Quên đi chính mình

Chúng ta không cố gắng sửa đổi cái tâm trạng bất thường lúc nóng, lúc lạnh, luôn bảo vệ 'cái tôi' vĩnh cửu hão huyền.

Khi con người vui vẻ, khổ đau hoặc phẫn nộ thường hay nói: 'Tôi rất vui vẻ, khổ đau hoặc tức giận'. Bất luận như thế nào, việc này chính là tuân thủ cái phương thức biểu đạt của bản thân tạo ra. Nhưng lại không biết tâm trạng này ở đâu?'

Ở trong não, ở trong tim hay ở trong linh hồn? Giả sử quan sát kỹ lưỡng bản thân, sẽ không có một cái tôi vĩnh hằng, chỉ là một trạng thái tinh thần và thể xác kết nối với nhau, lúc lên lúc xuống.

Đạo Nguyên thiền sư nói: 'Phật học chính là học cách tĩnh quan bản thân, tĩnh quan bản thân chính là quên đi chính mình, quên đi chính mình nghĩa là coi bản thân và vạn vật như một'.

Nếu như thật sự có cái tôi vĩnh hằng, 'tôi' ở đây là một mạch tương đồng, không có cải đổi bất cứ cái gì. Chúng ta vĩnh viễn không biết biến đổi cái cũ kỹ.

Ví dụ chúng ta rất khó tin thực sự trái đất là chuyển động vòng quanh mặt trời. Giá như cái tôi thực sự của chúng ta không tồn tại, như vậy tình cảm của chúng ta luôn hòa hợp bất luận là tốt hay là xấu, luôn suy nghĩ thông suốt, điềm tĩnh và hài hước. Hiểu điểm này có thể điều khiển tình cảm càng dễ dàng.

Tưởng tượng cơ thể giống như một chiếc xe buýt, tất cả tâm tình là hành khách, hành khách dường như muốn ngồi ở trên vị trí của lái xe điều khiển phương hướng đi, thử nghĩ xem kết quả như thế nào?

Một sự việc ngoài ý muốn xảy ra có thể là bị tai nạn thảm khốc. Nếu bạn không biết làm thế nào để đối phó với tâm trạng không ổn định của bản thân, có thể gây ra tai họa tương tự như vậy.

Vì vậy, người lái xe nhất định phải giảm số lượng hành khách, dọc đường cho một số người xuống xe, bỏ đi cảm xúc vui buồn, lòng tham, sự đố kỵ, căm ghét và những cảm xúc khác.

Dùng cách thức này để tách biệt sự chú ý, như vậy sẽ không có người muốn tranh giành vị trí của lái xe, người lái xe mới yên tâm lái xe, lại có thể nắm chắc toàn quyền điều khiển, thể chất và tinh thần đều do ý chí của bản thân an bài, có thể làm bất cứ điều gì, muốn rẽ hướng nào thì rẽ hướng đó. Tương lai bạn chính là chủ nhân của bản thân, nắm giữ vận mệnh của bản thân mình.

'Cái tôi' quan niệm này mang đến không ít rắc rối. Bởi vì chúng ta luôn luôn cho rằng có cái tôi vĩnh hằng. vì vậy quá xem trọng bản thân, bình thường cho rằng yêu cầu của bản thân quan trọng hơn bất cứ một người nào.
Nhìn bản thân ưu tú hơn người, chúng ta không vì anh ta mà vui mừng (mặc dù đúng như vậy), ngược lại những sự việc gia đình, bản thân không vui trong quá khứ, sẽ được khai thác triệt để một cách công khai.
Tương tự, nếu như người khác thanh tú hơn hoặc làm việc khéo léo hơn, chúng ta lại càng nảy sinh sự ghen tị.
Và cách tốt nhất để chống lại những cảm xúc tiêu cực này, chính là chia sẻ niềm vui với thành tựu của người khác.
Thử dỡ bỏ lòng tự kiêu còn ẩn nấp sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều, dễ kết giao nhiều bạn bè, nếu không sẽ đem đến rất nhiều phiền toái.
Cuộc sống có rất nhiều cám dỗ, nhưng chúng ta biết kiềm chế, phân tích đúng sai, trái tim luôn có sự đồng cảm, vui vẻ và tiêu diệt được những thói hư tật xấu, như vậy mới có thể tĩnh tâm và sống thiện. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật