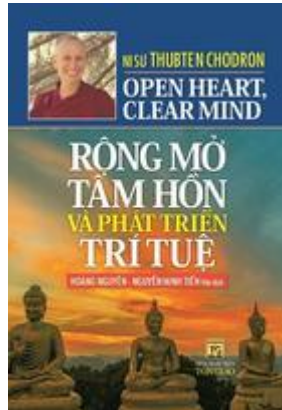


Rộng Mở Tâm Hồn Và Phát Triển Trí Tuệ



Ni sư Thubten Chodron
Hoàng Nguyên và Nguyễn Minh Tiến dịch

---o0o---

Nguồn

<http://rongmotamhon.net>

Chuyển sang ebook 09-11-2014

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Lời Giới Thiệu Của Đức Đạt-lai Lạt-ma

Dẫn nhập và tổng quan

Phần I : Phương pháp của đạo Phật

Ba cái bình hồng

Phần II : Điều phục các cảm xúc. 1. Hạnh phúc ở đâu

1. Quán chiếu sâu sắc kinh nghiệm tự thân
2. Đoạn trừ nỗi khổ tham ái
3. Tình thương khác với luyến ái
4. Chế ngự sân hận
5. Sự bảo thủ
6. Nhận thức đúng đắn về bản thân
8. Vạch mặt kẻ trộm
9. Thủ phạm chính: tâm vị kỷ

---o0o---

Lời Giới Thiệu Của Đức Đạt-lai Lạt-ma

Hơn hai ngàn năm trăm năm qua, những lời dạy của Đức Phật đã an ủi và xoa dịu [đau thương] cho vô số người. Trải suốt thời gian đó, ảnh hưởng của đạo Phật chủ yếu được nhận biết ở các quốc gia châu Á, dù rằng trong khoảng vài thập niên gần đây đạo Phật đã phát triển rất đáng kể trên toàn thế giới. Bằng chứng hết sức phấn khởi cho điều này chính là những người như Ni Sư Thubten Chodron, mặc dù không sinh ra và lớn lên trong các quốc gia có truyền thống Phật giáo nhưng họ đã được thôi thúc công hiến hết thời gian và nỗ lực vào việc giúp đỡ mọi người khác có được lợi lạc từ việc tu tập Phật pháp.

Tôi vô cùng hoan hỷ khi Ni Sư viết cuốn sách này bằng chính những trải nghiệm tu tập của mình, với một văn phong trong sáng dễ hiểu [nhưng] thể hiện được một sự hiểu biết rõ ràng về Phật giáo như vẫn từng được tu tập bởi những người Tây Tạng. Những giáo pháp này thật tinh tế và thâm diệu, nhưng điều hết sức quan trọng là chúng phải được giảng dạy theo cách sao cho người ta có thể thực sự đưa vào tu tập và có được những lợi lạc chân thật.

Tôi tin chắc rằng tập sách này sẽ đáp ứng được yêu cầu đó và sẽ chứng tỏ sự hữu ích đối với những độc giả phổ thông, đặc biệt là những người trước đây chưa có dịp làm quen với đạo Phật.

Ngày 20 tháng 2 năm 1990

(Chữ ký của H.H)

---o0o---

Dẫn nhập và tổng quan

Trong chuyến viếng thăm Hoa Kỳ năm 1989, Đức Đạt Lai Lạt Ma, người được trao giải Nobel Hòa Bình cùng năm đó, đã thuyết giảng trực tiếp về mối quan tâm sâu sắc của con người trong thời hiện đại:

“Mọi người trên thế giới đều có mối tương quan và tùy thuộc lẫn nhau. Sự bình an và hạnh phúc của cá nhân tôi là mối quan tâm của tôi. Tôi có trách nhiệm về điều đó. Nhưng sự bình an và hạnh phúc của toàn xã hội là mối quan tâm của tất cả mọi người. Mỗi người trong chúng ta đều có phần trách nhiệm phải làm bất cứ việc gì trong khả năng mình để cải thiện thế giới.

Trong thời đại chúng ta, lòng từ bi là một nhu cầu thiết yếu chứ không phải đòi hỏi thái quá. Con người là động vật mang tính xã hội và phải chung sống với nhau, cho dù chúng ta có thích điều đó hay không. Nếu chúng ta không thật lòng tử tế và có lòng từ bi đối với nhau thì chính sự tồn tại của chúng ta sẽ bị đe dọa. Thậm chí nếu chúng ta có muốn ích kỷ thì cũng nên ích kỷ một cách khôn ngoan và hiểu rằng sự sống cũng như hạnh phúc của chúng ta luôn tùy thuộc vào người khác. Do đó, sự tử tế và lòng từ bi đối với người khác là thiết yếu.

Các loài ong, kiến không có tôn giáo, không có sự giáo dục hay quan niệm sống, nhưng chúng vẫn sống hợp tác với nhau theo bản năng. Vì làm như vậy chúng mới bảo đảm được sự sống còn của bầy đàn và sự an toàn của mỗi thành viên trong đó. Chắc chắn con người chúng ta, vốn thông minh và tinh tế hơn nhiều, cũng có thể làm được như thế!

Vì vậy, mỗi chúng ta đều có trách nhiệm giúp đỡ người khác bằng mọi cách theo khả năng của mình. Tuy nhiên, chúng ta không thể mong đợi có thể tức thì làm thay đổi thế giới. Vì khi chúng ta chưa chứng ngộ thì mọi hành vi làm lợi lạc cho tha nhân đều rất hạn chế. Không có sự an ổn nội tâm thì không thể có thế giới an bình. Do vậy, chúng ta phải nỗ lực hoàn thiện chính mình đồng thời hết lòng giúp đỡ người khác.”

Trong bài giảng của mình, Đức Đạt-lai Lạt-ma đã trực tiếp đề cập đến lòng từ bi như là điều thiết yếu trong thế giới của chúng ta. Để lòng từ bi có hiệu quả, nó phải đi đôi với trí tuệ. Lòng từ bi là ước nguyện cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ đau và phiền não; còn trí tuệ là trực nhận những bản chất tuyệt đối và tương đối của chúng ta. Từ bi và trí tuệ là hai yếu tố thiết yếu cho một đời sống lành mạnh và hạnh phúc, đồng thời cũng là thiết yếu trên con đường tu tập tâm linh.

Cuốn sách này có tựa là Rộng mở tâm hồn và phát triển trí tuệ. Tâm hồn rộng mở chính là lòng từ bi và vị tha chân thành. Lòng từ bi được nâng đỡ và hoàn thiện bởi trí tuệ sáng suốt - một tâm thức thanh tịnh, trong sáng. Sự kết hợp giữa từ bi và trí tuệ mang lại sự phát triển trọn vẹn tiềm năng con người, tức trạng thái giác ngộ. Tâm hồn rộng mở và trí tuệ sáng suốt cho đến ngày nay vẫn là thiết yếu như cách đây hơn 2.500 năm, khi Đức Phật Thích-ca Mâu-ni lần đầu tiên chỉ dạy phương pháp tu tập các phẩm tính này.

Tôi bị cuốn hút bởi những lời Phật dạy ngay từ ban đầu, vì trong đó hàm chứa những phương pháp rõ ràng để ứng phó hiệu quả với những tình huống trong đời sống hằng ngày. Tôi đã áp dụng các phương pháp chế ngự tham lam và sân hận có kết quả. Tất nhiên, việc chuyển hóa tâm thức cần phải có thời gian và chúng ta không nên mong đợi những điều kỳ diệu tức thì. Tuy vậy, khi chúng ta dần quen thuộc với khuynh hướng từ bi và thực tiễn, thì những tình huống trước đây từng làm ta phiền muộn sẽ được hóa giải và ta càng tăng thêm khả năng làm cho đời sống của ta có ý nghĩa đối với tha nhân.

Đức Phật là một nhà tâm lý sâu sắc, nhà tư tưởng uyên áo, với những lời dạy có thể giúp chúng ta hoàn thiện cuộc sống. Người ta không cần phải tự xem mình là Phật tử mới thực hành những lời dạy của ngài. Sự thực hành tâm linh đích thực vượt qua những giới hạn của mọi chủ thuyết. Như đức Đạt-lai Lạt-ma thường nói: “Lòng từ bi không phải tài sản riêng của bất kỳ một tôn giáo hay hệ thống tín ngưỡng nào.”

Trong quá trình giảng dạy các khía cạnh tâm lý, tư tưởng và thiền định của đạo Phật ở nhiều quốc gia, tôi thường được yêu cầu giới thiệu một cuốn sách hay, dễ hiểu, trình bày những giáo lý căn bản liên hệ đến đời sống hiện đại của thế kỷ 20. Nhưng hầu như chưa có cuốn sách nào đáp ứng được những yêu cầu đó, dù rằng đã có nhiều tác phẩm Phật học rất tuyệt vời. Quyển sách này được biên soạn để lấp

vào khoảng trống đó. Sách được viết bằng ngôn ngữ đời thường, hạn chế tối đa các thuật ngữ hay ngoại ngữ. Tôi đã cố gắng giải thích một cách rõ ràng những chủ đề Phật học mà người mới học Phật thường quan tâm nhất, cũng như [những chủ đề] thích hợp với họ nhất hoặc dễ gây nhầm lẫn nhất.

Cuốn sách này sẽ mang đến cho quý vị hương vị Phật pháp, nhưng không giải đáp hết mọi thắc mắc. Trong thực tế, rất có thể nó sẽ làm nảy sinh thêm nhiều thắc mắc. Nhưng như thế là tốt, vì chúng ta sẽ tiến bộ hơn khi tìm kiếm lời giải đáp cho những thắc mắc của mình.

Trong việc học Phật, chúng ta không mong đợi sẽ tức thì hiểu được hết tất cả những gì mình học. Điều này khác với một khía cạnh của nền giáo dục phương Tây, vốn đòi hỏi chúng ta phải ghi nhớ, nhận hiểu và lặp lại được những gì đã học. Trong việc học Phật pháp, chúng ta chấp nhận rằng không phải tất cả những gì ta được nghe qua đều sẽ sáng tỏ ngay. Việc liên tục xem xét lại cùng một vấn đề thường sẽ làm hiển lộ những ý nghĩa mới. Việc thảo luận với các bạn cùng học cũng có thể làm sáng tỏ hơn sự hiểu biết của ta.

[Những gì] Đức Phật giảng dạy [đều là] về đời sống và tâm thức chúng ta. Vì vậy, cuốn sách này không nói về những triết lý trừu tượng, mà nói về những trải nghiệm thực tế - những trải nghiệm của mỗi chúng ta - và phương pháp để hoàn thiện. Do đó, việc suy ngẫm về những gì đọc được trong mối liên hệ với đời sống và những trải nghiệm của chính mình là rất hữu ích.

Sách này trình bày những giáo lý của đạo Phật nói chung, không thuộc về một truyền thống Phật giáo riêng biệt nào. Tuy nhiên, vì tôi được tu tập chủ yếu trong Phật giáo Tây Tạng nên hình thức trình bày sẽ dựa theo điều đó.

---o0o---

TỔNG QUAN

Một số độc giả sẽ đọc trọn vẹn cuốn sách này, nhưng một số khác có thể sẽ chỉ chọn ra những chương mình quan tâm nhất. Với những ai muốn chọn lọc thì tiêu đề rõ ràng của từng chương sẽ giúp tìm ra những phần mà quý vị quan tâm. Đối với những ai sẽ đọc từ đầu đến cuối thì thứ tự các chương được sắp xếp nhằm mục đích dẫn dắt người đọc [theo trình tự hợp lý].

Chương I giải thích về phương thức truy tìm chân lý của đạo Phật. Chương II, “Điều phục các cảm xúc”, mô tả các trải nghiệm hằng ngày của chúng ta và đưa ra một số cách nhìn mới về chúng. Chương này cũng trình bày nhiều phương pháp thực tiễn để cải thiện mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người.

Chương III, “Thực trạng hiện nay của chúng ta”, quan sát đời sống của ta từ một góc nhìn khác bằng cách giới thiệu các chủ đề về nghiệp và tái sinh. Trong chương IV, sau khi đã hiểu được thực trạng hiện nay, chúng ta sẽ khảo sát về tiềm năng hướng thượng - thiện tâm sẵn có của mỗi người và thân người quý giá.

Chương V giải thích tiến trình phát triển năng lực tự thân của mỗi chúng ta như thế nào bằng sự tu tập theo con đường hướng đến giác ngộ. Tứ Thánh Đế là giáo pháp được Đức Phật giảng dạy trước tiên. Khi thấu hiểu được những điểm tai hại bất toàn của thực trạng hiện nay và năng lực tự thân kỳ diệu của mình, chúng ta sẽ nuôi lớn quyết tâm giải thoát khỏi mọi khổ đau trong cuộc đời. Điều này sẽ đưa ta đến chỗ thực hành giới hạnh để tạo lập một nền tảng vững chắc cho sự phát triển tương lai. Từ đó, chúng ta có thể mở rộng cách nhìn của mình và nhận ra được sự tốt đẹp tử tế của người khác, nhờ vậy mà phát triển được tâm từ bi và một ý nguyện vị tha. Để phát triển hoàn toàn năng lực tự thân của mình và có thể phụng sự nhiều hơn cho chúng sinh, chúng ta phải có trí tuệ, đặc biệt là trí tuệ về bản chất tuyệt đối của thực tại. Từ bi, vị tha và trí tuệ sẽ giúp chúng ta đạt đến trí tuệ sáng suốt và tâm hồn rộng mở.

Tất cả những chủ đề nêu trên đều là chất liệu nuôi dưỡng thiền định, vì vậy [chủ đề] thiền định được đề cập trong phần tiếp theo. Sau khi có cái nhìn tổng quan về con đường hướng đến giác ngộ, chúng ta mới có thể nhận hiểu đúng về những phẩm tính của chư Phật (những bậc giác ngộ), Chánh pháp (giáo pháp và những chứng ngộ tâm linh) và Tăng-già (những vị giúp đỡ ta trên đường tu tập). Điều này được trình bày trong phần nói về sự quy y.

Một số quý vị có thể muốn tìm hiểu về cuộc đời đức Phật Thích-ca, người khai sáng đạo Phật, nên chương VI sẽ đề cập vấn đề này, đồng thời cũng giải thích về một số trong các truyền thống Phật giáo chính yếu đang được tu tập ngày nay. Chương VII, “Thực hành lòng bi mẫn”, đề xuất một số phương thức thực tiễn để vận dụng Phật pháp vào cuộc sống hằng ngày.

Mục đích của tôi là giúp quý vị tiếp cận với những điều căn bản nhất trong lời Phật dạy. Vì vậy, nhiều tài liệu đã được thu tóm cô đọng thành một vài trang thôi. Tôi đã cố gắng trình bày thật đầy đủ, nhưng không quá nhiều. Song điều này thật khó, vì mỗi người có một nhu cầu riêng. Nếu muốn tìm hiểu sâu rộng hơn, xin quý vị đọc thêm các sách khác, hoặc tham dự các buổi giảng Phật pháp hay trao đổi với những người đang tu tập Phật pháp. Cuối sách có lược kê một số tác phẩm để quý vị tham khảo. Tôi cũng hoan nghênh quý vị viết thư cho tôi [để trao đổi thêm về Phật học].

Một vài điểm liên quan đến việc sử dụng từ ngữ và cách viết [trong bản Anh ngữ] cũng cần được lưu ý ở đây. Thứ nhất, theo thuật ngữ Phật học, không có sự khác biệt ý nghĩa giữa “heart” và “mind”, chúng có thể được sử dụng thay thế nhau. Để thuận tiện, chữ “mind” được dùng trong sách này nhưng không chỉ riêng đến bộ não hay trí thông minh, mà chỉ đến thực thể đang nhận thức và trải nghiệm toàn bộ thế giới nội tâm và ngoại cảnh của chúng ta. Đây là một thực thể vô hình, bao gồm các giác quan, ý thức, các xúc cảm, trí năng v.v... Điều này sẽ được giải thích sau.

Thứ hai, danh xưng “Đức Phật” được dùng trong sách này chỉ Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã ra đời cách đây hơn 2.500 năm ở Ấn Độ. Tuy nhiên, còn có rất nhiều bậc chứng ngộ thành Phật khác nữa.

Thứ ba, cách dùng các đại từ bất định ngôi thứ ba trong Anh ngữ theo kiểu như “he/she” và “s/he” (ông ấy/bà ấy) có vẻ như không được trang nhã. Vì thế, tôi đã dùng riêng “he” hoặc “she” [nhưng cần được hiểu là chỉ chung cả hai phái nam và nữ].

Cuối cùng, một vài từ ngữ có thể hơi xa lạ, hay có đôi chút khác biệt về ý nghĩa so với cách dùng thông thường. Vì vậy, một bảng thuật ngữ Phật học ngắn gọn sẽ được đưa vào cuối sách để giúp quý vị tiện tra cứu.

---o0o---

LỜI TRI ÂN

Thành kính tri ân chư vị thiện tri thức đã giúp tôi hoàn thành cuốn sách này. Tôi không sao nói hết lòng tri ân của mình đối với tất cả các bậc thầy của tôi - đặc biệt là Đức Đạt-lai Lạt-ma, ngài Tsenzhab Serkong Rinpoche và ngài Zopa Rinpoche.

Nguồn cảm hứng biên soạn sách này được khơi dậy nhờ các sinh viên ở Singapore và những người đã đến nghe tôi trong chuyến lưu giảng tại Hoa Kỳ và Canada. Sự ủng hộ [cho công trình này] có được từ các vị thí chủ thuộc nhiều thành phần, đã cung cấp cho tôi nơi ăn chốn ở, mà cụ thể là Trung tâm Phật giáo A-di-đà (Amitabha Buddhist Center) ở Singapore, Osel Shenpen Ling ở Montana và Hội Pháp Lữ (Dharma Friendship Foundation) ở Seattle.

Xin đặc biệt cảm ơn Steve Wilhelm và Cindy Loth đã hiệu đính bản thảo, Lesley Lockwood và Gary Loth đã đọc lại bản thảo và có những đề xuất quý giá, và Geshe Thupten Jinpa đã duyệt lại những phần khó. Các hình vẽ trong sách là của Sonam Jigme và Jangchub Ngawang.

Mặc dù không hiểu biết gì nhiều về con đường hướng đến giác ngộ, nhưng tôi vẫn cố gắng lặp lại trong sách này những gì mà các bậc thầy từ bi của tôi đã chỉ dạy. Mọi sai sót [trong sách này] đều là lỗi của riêng tôi.

---o0o---

Phần I : Phương pháp của đạo Phật

Những lời dạy căn bản của Đức Phật, như ngày nay chúng ta được biết nhờ nghiên cứu các bản kinh văn gốc, thật rõ ràng, đơn giản và rất phù hợp với những tư tưởng hiện đại. Không ai có thể phủ nhận được đây chính là thành tựu của một trong những trí tuệ siêu việt nhất từ trước tới nay mà nhân loại từng được biết đến.

H. G. Wells, nhà văn, sử gia người Anh

Trong buổi khai giảng khóa học Phật pháp vỡ lòng đầu tiên tôi tham dự, vị thầy dạy rằng: “Đức Phật thường khuyên các đệ tử của mình: ‘Đừng vì kính trọng ta mà chấp nhận những lời dạy của ta, mà phải phân tích và kiểm chứng như người thợ vàng thử vàng bằng cách cắt giữa và nung chảy nó.’ Quý vị là những người thông minh, nên hãy suy ngẫm về những gì được nghe trong khóa học này. Đừng chấp nhận một cách mù quáng.”

Tôi thấy thật nhẹ nhõm. Tôi tự nhủ: “Tốt lắm! sẽ không có ai ép buộc mình phải tin vào bất cứ điều gì đó hoặc tống cổ mình ra nếu không chịu tin.”

Suốt khóa học đó, tôi được khuyến khích thảo luận, tranh biện về những chủ đề được nêu ra. Tôi đánh giá cao phương pháp này, vì nó phù hợp với khuynh hướng của tôi là phân tích và khám phá các vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau.

Đó là phương pháp của đạo Phật. Trí năng của chúng ta được tôn trọng và khuyến khích. Không có bất kỳ giáo điều nào để phải tin theo một cách mù quáng. Thực ra, ta được tự do lựa chọn bất kỳ những lời dạy nào của đức Phật thích hợp với ta vào lúc này, và tạm gác lại tất cả những điều khác, không phê phán. Những lời dạy của đức Phật tương tự như một bữa tiệc tự chọn hết sức linh đình. Ta có thể thích món này, người khác thích món kia. Chúng ta không cần phải ăn hết các món, cũng không bị buộc phải chọn những gì người khác chọn.

Tương tự như thế, một chủ đề hay phương pháp thiền quán trong Phật pháp có thể là cuốn hút đối với ta, trong khi một phương thức khác lại là quan trọng với người bạn ta. Chúng ta nên học hỏi và thực hành phù hợp với năng lực của mình hiện nay để có thể cải thiện phẩm chất cuộc sống. Bằng cách này, chúng ta sẽ dần dần hiểu và nhận thức được những giáo pháp mà ban đầu có vẻ như khó khăn hoặc không quan trọng đối với ta.

