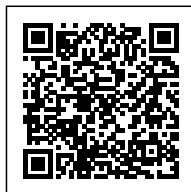
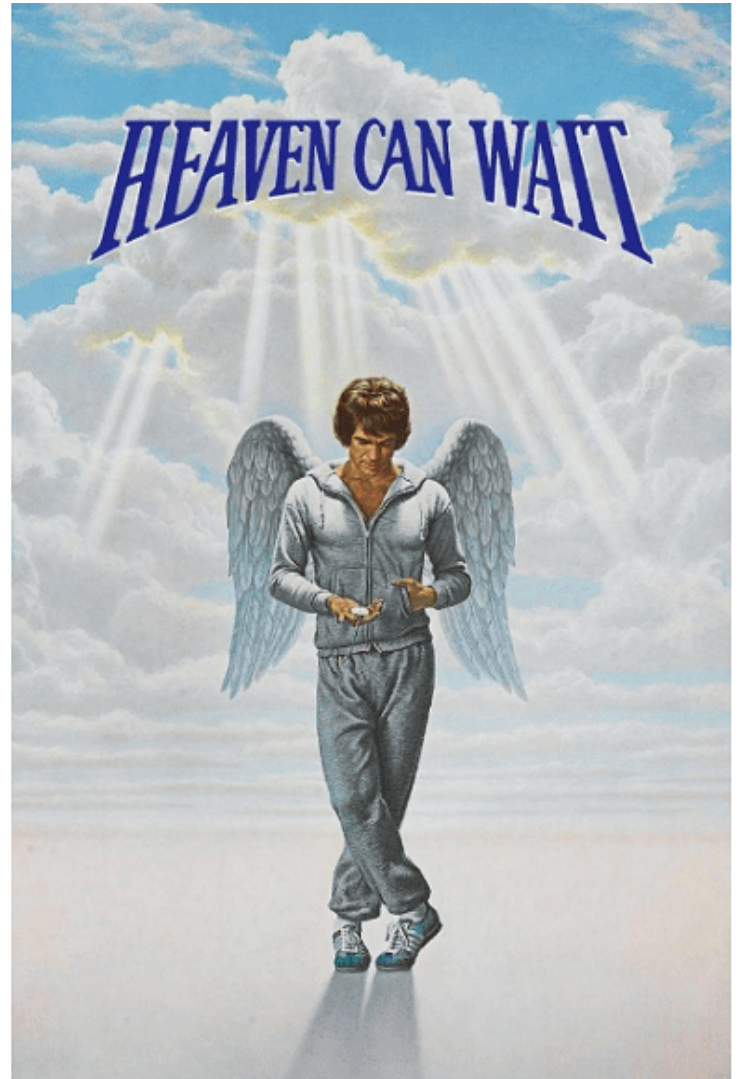


## KHAI MỞ TRÍ TUỆ THÔNG QUA PHÊ BÌNH CUỘC SỐNG



Trí tuệ tích lũy được từ việc xem xét kỹ lưỡng cuộc đời của một người thực sự có thể định hướng quỹ đạo cho những ngày còn lại của họ.

Tác giả: **Nữ Tiến sỹ Margaret Meloni**

Việt dịch: **Thích Vân Phong**  
Nguồn: **Buddhistdoor Global**

*“Cuộc sống của tôi toả sáng trước mắt tôi - My life flashed before my eyes.”*

Đây là câu nói của một người đã từng trải qua cảm giác cận kề với tử thần. Trong những khoảnh khắc, thậm chí có thể là trong vài giây, ai đó trước khi đến gần với tử thần, anh ấy hoặc chị ấy họ có thể ngẫm nghĩ lại cuộc đời - một giai đoạn tư duy sâu sắc, trong đó một cá nhân trải nghiệm cơn vô thường và kể lại hành trình cuộc đời của họ.



