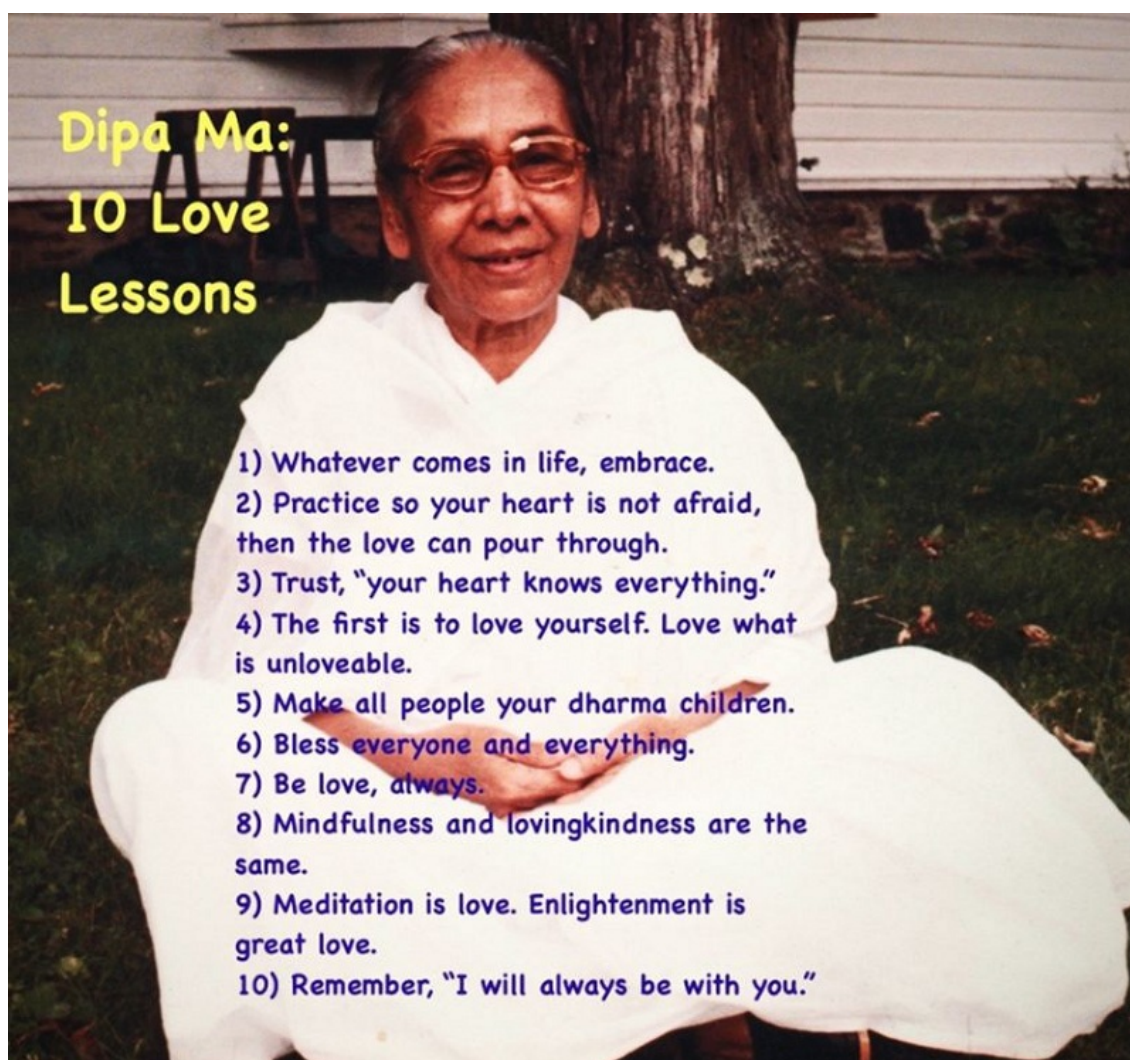
Đây chính là nguyên lý nền tảng của thiền tập: nhận biết những gì đang xảy ra bên trong và bên ngoài, từ đó phản ứng một cách tỉnh thức thay vì bị cuốn theo cảm xúc.

Thiền giúp ta rèn luyện sự tỉnh thức đối với mọi diễn biến nội tại và ngoại cảnh, từ đó có thể điều chỉnh bản thân một cách chủ động. Điều này không đến ngay lập tức, mà là kết quả của một quá trình thực hành liên tục, giống như việc học chơi đàn, làm mộc hay rèn luyện thể chất.

Trong cuộc sống, rất hiếm người có một tuổi thơ hoàn hảo để rồi trưởng thành một cách toàn vẹn và an nhiên. Tuy nhiên, những người hiếm hoi như vậy, những người có tâm hồn an tĩnh, rộng mở, đã giúp tôi rất nhiều bằng chính sự hiện diện và chỉ dẫn của họ.

Hướng đạo tâm linh giữa biến động cuộc đời

Thiền định, bình an và khả năng làm chủ bản thân là **quyền bẩm sinh** của con người. Đau khổ là một phần của cuộc sống, nhưng chìm đắm trong khổ đau hay không lại là sự lựa chọn của mỗi người.



Ảnh: dipama.com

Trong một cuộc trò chuyện gần đây với Amita Schmidt, tác giả cuốn *Dipa Ma: The Life and Legacy of a Buddhist Master (2005)*, cô chia sẻ một số phương

pháp giúp ta giữ vững tâm thế giữa những thời điểm khó khăn.

1. Tự hỏi bản thân: “Ta muốn gì?”

Nếu ta cảm thấy thế giới đầy hỗn loạn, thay vì băn khoăn “Điều gì sẽ xảy ra?”, thì ta nên hỏi: “*Ta có thể học được gì từ giai đoạn này?*”. Mỗi ngày, mỗi giờ, hãy xác định một nguyên tắc hướng đạo tinh thần cho chính mình.

2. Ghi lại nguyên tắc đó và bám sát nó

Muốn học được điều gì, ta cần viết nó ra và ghi nhớ. Nếu mục tiêu là rèn luyện sự **vô úy** (không sợ hãi) hay **xả ly** (buông bỏ), hãy chú tâm vào điều đó mỗi ngày. Đồng thời, tránh lún sâu vào vòng xoáy của mạng xã hội, thay vào đó, hãy thực hành tình thương yêu tất cả chúng sinh. Nếu quan tâm đến hoạt động xã hội, hãy coi đó là kim chỉ nam. Một nguyên tắc rõ ràng sẽ giúp ta đối diện với hỗn loạn mà không bị cuốn trôi.



Ảnh: Daniel Olah

Như Kinh Pháp Cú có dạy: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu với tâm ô nhiễm mà nói hay hành động, khổ đau sẽ theo sau như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe.”*.

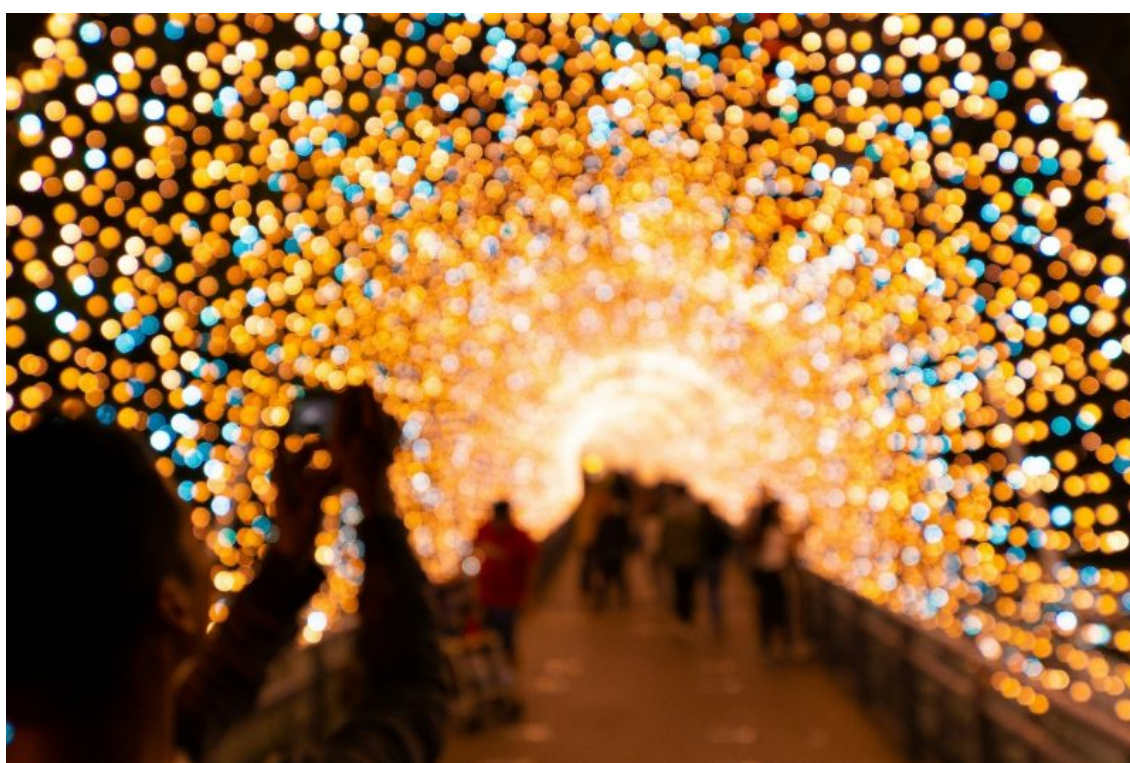
3. Kiểm tra lại nguyên tắc hướng đạo của mình mỗi ngày