Phương pháp cởi mở này có thể được vận dụng là vì Đức Phật chỉ mô tả những kinh nghiệm của con người và phương pháp hoàn thiện chúng. Ngài không tạo ra thực trạng của chúng ta, cũng không phát minh ra con đường hướng đến giác ngộ. Ngài chỉ bàn về kinh nghiệm của chúng ta, sự vận hành của tâm thức và các phương pháp thực tiễn khả thi để đối phó với các vấn đề bất ổn trong đời sống hằng ngày. Khi mô tả những phiền não, khổ đau và những nguyên nhân của chúng, Đức Phật cũng giảng dạy cả phương pháp đoạn trừ. Ngài chỉ ra những tiềm năng lớn lao của chúng ta và phương thức để phát triển. Việc thẩm định tính chân thật trong những lời Phật dạy thông qua suy luận hợp lý và kinh nghiệm bản thân là hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Qua đó, niềm tin của chúng ta được xác lập chắc chắn và kiên cố hơn.

Đạo Phật không đặt trọng tâm quá nhiều vào Đức Phật như một con người, hay vào những người tu tập theo ngài, tức là Tăng đoàn, mà nhấn mạnh vào Chánh pháp, tức là giáo pháp và sự thực chứng. Đức Phật Thích-ca Mâu-ni ra đời cách đây hơn 2.500 năm ở Ấn Độ, không phải sinh ra đã là bậc toàn giác. Ngài cũng đã

từng là con người bình thường như chúng ta, cũng có cùng những bất ổn và nghi hoặc như chúng ta. Nhờ đi theo con đường tu tập hướng đến giác ngộ mà ngài trở thành một vị Phật.

Tương tự, mỗi chúng ta đều có khả năng trở thành đại bi, toàn trí và thiện xảo. Khoảng cách giữa đức Phật và chúng ta không phải là không thể vượt qua, vì chúng ta cũng có thể trở thành những vị Phật. Khi ta tạo tác nhân giác ngộ bằng cách tích lũy thiện hạnh và trí tuệ thì tự nhiên rồi ta sẽ chứng ngộ. Nhiều người đã làm được như vậy. Mặc dù khi nói về Đức Phật là chỉ đến Đức Phật Thích-ca Mâu-ni, nhưng trên thực tế còn có rất nhiều vị Phật khác.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni được tôn kính vì ngài đã tịnh hóa dòng tâm thức của ngài khỏi mọi che chướng và phát triển mọi phẩm tính tốt đẹp đến mức toàn hảo. Đức Phật đã làm được điều mà chúng ta khát khao làm được, và những lời dạy của ngài, như được trình bày sơ lược trong sách này, sẽ chỉ cho ta phương thức để vượt qua những giới hạn của chính mình và phát triển năng lực tự thân một cách trọn vẹn. Đức Phật đã trao tuệ giác của ngài cho ta và ta được tự do chọn lựa việc đón nhận hay không. Đức Phật không đòi hỏi ở ta niềm tin hay sự trung thành, và ta cũng không bị chê trách nếu có những quan điểm khác biệt.

Đức Phật khuyên chúng ta nên thực tiễn và chú tâm vào đúng vấn đề, đừng để phân tán tâm ý bởi những suy diễn vô bổ. Ngài nêu ví dụ một người bị trúng mũi tên độc. Nếu ông ta cứ khăng khăng đòi biết rõ tên tuổi, nghề nghiệp của người bắn, mũi tên đó loại gì, được sản xuất ở đâu và loại cung nào đã được dùng để bắn... rồi mới đồng ý cho rút mũi tên ra, thì ông ta sẽ chết trước khi biết được những câu trả lời. Điều có ý nghĩa sống còn đối với ông ta là phải chữa trị ngay vết thương hiện tại và ngăn chặn mọi biến chứng sau đó.

Cũng vậy, khi chúng ta đang mắc kẹt trong vòng xoay của những bất ổn về thể chất lẫn tinh thần, thì quả là ngốc nghếch nếu ta để tâm ý lệch hướng bởi những ý tưởng suy diễn về các vấn đề không liên quan mà ta không thể có lời giải đáp ngay được. Việc dồn mọi nỗ lực vào những gì quan trọng sẽ là khôn ngoan hơn nhiều.

Có một tiến trình tuần tự [có thể giúp ta] vượt qua những giới hạn bản thân và phát triển vẻ đẹp tâm hồn. Đầu tiên, ta lắng nghe hoặc đọc kinh sách để biết về

một pháp môn. Sau đó ta tư duy, quán chiếu về pháp môn ấy. Ta sử dụng suy luận hợp lý để phân tích và khảo sát xem pháp môn ấy tương hợp như thế nào với những trải nghiệm trong đời sống của chính bản thân ta và với những gì ta quan sát được trong cuộc sống của mọi người quanh ta. Cuối cùng, ta vận dụng hòa nhập sự hiểu biết mới này vào cuộc sống của mình, để nó trở thành một phần trong ta.

Những điều cơ bản trong Phật pháp rất đơn giản và có thể thực hành ngay trong đời sống hằng ngày: chúng ta nên hết lòng giúp đỡ người khác, và khi không thể giúp được thì hãy tránh gây tổn hại.

Đó là từ bi và trí tuệ, là lương tri của con người. Đó không phải là điều gì bí ẩn, thần kì, cũng không phải là điều phi lý hay giáo điều áp đặt. Toàn bộ những lời Phật dạy đều nhằm mục đích giúp ta phát triển từ bi, trí tuệ và vận dụng vào ngay trong cuộc sống hằng ngày. Lương tri con người không chỉ là luận bàn bằng lý trí, mà nó phải được thể hiện trong cuộc sống.

Giáo pháp của Đức Phật được gọi là “trung đạo” vì tránh khỏi mọi cực đoan. Chẳng hạn như, buông thả bản thân là một cực đoan, mà tự mình khổ hạnh ép xác cũng là một cực đoan. Mục đích của Phật pháp là giúp ta sống thanh thản và vui thích, dù đây không phải là [sự vui thích] theo nghĩa thông thường như ngủ nghỉ, dự tiệc... [Nhờ học Phật pháp,] ta biết cách làm lắng dịu mọi thái độ và cảm xúc gây hại, vốn ngăn cản sự an vui của ta, và biết cách vui hưởng cuộc sống mà không đắm mê, dính mắc hay lo âu, sợ hãi.

Có một quan niệm cũ cho rằng để trở thành người mộ đạo hay “thánh thiện” thì chúng ta nhất thiết phải tự phủ nhận hạnh phúc của riêng bản thân mình. Điều đó không đúng. Mọi người ai cũng khát khao hạnh phúc, và thật tuyệt vời nếu tất cả chúng ta đều được hạnh phúc. Nhưng chúng ta cũng cần hiểu được những gì là hạnh phúc và những gì không hạnh phúc.

Trong đạo Phật, [trước hết] chúng ta học hiểu về nhiều loại hạnh phúc khác nhau mà ta có khả năng trải nghiệm được. Sau đó, ta truy tìm những nguyên nhân đưa đến hạnh phúc chân thật, để có thể đảm bảo rằng những nỗ lực của ta sẽ mang lại kết quả như mong muốn. Cuối cùng, ta tạo ra những nguyên nhân đưa đến hạnh

phúc. Hạnh phúc - cũng như là khổ đau - không phải ngẫu nhiên hay tình cờ đến với chúng ta, cũng không phải do sự xu phụ của ta đối với một đấng bề trên nào đó. Cũng giống như mọi sự việc trong vũ trụ, hạnh phúc sinh khởi từ những nguyên nhân cụ thể. Nếu ta tạo ra những nhân hạnh phúc thì quả hạnh phúc tự nhiên sẽ đến. Đây là một tiến trình có hệ thống của nhân quả, sẽ được nói rõ ở các chương sau.

Mục tiêu hướng đến của đạo Phật là sự hờn nhiên, sáng suốt và khả năng ứng biến. Người nào hội đủ các phẩm tính đó là người phi thường. Với sự hờn nhiên, ta loại bỏ dáng vẻ đạo mạo giả dối và sự ích kỷ, nhờ đó mà tâm từ bi bình đẳng được nuôi dưỡng lớn lên trong ta. Với sự sáng suốt, ta loại bỏ sự nhầm lẫn bởi vô minh, thay vào đó là sự trực nhận thực tại. Với khả năng ứng biến, ta không còn chịu ảnh hưởng của những ý tưởng bốc đồng, mà nhận biết được một cách tự nhiên những phương thức thích hợp và hiệu quả nhất để làm lợi ích cho người khác trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Nhờ phát triển từ bi và trí tuệ, ta hài lòng hơn với [cuộc sống] và biết được những gì là quan trọng trong cuộc đời. Thay vì bon chen trong đời với tâm bất mãn liên tục mong cầu được nhiều hơn, tốt hơn, ta sẽ chuyển hóa quan niệm sống của mình để dù sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào ta cũng thấy hạnh phúc và có thể làm cho đời sống của mình trở nên có ý nghĩa hơn.

Một số người có thể cho rằng đạo Phật dạy ta thụ động và xa lánh người khác. Như vậy là không hiểu đúng những lời Phật dạy. Mặc dù [đức Phật dạy rằng] việc tự mình xa rời những khái niệm sai lầm và cảm xúc không đúng hướng là lợi ích, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta sống thiếu sinh lực và mục đích. Thực ra là ngược lại! Khi không còn mê lầm, ta trở nên linh hoạt và tỉnh giác hơn. Chúng ta sẽ chân thành quan tâm chăm sóc người khác. Mặc dù chúng ta có khả năng chấp nhận bất kỳ tình huống nào xảy đến, nhưng ta sẽ luôn tích cực làm lợi lạc cho mọi người quanh ta.

---o0o---

Ba cái bình hồng

Đức Phật dùng ví dụ ba cái bình hồng để giải thích về cách loại bỏ những chướng ngại khi học Pháp. Cái bình thứ nhất bị lật úp. Không thể rót gì vào trong bình cả. Điều này tương tự như việc đọc kinh sách trong khi xem ti vi. Ta bị phân tâm đến mức những gì ta đọc hầu như chẳng có gì đi vào tâm trí. Cái bình thứ hai bị thủng một lỗ ở đáy. Tuy có thể đổ vào nhưng không thể giữ lại. [Điều này tương tự như khi] ta có chú ý đọc kinh sách, nhưng sau đó một người bạn hỏi ta chương sách ấy nói gì thì ta không thể nhớ ra. Cái bình thứ ba bị dơ bẩn. Cho dù ta có rót sữa tươi sạch vào đó và sữa không bị chảy ra, nhưng sữa ấy cũng không thể uống được. Điều này tương tự như việc tiếp nhận Giáo pháp thông qua những ý tưởng và định kiến riêng của mình. Ta không thể hiểu được vì Pháp đã bị ô nhiễm bởi những diễn dịch sai lầm của ta.

Thật khó mà gạt bỏ được các định kiến của mình, vì đôi khi ta không ý thức được nhận thức của mình là thiên lệch. Một giải pháp đề ra cho vấn đề này là ta nên cố gắng nhận hiểu mỗi một chủ đề trong bối cảnh của chính nó, đừng bao giờ diễn dịch lại nhằm làm cho nó phù hợp với một hệ thống [kiến giải] khác mà ta đã học được. Nhờ thế ta sẽ tiếp cận chủ đề một cách mới mẻ, với một tâm thức cởi mở. Một khi ta thấu hiểu được Pháp trong bối cảnh của chính nó, thì việc so sánh những điểm tương đồng [giữa Giáo pháp] với các ngành tâm lý, khoa học hay một [hệ thống] triết học, tôn giáo khác sẽ có kết quả tốt hơn.

Cuốn sách này không do một học giả viết ra cho một nhóm người trí thức, mà chỉ như sự chia sẻ giữa người này và người khác. Chúng ta không chỉ tìm hiểu về những gì Đức Phật đã dạy mà còn xem xét cách áp dụng vào đời sống hằng ngày như thế nào nữa. Để làm được điều đó, chúng ta không cần thiết phải tự nhận mình là Phật tử, bởi vì việc mưu cầu hạnh phúc bằng cách sống một cuộc sống có ý nghĩa là điều phổ cập. Chúng ta sẽ cố gắng nhìn lại cuộc sống của chính mình với lương tri con người và sự sáng suốt, như những con người đang đi tìm hạnh phúc và tuệ giác. Đó là phương thức của đạo Phật.

---o0o---

Phần II : Điều phục các cảm xúc. 1. Hạnh phúc ở đâu

1. Quán chiếu sâu sắc kinh nghiệm tự thân

Đạo Phật mô tả những bất ổn và khổ đau của chúng ta, những nguyên nhân gây ra chúng, con đường để tự mình thoát khỏi mọi khổ đau và trạng thái hạnh phúc có được nhờ dứt trừ hoàn toàn mọi kinh nghiệm đau khổ. Đạo Phật là một phương thức tiếp cận đời sống giúp ta hành xử một cách hiệu quả với lòng thương yêu. Đạo Phật có những phương pháp thực tiễn có thể giúp ta đối trị với những khuynh hướng xấu và những bất ổn trong đời sống hằng ngày.

Trong suốt một ngày, ta trải qua biết bao cảm xúc. Có những cảm xúc cao quý như lòng từ bi, yêu thương chân thật. Có những cảm xúc luôn khuấy động sự an bình nội tâm và thúc đẩy ta hành động gây hại người khác như tham ái, sân hận, kiêu mạn, ích kỷ và ganh ghét. Các chương trong phần II này sẽ xem xét các khuynh hướng cảm xúc gây hại này và tìm hiểu một số phương pháp đối trị để làm lắng dịu và chuyển hóa chúng.

Toàn bộ các khuynh hướng cảm xúc gây hại được dựa trên nhận thức cố hữu cho rằng hạnh phúc và khổ đau đều đến từ bên ngoài chúng ta. Dường như mọi đau khổ hay hạnh phúc của ta đều là do những sự vật và người khác gây ra. Do đó, chúng ta luôn dựa vào các đối tượng bên ngoài mà ta tiếp xúc qua năm giác quan - thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm - để tìm kiếm hạnh phúc. Ta đinh ninh rằng hạnh phúc đang nằm ở “ngoài kia”, trong vật kia, chỗ kia hay con người kia. Chính vì vậy mà chúng ta luôn cố săn đuổi để có được những sự vật nào đó hay để được gần gũi với người nào đó. Tương tự, ta luôn cố tránh xa những sự vật và con người làm ta đau khổ, vì có vẻ như khổ đau của ta đã đến từ những sự vật, con người đó.

Quan điểm cho rằng hạnh phúc và khổ đau đến từ các sự vật, con người bên ngoài sẽ đặt chúng ta vào một tình cảnh nan giải, vì ta không bao giờ có thể kiểm soát hoàn toàn mọi sự vật và con người quanh ta. Chúng ta luôn cố để có được những gì mình muốn, nhưng ta chẳng bao giờ có đủ. Thường xuyên phải hứng chịu nỗi thất vọng, chúng ta luôn lúng lúng để có được nhiều hơn, tốt hơn những gì mà ta cho là sẽ mang lại hạnh phúc cho mình. Nhưng có bao giờ ta gặp một người giàu có nào được hoàn toàn thỏa mãn đâu? Có bao giờ ta thấy được người nào hài lòng với tất cả các mối quan hệ bè bạn, thân tộc của họ đâu?

Tương tự như thế, bất cứ khi nào ta gặp phải một vấn đề bất ổn, ta luôn nghĩ đó là do một người hay sự vật bên ngoài gây ra. Ta quy trách rằng những bất ổn tâm lý của ta là do cách hành xử của bố mẹ đối với ta khi ta còn nhỏ. Ta đổ lỗi cho cấp

trên của ta, nhân viên dưới quyền ta, và những người thân hay thầy dạy ta, rằng họ đã gây ra những bất mãn hiện nay của ta. Ta mong muốn mọi người quanh ta phải biết cách đối xử tốt hơn với ta. Người khác chẳng bao giờ được như ta mong muốn. Và ta cứ mãi thất vọng trong nỗ lực cố làm cho họ thay đổi.

Cuộc sống của ta có thể sẽ trở nên hết sức phức tạp nếu ta cố làm cho cả thế giới thay đổi theo ý mình. Thật không may là thế giới này chẳng chiều ý ta. May mắn lắm thì những ước mong và dự định của ta cũng chỉ thực hiện được phần nào. Dù ta có thể thành công nhất thời trong việc gây ảnh hưởng đến hành vi của người khác, nhưng ta không thể kiểm soát được những gì họ suy nghĩ và cảm nhận. Khi thực sự đạt được điều mình muốn, ta ngất ngây sung sướng; khi không đạt được, ta đâm ra thất vọng, phiền muộn. Như những cái xích đu cảm xúc, chúng ta cứ lên cao rồi xuống thấp tùy thuộc vào bất kỳ đối tượng hay con người nào mà ta tiếp xúc. Chỉ cần nhìn vào số lần thay đổi tâm trạng của ta trong một ngày hôm nay thôi, cũng đủ để khẳng định điều này.

Thế nhưng, khi quan sát những kinh nghiệm trong đời sống hằng ngày của mình, ta nhận ra rằng hạnh phúc và sự tốt đẹp, khổ đau và điều bất như ý không nằm ở các đối tượng, con người bên ngoài. Vì nếu chúng nằm ở các đối tượng, con người bên ngoài thì lẽ ra tất cả chúng ta đều phải có cùng một cảm nhận và phản ứng như nhau đối với sự vật, bởi vì chúng ta đang cùng tiếp nhận những gì “ở ngoài kia”, vốn hoàn toàn độc lập với tự thân chúng ta.

Nhưng tất cả chúng ta không cùng thích những người hay sự vật: có người thích loại âm nhạc này trong khi người khác lại không. Bản thân chúng ta cũng không phải luôn luôn ưa thích một điều gì đó: lúc nhỏ ta thích truyện tranh, nhưng lớn lên ta thấy chúng chán ngắt. Điều đó cho thấy cảm xúc của ta đối với con người hay sự vật phụ thuộc vào cách thức mà chúng ta nhìn nhận và tiếp cận với đối tượng.

Do đó, bằng cách thay đổi nhận thức và phương cách tiếp cận đối với sự vật và con người, chúng ta có thể thay đổi cảm xúc của ta về đối tượng. Chúng ta có thể nhận ra suy tưởng quá cường điệu hoặc chưa đúng mức về sự vật và con người để rồi điều chỉnh những khái niệm sai lầm. Bằng cách này, chúng ta sẽ tiếp cận với sự vật một cách thực tiễn hơn, và ta sẽ được hài lòng hơn. Bằng sự đoạn trừ những nhận thức sai lạc dẫn đến chấp thủ, sân hận, ích kỷ, kiêu mạn và ghen tỵ, chúng ta sẽ có

thái độ sống quân bình, an ổn trong sự liên hệ với của cải vật chất và mọi người xung quanh.

---o0o---

2. Đoạn trừ nỗi khổ tham ái

Thiết lập đời sống quân bình

Quý vị có biết được người nào thỏa mãn với những gì họ đang có không? Hầu hết mọi người đều không thỏa mãn: Họ luôn muốn có nhiều tiền hơn, được hưởng những kỳ nghỉ dưỡng tốt hơn, mua về nhà nhiều vật dụng hơn và có nhiều quần áo đẹp hơn... Một số người thấy khổ sở khi không mua sắm được những gì họ muốn, hay thậm chí khi mua được rồi thì lại lo lắng về chuyện thanh toán hóa đơn vào cuối tháng. Họ vướng mắc vào những vật sở hữu của mình và buồn khổ khi có một thứ gì quý giá mất đi hay tài sản quý trong gia đình bị hư hỏng.

Suốt ngày, ta thường luôn hướng sự chú ý ra ngoài cảnh. Từ sáng đến tối, ta luôn khát khao được ngắm nhìn những hình sắc mỹ miều, được nghe những âm thanh êm dịu, thưởng thức những hương thơm ngọt ngào, những thức ăn ngon ngọt và những xúc chạm êm ái. Khi ta đạt được những khát khao đó thì ta vui sướng; khi không được như thế hoặc gặp phải những hình sắc, âm thanh, mùi vị và xúc chạm khó chịu thì ta buồn khổ. Tâm trạng và tính khí của ta cứ trôi sụt mỗi ngày, tùy thuộc vào việc ta có ưa thích hay không những đối tượng mà ta tiếp xúc.

Dù ta có được niềm vui từ những đối tượng của giác quan, nhưng điều đó rất hạn chế. Nếu quán chiếu sâu sắc đời sống, ta sẽ nhận ra rằng những gì mang lại hạnh phúc cho ta lúc này sẽ làm khổ ta lúc khác. Chẳng hạn, thức ăn làm ta khoái khẩu khi mới bắt đầu ăn, nhưng khi đã quá no sẽ làm ta khó chịu. Tiền bạc giúp ta có được nhiều thứ, nhưng cũng khiến ta không yên vì lo sợ mất mát, trộm cắp. Những thứ mà ta vướng mắc, tham đắm không phải bao giờ cũng mang lại hạnh phúc.

Đối với chúng ta, dường như các lạc thú giác quan trong hiện tại là rất tuyệt vời, nhưng thật ra ta có thể có được hạnh phúc lớn lao hơn thế. Theo Phật giáo, mọi chúng sinh đều nên sống vui vẻ và hạnh phúc. Tuy nhiên, ta phải quán chiếu thật kỹ xem hạnh phúc đó là gì và do nguyên nhân nào đưa đến. Có nhiều cấp độ hạnh phúc. Các lạc thú giác quan là một trong số đó. Tuy nhiên, ta có thể có được hạnh phúc lớn lao hơn so với sự thỏa mãn giác quan khi được gần gũi các đối tượng mà

ta ưa thích. Đạo Phật đưa chúng ta đến với hạnh phúc tối thượng, vốn đạt được từ sự chuyển hóa nội tâm.

Đức Phật quán sát thấy rằng, khi tham đắm các đối tượng của giác quan thì rốt cuộc ta sẽ phải khổ đau. Vấn đề không nằm ở các đối tượng bên ngoài, mà ở nơi cung cách ta liên hệ với chúng. Sự tham ái tác động như thế nào? Liệu tham ái có phải là một cung cách đúng đắn hay cần thiết khi ta tiếp xúc với những con người và sự vật quanh ta?

Tham ái là một khuynh hướng cường điệu hóa những phẩm tính của một sự vật hay con người để rồi mê đắm, dính mắc vào đó. Hay nói cách khác, ta phóng chiếu lên con người và sự vật những phẩm tính không thật có hay phóng đại những gì thật có. Tham ái là một kiểu nhận thức không đúng thực, và vì thế nó khiến ta si mê, lầm lạc.

Hãy lấy thức ăn làm thí dụ, vì đây là thứ mà hầu hết chúng ta đều ham thích. Khi ngửi mùi hay nhìn thấy một món ăn ngon lành ta liền thèm muốn. Đối với ta, có vẻ như là hạnh phúc đang tồn tại bên trong món ăn đó vậy. Ta có cảm giác là nếu được ăn món đó hẳn ta sẽ được hạnh phúc lắm. Có vẻ như vị ngon của thức ăn đang hiện hữu mà không phụ thuộc gì nơi chúng ta, như một phần vốn có của món ăn đó.

Liệu sự biểu hiện như vậy có đúng thật không? Nếu sự ngon lành là thuộc tính vốn có của thức ăn thì lẽ ra mọi người đều sẽ ưa thích cùng một loại thức ăn, vì tất cả chúng ta ai cũng thích món ngon. Nếu cái ngon tự nó tồn tại bên trong thức ăn thì lẽ ra món ăn đó lúc nào cũng ngon cả. Nhưng khi để qua đêm, thức ăn trở nên ôi thiu và không ngon nữa. Trong khi trước đó ta thấy món ăn có vẻ như sẵn có sự ngon lành cũng như sẽ mãi mãi ngon như thế, và ta đã tin vào biểu hiện bên ngoài đó, thì sự biến đổi của thức ăn đã cho ta thấy là thức ăn không hề sẵn có sự ngon lành, mà cũng không duy trì mãi vị ngon của nó.

Nếu như hạnh phúc là một phẩm chất vốn có trong thức ăn, thì lẽ ra càng ăn nhiều ta sẽ càng hạnh phúc nhiều hơn. Nhưng thực tế chắc chắn không phải như vậy, vì khi ăn quá no ta cảm thấy rất khó chịu. Nếu thức ăn vốn hàm chứa hạnh phúc thì việc được ăn no lẽ ra phải giúp ta thỏa mãn mãi mãi. Thế nhưng, chỉ vài giờ sau đó ta lại cảm thấy đói.

Mặc dù những phân tích như trên có vẻ như đã quá hiển nhiên, nhưng điều quan trọng là ta phải quán xét kinh nghiệm tự thân của chính mình cho thật rõ ràng. Ta có thể hiểu được một điều gì đó qua suy luận nhưng lại không áp dụng được vào đời sống hằng ngày. Chẳng hạn, qua suy luận ta biết rằng hạnh phúc không hề tồn tại bên trong thức ăn, nhưng một khi sự thèm muốn đối với món ăn mình ưa thích đã nảy sinh thì cảm nhận thực tế của ta và sự phán đoán về món ăn đó là hoàn toàn khác nhau. Bằng việc nhận ra mâu thuẫn đó, ta sẽ bắt đầu chuyển sự phán đoán của lý trí thành [sự cảm nhận] trong tâm hồn. Tốt hơn ta nên sống phù hợp với những gì ta nhận biết là chân thật, thay vì là những gì ta chỉ mặc nhiên thừa nhận mà không hề suy xét.

Khi quán xét kinh nghiệm của mình, ta sẽ thấy rõ ràng ta đã quá cường điệu các phẩm tính của thức ăn để rồi tham đắm nó. Bằng cách từ bỏ những phóng chiếu sai lầm này, ta có thể buông bỏ được sự tham đắm.

Điều đó không có nghĩa là ta sẽ thôi không ăn uống. Ta vẫn phải ăn để sống, nhưng ta có thể có một nhận thức đúng thật, không thiên lệch đối với thức ăn. Nếu ta xem thức ăn như vị thuốc để chữa sự đói khát và nuôi dưỡng thân thể, thì ta sẽ ăn một cách an ổn và hài lòng với những gì ta được ăn. Sự hài lòng này là một niềm vui đích thực, vì ta không thể lúc nào cũng chọn lựa được món ăn cho mình. Nếu ta là người kén chọn và luôn thèm muốn những bữa ăn thật ngon, thì ta sẽ rất ít khi được hài lòng, đơn giản chỉ vì ta không thể luôn luôn có được những gì ta muốn.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy:

Gốc sinh ra tham ái,

Đó chính là tà kiến.

Tà kiến nếu không còn,

Tham ái được đoạn tận.

Một số nhận thức sai lầm căn bản sẽ nuôi dưỡng lòng tham ái trong ta. Những nhận thức sai lầm đó là:

1. Cho rằng mọi sự vật, con người và các mối quan hệ là không thay đổi (không phải vô thường) ;

2. Những thứ ấy có thể mang lại cho ta hạnh phúc dài lâu (không phải khổ);
3. Bản chất của những thứ ấy là trong sạch, thanh tịnh (không phải bất tịnh);
4. Những thứ ấy có một thực thể chân thật, xác định được (không phải vô ngã).

Những nhận thức sai lầm này sẽ phát huy tác dụng bất cứ khi nào chúng ta tham đắm vào một sự vật hay con người nào đó. Để khảo sát sâu hơn về chúng, hãy lấy chính thân thể chúng ta làm một ví dụ.

---o0o---

Vô thường: tính tất yếu của sự già yếu

Mặc dù chúng ta phán đoán biết rằng mình sẽ không thể trẻ mãi, nhưng từ sâu thẳm trong lòng ta vẫn cảm nhận một cách tự nhiên là mình sẽ trẻ mãi. Vì vậy, khi nhìn lại những bức ảnh của chính mình đã chụp cách đây nhiều năm, ta luôn ngạc nhiên vì sự già đi của mình. Tóc bạc đi hay có thể đã rụng nhiều lắm, và làn da không còn láng mịn như xưa. Bất chấp tất cả các loại kem dưỡng da, thuốc nhuộm tóc và những phương pháp chống rụng tóc mà ta đã dùng đến, thân thể ta vẫn cứ ngày càng yếu ớt hơn và xấu xí đi, khiến ta buồn phiền và lo lắng.

Thêm vào đó, ta không còn thấy trẻ trung và tràn đầy sinh lực như trước kia. Dù giờ đây ta có thể rèn luyện và nhờ đó có được nhiều sinh lực, nhưng khi ta còn trẻ thì nguồn sinh lực đó vốn đã tự nhiên sẵn có rồi. Giờ đây ta có thể cảm nhận được sự suy yếu dần của cơ thể và ta buộc phải có sự nỗ lực để duy trì sức khỏe.

Một số người trở nên đau khổ trước sự già yếu không sao tránh được. Nền văn hóa phương Tây, vốn nhấn mạnh vào sự trẻ trung, tráng kiện và sắc đẹp, đã tạo tiền đề cho những thất vọng và lo âu. Chúng ta lý tưởng hóa thực trạng của tất cả chúng ta trong tiến trình [thực tế là đang] mất dần đi tuổi trẻ.

Nếu ta nhận thức một cách thực tế và chấp nhận sự biến đổi theo tự nhiên của thân thể, thì sự đau khổ vì tuổi già có thể vượt qua được. Thân thể ta luôn trong tiến trình già yếu đi qua từng giây phút, và không có cách nào để ngăn chặn điều đó. Ta cần suy ngẫm về điều đó để không chỉ là nhận hiểu qua sự phán đoán, mà phải chấp nhận nó trong tâm thức của mình. Nếu ta suy ngẫm về tính tất yếu của tuổi già ngay từ khi còn trẻ, thì ta sẽ không quá ngỡ ngàng khi tuổi già đến.

---o0o---

Liệu thân thể này có mang lại hạnh phúc bền lâu?

Nhận thức sai lầm thứ hai về thân thể ta là cho rằng nó có thể mang lại cho ta hạnh phúc lâu bền. Ta quá tham đắm vào việc có được một thân thể khỏe mạnh.

Một số người luôn chăm chú giữ cho tám thân của họ luôn khỏe mạnh, và đâm ra lo lắng mỗi khi ho hen, sổ mũi... Sự tham muốn sức khỏe đến mức như thế gây bất tiện cho mọi người quanh ta. Nó cũng khiến ta buồn phiền hay bực tức mỗi khi có bệnh và vì vậy ta càng lâu khỏi bệnh hơn.

Dù chẳng ai muốn mình bị bệnh, nhưng thân thể ta luôn phải đối phó với bệnh tật. Nào có ai là người chưa từng bị bệnh? Nếu về mặt tâm lý ta có thể chấp nhận sự yếu đuối của thân thể, thì một khi bị bệnh ta sẽ có khả năng vượt qua tốt hơn. Và ngay cả khi đang có bệnh, ta vẫn có khả năng giữ tâm an lạc. Một tâm trạng tốt đẹp tự nhiên sẽ giúp ta trở nên khỏe khoắn hơn.

---o0o---

Liệu thân thể này có thanh tịnh chăng?

Nhận thức sai lầm thứ ba là cho rằng thân thể ta về bản chất vốn thanh tịnh và đáng yêu. Vì vậy, ta mới tham đắm vào việc trau chuốt vẻ đẹp bên ngoài. Ta có cảm giác rằng ta chỉ có giá trị khi có một ngoại hình xinh đẹp, và ta dùng cái đẹp đó để cuốn hút mọi người đến với ta. Ta có cảm tưởng rằng mọi người sẽ ưa thích ta nếu ta có một thân thể hấp dẫn hay cường tráng, bằng không thì họ sẽ xem thường ta.

Cho dù có một phần trong ta cho rằng thân thể ta về cơ bản là trong sạch, nhưng sự tham đắm vẻ đẹp bên ngoài luôn khiến ta phải thất vọng về ngoại hình của mình. Ta có thể sử dụng nhiều loại mỹ phẩm, áp dụng chế độ ăn kiêng và rèn luyện để làm cho thân thể ta xinh đẹp, nhưng mong muốn của ta không bao giờ được thỏa mãn trọn vẹn. Ngay cả những người thanh niên hay phụ nữ đẹp nhất thế giới cũng không hài lòng với thân thể của họ. Chúng ta luôn thấy [thân thể mình] phát triển quá độ ở chỗ này, hoặc kém phát triển ở chỗ kia... Dù người khác có khen ngợi ta xinh đẹp và hấp dẫn đến đâu, ta cũng không bao giờ cảm thấy hài lòng với vẻ đẹp của thân thể mình.

Nhưng mục đích đời sống con người là gì? Liệu có phải là để phô bày vẻ đẹp bên ngoài, hay để hoàn thiện tâm hồn và rộng mở trái tim nhằm làm tăng vẻ đẹp bên trong? Trong chúng ta hẳn ai cũng đã từng gặp qua những con người tuy vẻ ngoài không mấy hấp dẫn nhưng những phẩm chất nội tâm như sự khoan dung, rộng lượng của họ luôn cuốn hút mọi người. Những phẩm chất tạo nên vẻ đẹp nội tâm là quan trọng hơn và có tác động lâu dài hơn so với vẻ đẹp bên ngoài. Nhưng những phẩm chất ấy không phải tự nhiên có được, mà người ta cần phải nuôi dưỡng chúng. Quán chiếu về điều này giúp ta hiểu rõ mối quan hệ với thân thể của chính mình.

Lẽ dĩ nhiên ta nên cố gắng duy trì thân thể khỏe mạnh và ăn mặc thanh lịch, trang nhã, nhưng ta có thể làm như vậy mà không tham đắm. Sự quan tâm quá mức đến vẻ đẹp bên ngoài khiến ta buồn khổ nhiều hơn. Một vẻ ngoài quá hấp dẫn có thể gây thêm nhiều phiền toái, rắc rối, như ta có thể thấy rõ qua cuộc sống của nhiều siêu sao nổi tiếng. Nếu ta nhận ra được rằng việc có một thân thể hấp dẫn, đẹp đẽ cũng không giúp ta đoạn trừ được các nỗi khổ đau, bất ổn, không mang lại cho ta niềm hạnh phúc rốt ráo, thì ta sẽ buông bỏ được sự tham đắm vào cái đẹp bên ngoài. Khi đó, ta sẽ giảm bớt sự quan tâm đến bản thân và cảm thấy hài lòng hơn với những gì mình hiện có. Khi nhận ra được vẻ đẹp nội tâm là quan trọng hơn, ta sẽ nuôi dưỡng nó. Một khi nhận cách được hoàn thiện hơn, ta sẽ có thêm nhiều bạn bè hơn.

---o0o---

Thân thể này không có thực thể

Nhận thức sai lầm cuối cùng [được đề cập ở đây] là tin rằng thân thể là một thực thể chắc thật. Nhưng nếu quán chiếu sâu sắc thân thể mình, ta sẽ thấy chúng chỉ là sự tập hợp của các nguyên tử. Các nhà khoa học cho ta biết rằng những khoảng trống trong cơ thể chiếm thể tích nhiều hơn so với các nguyên tử. Thêm vào đó, các nguyên tử này luôn chuyển động không ngừng.

Vì vậy, ta không tìm đâu ra một thực thể bất biến, chắc thật để gọi là “thân thể của tôi”. Cũng không hề có một hiện tượng thường hằng tĩnh tại nào để ta có thể xem đó như là “thân thể”. Tương tự, vì cái mà ta gọi là “thân thể tôi” chỉ đơn thuần là một tập hợp của các nguyên tử trong một dạng thức cụ thể, nên thân thể của chúng

ta không phải là những thực thể tự chúng hiện hữu. Chúng cũng không hề sẵn có [những tính chất như là] xinh đẹp hay xấu xí.

Bốn nhận thức sai lầm như trên - cho rằng thân thể ta là bất biến; là có thể mang lại hạnh phúc lâu bền; là vốn có bản chất thanh tịnh, đẹp đẽ; và là một thực thể chắc thật có thể xác định - đã phóng đại những phẩm chất của thân thể ta. Điều này khiến ta bám chặt vào ước muốn được trẻ mãi, khỏe mãi và đẹp mãi. Sự tham muốn như thế khiến ta phải luôn thất vọng và bất an.

Vậy có cách nào khác hơn để nghĩ về thân thể của ta không? Thoạt tiên có vẻ như khó mà tin được là còn có cách nào khác để nghĩ về thân thể ta, ngoài việc tham đắm vào nó. Nhưng quả thật có đấy. Các bạn hãy nghĩ như thế này: “Tôi có thể làm cho cuộc sống của mình có ý nghĩa qua việc hoàn thiện nhân cách, giúp đỡ mọi người quanh tôi và đóng góp cho xã hội. Thân thể tôi là một phương tiện giúp tôi thực hiện điều đó. Vì vậy, tôi phải giữ gìn sức khỏe, ăn mặc thanh lịch, không phải vì những mục đích ích kỷ riêng tư, mà vì tôi muốn dùng thân thể này để làm lợi lạc cho người khác.”

Cách suy nghĩ này ban đầu có thể là hơi lạ lẫm, nhưng nếu ta vận dụng thường xuyên thì nó sẽ dần dần trở thành một cách suy nghĩ hoàn toàn tự nhiên. Ta sẽ có được một cách nhìn thoải mái hơn về thân thể của mình và nhờ đó sẽ được hạnh phúc hơn rất nhiều.

---o0o---

Phương pháp sống mãn nguyện

Tham ái tạo điều kiện căn bản cho sự bất mãn, vì dù đã có nhiều bao nhiêu đi nữa, ta vẫn luôn tìm cầu cho được nhiều hơn, tốt hơn. Xã hội hiện nay của chúng ta khai thác lòng tham muốn và sự không thỏa mãn này, và ta luôn nghe rằng các mốt thời trang năm trước đã lỗi thời, các vật dụng năm trước đã lạc hậu. Nhưng chẳng mấy ai có đủ khả năng mua được tất cả những thứ mà họ nghĩ là mình phải có. Ngay cả khi ta đã mua về rất nhiều thứ, nhưng rồi chúng cũng sẽ trở nên cũ kỹ hay hư hỏng, hoặc ta vẫn phải mua sắm nhiều hơn, tìm kiếm những thứ tốt hơn chỉ vì thấy người khác đã có được. Điều này có thể khiến cho ta phải luôn bất ổn.

Trái lại, nếu ta tự nhủ, “những gì ta hiện có đã là tốt lắm rồi”, thì trong lòng ta sẽ được thanh thản. Điều này không có nghĩa là ta sẽ không bao giờ mua thêm những

vật dụng mới, hay là xã hội không cần cải thiện về mặt công nghệ, kỹ thuật nữa. Nếu ta có nhu cầu về một cái gì đó hoặc kiểu vật dụng mới mang lại hiệu quả cao hơn, thì việc mua sắm chẳng có gì là sai trái cả, miễn là ta có đủ tiền để mua. Nhưng cho dù ta có mua sắm được hay không thì trong lòng ta vẫn thanh thản, vì [với suy nghĩ như trên thì] ta sẽ luôn hài lòng với những gì mình đang có. Đức Phật dạy:

Nếu muốn được an lạc

Phải đoạn trừ tham ái

Tham ái đoạn tận rồi

Hỷ lạc vô biên đến

Chạy đuổi theo tham ái

Chỉ thấy lòng bất mãn

Ai ngược dòng tham ái

Trí tuệ đạt an ổn

Khi nào mà ta vẫn còn tham muốn được có thêm nhiều hơn, muốn những thứ khác hơn, thì ta sẽ không bao giờ được hài lòng, dù ta đã có được bao nhiêu đi chăng nữa. Trái lại, nếu ta hài lòng với những gì mình đang có, ta vẫn có thể nỗ lực để cải thiện đời sống vật chất, nhưng trong lòng ta vẫn luôn thanh thản. Khi không còn tham đắm, vướng mắc, ta có thể phát triển kinh tế, cải thiện công nghệ, kỹ thuật để làm lợi lạc cho tất cả mọi người.

Ban đầu có thể là rất khó để suy nghĩ theo cách như vậy, vì ta đã quá quen với sự tham đắm. Sự tham đắm có thể quá mạnh đến nỗi khiến ta lo sợ bị mất đi sự vật hay con người [mà ta tham đắm] và đâm ra hoảng loạn. Chính nỗi lo sợ và sự bám víu đó đã ngăn cản không cho ta có được những tâm trạng tốt đẹp cũng như vui hưởng các mối quan hệ và của cải vật chất hiện có.

Chúng ta có thể trừ bỏ nỗi lo sợ đó. Trước hết, ta có thể nhận biết được rằng tâm thức ta đang phóng chiếu lên đối tượng hay con người xinh đẹp kia, và rằng sự tham đắm là một ý tưởng sai lầm. Nhận thức này giúp ta trở nên thực tiễn hơn. Rồi ta có thể nghĩ đến tác hại của sự tham đắm và buông bỏ. Thay vào đó, ta có thể

buông xả tâm trong một trạng thái rộng mở của sự mãn nguyện, rõ biết rằng việc có được vật mình thích hay được sống gần người mình ưa mến thì cũng tốt, nhưng nếu không được thế thì ta vẫn có thể hạnh phúc.

Đối với một số người, từ “xả ly” có hàm nghĩa tiêu cực vì nó ngụ ý là khắc khổ, lãnh đạm hay thờ ơ. Nhưng đó không phải là ý nghĩa xả ly trong đạo Phật. Đúng hơn, xả ly là một trạng thái tâm thức cân bằng, không vương mắc, bám chấp vào sự vật và do đó được tự do để chú tâm vào những gì thật sự có giá trị.

Xả ly không có nghĩa là ta vứt bỏ mọi tài sản vật chất rồi vào sống trong một hang động. Việc sở hữu tài sản chẳng có gì là tai hại cả. Ta cần đến một số tài sản nhất định để sống. Vấn đề chỉ nảy sinh khi ta phóng đại một cách không đúng thực tầm quan trọng của những vật sở hữu. Sự tham đắm và bám chấp mới gây ra bất ổn, chứ không phải bản thân những vật sở hữu. Khi trừ bỏ được tham ái, ta sẽ có thể vui hưởng mọi thứ mình có.

Khi sử dụng các tiện nghi vật chất, cách suy nghĩ như thế này sẽ có ích cho ta: “Có rất nhiều người đã vất vả để làm ra những thứ tôi đang sử dụng, tôi vô cùng biết ơn họ. Thay vì hưởng thụ với tâm tham lam ích kỷ, tôi sẽ dùng những thứ này với mong ước hoàn thiện bản thân để có thể thương yêu và giúp ích nhiều hơn cho tha nhân người khác.” Chúng ta có thể hưởng thụ thức ăn, quần áo, nhà cửa và nhiều tiện nghi khác nữa, nhưng với một động cơ khác hơn trước đây. Nhờ vậy ta được an bình và không còn những lo âu bất ổn nữa.