Đánh giá hoặc hồi tưởng này cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách một người nào đó đã từng trải với cuộc sống của họ. Trí tuệ tích lũy được từ việc xem xét kỹ lưỡng cuộc đời của một người thực sự có thể định hướng quỹ đạo cho những ngày còn lại của họ.

Chủ đề ôn lại cuộc đời và cơ hội thứ hai tương ứng, tạo nên sự giải trí phổ biến. Tôi nhớ đến ba câu chuyện khác nhau được kể lại trong phim điện ảnh và phim truyền hình nhiều tập. Một câu chuyện được quay phim, chuyển thể từ một vở kịch, tồn tại trong ba phiên bản riêng biệt: một phiên bản năm 1941, có tựa đề “Here Comes Mr Jordan”; một phiên bản năm 1978 có tên “Heaven Can Wait”; và tái bản năm 2001, được đổi tên là “Down to Earth”.

Mỗi bộ phim này kể một câu chuyện phức tạp xung quanh một người đàn ông, sau khi ông chết, xem xét lại những hành động khác nhau - vừa đạo đức vừa hung ác - mà cuộc đời khi còn trên dương thế, ông đã phạm phải sai lầm.

Trong cả ba lần tái bản bộ phim này, nhân vật chính, đều bị một thiên thần thực sự quá nhiệt

tình đưa nhâm lên Thiên đàng trước khi chết. Cơ hội thứ hai anh ấy được trao cuộc sống phàm trần trên Hành tinh, mặc dù bằng cách cư trú trong một thi thể vừa chết, và kết quả là những pha trò hài hước nhấn mạnh chủ đề cơ bản của bộ phim: *“Tìm quan trọng của việc nắm bắt cơ hội để tạo phúc lợi xã hội cho thế giới - The importance of seizing the opportunity to do good in the world”*.

Một bộ phim xuất bản năm 1943, với tựa đề *“Heaven Can Wait”*, kể câu chuyện về một người đàn ông, tin chắc rằng số phận của mình là bị đọa đày, bản thân sẵn sàng trình diện trước Diêm La vương, Quỷ sứ.

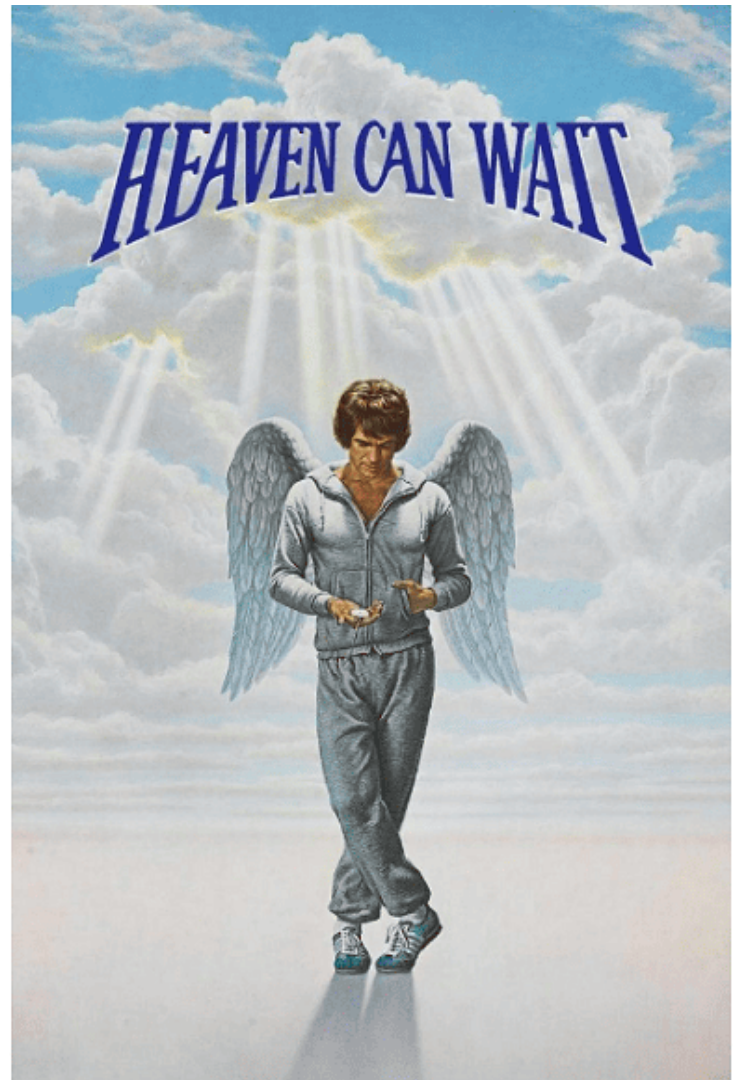
Một chủ đề tương tự có thể được tìm thấy trong bộ phim *“Defending Your Life”* xuất bản năm 1991, trong đó trình bày một kịch bản hấp dẫn: Một người đàn ông đã tử vong và đang bị tra xét ở thế giới bên kia địa tào âm phủ, buộc phải biện minh cho những lựa chọn, và hành động trong cuộc sống của mình, để xác định xem liệu anh ta có tái sinh vào Hành tinh này hay không. Bộ phim đặt ra những thắc mắc sâu sắc về bản chất của những nỗi sợ hãi kinh hoàng, sự tăng tiến và khai sáng.