Mỗi sáng thức dậy, hãy tự hỏi: “*Hôm nay ta có làm gì để học về sự vô úy không? Ta đã giúp ích gì cho cộng đồng?*”. Trong thời đại đầy bất định này, điều quan trọng không chỉ là phát triển bản thân, mà còn là kết nối với cộng đồng.

Vì vậy, mỗi ngày, thậm chí mỗi giờ, chúng ta cần vun đắp một nguyên tắc định hướng tâm linh.*

Thiền định và lòng bi mẫn không tách rời nhau

Dipa Ma, một bậc thầy thiền định lỗi lạc, chưa bao giờ để mục tiêu giác ngộ rời khỏi tâm trí và thực hành của mình, ngay cả khi bà bị cản trở hàng chục lần trong quá trình tu tập.



Ảnh: Winston Chen

Chúng ta cũng vậy, có thể sử dụng mỗi ngày, mỗi giờ để nắm chặt nguyên tắc hướng đạo của mình. Khi động lực của ta xuất phát từ **lòng bi mẫn** và **mong cầu giải thoát khổ đau cho tất cả chúng sinh**, ta sẽ vượt lên trên nỗi đau cá nhân.

Nếu không có nguyên tắc này, ta dễ rơi vào **sự bối rối, lo sợ và khép mình**, những điều mà thế giới này đã có quá đủ. Điều thế giới cần hơn chính là **bớt thù hận, ít vô vọng hơn, nhiều sự quan tâm và lòng trắc ẩn hơn**.

Hãy là một tấm gương cho con cái, đồng nghiệp, thậm chí cả những người mà ta từng xem là “đối thủ”. Hãy nắm lấy bánh lái nội tâm của mình, điều hướng nó về phía **từ bi và trí tuệ chân chính**.

Như lời Đức Phật dạy (trong Kinh Pháp Cú, câu 103): *“Chiến thắng hàng ngàn quân địch không bằng tự chiến thắng chính mình. Đó là chiến thắng cao quý nhất.”*.

Cùng chọn hướng đi sáng suốt

Trên con đường thiền tập, điều quan trọng không phải là tránh né đau khổ, mà là biết cách đối diện khổ đau bằng tâm an tĩnh. Như đức Phật dạy: *“Đau khổ là một phần của đời sống, nhưng khổ đau là lựa chọn.”*.

Thế giới không cần thêm sợ hãi hay hận thù. Điều cần thiết hơn bao giờ hết là lòng từ bi, sự bao dung và khả năng định hướng nội tâm một cách sáng suốt. Mỗi người chúng ta đều có thể là một ngọn đuốc soi sáng con đường, không chỉ cho chính mình, mà còn cho những người xung quanh.

Chúng ta hãy cùng thực hành, để trở thành ánh sáng soi đường giữa những biến động của thế gian.

Hãy nắm lấy bánh lái của con thuyền tâm thức và định hướng nó đến nơi của từ bi và trí tuệ.

Tác giả: **Sarah C. Beasley**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net

* Ghi chú từ cuộc trò chuyện với Amita Schmidt

Tài liệu tham khảo

Schmidt, Amy. 2005. Dipa Ma: *Cuộc đời và di sản của một bậc thầy Phật giáo*. New York: BlueBridge Press.