Việc lìa bỏ tham ái không khiến cho ta mất đi động lực sống và thờ ơ với đời. Thoạt nhìn qua thì có vẻ là như thế, đơn giản chỉ vì ta đã quá quen với sự tham ái. Tuy nhiên, còn có rất nhiều khuynh hướng sống khác nữa có thể tạo động lực sống cho ta. Chẳng hạn như là sự quan tâm chân thành đến người khác. Tâm nguyện mang hạnh phúc, niềm vui đến cho người khác (tâm từ) và cứu vớt người khác khỏi mọi khổ đau (tâm bi) có thể là một động lực thúc đẩy hết sức mạnh mẽ trong đời sống của chúng ta. Vì vậy, xả bỏ tham ái sẽ mở ra cánh cửa đưa ta đến với sự giao tiếp chân thành cùng người khác, đến với tình thương yêu và lòng bi mẫn.

---o0o---

3. Tình thương khác với luyện ái

Phân biệt giữa sự quan tâm chân thành với những phóng chiếu không thực tiễn

Tất cả chúng ta đều muốn có tình cảm tốt đẹp với người khác. Ta biết rằng tình thương là nền tảng hòa bình thế giới. Vậy tình thương là gì và làm thế nào để phát triển nó? Có khác biệt gì giữa sự yêu thương người khác và luyến ái ra sao?

Tình thương là ước nguyện cho mọi người được an vui và gieo được nhiều nhân lành hạnh phúc. Sau khi nhận biết được một cách đúng thực về những điều tốt đẹp cũng như lỗi lầm của người khác, ta hướng tình thương đến sự an lạc và hạnh phúc của họ. Ta không có những động cơ che giấu nhằm thỏa mãn sự ích kỷ của mình, ta chỉ yêu thương người khác đơn giản là vì họ đang có mặt.

Trái lại, sự luyến ái luôn khuếch đại những tính chất tốt đẹp của người khác và khiến ta sanh tâm tham luyến với họ. Khi được sống bên họ, ta thấy hạnh phúc; khi phải lìa xa họ, ta buồn khổ. Sự luyến ái gắn liền với sự mong đợi rằng người khác phải là thế này hoặc thế kia.

Liệu sự thương yêu theo như cách thường được hiểu trong xã hội chúng ta có thực sự là tình thương chăng? Khi chưa quen biết, mọi người đều là những người xa lạ, và ta không quan tâm đến họ. Sau khi có dịp gặp gỡ, [những người lạ đó] có thể trở thành người được ta quý mến, có cảm tình sâu đậm. Chúng ta hãy thử tìm hiểu kỹ hơn xem người khác đã trở thành bạn bè của ta như thế nào.

Nhìn chung, ta thường bị cuốn hút bởi người khác vì họ có những phẩm tính mà ta xem trọng hoặc vì họ giúp đỡ ta. Nếu quan sát tiến trình tư tưởng của chính mình, ta sẽ thấy rằng ta luôn tìm kiếm những phẩm tính nào đó ở người khác. Trong những phẩm tính đó, có một số được ta ưa chuộng, một số khác thì được cha mẹ ta hoặc xã hội này xem trọng. Ta luôn dò xét về ngoài, trình độ học vấn, điều kiện kinh tế hay địa vị xã hội của người khác. Nếu ta ưa chuộng những năng khiếu nghệ thuật hay âm nhạc, ta sẽ tìm kiếm những thứ đó. Nếu như năng khiếu thể thao là quan trọng đối với ta, ta cũng kiếm tìm nó. Như vậy, mỗi chúng ta đều tìm kiếm những phẩm tính khác nhau và có những tiêu chuẩn khác nhau để đánh giá chúng. Nếu ai có được những phẩm tính nằm trong “danh mục tìm kiếm” của ta, ta sẽ xem trọng họ. Ta cho rằng họ là những người tốt đẹp, có phẩm giá. Đối với ta, có vẻ như tự thân họ là những con người rất tuyệt vời, không liên quan gì đến sự đánh giá của ta về họ. Nhưng trong thực tế, do ta sẵn có những định kiến về những phẩm

tính mà ta ưa thích và không ưa thích, nên chính ta mới là người tạo ra những con người có giá trị [trong mắt ta].

Thêm vào đó, chúng ta luôn thẩm định giá trị của người khác tùy theo cách họ đối xử với ta. Nếu họ giúp đỡ ta, ngợi khen ta, bảo vệ ta, lắng nghe ta và săn sóc khi ta đau ốm, vỗ về khi ta buồn bã, thì ta xem họ là những người tốt. Như vậy là hết sức sai lệch, vì ta đã thẩm định người khác chỉ dựa vào cách họ đối xử với ta, như thể ta là nhân vật quan trọng nhất trên cõi đời này.

Nhìn chung, ta luôn nghĩ rằng nếu ai giúp ta thì đó là người tốt; ai gây hại cho ta thì đó là người xấu. Nếu ai đó ủng hộ ta, họ là người tuyệt vời; còn nếu họ ủng hộ đối thủ của ta, họ là kẻ đáng ghét. Đó không phải là ta xem trọng sự ủng hộ của họ, mà thực chất là do sự ủng hộ đó dành cho ta. Cũng vậy, nếu ai đó chê bai, chỉ trích ta, họ là kẻ u mê, không sáng suốt hoặc là kẻ không biết cân nhắc, thiếu suy nghĩ. Nhưng nếu họ chê bai, chỉ trích kẻ mà ta ghét, thì họ là người sáng suốt, hiểu biết. Thực sự ta không phản đối tính cách chê bai, chỉ trích của họ, mà chỉ vì sự chỉ trích đó nhằm vào ta.

Tiến trình phán xét người khác của chúng ta không dựa trên những tiêu chuẩn khách quan. Nó tùy thuộc vào những định kiến riêng của ta về những gì là có giá trị, tốt đẹp và cung cách người khác đối xử với ta. Cách phán xét này hàm chứa một sự mặc nhiên thừa nhận rằng ta là nhân vật rất quan trọng, và rằng nếu ai đó giúp đỡ ta và đáp ứng được những định kiến của ta về sự tốt đẹp thì tự thân những người ấy là rất tuyệt vời.

Khi ta đã phán xét ai đó là tốt, thì bất luận khi nào ta gặp họ, đối với ta có vẻ như sự tốt đẹp là xuất phát từ phía họ. Tuy nhiên, nếu ta sáng suốt hơn, hẳn ta nhận ra rằng chính ta đã gán ghép sự tốt đẹp đó vào nơi họ.

Về mặt khách quan, nếu người nào đó thực sự là tốt đẹp, cao cả, thì hẳn mọi người đều phải có cùng nhận định như thế về họ. Nhưng một người mà ta ưa thích, cho là tốt thì [cũng có] người khác không thích, cho là xấu. Sở dĩ có sự bất đồng như vậy là vì mỗi chúng ta đều đánh giá người khác dựa trên những định kiến lệch lạc của riêng mình. Tự thân người khác không hề có sự tuyệt hảo hoàn toàn độc lập với sự phán xét của ta.

Sau khi đã gán ghép sự tốt đẹp vào nơi một số người nào đó, ta hình thành một số những khái niệm cố định mô tả về họ và rồi bắt đầu sanh tâm tham luyến họ. Một số người có vẻ như gần đạt mức hoàn hảo đối với ta, vì vậy ta khao khát được sống bên họ. Sự khao khát được sống bên cạnh người cho ta cảm giác hạnh phúc khiến ta trở nên thành một kiểu “xích đu cảm xúc”: khi được sống bên họ, [cảm xúc] ta “lên cao” [với sự hân hoan, hớn hờ]; khi rời xa họ, [cảm xúc] ta “xuống thấp” [với sự buồn bã, khổ đau].

Thêm vào đó, ta luôn đặt định mối quan hệ giữa ta với những người ấy phải là thế này hay thế kia, và vì vậy ta có những mong đợi, đòi hỏi ở họ. Khi họ sống trái với sự mong đợi của mình, ta đâm ra thất vọng hoặc oán giận. Ta muốn họ phải thay đổi để đáp ứng những kỳ vọng của ta đối với họ. Nhưng những gán ghép và mong đợi của ta phát xuất từ tâm ta, chứ không phải từ người khác. Do vậy, vấn đề bất ổn của ta khởi sinh từ việc ta nghĩ sai về họ chứ không phải vì họ không giống như ta kỳ vọng.

Ví dụ, vài năm sau khi Jim và Sue kết hôn, Jim nói: “Sue không còn giống như lúc trước nữa. Khi chúng tôi mới cưới nhau, cô ấy quan tâm và săn sóc tôi nhiều lắm. Giờ thì cô ấy khác đi nhiều quá.” Vậy điều gì đã xảy ra?

Thứ nhất, cá tính của Sue không phải là cố định, bất biến. Cô ấy luôn thay đổi để thích ứng với hoàn cảnh bên ngoài và những tư tưởng, cảm xúc trong lòng cô. Đòi hỏi cô ấy mãi mãi không thay đổi là điều không thực tế. Tất cả chúng ta đều phát triển, đổi thay, trải qua những sự thăng trầm.

Thứ hai, liệu ta có thể tự cho là mình đã biết rõ về một người nào đó? Khi Jim và Sue yêu nhau trước khi đi đến kết hôn, mỗi người đều hình thành một khái niệm mô tả về người kia là như thế nào. Nhưng khái niệm đó cũng chỉ là một khái niệm. Nó không phải là bản thân người kia. Khái niệm của Jim [mô tả] về Sue không phải là chính bản thân Sue. Nhưng vì Jim không nhận thức được điều này nên anh ta mới bất ngờ khi những khía cạnh khác trong cá tính của Sue bộc lộ. Khái niệm của anh ta [mô tả] về Sue càng kiên cố thì anh ta càng khổ đau nhiều hơn khi Sue không hành xử phù hợp với khái niệm đó.

Thật kỳ lạ khi cho rằng ta hoàn toàn hiểu rõ về người khác! Ta thậm chí không hiểu được bản thân ta và những thay đổi mà ta trải qua. Chúng ta không hiểu rõ được hoàn toàn về một hạt bụi, nói gì đến việc [hiểu rõ hoàn toàn] về một con

người khác! Nhận thức sai lầm tin chắc rằng một người nào đó là giống hệt như trong suy nghĩ của ta đã khiến cho cuộc sống của ta trở nên phức tạp. Trái lại, nếu ta nhận thức được rằng khái niệm của mình chỉ là một ý kiến [của riêng ta], thì ta trở nên dễ thích nghi hơn rất nhiều.

Lấy ví dụ, các bậc cha mẹ có thể hình thành một khái niệm cứng nhắc về cá tính của cô con gái, [và vì thế họ mong đợi cô ta sẽ] cư xử như thế nào đó. Khi cô bé ứng xử không tốt [như họ nghĩ], họ bị sốc và gia đình trở nên bất hòa. Nhưng nếu các bậc cha mẹ hiểu được rằng con gái họ cũng giống như chính bản thân họ, là những con người liên tục thay đổi, thì cách cư xử của cô bé sẽ không khiến cho họ phản ứng với cảm xúc quá mạnh mẽ đến thế. Với sự bình tĩnh và không bị chi phối bởi những định kiến, các bậc cha mẹ ấy có thể giúp đỡ đưa con gái đang trưởng thành của họ một cách hiệu quả hơn.

Khi người khác hành xử không phù hợp với những khái niệm của ta [mô tả] về họ, ta đâm ra thất vọng hoặc giận dữ. Ta có thể tìm cách đổ dành họ phải làm theo những gì ta mong đợi. Ta có thể trách mắng, ép buộc họ hoặc cố làm cho họ cảm thấy có lỗi. Khi ta làm như vậy, mối quan hệ giữa ta và họ càng trở nên xấu hơn và chúng ta sẽ khổ đau.

Nguyên nhân sự khổ đau và nhầm lẫn nói trên chính là những phóng tưởng sai lệch và mong muốn ích kỷ mà ta áp đặt lên người khác. Những điều này là nền tảng của sự tham luyến. Sự tham luyến luôn phóng đại quá mức [những phẩm tính tốt đẹp] nơi bạn bè và người thân của ta, rồi tham đắm vào đó. Nó mở ra cánh cửa phiền muộn cho ta và sau đó là giận tức. Khi xa cách những người mình yêu thương, ta thấy cô đơn; khi họ muộn phiền, ta cũng bức tức với sự muộn phiền đó. Nếu họ không đạt được những gì ta kỳ vọng, ta cảm thấy mình bị phản bội.

Để tránh những khó khăn bất ổn do tham luyến gây ra, ta nhất thiết phải nhận hiểu được cách vận hành của tham luyến. Sau đó ta có thể ngăn chặn sự khởi sinh của tham luyến bằng cách điều chỉnh những định kiến sai lầm về người khác và thôi không gán ghép những định kiến sai lệch khác nữa. Ta sẽ luôn nhớ rằng con người là liên tục thay đổi và không hề có những cá tính bất biến. Khi ta luôn nhớ rằng việc sống mãi bên cạnh những người ta thương yêu là điều không thể đạt được, ta sẽ không quá khổ đau khi phải xa cách họ. Thay vì buồn khổ vì xa lìa người thương, ta sẽ thấy vui vì có những lúc đã từng được sống chung cùng nhau.

---o0o---

Tôi yêu thương bạn, với điều kiện...

Tình thương có điều kiện không phải là tình thương đích thực, vì nó gắn kết với những tham luyến trói buộc. Ta tự nhủ, “tôi thương bạn, với điều kiện...” và rồi ta liệt kê ra những đòi hỏi của mình. Thật khó để ta quan tâm chân thành đến người khác khi mà họ phải đáp ứng những đòi hỏi nhất định nào đó xoay quanh những lợi ích mà họ phải mang đến cho ta. Hơn thế nữa, ta luôn thay đổi ý muốn về những phẩm chất và lối cư xử của người khác. Hôm nay ta muốn họ có sự sáng tạo tự quyết; ngày mai ta lại muốn họ phải phụ thuộc.

Cái mà ta gọi là tình thương đó thường chỉ là sự tham luyến, một khuynh hướng gây bất ổn luôn phóng đại quá mức những phẩm tính của người khác. Thế rồi ta tham đắm nơi người đó và nghĩ rằng hạnh phúc của ta tùy thuộc vào họ. Trái lại, tình thương [chân thật] là một khuynh hướng cởi mở và thoải mái. Ta muốn cho một ai đó được hạnh phúc hoàn toàn chỉ vì họ đang có mặt.

Sự tham luyến là không kiểm soát được và phụ thuộc cảm xúc, trong khi tình thương là [một khuynh hướng] trực tiếp và mạnh mẽ. Sự tham luyến che lấp trí phán đoán và khiến ta trở nên thiên lệch, ta giúp đỡ những người ta thương và gây tổn hại cho những người ta ghét. [Ngược lại,] tình thương giúp ta trở nên sáng suốt và xem xét một tình huống bằng cách suy nghĩ đến điều tốt đẹp nhất cho mọi người. Tham luyến dựa trên tính ích kỷ, trong khi tình thương được hình thành từ sự thương yêu người khác.

Sự tham luyến đánh giá người khác qua những hình thức bên ngoài như ngoại hình, trí thông minh, tài năng, địa vị xã hội v.v... Tình thương vượt qua hết thảy những hình thức bên ngoài đó và đặt nền tảng trên sự thật là người khác cũng giống như chúng ta: luôn mong cầu hạnh phúc và né tránh khổ đau. Khi ta gặp những người xấu xí, bẩn thỉu, dốt nát, ta cảm thấy không ưa thích, vì tính ích kỷ của ta chỉ muốn tiếp xúc, làm quen với những người đẹp đẽ, sang trọng và tài năng thôi. Trái lại, tình thương không đánh giá người khác qua những tiêu chuẩn bên ngoài đó, mà có một cái nhìn sâu sắc hơn. Tình thương nhận ra rằng bất kể vẻ ngoài của người khác có như thế nào đi chăng nữa, sự trải nghiệm của họ vẫn là tương tự như chính ta: luôn mưu cầu hạnh phúc và tránh né mọi bất ổn.

Đây là một yếu tố hết sức sâu sắc, quyết định việc ta sẽ cảm thấy xa lạ hay có quan hệ mật thiết với mọi người quanh ta. Ở những nơi đông người, ta thường nhìn quanh rồi tự bình phẩm với chính mình, rằng “anh chàng kia mập quá; cô nọ có dáng đi thật buồn cười; dáng vẻ ông kia chắc hẳn là khó tính lắm; bà nọ thật cao ngạo”. Điều tất nhiên là ta không cảm thấy gần gũi, thân thiện với người khác khi để cho tư tưởng tiêu cực của mình bói móc những điểm xấu của họ như thế.

Khi tự mình nhận ra được những tư tưởng tiêu cực như thế, ta có thể dừng chúng lại rồi nhìn cùng những con người đó bằng đôi mắt khác: “Mỗi người trong bọn họ đều có những trải nghiệm riêng trong nội tâm họ. Người nào cũng chỉ muốn được hạnh phúc thôi. Tôi biết điều đó là như thế nào, vì tôi cũng giống họ. Tất cả bọn họ đều muốn nhận được sự khích lệ, đối xử tử tế hoặc thậm chí là một nụ cười từ người khác. Không ai vui vẻ với sự chỉ trích hay khinh miệt cả. Họ giống hệt như tôi!” Khi ta suy nghĩ như vậy, tình thương sẽ phát khởi và thay vì cảm thấy xa cách với người khác, ta cảm thấy có quan hệ mật thiết với họ.

Sự tham luyến khiến ta mang ý niệm sở hữu những người mà ta gần gũi, thân thiết. [Chẳng hạn như,] người đó là vợ, là chồng, là con, là cha, là mẹ “của tôi”. Đôi khi ta hành động như thể người khác là những vật sở hữu của mình và ta hoàn toàn hợp lý trong việc yêu cầu họ phải sống cuộc sống của họ như thế nào. Tuy nhiên, ta không hề sở hữu những người ta yêu thương. Ta không sở hữu những con người giống như sở hữu đồ vật.

Việc nhận ra được rằng ta không bao giờ chiếm hữu người khác sẽ làm cho tâm tham luyến phải suy giảm, mở ra cánh cửa yêu thương và quý trọng chân thành đối với hết thảy chúng sinh. Ta vẫn có thể khuyên bảo người khác và nói cho họ biết rằng hành động của họ có ảnh hưởng đến ta như thế nào, nhưng ta luôn tôn trọng tất cả những gì thuộc về họ như là những cá nhân khác.

---o0o---

Thỏa mãn các nhu cầu

Khi đã tham luyến, ta không còn tự do về mặt tình cảm. Ta quá lệ thuộc và vướng mắc vào người khác để thỏa mãn nhu cầu tình cảm của mình. Ta sợ mất người ta thương, cảm thấy mình sẽ không trọn vẹn [là mình] khi không có người mình thương. Khái niệm về cái tôi của ta dựa trên việc có được một mối quan hệ

cụ thể: “Tôi là chồng, là vợ, là cha mẹ, con cái v.v... của người này, người nọ...” Khi quá phụ thuộc vào người khác, ta không cho phép chính bản thân mình phát triển những phẩm tính riêng. Hơn nữa, một khi quá phụ thuộc như vậy, ta đã tạo sẵn điều kiện cho sự suy sụp, vì chẳng có mối quan hệ nào có thể tồn tại mãi mãi. Chúng ta sẽ chia tay nhau khi đời sống này chấm dứt, nếu không là sớm hơn thế nữa.

Sự thiếu tự do về mặt tình cảm do tham luyến cũng có thể khiến ta cảm thấy có bổn phận phải quan tâm chăm sóc người ta thương, để không có nguy cơ bị mất họ. Như vậy, tình cảm của ta thiếu đi sự chân thành, vì dựa trên sự lo sợ. Ta có thể nhiệt tình thái quá trong việc giúp đỡ người ta thương, chỉ để chắc chắn có được tình cảm của họ. Ta có thể luôn phải cảnh giác cao độ vì lo sợ một điều gì đó có thể bất ngờ xảy ra với người ta thương, hoặc ta có thể ghen tức khi người thương của ta dành tình cảm cho người khác.

Tình thương thì vị tha hơn. Thay vì tự hỏi “Mối quan hệ này có thể đáp ứng những nhu cầu của ta như thế nào?”, ta sẽ suy nghĩ: “Ta có thể trao tặng cho người ấy những gì?” Ta chấp nhận rằng người khác không thể giúp ta loại bỏ cảm giác thiếu thốn tình cảm và bất an. Vấn đề bất ổn không phải do người khác không đáp ứng được những nhu cầu tình cảm của ta, mà do ta quá nhấn mạnh các nhu cầu của mình và mong đợi quá nhiều nơi họ.

Ví dụ, ta có thể cảm thấy như không thể sống thiếu một người nào đó mà ta có quan hệ đặc biệt thân thiết. Đó là một sự cường điệu. Là một con người, ta tự có phẩm cách riêng của mình, ta không cần thiết phải bám vào người khác như thể họ là nguồn cội của mọi an vui hạnh phúc. Sẽ rất hữu ích khi nhớ lại rằng ta đã sống phần lớn cuộc đời mình không có người thân yêu ấy bên cạnh. Hơn thế nữa, những người khác vẫn sống hạnh phúc mà không cần đến người ấy.