Là những phật tử, những lời khẳng định của Phán quan bào chữa cho nhân vật chính Daniel trong Bảo vệ cuộc sống của bạn đặc biệt hấp dẫn. Phán quan thừa nhận rằng con người, do khả năng sử dụng tâm trí của họ bị hạn chế, nên cuộc sống của họ bị chi phối bởi sự lo âu sợ hãi. Nếu Phán quan thừa nhận rằng con người, do khả năng sử dụng não bộ của họ bị hạn chế, khiến cuộc sống của họ bị chi phối bởi sự lo âu sợ hãi.

Nếu có thể chứng minh rằng Daniel đã vượt qua được những nỗi lo âu sợ hãi của mình, anh ấy sẽ thăng lên một cấp độ tồn tại cao hơn, nơi anh ấy có thể sử dụng nhiều tâm trí của mình, trải nghiệm những món quà to lớn của vũ trụ. Nếu không, anh ấy sẽ luân hồi trở lại hành tinh này, để thực hiện một nỗ lực khác nhằm vượt qua những sợ hãi kinh hoàng của mình.

Chủ đề sự hoàn thiện bản thân và sự chuyển hoá này cũng xuyên suốt loạt phim truyền hình *“The Good Place”*. Ở đây, các nhân vật trung tâm điều hướng sang thế giới bên kia địa tào âm phủ, vật lộn với vô thường về việc họ đang lên thiên đàng hay đọa địa ngục. Bộ phim xuyên suốt bốn mùa, mỗi tập nhấn mạnh ý tưởng rằng, mỗi cá nhân đều có khả năng chuyển hoá và hoàn thiện bản thân.

Bộ phim *“The Good Place”* đề xuất rằng, cá nhân mỗi người chúng ta sống trên hành tinh này đều được trao vô số cơ hội để phát triển thành một phiên bản tốt hơn của chính họ.



Ngược lại, trong tiểu thuyết đồ họa “A Guided Tour of Hell”, Cư sĩ Sam Bercholz, người sáng lập và tổng biên tập tạp chí Shambhala Publications, viết về trải nghiệm cận tử nghiệp, trong đời thực của chính bản thân sau khi trải qua phẫu thuật tim và cận kề với tử thần:

*Dưới sự hướng dẫn của bản chất tỏa sáng trong bóng tối, những cuộc gặp gỡ của Sam’s với hàng loạt chúng sinh cõi địa ngục đang bị giam hãm trong những nỗi khổ niềm đau và ảo tưởng được lặp đi lặp lại, tiết lộ cho anh ta thói quen căm ghét và khinh thường lạnh lùng băng giá của một cá nhân như thế nào, đối với việc bám chấp ham muốn và sự chán nản hư vô, là nguồn gốc của những đón đau khủng khiếp đè nặng lên ý thức trong những chu kỳ thời gian dường như vô tận.*

*Được an ủi bởi từ bi tâm của một nữ thần có cánh và được nâng đỡ bởi thiện tâm của các bậc Đạo sư Phật giáo, cuối cùng Sam’s đã vượt qua thử thách của mình với niềm tin mới rằng, ngay cả địa ngục tối tệ nhất cũng chứa đựng hạt giống của sự tỉnh giác (Penguin Random House).*

Những bài học quý giá rút ra kết hợp với cơ hội trở lại, đưa ra những lựa chọn hoàn hảo hơn cho cuộc sống, gần giống như sự trải nghiệm tái sinh. Trong trường hợp này, thay vì chết và tái sinh trong một cuộc sống khác, gần như bạn chết và tái sinh trở lại cuộc sống hiện tại. Hầu hết chúng ta đều không có khả năng trải qua kinh nghiệm cận tử nghiệp, vậy làm thế nào chúng ta có thể tiếp cận được những lợi ích của việc xem xét lại cuộc sống mang tính khai sáng như thế?

Hãy nhìn xung quanh bạn, bên trong bạn, bạn sẽ thấy rằng bạn có tất cả những gì bạn cần trong giáo lý thực hành Phật giáo.

Hãy xem xét hành động từ thiện phúc lợi xã hội. Đây không chỉ là một cách để trau dồi thiện nghiệp mà còn là lời nhắc nhở về cách sống một cách khôn khéo. Bằng cách có ý thức lựa chọn hành động với từ bi tâm, bạn có thể hóa giải đáng kể những nỗi khổ niềm đau mà bạn gây ra cho người khác và bản thân bạn.

Hãy tiếp tục làm những việc tốt, tiếp tục công phu tu tập thiền định, dành thời gian để tư duy về một ngày của bạn. Mỗi ngày trôi qua, hãy cho phép bản thân một chút thời gian để quán chiếu nội tâm. Hãy nghiên ngẫm những suy nghĩ, cảm xúc và sự tương tác của bạn với người khác. Nếu bạn vấp phải điều gì đó để lại vị đắng cay trong miệng, sau đó hãy dành thời gian để xem xét cách bạn có thể khắc phục và hòa giải với nó.

Có lẽ, bạn đã chia sẻ những lời lẽ cay nghiệt với ai đó. Hãy cân nhắc quay lại với người đó và đưa ra những lời xin lỗi. Nếu vì lý do nào đó, lời xin lỗi đó không thể thực hiện được - có thể đó là một người xa lạ - bạn vẫn có thể đưa ra lời xin lỗi, ít nhất là trong tâm trí của bạn. Và một khi bạn đã tiến hành việc kiểm tra hàng ngày, hãy cố gắng loại bỏ những thứ không cần thiết đối với bạn nữa.

Có lẽ bạn đã chia sẻ những lời lẽ gay gắt với ai đó, mục đích của việc thực hành này không phải là để trách móc bản thân hay đấm mình trong sự tủi thân. Đây là việc nuôi dưỡng từ bi tâm và bao dung tha thứ cho chính bản thân. Đây là làm dịu đi cơn bão trong tâm trí của bạn, bởi vì chỉ với một tâm trí bình tĩnh bạn mới có thể tiến về phía trước, được trang bị tốt hơn để làm điều tốt và thúc đẩy tương tác lành mạnh hơn với người khác.

Khi thực hiện phương pháp này, sẽ thấy rằng bạn không còn cần đến những câu chuyện trong các bộ phim như Heaven Can Wait, Defending Your Life hay The Good Place để hướng dẫn bạn nữa, từ bi tâm và trí tuệ.

Tác giả: **Nữ Tiến sỹ Margaret Meloni**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: **[Buddhistdoor Global](#)**