Thế nhưng, điều này không có nghĩa rằng ta nên đè nén mọi nhu cầu tình cảm của mình hoặc trở nên lạnh lùng và không phụ thuộc ai cả, vì làm như vậy không giải quyết được vấn đề. Ta phải nhận ra được những nhu cầu không thực tế của mình và dần dần trừ bỏ chúng. Một số nhu cầu tình cảm có thể quá mạnh đến nỗi không thể nào trừ bỏ tức thì. Nếu ta cố đè nén chúng hay giả vờ xem như chúng không tồn tại, ta có thể trở nên hết sức căng thẳng và bất an. Trong trường hợp đó, ta có thể thỏa mãn các nhu cầu này nhưng đồng thời cũng nỗ lực dần dần chế ngự chúng.

Cốt lõi của vấn đề là ta luôn muốn được thương yêu hơn là yêu thương [người khác]. Ta mong muốn người khác hiểu mình hơn là tự mình hiểu được họ. Cảm giác bất an về tình cảm của ta xuất phát từ sự si mê và ích kỷ che lấp tâm trí ta. Ta có thể nuôi dưỡng sự tự tin thông qua việc nhận biết được khả năng của tự thân mình trong việc trở nên một con người toàn hảo, sống mãn nguyện và giàu lòng yêu thương. Khi tiếp xúc được với khả năng của tự thân có thể trở thành một bậc giác ngộ với nhiều phẩm tính ưu việt, ta sẽ phát triển được một cảm xúc tự tin chân thực và đúng đắn. Khi ấy, ta sẽ nỗ lực nuôi dưỡng tình yêu thương, lòng bi mẫn, sự khoan dung rộng lượng, đức nhẫn nhục, tâm định tĩnh và trí tuệ sáng suốt, rồi chia sẻ những phẩm tính này với mọi người.

Sự bất an về tình cảm khiến ta luôn tìm kiếm một điều gì đó nơi người khác. Sự tử tế của ta đối với họ bị nhiễm bẩn bởi động cơ che giấu là muốn được đền đáp bằng một điều gì đó. Tuy nhiên, khi ta nhận biết rằng mình đã nhận được quá nhiều từ người khác, ta sẽ mong muốn đền đáp sự tử tế của họ và trong lòng ta sẽ tràn ngập yêu thương. Tình thương nhân mạnh vào sự cho đi hơn là nhận lại. Khi không còn bị trói buộc bởi sự tham lam và kỳ vọng ở người khác, ta sẽ trở nên cởi mở, tử tế và rộng lòng chia sẻ, nhưng vẫn luôn duy trì được cảm giác giữ mình nguyên vẹn và tự chủ.

Sự tham luyến mong muốn cho người khác được hạnh phúc một cách thái quá đến độ khiến ta ép buộc người ấy phải làm những gì mà ta cho là sẽ giúp họ được hạnh phúc. Ta không để cho người ấy được quyền lựa chọn, vì ta cảm thấy như mình biết rõ điều gì là tốt nhất cho họ. Ta không cho phép người ấy làm những việc mà họ cảm thấy hạnh phúc, ta cũng không chấp nhận việc có đôi khi họ không hạnh phúc. Những khó khăn như vậy thường phát sinh trong các mối quan hệ gia đình.

Tình thương cũng ước muốn mạnh mẽ cho người khác được hạnh phúc. Nhưng nó được đi kèm với trí tuệ, nhận biết rằng người khác có hạnh phúc hay không cũng còn tùy thuộc chính họ. Ta có thể hướng dẫn họ, nhưng trong khi làm điều đó ta sẽ không để cái tôi của mình xen vào. Với sự tôn trọng, ta sẽ để cho họ được quyền chọn lựa chấp nhận hay không chấp nhận sự chỉ dẫn và giúp đỡ của ta. Điều thú vị là, khi ta không ép buộc người khác phải nghe theo sự khuyên bảo của ta thì họ lại cởi mở hơn để lắng nghe ta.

Do ảnh hưởng của sự tham luyến, ta bị trói buộc bởi những phản ứng tình cảm với người khác. Khi họ tốt với ta, ta hạnh phúc; khi họ lạnh nhạt hay nặng lời với ta, ta xem đó là sự xúc phạm và ta khổ đau. Nhưng từ bỏ tham luyến không có nghĩa là ta trở nên khô khan, mất hết tình cảm. Đúng hơn, khi không còn tham luyến, tâm ta sẽ tràn ngập tình yêu thương chân thật và bình đẳng với tất cả mọi người. Ta sẽ luôn quan tâm tích cực đến mọi người.

Khi chế ngự được sự tham luyến, ta vẫn có thể có nhiều bạn hữu. Những mối quan hệ đó sẽ phong phú hơn vì được đặt trên tinh thần tự do và tôn trọng lẫn nhau. Ta sẽ quan tâm bình đẳng đến hạnh phúc và khổ đau của mọi chúng sinh, đơn giản chỉ vì mọi người đều có cùng ước muốn hạnh phúc và né tránh khổ đau. Tuy nhiên, lối sống và những điều quan tâm của ta có thể sẽ thích hợp hơn đối với một số người nào đó. Do những mối quan hệ gần gũi mà ta đã có với một số người nào đó trong những kiếp quá khứ, nên kiếp này ta dễ dàng giao tiếp với họ. Bất luận là trong trường hợp nào, tình thân hữu của ta sẽ luôn đặt trên sự quan tâm lẫn nhau và ước nguyện giúp đỡ nhau trên con đường đi đến giác ngộ.

---o0o---

Khi các mối quan hệ chấm dứt

Sự tham luyến luôn đi kèm với định kiến cho rằng các mối quan hệ sẽ tồn tại mãi mãi. Cho dù về mặt lí trí ta có thể biết rằng điều đó không đúng, nhưng sâu thẳm trong lòng ta vẫn luôn khát khao được sống mãi với những người thân yêu của mình. Chính bám víu đó làm cho sự biệt ly càng khó chịu hơn, vì khi một người thân yêu chết đi hay phải rời xa, ta cảm thấy như mất đi một phần của chính ta.

Điều này không có nghĩa rằng sự buồn đau, thương tiếc là điều xấu. Tuy nhiên, việc nhận biết rằng tham luyến thường là nguồn gốc của đau thương khổ lụy sẽ rất hữu ích. Khi phần cá tính đặc thù của riêng ta bị trộn lẫn quá nhiều với của một người khác thì khi người ấy rời xa, ta trở nên suy sụp. Nếu trong thâm tâm ta không chấp nhận rằng cuộc đời này là tạm bợ, ngắn ngủi, thì ta đã tự mình tạo tiền đề cho sự trải nghiệm khổ đau khi những người thân yêu của mình mất đi.

Vào thời Đức Phật, có một phụ nữ bị quẫn trí vì mất đứa con nhỏ. Quá đau thương kích động, bà bỗng xác đứa con thân yêu đến chỗ Đức Phật khẩn cầu ngài cứu nó.

Đức Phật bảo bà trước hết phải lấy cho được những hạt mù tạc ở nhà nào chưa từng có người chết.

Hạt mù tạc ở Ấn Độ nhà nào cũng có, nhưng bà không tìm đâu ra một gia đình chưa từng có người chết! Sau một thời gian, bà tỉnh tâm nhận ra rằng mọi người ai cũng phải chết cả, nhờ vậy nỗi đau thương quá lớn về đứa con thân yêu của bà cũng lắng dịu xuống.

Khi sự hiểu biết về vô thường của lý trí được chuyển thành sự trực nhận của tâm thức, ta sẽ biết trân trọng những khoảng thời gian được sống bên cạnh những người khác. Thay vì tham cầu nhiều hơn, khi không thể có được nhiều hơn thì ta sẽ tận hưởng những gì ta đang chia sẻ người khác trong hiện tại. Vì vậy, khi đoạn trừ được tâm tham luyến thì các mối quan hệ của chúng ta sẽ tốt đẹp hơn.

---o0o---

4. Chế ngự sân hận

Chuyển hóa sợ hãi và căm ghét

Bạn đang thực hiện một công việc, rất chăm chú, rồi một cô bạn đồng nghiệp đi ngang qua và bảo bạn là đồ kém cỏi. Cô ấy nói đã từng giao cho bạn một công việc quan trọng và bạn đã thực hiện rất tồi. Nghe qua những lời trái tai đó, cơn giận dữ từ từ bốc lên trong thân tâm bạn, thật dữ dội. Bạn không kiềm chế được nữa và đáp trả rằng cô ta không có quyền nói với bạn những lời như vậy. Bị khồng chế hoàn toàn bởi cơn giận, bạn tuôn ra bất kỳ điều gì chợt nghĩ ra được trong đầu, ngay cả khi bạn biết là không đúng thật. Cô ấy quát trả lại âm ỉ, và không bao lâu sau thì mọi người quanh đó đều biết chuyện.

Nói chung, khi ta tức giận hay bị tổn thương, ta cảm thấy như mình là nạn nhân của những hành động ác hại từ người khác. Ta thấy mình là người vô tội, đang phải hứng chịu một cách bất công những hành vi của người khác. Chúng ta nổi giận hay cảm thấy bị tổn thương vì ta nghĩ rằng những người kia là sai trái hay xấu ác,. Cả cơn giận và sự tổn thương đó đều [khiến cho ta] không chịu thừa nhận những gì đã xảy ra.

Nhiều người sống trong tâm trạng của những “nạn nhân”, thường xuyên cảm thấy vô vọng, thấy mình bị ngược đãi và luôn lo lắng sợ sệt. Tuy nhiên, càng thấu hiểu

được hoạt động của tâm thức và sự vận hành của nhân quả trong dòng tâm thức tương tục của mình, ta sẽ càng nhận biết rõ hơn rằng cách nhận hiểu vấn đề của ta trong hiện tại, cũng như những hành động trong quá khứ, đóng vai trò quyết định trong sự tiến triển của những gì ta đang trải nghiệm. Bằng cách nào đó, chúng ta là người chịu trách nhiệm về những gì đang xảy ra với ta. Hiểu được điều này, chúng ta phải có trách nhiệm bắt tay vào việc cải thiện tình trạng của bản thân mình.

Để hiểu rõ được những trường hợp bất như ý và làm dịu đi lòng sân hận đối với những trường hợp đó, chúng ta có thể tự đặt ra một số câu hỏi mấu chốt. Để suy xét lại cách nhận hiểu của mình, ta có thể tự hỏi: “Liệu tôi nhận hiểu về tình trạng đó có chính xác không? Liệu sự nổi giận có phải là một phản ứng thích hợp?” Bằng cách suy xét sự vận hành của nhân quả, ta có thể đặt câu hỏi: “Tại sao điều này xảy đến với tôi? Liệu tôi có từng gặp phải những tình trạng tương tự như thế này nhiều lần trước đây? Và nếu như vậy thì tại sao?” Chúng ta hãy tìm hiểu sâu hơn về cả hai khía cạnh này.

---o0o---

Suy xét sự nhận hiểu vấn đề

Liệu ta có nhận hiểu được sự việc một cách chính xác? Con giận đã khởi sinh trong ta như thế nào? Khi có ai đó chỉ ra lỗi lầm của mình, ta liền cảm thấy như thể là sự tổn thương ta đang chịu đựng đó đã được chuyển từ người kia sang cho ta. Dường như trong lời lẽ của người kia tự nó đã hàm chứa tính chất gây thương tổn, và về phía mình thì ta chỉ đơn thuần tiếp nhận sự tổn thương sẵn có trong những lời lẽ đó mà thôi.

Nếu điều đó là đúng thì hẳn là chúng ta có thể xác định được sự thương tổn nằm ở đâu trong những lời lẽ đó. Cô ấy nói: “Bạn là đồ kém cỏi!” Vậy thì cảm giác khó chịu nằm ở đâu? Sự thương tổn nằm ở đâu? Có phải nó ở trong từ “bạn”, trong từ “là” hay trong cụm từ “đồ kém cỏi”? Câu nói “Bạn là đồ kém cỏi” mà cô ấy phát ra chỉ là những sóng âm. Cảm giác khó chịu nằm ở đâu trong những sóng âm rung động truyền qua không khí? Giả sử bạn đang ngủ say [không nghe thấy gì] khi cô ấy lên tiếng xúc phạm bạn, liệu bạn có thấy tức tối không? Hoặc giả cô ấy nói ra bằng tiếng Mông Cổ (và bạn không hiểu được thứ tiếng đó!), liệu bạn có cảm thấy bị tổn thương không?

Sự tổn thương đã khởi lên như thế nào từ những lời lẽ nặng nề kia? Đó không phải do tai ta nhận được những sóng âm của lời lẽ đó. Chúng ta cũng hiểu được ý nghĩa của những lời ấy, nhưng ý nghĩa đó tự nó không hàm chứa sự tổn thương, vì nếu nó nhằm vào một người nào đó mà ta không thích, thì những từ ngữ “bạn là đồ kém cỏi” hẳn không có gì là khó chịu khi lọt vào tai ta.

Sự tổn thương kia xuất phát từ chính suy nghĩ của chúng ta: “Cô ấy đang nói về tôi! Chính tôi! Sao cô ấy dám nói về tôi như thế?” Chúng ta càng nghĩ đến những gì đã xảy ra thì ý niệm về cái “tôi” càng trở nên lớn mạnh hơn. Chúng ta nhìn nhận sự việc chỉ từ một phía - phía của riêng ta - và rồi nghĩ rằng sự việc đã diễn ra đúng thực như thế. Chúng ta tin vào quan điểm phiến diện của mình và cho đó là hoàn toàn khách quan.

Bất kỳ tình huống nào cũng có nhiều khía cạnh khác nhau để xem xét. Khi ta nhìn một cái tách từ bên trên thì hình dạng của nó có vẻ như khác với khi ta nhìn theo chiều ngang. Thật khó để chứng minh rằng những quan điểm xuất phát từ tâm chấp ngã lại là những quan điểm duy nhất đúng đắn! Suy xét như thế sẽ làm lắng dịu cơn giận của ta.

Một cách khác để chế ngự cơn giận là hãy nhớ rằng, có thể có một chuyện gì khác đã xảy ra khiến cho người kia nặng lời. Có thể anh ta đang gặp khó khăn trong một phương diện khác của đời sống, và ta chỉ tình cờ trở thành đối tượng để anh ta trút giận. [Trong trường hợp đó,] chẳng có gì [thực sự] nhắm vào ta cả, nên chẳng có lý do gì để ta xem đó là xúc phạm rồi nổi giận.

Liệu việc nổi giận có phải là một phản ứng thích đáng? Người đã xúc phạm chúng ta cũng là một chúng sinh luôn mong cầu hạnh phúc và né tránh khổ đau, cũng giống như chúng ta. Phương thức mà anh ta đang sử dụng có thể là sai lầm, nhưng mong muốn của anh ta cũng giống như ta: muốn được hạnh phúc. Bằng việc mở rộng nhiều khía cạnh nhận thức và quên đi chính mình trong chốc lát, ta sẽ nhìn thấy được một con người đang đau khổ, giận dữ và mất bình tĩnh. Chúng ta biết rõ cảm giác khổ đau là như thế nào. Chúng ta biết rõ là ngay lúc này người ấy đang cảm thấy khổ sở như thế nào. Sao lại nổi giận với một người đang đau khổ? Người đó lẽ ra phải được ta khởi lòng bi悯, thương xót.

Còn nếu chúng ta quả thật đã mắc sai lầm và có ai đó chỉ ra điều ấy thì sao lại nổi giận? Nếu có người bảo ta rằng trên khuôn mặt ta có cái mũi, ta sẽ không bực tức,

vì đó là sự thật hiển nhiên. Cũng vậy, nếu ai đó nhận ra lỗi lầm của ta, những gì người ấy nói là sự thật. Ta thực sự có lỗi, ta nợ người ấy một lời cảm ơn. Người ấy đã chỉ cho ta phương cách để hoàn thiện bản thân mình. Trái lại, nếu người ấy đổ lỗi cho ta một cách không đúng, ta cũng không cần nổi giận. Nếu có người nói rằng trên đầu ta có sừng, ta không nổi giận vì biết rõ đó là chuyện không đúng thật.

Chúng ta thường giận dữ khi xảy ra một điều gì đó mà ta cho là không đúng như ý ta. Nhưng sự giận dữ đó liệu có ích gì? Nếu chúng ta có thể làm thay đổi tình thế thì hãy tiến hành ngay việc đó. Không cần gì phải giận dữ. Cách suy nghĩ như vậy rất hữu ích đối với các vấn đề xã hội và bất công. Đó là những vấn đề có thể làm thay đổi, nên thay vì nổi giận thì việc giữ bình tĩnh và nỗ lực cải thiện xã hội sẽ là khôn ngoan hơn.

Trái lại, nếu tình trạng đó là không thể thay đổi, thì sự giận giữ cũng là vô ích. Một khi chân ta bị gãy, ta không thể thay đổi điều đó! Tất cả những suy đồi trên toàn thế giới không thể giải quyết chỉ trong một năm. Việc giận dữ với những điều ta không thể thay đổi được sẽ khiến ta đau khổ. Lo lắng hay sợ sệt về những điều chưa xảy ra sẽ khiến ta trì trệ. Trong tác phẩm Nhập Bồ Tát Hạnh, ngài Tịch Thiên (Shantideva) đã dạy:

Việc có thể cứu vãn,

Thì giận dữ làm gì?

Bằng như không giải pháp,

Buồn giận cũng vô ích!

---o0o---

Suy xét về nhân quả

Sự vận hành của nhân quả là tư tưởng trọng tâm trong Phật giáo. Điều này sẽ được giải thích đầy đủ hơn ở một chương sau nữa; tuy nhiên, ý nghĩa cơ bản là hành động của ta sẽ mang lại nghiệp quả. Ta không thể biết ngay tất cả nghiệp quả của một hành động, vì cũng giống như việc phải mất một thời gian để hạt mầm đâm chồi rồi phát triển thành cây, những hành động của chúng ta cũng cần có thời gian để tạo thành nghiệp quả.

Khi hiểu được sự vận hành của nhân quả, chúng ta sẽ hiểu được rằng những hoàn cảnh mà ta gặp phải trong cuộc sống không phải là do sự ngẫu nhiên. Chúng là kết quả của những hành động ta đã làm trong quá khứ. Giống như những cái vòng bu-mơ-rang [của thổ dân Úc], khi ném ra bay theo vòng tròn rồi sẽ trở về đúng chỗ người ném. Cũng vậy, ta đối xử với người khác như thế nào thì ta sẽ nhận lãnh như thế ấy. Sự giải thích của đạo Phật về nhân quả cũng tương tự như ý tưởng của đạo Thiên Chúa: “Vì ai gieo giống chi, lại gặt giống ấy.”

Nếu xem xét lối hành xử của mình với người khác, ta sẽ thấy được rằng thái độ và cách ứng xử của ta không phải lúc nào cũng mẫu mực. Chúng ta đã từng cắt đứt tình thân hữu, xúc phạm, lạm dụng hoặc nói xấu người khác hay trộm cắp tài sản của họ. Vậy thì có gì lạ khi chúng ta phải tự mình nhận lấy những điều tổn hại? Có thể gần đây ta không hề xử tệ với người hiện đang gây tổn hại cho ta, nhưng trong quá khứ chúng ta đã từng làm tổn hại những người khác. Khi nghiệp quả từ những hành động của chính ta đã chín muồi, chẳng có ích gì trong việc than trách hay oán giận, vì suy cho cùng thì chính bản thân ta đã hành động để đặt ta vào tình trạng đó. Như bậc thánh vĩ đại của Ấn Độ, ngài Tịch Thiên (Shantideva) đã nói:

Xưa kia ta tạo nghiệp,

Nay phải chịu quả báo.

Mọi sự do ta cả,

Sao lại oán hận người?

Điều này không có nghĩa là ta nên vui vẻ trong sự đau khổ hoặc quy lỗi cho bản thân mình. Đúng hơn, ta nhận biết vai trò [trách nhiệm] của mình và học được bài học từ đó. Nếu ta muốn tránh quả báo khổ đau mà hiện giờ mình đang thọ nhận, ta sẽ phát khởi tâm nguyện mạnh mẽ là chấm dứt mọi hành động có thể đưa đến quả báo tương tự trong tương lai. Điều này sẽ khiến ta luôn ghi nhớ không gây hại cho người khác. Từ nay, bất kỳ lúc nào sắp mất đi sự bình tĩnh, ta sẽ biết dừng lại để suy xét kỹ. Rút ra bài học từ những tình cảnh bất như ý, ta sẽ phát tâm đồng mãnh tu tập để hoàn thiện bản thân mình. Bằng cách đó, ta sẽ chuyển hóa nghịch cảnh khó khăn thành một tình huống có lợi.

Chúng ta có thường nhận ra chính mình trong những tình huống tương tự, liên tục phản ứng theo cách tương tự? Nếu có, thì tại sao? Chúng ta có thể xét mình để

thấy, liệu ta có thói quen bắt cãn, buộc người khác phải sửa lỗi cho ta hay không. Nếu là như vậy, thì người ấy trong thực tế đã thật tốt bụng khi chỉ ra lỗi lầm cho ta, vì điều này giúp ta có cơ hội để hoàn thiện. Việc người ấy có thể đã to tiếng khi chỉ lỗi cho ta lại là một việc hoàn toàn khác. Điểm chính ở đây là, chúng ta cần tỉnh giác hơn về việc những hành vi của ta ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Và người này đang giúp ta phát triển một sự tỉnh giác như thế.

Chúng ta cũng có thể theo dõi xem liệu ta có thói quen cảm thấy bị tổn thương hoặc giận dữ khi bị chỉ trích hay không. Đôi khi chúng ta quá nhạy cảm và dễ dàng cảm thấy bị xúc phạm. Nếu ai đó hành động theo cách mà chúng ta đặc biệt không thích, ta cường điệu hóa tầm quan trọng của việc ấy, làm cho nó trở thành cụ thể và không sao quên được. Rồi chúng ta ôm giữ mối hiềm hận đó qua nhiều năm. Đây là nguồn gốc của rất nhiều sự oán hận trong gia đình.

Việc ta ôm giữ mối hiềm hận đó trong lòng không gây tổn thương gì đến người kia, vì họ có thể đã quên đi sự việc từ rất lâu. Nhưng mối hiềm hận ấy làm chúng ta đau khổ trong nhiều năm. Người kia chỉ nói ra những lời ấy có một lần, nhưng ta thì cứ nhắc lại chúng nhiều lần trong nhiều năm, và mỗi lần đều làm cho chính ta đau khổ. Vì sự lợi lạc của chính mình cũng như sự hòa hợp với người khác, tốt hơn là chúng ta bớt đi sự nhạy cảm và buông bỏ mọi việc.

---o0o---

Cứng rắn hay thụ động?

Phải chăng điều đó có nghĩa là ta để mặc cho người khác áp chế? Hoặc ta sẽ để cho ai đó làm hại chính bản thân họ hoặc người khác, chỉ vì việc ngăn cản người ấy cần phải to tiếng hay dùng đến vũ lực? Hoàn toàn không. Nhẫn nhục không có nghĩa là cầu an. Người nhẫn nhục luôn giữ tâm an định, nhưng hành vi phát khởi từ tâm nhẫn nhục có thể là mạnh mẽ hoặc ôn hòa.

Trước hết, chúng ta phải từ bỏ tâm sân hận. Khi biết mình đang nhận thức tình huống thông qua cái nhìn hẹp hòi của sự chấp ngã, chúng ta sẽ dừng lại và dành đôi chút thời gian để nhìn nhận vấn đề một cách cởi mở hơn. Chúng ta sẽ suy xét xem vấn đề được nhìn nhận như thế nào từ phía người kia, và điều gì là quan trọng đối với người ấy. Chúng ta sẽ tự xét lại xem những hành vi đã qua cũng như hiện nay đã lôi kéo ta vào tình huống này như thế nào.

Khi cơn giận đã lắng dịu, sẽ nhường chỗ cho từ bi và nhẫn nhục. Một tâm thức sáng suốt, không còn sự nóng giận hung hăng và thiển cận, sẽ có khả năng xem xét một cách thực tiễn những giải pháp khác nhau và chọn ra được giải pháp nào là tối ưu cho mọi người trong cuộc.

Đôi khi chúng ta cần phải nói năng mạnh mẽ để đạt hiệu quả trong giao tiếp. Nói năng cứng rắn với một thái độ bi mẫn khi tình huống đòi hỏi là một kỹ năng quan trọng. Điều này hoàn toàn khác biệt với sự quát tháo trong cơn giận không kiểm chế, khi mà việc giữ im lặng hay nhận lỗi, hoặc giải thích tình huống của mình với sự tôn trọng, sẽ là khôn ngoan hơn. Động cơ [của hành vi], vốn là trạng thái bên trong tâm thức chúng ta, không nên nhầm lẫn với những hành động và lời nói mà ta sử dụng để ứng xử với người khác.

Bất kỳ khi nào có thể được, ta nên tránh những hành vi bạo lực. Nếu như sử dụng vũ lực là cách duy nhất để ngăn cản không cho một người nào đó làm hại bản thân hoặc người khác, thì với lòng bi mẫn đối với cả người bị hại lẫn người gây hại, chúng ta sẽ thực hiện đúng mức những gì cần thiết để ngăn cản. Vì thế, điều quan trọng là phải giữ tâm an hòa trước khi hành động. Nếu ta hành động dưới ảnh hưởng của sân hận, ta rất có thể sẽ dùng đến những lời nói hay việc làm cứng rắn khi không cần thiết, hoặc khi cần thiết thì lại sử dụng quá đáng.

Vì mục đích giao tiếp, đôi khi chúng ta buộc phải nói năng cứng rắn - để nói lên hiểu biết của ta về những gì là đúng hoặc không đúng, có lợi hoặc không có lợi. Điều này có thể được làm với tâm không sân hận. Nếu người kia đã nói năng sai trái hay giận dữ, và chúng ta cũng làm như vậy thì ai đúng, ai sai? Sự giận dữ phá hỏng đi những gì ta nói và làm. Một tâm thức an định có thể giải quyết tình huống theo cách lợi lạc nhất.

---o0o---

5. Sự bảo thủ

Giải quyết những khác biệt

Bảo thủ là khuynh hướng không muốn xem xét đến một ý tưởng hay sự kiện mới. Khuynh hướng khiến ta trở nên cứng nhắc, định kiến và luôn giữ thế phòng vệ. Chẳng hạn, khuynh hướng bảo thủ được khơi dậy khi những chủ đề tranh luận nào đó được nêu lên trong bàn ăn, và chúng ta sẽ phản ứng như một con đà điểu, ta

muốn “vùi đầu vào trong cát” và không xem xét bất kỳ ý tưởng mới nào có thể làm lung lay những quan niệm cứng nhắc của ta.

Một khuynh hướng như thế sẽ mang đến nhiều bất ổn cho cuộc sống chúng ta. Xem xét trong lịch sử, ta có thể thấy là sự bảo thủ đã gây hại như thế nào đối với sự phát triển của nhân loại. Sự bảo thủ đã khiến người ta chống lại khảo sát khoa học vào thời Trung cổ; sự sợ sệt bảo thủ đã khiến người dân châu Âu làm ngơ trước sự giết hại hàng triệu người vô tội dưới chế độ Quốc xã. Sự bảo thủ cũng bỏ qua cho những định kiến phân biệt chủng tộc, tôn giáo và giới tính.

Nấp sau khuynh hướng bảo thủ là một định kiến rằng chúng ta đã nắm rõ được hết thảy mọi việc và không muốn bị lay chuyển bởi những ý tưởng mới. Ta có một nỗi sợ tinh tế rằng, nếu tòa lâu đài thế giới quan mong manh của ta sẽ bị xô đổ bởi một ý tưởng mới, ta sẽ đánh mất chính mình. Vì thế, chúng ta thà là cố chấp và không chịu lắng nghe, hoặc quên đi sự việc và lao vào xem ti vi, đánh bạc hoặc say xỉn. Rõ ràng là sự bảo thủ làm ta trở nên cứng nhắc và khó chịu biết bao.

Khi thấy được những nguy hại của sự bảo thủ, chúng ta sẽ nỗ lực xây dựng một phương thức tiếp cận có lý trí với các ý tưởng và sự kiện mới. Chúng ta sẽ lắng nghe những ý tưởng mới và xem xét chúng theo cách hợp lý, sáng suốt và không thiên lệch. Với ý nguyện hoàn thiện sự hiểu biết và đóng góp cho nền hòa bình thế giới cũng như sự phát triển của nhân loại, chúng ta sẽ lắng nghe các ý kiến và đề xuất mới. Cho dù sau đó ta có chấp nhận một ý kiến nào đó hay không, ta vẫn học hỏi được đôi điều qua việc xem xét ý kiến ấy một cách có lý trí, và qua đó ta càng hiểu biết vấn đề rõ ràng hơn.

Tuy nhiên, khuynh hướng rộng mở lại không có nghĩa là ta chấp nhận mọi ý tưởng mới đến với ta. Điều này đặc biệt đúng trong thực trạng “siêu thị tâm linh” hiện đang tồn tại ở phương Tây. Sự rộng mở cũng không có nghĩa là chúng ta quá sức mong muốn hiện đại hóa, đến nỗi vất bỏ di sản văn hóa phong phú của mình và mù quáng chạy theo mọi ý tưởng, đề xuất mới.

Với tâm rộng mở, ta sẽ luôn khoan dung. Sau khi đã xem xét tính hợp lý của một ý tưởng mới và kiểm chứng, đánh giá nó, nếu quyết định không tán thành, chúng ta vẫn có thể giữ sự điềm tĩnh và thân thiện với người nào chấp nhận ý kiến đó. Không tán thành một ý kiến, không có nghĩa là ta ghét bỏ người nào chấp nhận nó. Ý kiến đó không hề đồng nhất với người chấp nhận nó. Hơn nữa, con người

thường thay đổi ý kiến. Chúng ta có thể trân trọng những gì người khác nói ra, cho dù là những điều đúng đắn hay vô nghĩa, vì điều ấy luôn buộc ta phải suy xét và nhờ đó giúp ta khôn ngoan hơn.

Khi đối diện với người đang nói về một chủ đề hoặc ý tưởng mới, chúng ta có thể tiếp nhận với niềm vui được học hỏi, thay vì với khuynh hướng phán xét vốn luôn giữ định kiến rằng người kia không đúng. Chúng ta sẽ mở lòng lắng nghe, thăm xét, phát triển và chia sẻ, trong khi xem xét lại những ý kiến trước đây của mình.

Cách tiếp cận như vậy sẽ lợi lạc trong rất nhiều trường hợp. Chẳng hạn, chúng ta sẽ khuyến khích các đồng nghiệp, cấp trên cũng như cấp dưới của mình cho ý kiến phản hồi về những dự án đã qua và đề xuất những hoàn thiện trong tương lai. Sự cởi mở như vậy giúp cải thiện môi trường làm việc. Với tâm rộng mở, ta có thể thăm định chính xác ý kiến của mọi người và có thể cùng hợp tác vì lợi ích chung. Cho dù một người đứng đầu vẫn nắm giữ quyền hạn, nhưng với cách tiếp cận này thì người ấy không còn độc đoán nữa.

Chúng ta không cần phải bảo vệ ý kiến hoặc niềm tin của mình. Trong một ý kiến, không có yếu tố nào để biến nó thành cố hữu của ta. Nếu ai đó phê phán những ý kiến của ta, điều đó không có nghĩa là ta ngu ngốc. Hơn nữa, cũng không cần phải sợ mất mặt khi ta xem xét lại một ý kiến và thay đổi quan điểm. Khi ta lo sợ bị xem là ngu ngốc nếu ý kiến của mình bị chứng minh là sai lầm, thì điều đó xuất phát từ sự tham danh hơn là nhận hiểu sự thật. Với tâm rộng mở, chúng ta sẽ đến với mọi ý kiến và tình huống như một cơ hội để học hỏi và chia sẻ cùng người khác.

---o0o---

6. Nhận thức đúng đắn về bản thân

Những phương pháp đối trị kiêu mạn

Kiêu mạn là một khái niệm, một cách nhìn nhận sự việc với sự thổi phồng những phẩm chất của chính mình - như vẻ đẹp hay sức khỏe, học vấn, địa vị xã hội hoặc tài năng - và tự cho rằng mình vượt xa những người khác.

Một khuynh hướng như vậy có rất nhiều bất lợi. Do ảnh hưởng của sự kiêu mạn, ta luôn tìm cách để chắc chắn rằng mọi người đều biết được ta tốt đẹp như thế nào.

Chúng ta luôn nói về những thành tích của mình, tìm cách gây ấn tượng với người khác để được ngợi khen, danh vọng và tiền bạc. Tâm kiêu mạn khiến ta luôn xem thường người khác, vì nghĩ rằng họ không có những phẩm chất tốt đẹp như ta.

Khi rơi vào khuynh hướng tự cho mình là quan trọng, chúng ta thực sự rất đáng thương. Nếu có sự trung thực với chính mình, hẳn ta phải thấy được rằng, phía sau vẻ ngoài nguy tạo, ta không hề thực sự tin chắc rằng bản thân mình tốt đẹp. Nhằm tự thuyết phục chính mình nghĩ khác đi, ta cố hết sức làm cho người khác tin rằng ta có phẩm chất tuyệt vời nào đó. Ta nghĩ rằng, nếu người khác đã rằng ta tuyệt hảo, thì nhất định ta đúng là như vậy. Nhìn sâu vào nội tâm, tất cả những con người bình thường như chúng ta đều có những hình tượng tồi tệ về chính mình. Ngay cả một người mang dáng vẻ cao quý và dường như là biểu tượng của sự thành công theo những tiêu chuẩn thế tục, vẫn không tự cảm thấy thỏa mãn. Vì khó lòng chấp nhận sự bất toàn của chính mình, ta che giấu điều đó bằng cách tỏ ra cao ngạo.

Kiêu mạn là một trong những trở lực chính yếu ngăn cản sự phát triển trí tuệ và tiềm năng nội tại. Vì tự cho mình là uyên bác, tài năng và tuyệt hảo, nên những người kiêu mạn luôn lấy làm tự mãn. Họ không muốn và cũng không thể học hỏi từ người khác. Chính sự kiêu mạn đã giam hãm họ trong ngục tù mê muội.

Vì sao những người có vẻ như thành đạt lại có thể không thấy hài lòng với chính mình? Họ cũng như chúng ta, luôn hướng ra bên ngoài để tìm kiếm sự thẩm định giá trị tự thân, sự ngợi khen và chấp nhận. Vì thế, ta không nhận biết được về tiềm năng phát triển toàn diện trí tuệ và từ bi của chính mình. Trong khi ta hướng ra bên ngoài để tìm kiếm hạnh phúc, lòng tự trọng, thì những phẩm tính này lại chỉ thực sự có được thông qua sự phát triển nội tâm.

Sự kiêu mạn luôn khiến ta hành động một cách lộ bịch: chúng ta phô trương ngoại hình của mình, thường là rất ngớ ngẩn trong mắt người khác. Chúng ta tự do phê phán người khác, và rồi bối rối khi mọi người không muốn làm bạn với ta. Chúng ta cư xử bất công với người khác, và rồi than phiền khi không có sự hòa hợp trong tập thể. Sự bất hòa luôn xảy ra trong bất kỳ tập thể nào khi người ta cao ngạo và xem thường cảm nhận của người khác.

Cho dù những kẻ kiêu mạn luôn đòi hỏi người khác tôn trọng họ, nhưng sự tôn trọng lại không thể ép buộc. Trong thực tế, cộng đồng xã hội chỉ tôn trọng những

người khiêm tốn. Trong số những người nhận giải Nobel Hòa bình, không có ai huênh hoang ngạo mạn cả. Khi đức Đạt-lai Lạt-ma XIV nhận giải thưởng cao quý này vào năm 1989, ngài không xem đó như là phần thưởng cho riêng mình, mà là cho thái độ vị tha chân thành và những hành vi khởi sinh từ tâm bi mẫn.

Chúng ta có thể tôn trọng hết thảy mọi người. Những người thua kém ta về tài sản, học vấn hoặc tài năng, có thể sẽ có nhiều phẩm tính và năng lực mà ta không có. Mọi người đều xứng đáng được tôn trọng, đơn giản chỉ vì họ có những cảm nhận riêng. Ít nhất thì mọi người cũng đều xứng đáng được lắng nghe. Những kẻ cao ngạo không tôn trọng điều đó nên thường khinh người và không khoan thứ. Những người thực sự tự tin luôn tốt bụng, khiêm tốn và biết học hỏi nơi hết thảy mọi người. Nhờ đó, họ tạo ra sự hòa hợp và tôn trọng lẫn nhau.

Kiêu mạn là một trong những trở lực chính yếu ngăn cản sự phát triển trí tuệ và tiềm năng nội tại. Vì tự cho mình là uyên bác, tài năng và tuyệt hảo, nên những người kiêu mạn luôn lấy làm tự mãn. Họ không muốn và cũng không thể học hỏi từ người khác. Chính sự kiêu mạn đã giam hãm họ trong ngục tù mê muội.

---o0o---

Sự tự tin

Sự kiêu mạn thường dễ nhầm lẫn với sự tự tin, và sự khiêm tốn lại thường dễ nhầm lẫn với tính tự ti. Tuy nhiên, hành động một cách cao ngạo không có nghĩa là ta đang tự tin, và bày tỏ sự khiêm tốn không có nghĩa là ta đánh giá thấp bản thân mình. Những người tự tin cũng đều khiêm tốn, vì họ chẳng có gì để phải bảo vệ hay chứng tỏ với người khác.

Việc đánh giá chính mình một cách khách quan là rất khó. Chúng ta thường có khuynh hướng quá hạ thấp hoặc quá đề cao chính mình, vì thế nên dao động giữa hai cực đoan của việc tự cho mình là vô dụng, khó ưa hoặc tự cho mình là tuyệt hảo. Cả hai cách nhìn nhận đó đều không phải là sự đánh giá chính xác về bản thân, vì tất cả chúng ta đều có một số những phẩm chất tốt đẹp song song với những khuyết điểm cần hoàn thiện.

Chúng ta không thể loại bỏ những khuyết điểm của mình bằng cách che giấu chúng, hoặc bằng cách huênh hoang so đo với người khác để chứng tỏ rằng mình giỏi nhất. Nhưng chúng ta có thể trung thực thừa nhận những điểm yếu của mình

và nỗ lực khắc phục chúng. Tương tự, lòng tự tin không có được từ sự tự phụ công bố những tính chất tốt đẹp của mình, mà là từ sự thẩm xét những tài năng, khả năng của mình để phát huy chúng.

Ở đây, sẽ rất hữu ích nếu nhớ lại rằng chúng ta luôn sẵn có tiềm năng để trở thành một vị Phật, xóa bỏ hoàn toàn mọi che chướng và phát triển hoàn toàn mọi phẩm tính lợi lạc. Điều này mới nghe qua có vẻ như một sự khẳng định phi lý, nhưng khi chúng ta bắt đầu hiểu về tánh Phật và con đường tu tập hướng đến giác ngộ, thì niềm tin vào tính xác thực của điều này sẽ gia tăng. Chương “Tánh Phật” và phần “Con đường hướng đến giác ngộ” sẽ làm rõ điều này hơn nữa. Tánh Phật quý báu là điều ta sẵn có từ lúc sinh ra. Tánh Phật không bao giờ mất đi hay rời khỏi chúng ta. Hiểu được điều này, ta sẽ có được một nền tảng vững vàng và thực tiễn cho sự tự tin.

Chúng ta có thể chấp nhận chính mình với những gì hiện có và tin tưởng vào khả năng phát triển từ bi, trí tuệ. Cách nhìn nhận quân bình về chính mình như vậy sẽ giúp ta rộng mở tâm hồn để nhận hiểu và tôn trọng người khác, vì mọi chúng sinh đều có những phẩm tính đáng tôn trọng. Người tự tin có khả năng thừa nhận những gì mình không biết, và nhờ đó sẽ hoan hỷ sẵn lòng học hỏi từ người khác. Như vậy, những phẩm chất tốt đẹp và trí tuệ của họ được phát triển.

Khi chúng ta có những phẩm chất tốt đẹp thì tự nhiên mọi người sẽ biết đến. Chúng ta không cần phải quảng bá chúng. Thánh Mahatma Gandhi là một ví dụ điển hình cho điều này. Ngài sống đơn giản, trang phục giản dị, không bao giờ tự đề cao mình, và luôn tôn trọng người khác. Cho dù ngài không hề quảng bá phẩm hạnh của mình, nhưng sự nghiệp cao cả và vĩ đại của ngài hiển nhiên được mọi người biết đến.

---o0o---

Đổi trị kiêu mạn

Những phương thức nào có thể dùng để đổi trị với sự kiêu mạn? Vì kiêu mạn là một thái độ sai trái và hẹp hòi, nên việc phát triển một nhận thức toàn diện hơn sẽ giúp ta nhìn sự việc một cách thực tiễn hơn. Bằng cách đó, ta có thể làm giảm đi tính kiêu mạn.

Lấy ví dụ, khi ta thấy kiêu ngạo về học vấn của mình, ta chỉ cần nhận biết rằng toàn bộ kiến thức của ta đều là nhờ vào do công lao dạy dỗ nhiệt thành của các thầy cô giáo. Khi mới sinh ra, ta hoàn toàn không hiểu biết gì và không có khả năng làm gì cả: thậm chí không thể tự ăn uống hoặc nói ra những gì mình cần. Tất cả những gì chúng ta biết được - ngay cả việc nói năng hay cách buộc dây giày - đều có được từ lòng tốt của những người đã dạy dỗ chúng ta. Vậy thì có gì để ta kiêu ngạo? Không có sự quan tâm chăm sóc của người khác, hẳn là ta sẽ có rất ít kiến thức, rất ít kỹ năng. Suy nghĩ theo cách này thì ta sẽ không còn kiêu mạn nữa.

Tương tự, nếu ta thấy kiêu ngạo vì có nhiều tiền bạc, ta có thể nhớ lại rằng những đồng tiền đó từ trước đây vốn không phải của ta. Nếu ta nhận được tiền bạc từ gia đình hoặc được thừa kế, thì sự biết ơn đối với gia đình hoặc người đã để lại di sản, sẽ thích hợp hơn là tự mình kiêu ngạo. Ngay cả khi ta tự kiếm tiền, thì đồng tiền đó vẫn có được từ nhiều người khác - từ ông chủ trả lương cho ta, hay những người được ta thuê mướn, hoặc khách hàng của ta. Nhờ việc ông chủ đã cho ta công việc, hay nhờ những nhân công đã giúp cho việc kinh doanh của ta phát triển, nên giờ đây ta mới có được nhiều tiền. Trong ý nghĩa đó thì những người nói trên đều rất tốt với ta.

Có thể trước đây ta không thường nghĩ đến lòng tốt của người khác theo cách như vậy, nhưng nếu ta suy nghĩ, ta sẽ thấy điều đó hết sức hợp lý. Cho dù ta có cảm giác như mình đạt được thành công bất chấp sự thiếu thiện cảm từ người khác, nhưng trên thực tế, chỉ riêng những nỗ lực của ta không đủ để mang đến thành công. Chúng ta phụ thuộc vào người khác. Hiểu được điều này, những người khôn ngoan luôn cảm thấy biết ơn chứ không phải là kiêu ngạo với người khác.

Chúng ta cũng có thể kiêu ngạo về tuổi trẻ, sắc đẹp, sức mạnh hoặc tài năng của mình, nhưng những phẩm tính đó luôn biến đổi. Ta có thể cảm thấy mình trẻ, đẹp, khỏe mạnh và năng động trong một thời gian dài, nhưng những phẩm tính này trôi qua rất nhanh. Từng giây phút trôi qua, chúng ta đang già đi. Những nếp nhăn không đột nhiên xuất hiện, những cái răng không rơi rụng tức thì; nhưng dần dần, thân thể ta mất đi thời tươi đẹp của nó.

Con người luôn cố sức ngăn chặn hoặc che giấu sự già đi, nhưng trong thực tế, một cầu thủ bóng đá cơ bắp cuộn cuộn chính là đang trong quá trình trở thành ông lão chống gậy, ngồi xem bên ngoài sân cỏ. Một hoa hậu xinh đẹp nhất cũng không

tránh khỏi sẽ trở thành một bà già lom khom. Khi thấy được rằng thân thể mình đang liên tục già yếu đi, thì có gì đâu để ta kiêu ngạo?

Nếu ta có được một thân thể khỏe mạnh và hấp dẫn, ta có thể trân trọng những phẩm chất tốt đẹp đó mà không kiêu căng tự phụ. Tương tự, ta có thể hoan hỷ với bất kỳ những tài năng, sản nghiệp hay kiến thức nào ta có được, nhưng không kiêu căng tự mãn. Ngược lại, ta sử dụng bất kỳ phẩm chất nào mình có được để làm lợi ích cho người khác.

Để đối trị sự kiêu ngạo về trí thông minh của mình, ta có thể suy ngẫm về một chủ đề thật khó. Điều này giúp ta nhận ra những hạn chế của mình và tự nhiên từ bỏ sự kiêu ngạo. Với một nhận thức quân bình hơn về chính mình, ta sẽ biết sử dụng năng lực của mình để tự hoàn thiện và làm lợi ích cho người khác.

---o0o---

7. Từ ghen tỵ đến hoan hỷ

Buông bỏ khổ đau

Khi ghen tỵ, ta không chịu được khi thấy người khác hạnh phúc, giàu có, nổi danh, có nhiều tài năng và những phẩm chất tốt đẹp. Ta muốn hủy hoại hạnh phúc và những phẩm chất tốt đẹp của người khác, ta cho rằng những thứ đó phải đúng ra phải thuộc về mình. Chúng ta có thể ngụy trang cho sự ghen tỵ của mình, hoặc tìm những lý do biện minh cho nó, nhưng khi gạt bỏ hết những lớp vỏ che đậy đó, ta sẽ hoàn toàn thấy rõ được là sự ghen tỵ thật xấu xa biết bao.

Sự ghen tỵ có thể hủy hoại các mối quan hệ từ bên trong. Ta ghen tỵ với người khác bởi vì họ có quan hệ với người ta yêu thương. Ta ghen tỵ trong môi trường làm việc khi có người khác nhận được công việc ta mong muốn. Khi một người khác chơi bóng đá giỏi hơn ta, chơi đàn guitar giỏi hơn ta, có nhiều y phục hợp thời trang hơn ta, hoặc được nhận vào một trường học tốt hơn... ta đều ghen tỵ. Sự ghen tỵ còn liên quan đến cả những cuộc tranh chấp biên giới giữa các quốc gia và trong sự bất hòa giữa các đảng chính trị trong cùng một nước.

Đôi khi, ta quá ghen tỵ đến nỗi mất ngủ hay không thể tập trung vào công việc. Tâm ghen tỵ thúc đẩy ta có những lời nói hay việc làm hủy hoại sự an vui và hạnh phúc của người khác. Nó biến ta thành kẻ gian xảo, không trung thực.

Sự ghen tỵ xuất phát từ nhận thức sai lầm của chúng ta về một tình huống. Với tâm chấp ngã cao độ, sự ghen tỵ đưa đến ý tưởng: “Hạnh phúc của tôi quan trọng hơn của bất kỳ ai khác. Tôi không thể chịu được khi người khác có được hạnh phúc mà tôi mong muốn.”

Phương thức đối trị là hãy nhận thức tình huống với một tâm hồn rộng mở hơn, không chỉ xem xét đến những hạnh phúc, lợi ích hay tổn hại của riêng ta, mà còn của những người khác nữa. Hãy nhớ rằng, những người khác cũng đều mong muốn hạnh phúc, cũng vui mừng khi nhận được những lợi ích vật chất và cơ hội tốt đẹp, cũng thích thú khi được giao hảo với những người tốt bụng, và cũng trân trọng những lời khen ngợi. Khi suy nghĩ như vậy, điều đó sẽ tác động sâu xa đến tâm thức ta.

Khi một người khác có được điều gì đó tốt đẹp, tại sao ta không thấy vui theo? Chúng ta thường nói, thật tuyệt vời khi người khác có được hạnh phúc. Giờ đây, có người được hạnh phúc và ta thậm chí đã không phải làm bất cứ điều gì để giúp mang lại niềm hạnh phúc ấy! Việc tự làm khổ mình với lòng ghen tỵ thật không có ý nghĩa gì cả.

Chúng ta không phải bao giờ cũng là người tốt nhất hay có được những thứ tốt nhất. Một đứa trẻ khóc lóc, tranh cãi và cố phá hỏng niềm vui của bạn, khi bạn nó có được cái mà nó không có. Chúng ta là những người lớn có trách nhiệm làm gương cho trẻ con, là những công dân có trách nhiệm tạo sự hòa hợp trong xã hội, nên sẽ rất hữu ích nếu ta để lòng mình hạnh phúc và vui theo với những điều tốt đẹp của người khác. Như thế, cả ta và người khác đều có được hạnh phúc.

Chẳng hạn, khi một đồng nghiệp được thăng tiến và ta nghĩ rằng mình xứng đáng hơn. Nếu ta chỉ nhìn sự việc với quan điểm của riêng mình, ta sẽ đau khổ và ghen tỵ. Sự ghen tỵ không làm cho ta hay người kia được hạnh phúc. Nó cũng không giúp ta đạt được điều gì cả, vì sự ghen tỵ không thể cướp lấy sự thăng tiến của người kia để mang về cho ta. Nếu ta nhớ rằng, người kia đang hạnh phúc với sự thăng tiến và mong muốn mọi người cùng chia vui, ta sẽ vui theo với vận may của người ấy. Và như vậy, cả ta với người ấy đều được vui vẻ.

Việc điều chỉnh thái độ ghen tỵ không đúng thực của ta sẽ dễ dàng hơn khi chỉ liên quan đến một sự việc nhỏ nhặt, chẳng hạn như có người được nhận quà nhưng ta lại không có. Nhưng việc vui theo với niềm vui của người khác sẽ khó khăn hơn nhiều khi nó đồng nghĩa với sự mất mát của chính ta.

Lấy một ví dụ, người bạn tình của ta đã không chung thủy trong quan hệ lứa đôi. Nếu ta phản ứng với sự ghen tuông rồi quát tháo, nguyên rủa, thậm chí là đánh đập người ấy, ta cũng không làm giảm nhẹ được nỗi đau khổ vì ghen tuông, càng không thuyết phục được người kia rằng việc duy trì quan hệ với ta là điều tốt đẹp. Khi để cho ngọn lửa ghen tuông tiếp tục thiêu đốt, ta sẽ luôn bất an, khổ đau và thù hận. Thêm vào đó, ta rất có thể sẽ nói năng hoặc hành xử theo cách khiến cho người kia căm ghét ta, và như vậy sẽ ngăn cản sự tái lập quan hệ.

Cho dù ta không tha thứ cho cách hành xử sai trái của người kia, nhưng nếu giữ được sự bình tĩnh, ta sẽ không phải chịu quá nhiều đau khổ. Thêm nữa, ta sẽ có thể duy trì được mối quan hệ cởi mở giữa đôi bên. Và như vậy, cả ta và người ấy đều sẽ được thoải mái khi về sau khi gặp gỡ hay chuyện trò. Điều này cũng sẽ mở ra khả năng nhận lỗi cho người kia, nếu họ muốn.

Tóm lại, dứt bỏ lòng ghen tỵ sẽ giúp ta tránh được sự giận vặt nội tâm. Trong khi đó, việc vui theo với những điều tốt đẹp và thành công của người khác sẽ mang lại hạnh phúc cho cả đôi bên.

---o0o---

8. Vạch mặt kẻ trộm

Nhận biết những tâm hành phiền não

Để nhận biết những khuynh hướng gây bất an khi chúng lén lút khởi lên trong tâm thức, chúng ta cần phải có chánh niệm và sự tỉnh giác nội tại. Một khi ta đã quyết định sẽ hành động, nói năng và suy nghĩ theo những phương cách mang đến lợi lạc, chánh niệm sẽ giúp ta không xao lãng điều đó. Sự tỉnh giác nội tại sẽ giúp ta luôn nhận biết những gì ta đang nói, đang làm hay đang suy nghĩ, và nếu nhận biết có một khuynh hướng gây bất an, nó cảnh báo ta về sự nguy hại. Truyền thống Kadampa thuộc Phật giáo Tây Tạng có lời dạy rằng:

Hãy thận trọng với tâm ý khi ở một mình.

Hãy thận trọng với lời nói khi ở chỗ đông người.

Vì cuộc sống bận rộn, ta thường không nhận biết được những gì đang diễn ra trong tâm mình. Chúng ta luôn bận bịu với những việc đi đây đi đó, làm việc này, chuẩn bị việc kia... Sau một thời gian như thế, ta cảm thấy mình không hiểu được nhiều về chính mình, vì sự chú ý của ta luôn hướng ra bên ngoài. Để điều chỉnh việc này, điều quan trọng là mỗi ngày ta phải có được một ít “thời gian tĩnh lặng” để thư giãn và sống với chính mình. Chúng ta có thể đọc văn chương bổ ích, hoặc chỉ cần ngồi yên và suy ngẫm. Xem xét lại những gì đã xảy ra mỗi ngày là điều rất tốt: ta đã làm những gì và tại sao; người khác đã nói, đã làm những gì và ta phản ứng ra sao; những suy nghĩ và cảm nhận nào của ta đã bộc lộ và không bộc lộ.

Chính thời gian tĩnh lặng này là cơ hội để chúng ta “thấu hiểu” những gì mình đã trải qua, để nhận biết về những gì ta đã suy nghĩ và cảm nhận. Ta có thể tự thấy mình đã có sự cảm thông với nỗi khó khăn của một ai đó; ta có thể nhận ra mình đã không bồi rôi trong một tình huống mà thông thường dễ gây bồi rôi. Ta sẽ thấy được sự tiến triển trong việc nuôi dưỡng những trạng thái tích cực của tâm hồn, rồi sẽ hoan hỷ, tự chúc mừng mình - tất nhiên là không hề trở nên kiêu ngạo.

Mặt khác, ta có thể nhận biết một cảm xúc khó chịu và tự hỏi: “Phải chăng lúc đó mình đã tức giận? Mình đã ganh tị? Tham luyến? Kiêu ngạo? Bảo thủ?” Trung thực với chính mình, ta sẽ sẵn sàng thừa nhận khi có những thái độ không đúng thực hoặc tai hại. Không cần thiết phải tự phê phán mình vì đã có những thái độ đó. Chỉ đơn giản là nhận biết chúng đang hiện hữu ở đó. Chúng ta là những người bình thường, nên những cảm xúc tai hại đôi khi sinh khởi là điều tự nhiên. Không lý do gì ta phải mang mặc cảm tội lỗi vì chúng, nhưng cũng không nên phớt lờ chúng đi.

Để hóa giải những cảm xúc khó chịu này, ta có thể thực hành những phương pháp đã được trình bày trong các chương trước. Chẳng hạn, ta có thể thấy được cách nhận thức của mình về một tình huống là hẹp hòi, khiến ta khởi lên sự giận dữ. Nếu xem xét thật kỹ, ta có thể vạch rõ sai lầm trong sự phóng chiếu [tư tưởng] đó. Và rồi ta sẽ cố gắng để nhìn nhận vấn đề từ một quan điểm đúng thực và nhân ái hơn. Bằng cách này, ta buông bỏ được cảm xúc không tốt vừa nói trên. Sau đó, ta có thể quyết tâm duy trì sự tỉnh giác nhiều hơn trong tương lai, để không còn hành xử và nói năng dựa trên những khuynh hướng gây bất an như thế nữa.

Trải qua một thời gian, ta sẽ nhận ra rằng trong số những khuynh hướng gây bất an luôn có một khuynh hướng xuất hiện thường xuyên nhất. Đây chính là khuynh hướng mà ta phải đặc biệt cảnh giác trong cuộc sống hằng ngày. Trong thời gian tĩnh tâm mỗi ngày, ta có thể dần dần rèn luyện bản thân theo một khuynh hướng nhận thức cởi mở và giàu tình thương hơn. Nhờ đó, những quan điểm lợi lạc sẽ khởi lên thường xuyên hơn trong ta, và ta sẽ bắt đầu nhìn nhận khác hơn về các tình huống. Và rồi, khi có những sự kiện tương tự xảy ra trong ngày, ta có nhiều khả năng hơn trong việc nhận diện được ngay những phóng chiếu tư tưởng sai lầm và những khuynh hướng cảm xúc gây bất an, trước khi chúng kịp không chế, sai xử ta.

Bằng sự từ bỏ dần dần những khái niệm sai lầm và chuyển hóa thái độ tinh thần, ta sẽ tận hưởng nhiều hơn trong cuộc sống và làm lợi ích nhiều hơn cho người khác. Bằng cách này, cuộc sống của chúng ta trở nên rất có ý nghĩa.

---o0o---

9. Thủ phạm chính: tâm vị kỷ

Nhân cách của chúng ta được tạo thành từ nhiều yếu tố khác biệt, một số trong đó là đối nghịch với nhau. Đôi khi ta yêu thương, đôi khi ta lại hằn học; có lúc ta kiêu ngạo, không nghe lời khuyên dạy, nhưng có lúc ta lại tò mò, ham học hỏi... Nhân cách của ta không cố định, vì những tính cách của ta có thể thay đổi. Bằng cách bắt đầu tu tập để ngày càng quen thuộc hơn với các khuynh hướng tâm lý xây dựng và xa lánh dần các khuynh hướng tâm lý gây tổn hại, ta có thể làm cho nhân cách của mình được hoàn thiện.

Những khuynh hướng tâm lý gây bất an không phải là một phần bản chất của ta. Chúng như những đám mây che khuất bầu trời bao la trong sáng, và vì thế chúng có thể thay đổi, biến mất. Vì dựa trên những diễn dịch sai lầm và sự phóng chiếu tư tưởng, nên chúng không thể tồn tại một khi ta nhận ra được tính chất sai lệch của chúng. Vì thế, khi ta phát triển trí tuệ và tâm từ bi, các khuynh hướng tâm lý gây bất an sẽ mất dần.

Sự chuyển biến tốt đẹp này không xảy ra nhờ sự mong ước hay khẩn cầu của chúng ta, mà chỉ có được khi ta đã tạo ra các nguyên nhân chuyển biến. Khi ta chế ngự dần các khuynh hướng tâm lý gây bất an, thì kết quả là một trạng thái an bình

của tâm thức sẽ tự nhiên sinh khởi. Chính ta đã tạo ra trạng thái đó và ta có khả năng kiểm soát nó. Tâm trong sáng thanh tịnh của ta vẫn luôn hiện hữu, nhưng phải đợi khi các khuynh hướng tâm lý gây bất an được xua tan đi thì mới hiện lộ, như khi mây đen tan biến thì bầu trời xanh mới hiện ra. Đây chính là cái đẹp của con người chúng ta; là tiềm năng sẵn có trong mỗi chúng ta.

Đức Phật dạy rằng, những khuynh hướng tâm lý gây bất an của chúng ta đều mang hai tính chất chung: vô minh và vị kỷ. Ta không hiểu được bản thân mình là ai, hoặc ta và những hiện tượng khác tồn tại như thế nào. Như vậy là vô minh. Do vô minh, ta chú trọng thái quá vào bản thân ta và những gì thuộc sở hữu của ta. Khuynh hướng ích kỷ này lại tiếp tục phát triển và mang đến cho ta những bất ổn, cho dù chúng có vẻ như bảo vệ sự an vui cho ta.

Triết lý của tâm vị kỷ là: “Tôi là quan trọng nhất. Hạnh phúc của tôi là tối yếu, và đau khổ của tôi phải được trừ bỏ trước nhất.” Điều này nghe có vẻ thật trẻ con, nhưng khi tự xét lại những tư tưởng của mình, ta có thể thấy rằng, rất nhiều hành vi của ta bị thúc đẩy bởi khuynh hướng cho rằng “hạnh phúc của tôi lúc này là quan trọng nhất”.

Đây là một khuynh hướng quen thuộc mà ta đã có từ lúc sinh ra (thậm chí có thể là trước đó nữa). Những đứa bé chưa biết tư duy bằng ngôn ngữ nhưng vẫn la khóc đòi ăn, không chỉ vì chúng cảm thấy đói, mà còn là vì tâm thức chúng đang khát khao cái “hạnh phúc của tôi lúc này”. Xã hội chúng ta nuôi dưỡng tâm vị kỷ, dạy chúng ta tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình hầu như bằng mọi giá. Cho dù sự cạnh tranh không nhất thiết phải là vị kỷ, nhưng trong hầu hết trường hợp thì vẫn thường là như vậy, bởi ta đâu có thường vui theo với người khác hoặc đội khác khi họ vượt hơn ta?

Cuộc đời dạy ta phải dùng mách khéo, gian dối để đạt được những gì mình muốn, và miễn là sự không trung thực của ta không bị phát hiện thì nó sẽ được cho qua một cách kín đáo. Con số rất nhiều các quan chức nhà nước và lãnh đạo các công ty phải đối mặt với nhiều cáo buộc phạm tội đã minh họa cho điều này. Thế nhưng, thay vì hã hê chỉ trở vào họ, chúng ta phải nhìn lại xem mình có hành động giống họ hay không.

Là người lớn, chúng ta xảo quyệt hơn trẻ con, vì ta che đậy khuynh hướng ích kỷ của mình bằng những cung cách lịch sự và tỏ ra quan tâm đến người khác. Nhưng

trong thâm tâm, ta luôn xem chính mình là quan trọng nhất, người khác chỉ là thứ yếu.

Một số người cho rằng ích kỷ là bản chất tự nhiên của con người, rằng ta và sự ích kỷ của ta vốn không thể chia tách, cũng như nước hoa và hương thơm của nó. Ta có cảm giác như thế là vì quan niệm ích kỷ của ta đã tồn tại từ quá lâu rồi. Trong ý nghĩa đó, ta có thể nói rằng ích kỷ là một bản chất tự nhiên, vì từ thuở sơ sinh ta đã sẵn mang tính ích kỷ, và tiếp tục như thế cho đến khi tự ta có sự nỗ lực thay đổi.

Thế nhưng, điều này không có nghĩa rằng sự ích kỷ là một phần không thể tách rời với chúng ta. Vì nếu đúng như thế, thì những bậc lãnh đạo tôn giáo lớn làm sao có thể thương yêu mọi người hơn cả chính bản thân họ? Làm sao một người mẹ có thể yêu thương con cái hơn chính bản thân mình? Làm sao người ta có thể liều mình để cứu sống người khác?

Nếu ích kỷ là bản chất cố hữu của chúng ta, hẳn phải không có phương cách nào để ta tự tu tập, nuôi dưỡng tình thương yêu bình đẳng và lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh. Tuy nhiên, một phương cách như thế là có thật. Từ xưa nay, có rất nhiều người đã thành công trong việc chuyển hóa khuynh hướng ích kỷ của họ và thực sự yêu thương người khác hơn cả chính bản thân mình.

Nếu ích kỷ là một phần bản chất của chúng ta, thì lẽ ra quan niệm ích kỷ phải là một phương cách đúng đắn và lợi lạc để tiếp xúc với cuộc đời. Nhưng như chúng ta đều thấy, sự thật không phải như thế.

Chúng ta có thể giảm dần tính ích kỷ và cuối cùng dứt bỏ hẳn khỏi tâm mình. Trước tiên, chúng ta phải nhận ra được những tai hại của quan niệm ích kỷ. Khi biết rằng nó chính là nguyên nhân của tất cả những bất ổn không mong muốn, ta sẽ quán xét về cách vận hành của nó và rồi trừ bỏ được nó.

Tư tưởng ích kỷ có vẻ như là người bạn của ta, giữ gìn sự lợi ích cho ta, bảo vệ ta khỏi mọi sự tổn hại và bảo đảm hạnh phúc cho ta. Nhưng có đúng vậy không? Mỗi khi có sự xung đột giữa hai người, hai nhóm người hoặc hai quốc gia, sự ích kỷ liền xuất hiện. Một bên bảo vệ quyền lợi của mình, xem đó là những gì thiết yếu nhất. Và bên kia cũng hành động như vậy. Sự thỏa thuận và hợp tác trở nên khó khăn, mà sự khoan dung, tha thứ cũng không dễ dàng gì.

Chẳng hạn, khi có một xung đột trong gia đình, nếu ta không chiếm được ưu thế, ta sẽ không vui. Nếu giành được phần thắng, có lẽ ta cảm thấy “vui” được trong nhất thời, nhưng sâu thẳm trong lòng, ta không sao hài lòng với những gì mình đã nói hay đã làm chỉ nhằm giành cho được ưu thế. Việc buông thả theo sự ích kỷ không giúp ta trở thành người tốt hơn và đáng kính trọng hơn, cho dù nó có mang lại cho ta quyền lực nhất thời. Khi chúng ta luôn chăm lo cho bản thân mình trước hết, thì làm sao người khác có thể hoàn toàn tin cậy vào ta?

Một tai hại khác của tâm ích kỷ là nó làm cho các bất ổn của ta có vẻ như lớn hơn nhiều so với thực tế. Khi ta gặp một khó khăn nhỏ nhất, nhưng sự suy nghĩ nhiều lần về nó sẽ khiến cho bất ổn ngày càng lớn lên, cho đến khi ta không thể suy nghĩ đến điều gì khác hơn nó. “Kỳ thi của tôi quan trọng quá!”, “Sếp tôi yêu cầu nhiều quá!”... Sự lưu tâm quá nhiều đến những vấn đề nhỏ nhất khiến cho chúng trở nên có tầm vóc cực kỳ lớn lao với những hệ quả rung trời chuyển đất. Ta than phiền, ta mất ngủ, rồi bắt đầu sa vào rượu bia, nghiện ngập, thậm chí rơi vào suy nhược thần kinh. Tóm lại, khuynh hướng ích kỷ là một thói nam châm thu hút mọi vấn đề bất ổn đến với chính ta.

---o0o---

Sự “hợp lý” của khuynh hướng ích kỷ

Lập luận chủ yếu của tâm ích kỷ là cho rằng ta là trung tâm vũ trụ, là người quan trọng nhất, hạnh phúc và khổ đau của ta là những điều thiết yếu nhất. Tại sao tôi cảm thấy tôi là quan trọng nhất? Khuynh hướng ích kỷ sẽ giải thích rằng: “Vi tôi là tôi, tôi không phải là bạn.”

Tôi cảm thấy tôi là trung tâm vũ trụ (dù tôi luôn giữ kín điều này không cho ai biết). Nhưng bạn cũng cảm thấy như vậy, và nhiều người khác cũng đều cảm thấy như vậy. Chỉ riêng việc cảm thấy hạnh phúc của mình là quan trọng nhất không thể biến điều đó thành sự thật.

Dựa vào đâu mà ta cho rằng hạnh phúc của mình là quan trọng nhất? Con đau răng của tôi có nhức nhối hơn của bạn chẳng? Sự thích thú khi ăn của tôi có lớn hơn so với một người hành khất? Khi khảo sát vấn đề một cách hợp lý, liệu có bất kỳ ai trong chúng ta có thể nói rằng hạnh phúc hay khổ đau của mình là lớn hơn hoặc quan trọng hơn so với của người khác?

Ta có thể nghĩ rằng, vì ta là chủ gia đình, là giám đốc công ty hoặc là người có kỹ năng, tài giỏi nên ta quan trọng hơn người khác. Đúng là như vậy, nhưng đó chỉ là vì ta có nhiều trách nhiệm hơn trong việc phục vụ và giúp đỡ người khác trong cương vị của mình. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa rằng hạnh phúc của ta là tốt đẹp hơn và khổ đau của ta là tồi tệ hơn so với của người khác. Như ngài Tịch Thiên (Shantideva) có dạy trong Nhập Bồ Tát Hạnh:

Ta và người giống nhau,

Đều mưu cầu hạnh phúc.

Ta có gì hơn người?

Sao tìm hạnh phúc riêng?

Tất cả chúng ta, người giàu hay người nghèo, người thông minh hay kẻ tầm thường, người xinh đẹp hay kẻ thô xấu, cũng đều mong muốn được hạnh phúc và né tránh khổ đau. Chúng ta có thể khác nhau về phương cách mưu cầu hạnh phúc, nhưng sự mong cầu hạnh phúc là giống nhau ở tất cả chúng ta. Trong ý nghĩa này, tất cả chúng sinh đều bình đẳng, như ngài Tịch Thiên có dạy:

Nên trừ khổ cho người,

Vì họ khổ giống ta.

Nên làm lợi cho người,

Vì chúng sinh bình đẳng.

Điều quan trọng phải nhận ra là, dù tất cả chúng ta đều mong cầu hạnh phúc, nhưng mỗi chúng ta có những cách khác nhau để đạt được. Chúng ta ưa thích những điều khác nhau, có những giá trị văn hóa khác nhau và những mục tiêu cá nhân khác nhau. Khi ta trân quý một điều gì rồi nghĩ rằng mọi người khác cũng phải giống như ta, đó là vị kỷ. Có nhiều sự hiểu lầm nảy sinh trong giao lưu văn hóa và giữa các thế hệ khác nhau, chỉ vì ta luôn cho rằng người khác phải trân quý những thứ giống như ta. Việc nhận biết và tôn trọng sở thích của người khác, cũng như những điều họ không thích, là cực kỳ quan trọng, cho dù những điều đó có phù hợp với ta hay không.

Điều này đòi hỏi chúng ta phải vượt qua những điểm tương đồng về vẻ ngoài giữa mọi người và chú tâm đến một mức độ sâu xa hơn. Với vẻ bề ngoài, chúng ta có thể nghĩ rằng: “Bạn thích môn hóa. Tôi thì thấy môn đó chán lắm, nhưng môn lịch sử cổ đại thật thú vị.”, hoặc là: “Bạn muốn đất nước mình phát triển hiện đại hơn, nhưng tôi muốn đất nước mình phát triển chậm lại và gần gũi với thiên nhiên nhiều hơn.”

Nếu ta chú tâm vào những sự khác biệt như thế, ta sẽ thấy mình cách biệt với người khác. Nhưng nếu ta nhìn sâu hơn và nhận biết rằng, về căn bản chúng ta đều giống nhau ở sự mong cầu hạnh phúc và né tránh khổ đau, ta sẽ cảm thấy rất gần gũi với người khác. Khi cảm nhận được sự tương đồng giữa ta với tất cả mọi người, ta sẽ có khả năng giao tiếp tốt hơn với người khác. Ngài Tịch Thiên đã kêu gọi:

Tay, chân, các bộ phận,

Là một phần thân thể.

Cũng vậy, mỗi chúng sinh,

Là một phần đời sống.

Khi chân ta đập gai, tay ta liền đưa xuống nhổ gai ra khỏi chân. Tay ta không hề do dự. Nó không suy nghĩ: “Tại sao chân không biết tự chăm sóc? Thật là phiền phức khi phải giúp nó.” Tại sao tay dễ dàng giúp đỡ chân như vậy? Vì chúng được xem như là những bộ phận trong cùng một tổng thể, cơ thể của chúng ta.

Tương tự, nếu chúng ta xem mọi chúng sinh đều là một phần trong tổng thể đời sống, thì ta không thấy phiền toái khi giúp đỡ người khác. Đó là ta đang giúp đỡ cho một phần khác trong một tổng thể lớn hơn mà chính ta cũng là một phần trong đó. Thay vì tự nhận thức về mình như những con người độc lập, chúng ta sẽ hiểu ra được rằng, trong thực tế chúng ta luôn phụ thuộc lẫn nhau. Vì vậy, ta sẽ giúp đỡ người khác như cứu giúp chính bản thân mình.

Bằng cách này, chúng ta sẽ giúp đỡ mà không sinh tâm kiêu mạn. Khi tay giúp đỡ chân, nó không suy nghĩ: “Tôi thật vĩ đại! Xem tôi này! Tôi đã hi sinh quá nhiều cho cái chân. Tôi mong cái chân phải biết ơn về những gì tôi đã làm cho nó.” Tay chỉ giúp đỡ chân thôi. Không hề có sự cao ngạo hay kiêu mạn.

Cũng vậy, chẳng có lý do gì để ta kiêu hãnh về việc đã làm nhiều việc giúp người khác. Khi ta đã quen thuộc với ý tưởng rằng tất cả chúng ta đều là một phần trong tổng thể đời sống, thì khi ấy việc giúp đỡ người khác cũng sẽ đơn giản như hiện nay ta giúp đỡ chính bản thân mình.

Nhờ liên tục quán chiếu về tính bình đẳng giữa bản thân ta và người khác, ta có thể trừ bỏ sự ích kỷ ra khỏi tâm thức mình. Khi ngọn đèn được thắp lên trong phòng, bóng tối sẽ tự nhiên biến mất. Cũng vậy, khi những nhận thức sai lầm và định kiến của khuynh hướng vị kỷ bị phơi bày bởi sự nhận hiểu sâu sắc, khuynh hướng ích kỷ sẽ tự nhiên biến mất. Bằng cách thường xuyên nuôi dưỡng tinh thần vị tha, ta sẽ khiến cho nó trở nên một khuynh hướng tự nhiên giống như khuynh hướng ích kỷ hiện nay vậy.

Tâm vị kỷ được bộc lộ qua mọi hành động của chúng ta. Tuy nhiên, ta không thể đánh giá mức độ ích kỷ và vị tha của người khác chỉ hoàn toàn dựa vào hành động của họ. Chẳng hạn, một người khoa trương tặng một ngàn đô-la cho hội từ thiện với động cơ thúc đẩy là để bạn bè thấy mình là người hào phóng. Một người khác chỉ khiêm tốn đóng góp năm đô-la, nhưng với ước nguyện chân thành cho người khác được lợi lạc. Trong thực tế, chính người thứ hai mới là người rộng lượng, còn người thứ nhất vốn thật keo kiệt, chỉ cầu lấy tiếng tốt cho mình mà thôi.

---o0o---

Xóa bỏ sự nghi ngờ

Một số người có thể mang mặc cảm tội lỗi về sự ích kỷ của mình. Điều này hoàn toàn vô ích. Tự trách mình là một mảnh khoe của tâm ích kỷ, vì điều này vẫn là nhấn mạnh vào “cái tôi” cũng như ý tưởng “tôi tôi tệ biết bao”.

Điều chúng ta cần là hành động chứ không phải mặc cảm tội lỗi. Khi biết mình đang ích kỷ, ta có thể nhớ lại rằng người khác cũng mong cầu hạnh phúc không kém bản thân ta. Ta có thể thử hình dung việc người khác sẽ vui mừng biết bao nếu được ta giúp đỡ. Khi nhớ đến lòng tốt mà tất cả chúng sinh đã dành cho ta trong những kiếp sống quá khứ cũng như trong hiện tại, ta sẽ muốn đền đáp sự chăm nom của họ. Bằng cách này, khuynh hướng ích kỷ sẽ tự nhiên giảm dần và tâm nguyện giúp đỡ người khác sẽ tăng thêm.

Dứt bỏ sự ích kỷ không có nghĩa là ta sẽ trao cho mọi người tất cả những gì họ muốn. Lòng vị tha phải đi kèm với trí tuệ. Với một người nghiện ngập, cho họ uống rượu không phải là từ bi. Buông lỏng trẻ em lớn lên ngoài khuôn phép không phải là điều có lợi cho trẻ.

Trừ bỏ lòng vị kỷ cũng không có nghĩa là ta phải luôn nhường bộ người khác và không bao giờ bảo vệ quan điểm riêng của mình. Khi có sự bất đồng quan điểm giữa ta và người khác, điều khôn ngoan là không để tâm mình giận dữ và bám chấp. Nếu ta ngoan cố bám chặt một quan điểm chỉ đơn giản vì đó là quan điểm của ta, thì đó là ta đã tự giới hạn chính mình. Nếu cố chấp không thử qua ý tưởng của người khác, ta sẽ không thể học hỏi gì thêm. Nhưng khi trong lòng ta đã trừ sạch những khuynh hướng gây tổn hại, ta có thể nhìn sự việc với một quan điểm thông thoáng và tìm ra giải pháp có lợi cho nhiều người nhất. Có thể là ta vẫn tiếp tục nghiêng về quan điểm trước đây của mình, nhưng là với một tâm trạng điềm tĩnh. Cũng có thể ta sẽ thay đổi quan điểm.

Một số người lập luận rằng: “Nếu ta không ích kỷ, ta sẽ không có khát vọng nào trong cuộc đời cả và sẽ trở nên thụ động, không có mục đích sống.” Cho dù động cơ ích kỷ có thể thôi thúc ta nỗ lực để đạt những kết quả tốt trong kỳ thi, giành được một địa vị cao trong công ty, hay phát minh những thiết bị mới, nhưng điều đó không có nghĩa rằng ta nhất thiết phải từ bỏ những việc làm đó nếu ta thoát khỏi sự trói buộc của tâm ích kỷ.

Tất nhiên, ta sẽ từ bỏ một số hành vi khi ta không còn mưu cầu lợi ích cho riêng mình. Chẳng hạn, ta sẽ từ bỏ việc nhục mạ và phê phán người khác. Nhưng những hành vi khác có thể vẫn được ta theo đuổi với một động lực thôi thúc giàu lòng bi mẫn hơn. Ta có thể nỗ lực học tập tốt ở trường để gặt hái nhiều kiến thức nhằm sử dụng vào việc làm lợi ích cho người khác. Ta có thể phát minh nhiều thứ hoặc kinh doanh với tâm nguyện dùng khả năng của mình để phụng sự người khác. Ta có thể từ bỏ sự cạnh tranh mang tính ích kỷ và thay vào đó là nỗ lực hết mình để làm lợi ích cho người khác.

Cho dù những người khác trên thương trường vẫn tiếp tục kinh doanh với động cơ ích kỷ, nhưng điều đó không ngăn ta thay đổi động cơ của chính mình. Một nữ doanh nhân Hong Kong nói với tôi, theo kinh nghiệm của cô thì khi ta kinh doanh có đạo đức và thật lòng quan tâm đến khách hàng hay các nhà cung cấp của mình,

họ sẽ tin tưởng ta. Nhờ có mối quan hệ tốt đó, họ mới tiếp tục hợp tác với ta và giới thiệu thêm nhiều người khác đến với ta. Nếu chúng ta ích kỷ chỉ quan tâm đến việc thu về thật nhiều tiền và mua bán theo cách có lợi cho mình nhất, điều đó xét về lâu dài sẽ không hề có lợi. Cô kết luận rằng, chính việc giữ đạo đức tốt và quan tâm đến người khác đã giúp cho kinh doanh phát triển tốt!

Dứt bỏ sự ích kỷ không có nghĩa là ta không còn mong muốn được sống hoặc không tự bảo vệ mình khi gặp nguy hiểm. Thế nhưng, sát hại người khác không phải là giải pháp duy nhất khi ta gặp nguy hiểm. Là con người, ta có thể sử dụng trí thông minh và sự sáng tạo để giải quyết những bất ổn mà không cần phải dựa vào bạo lực.

Với lòng bi mẫn thương xót người đang gây tổn hại cho ta, ta có thể ngăn chặn người ấy, vì không muốn họ phải nhận lấy quả báo xấu ác do hành vi đó, và cũng vì ta mong muốn kéo dài đời sống của mình để phụng sự nhiều hơn cho chúng sinh. Mặc dù trước đây có thể ta chưa từng suy nghĩ theo cách này, nhưng đó không phải là một cách nghĩ không thực tế hay không khả thi. Bằng cách tu tập tâm từ, cách suy nghĩ như thế sẽ phát triển trong ta.

---o0o---

Sự cần thiết của tâm từ ái

Tâm từ ái là nguyên nhân thiết yếu để có được hạnh phúc. Đối xử tốt với người khác là điều tử tế nhất ta có thể làm cho chính mình. Khi ta tôn trọng người khác, biết quan tâm đến những nhu cầu, quan điểm và mong ước của họ, sự thù nghịch sẽ không còn nữa. Một cuộc đối đầu cần phải có hai bên, và nếu ta từ chối không trở thành một bên trong đó thì sẽ không có tranh chấp.

Tâm từ có thể biểu hiện ngay trong những việc tốt nhỏ nhất. Chẳng hạn, với sự quan tâm đến môi trường chung, chúng ta sẽ tái chế giấy báo, chai thủy tinh, lon kim loại. Khi gặp người có việc gấp đang cùng xếp hàng chờ đợi, ta sẽ nhường người ấy được phục vụ trước mình. Chúng ta sẽ không phàn nàn khi tiền thuế của mình được sử dụng vào mục đích giáo dục và tạo công ăn việc làm cho những người nghèo khó.

Xét về lâu dài, ta càng giúp ích cho nhiều người thì ta lại càng được hạnh phúc nhiều hơn. Chúng ta sống trong một thế giới mà tất cả mọi người đều phụ thuộc lẫn

nhau. Vì thế, khi những người khác được hạnh phúc nhiều hơn thì môi trường sống của ta cũng sẽ an vui hơn. Như đức Đạt-lai Lạt-ma có nói: “Nếu bạn muốn ích kỷ thì hãy ích kỷ một cách khôn ngoan. Và cách tốt nhất để ích kỷ một cách khôn ngoan là giúp đỡ người khác.”

Khi người khác đang bị kích động, tốt nhất là đừng phản ứng tức thì với họ, mà hãy đợi cho họ bình tĩnh lại rồi mới đưa vấn đề ra thảo luận. Bằng cách đó, chúng ta sẽ tránh được nguy cơ tự mình cũng nổi giận khi đối đầu với cơn giận của họ. Hơn thế nữa, khi người ta đang mất bình tĩnh, họ thường không có khả năng lắng nghe và thảo luận. Ngược lại, nếu ta đợi cho họ bình tâm và tiếp xúc với họ sau đó, sự việc sẽ thường mang lại nhiều kết quả tốt hơn.

Tuy nhiên, mỗi một trường hợp đều khác nhau. Nếu có người muốn nói chuyện với ta về một vấn đề và ta cao ngạo đáp lại: “Ồ, lúc này ông không biết lý lẽ gì đâu, tôi sẽ không nói chuyện với ông.” Như vậy sẽ chẳng giúp ích được gì. Tâm từ không hề cao ngạo mà luôn khéo léo và quan tâm giúp đỡ.

Trong một lần hội thảo, tôi đề nghị những người tham dự diễn lại một tình huống tranh cãi trong cuộc sống của họ. Lần đầu tiên, họ diễn lại trường hợp tranh cãi giữa hai người đều nóng giận, cố chấp, mỗi người nhận thức sự việc theo quan điểm vị kỷ của riêng mình. Lần thứ hai, họ diễn lại cũng tình huống đó, nhưng với một người đưa ra lập luận và người kia thì lắng nghe, nhận hiểu được tình thế của anh ta. Chúng tôi vô cùng kinh ngạc trước sự khác biệt quá lớn giữa hai khả năng diễn ra của cùng một tình huống!

Với tâm từ, chúng ta sẽ sống hòa hợp với những người không cùng tín ngưỡng, vì sự tranh cãi với những người khác tín ngưỡng sẽ không giúp ta đạt được điều gì cả. Dù là ở nơi làm việc hoặc trong gia đình, ta luôn sẵn có khả năng giải quyết những khác biệt về quan điểm. Những người làm việc trong các lãnh vực hòa giải tranh chấp đều nhận ra giá trị của tâm từ trong việc đạt đến sự đồng thuận. Những chuyên gia trị liệu và các nhà tư vấn gia đình đều nhấn mạnh sự cần thiết của tâm từ trong việc làm dịu đi những xung đột nội tâm và ngoại cảnh của một con người.

Tâm từ là cội nguồn của sự hòa hợp và tôn trọng lẫn nhau. Tâm từ giúp ta không cảm thấy xa lạ hay sợ sệt người khác. Tâm từ cũng bảo vệ ta không rơi vào sân hận, tham luyến, bảo thủ, kiêu mạn hay đố kỵ. Khi có cơ hội giúp đỡ người khác,

chúng ta sẽ không thiếu đi quyết tâm và lòng bi mẫn. Nếu các nhà lãnh đạo chính trị có tâm công bằng và từ ái, hẳn thế giới này sẽ khác đi biết bao!

Vì mọi bất ổn đều khởi sinh từ khuynh hướng vị kỷ, nên điều khôn ngoan đối với mỗi chúng ta là phải nỗ lực trừ bỏ khuynh hướng ấy. Nền hòa bình thế giới không đến từ sự chiến thắng trong chiến tranh, cũng không thể quy định bởi luật pháp. Hòa bình có được nhờ vào việc trừ bỏ sự ích kỷ và phát triển tâm từ của mỗi một cá nhân. Tất nhiên là điều này không thể thực hiện ngay, nhưng mỗi chúng ta có thể bắt đầu phần đóng góp của mình kể từ hôm nay. Kết quả lợi lạc trong đời sống của ta sẽ tức thì được nhận biết rõ ràng.

---o0o---

Hết