

# CHUYỂN HÓA CẢM XÚC



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

**THÍCH NHẬT TỪ**

# CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

Biên tập: **Thích Nữ Tâm Minh**

(Tái bản lần thứ 3)

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI



# MỤC LỤC

<b>Phần I: Bản chất cảm xúc</b> .....	1
Cảm xúc tiềm tàng .....	3
Tùy tâm hiện tượng .....	11
Cảm xúc mơ tưởng .....	16
Tinh thần trung đạo.....	21
Cánh chim vô hình .....	25
Làm mới cảm xúc .....	29
<b>Phần II: Hạ nhiệt cảm xúc</b> .....	37
Nhiệt lượng cảm xúc.....	39
Khổ đau do tình và tưởng.....	43
Nhận thức bay bổng.....	47
Khoanh vùng cảm xúc .....	50
Chia sẻ nỗi lo.....	60
Liên minh cảm xúc.....	64
<b>Phần III: Chuyển hóa cảm xúc</b> .....	69
Chia sẻ nỗi đau.....	71
Đừng đè nén .....	76
Quán không tác giả.....	82
Xoa dịu nỗi đau .....	87
Chân không hóa cảm xúc .....	93



*Phần I*

# **BẢN CHẤT CẢM XÚC**

*Giảng tại Đạo tràng An Hạnh, San Jose, Hoa Kỳ, 20-6-05*

*Phiên tả: Huỳnh Ngọc Hạnh*

*Hiệu chỉnh: Quảng Tâm & Diệu Thông*







## CẢM XÚC TIỀM TÀNG

Cảm xúc, trong tâm lý nhà Phật gọi là Vedana. Theo chữ Hán, chúng ta có thể dịch Vedana theo nghĩa như chữ “thọ”, có bản dịch là chữ “giác”, tức cảm giác. Còn trong tiếng Việt, Vedana, có ba nghĩa để dùng là cảm thọ, cảm giác và cảm xúc.

Khi dùng từ “cảm giác”, chúng ta dễ hình dung hơn, tức là cảm giác này đều được bắt nguồn từ sự xúc chạm nào đó. Sự tiếp xúc ở đây là tiếp xúc của các giác quan. Ví dụ, khi cặp mắt nhìn thấy hình thái, màu sắc, vóc dáng v.v... các sự vật. Sự tiếp xúc của cặp mắt có thể mang lại hai cảm giác hoàn toàn đối nghịch nhau, cảm giác thích và không thích.

Phản ứng kéo theo của cảm giác mới quan trọng. Thông qua cặp mắt, chúng ta thích một đối tượng nào đó, bỗng nhiên tất cả những gì liên quan đến đối tượng đó ta đều có cảm tình. Sự cảm tình này còn được gọi là hiện tượng lay lan tâm lý, lây từ sự kiện A, con người A kéo theo sự kiện B, con người B. Hiện tượng lay lan cảm xúc là một quy trình duyên khởi, quy trình này rất quan trọng trong đời sống con người.

Khi phân tích cảm xúc, chúng ta không thể bỏ qua bản chất của nó. Cảm xúc là gì? Theo nhà Phật, cảm xúc không phải là dòng chảy thường hằng bất biến. Trên thế giới, có một số nền văn hoá tôn giáo đã nhồi sọ con người, làm cho con người nghĩ rằng dòng chảy cảm xúc này là cố định, không thay đổi, nhưng trong thực tế, cảm xúc của mình hôm nay hoàn toàn khác với con người của mình vào ngày hôm sau, đó là chưa nói đến hoàn cảnh, môi trường, điều kiện v.v... cái mà có thể làm gia tăng sự thay đổi gấp bội trong mỗi con người. Tác động của môi trường là một trong những yếu tố quan trọng và mang tính quyết định, làm thay đổi dòng cảm xúc.

Trước nhất, cảm xúc mang tính tương đối. Nó lệ thuộc vào

#### 4 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

phong tục tập quán, truyền thống văn hóa, màu da, sắc tộc, gắn liền với con người từ lúc mới sinh ra. Do đó, con người được nuôi dưỡng và dạy dỗ trong môi trường văn hoá đối lập thì đặc tính, sở trường của họ hoàn toàn khác nhau.

Cảm xúc, có những loại để lại rất nhiều nỗi khó chịu. Khi nghe một loại âm thanh du dương trầm bổng, cảm xúc trong ta dâng trào lên tột độ. Khi thưởng thức một bản nhạc tình, nhất là loại nhạc mang nội dung thất tình, nội dung nhiều lâm ly bi đát, chúng ta mê mẩn và có thể nghe rồi không thèm ngủ cũng được; trái lại, bản nhạc nào chứa tình cảm đẹp chúng ta lại không thèm nhớ. Nghe câu: “Đường vào tình yêu, có trăm lần vui, có vạn lần sầu...” chúng ta thích, thậm chí lấy lời ca đó làm niềm an ủi: tôi biết rất rõ, tôi tình nguyện vào, mặc dù tôi biết rằng mình chỉ đạt được một phần rất nhỏ của cảm xúc hạnh phúc đó thôi nhưng tôi vẫn chấp nhận, vì sự lựa chọn của tôi chính là cái đó.

Giống như con thiêu thân lao vào ánh sáng của bóng đèn (thấy ánh sáng là chúng lao tới và隕 vào bóng đèn) để cuối cùng phải nhận lấy cái chết. Ngày xưa không có đèn nê-on, chỉ có đèn dầu, cho nên chúng lao vào thì bị đốt cả thân thể rồi chết, do vậy được gọi là con thiêu thân.

Bây giờ隕 vào bóng đèn tròn mới chết, còn ánh sáng của đèn tuýp thì không sao,隕 mới chỉ u đầu sút trán. Nhưng khi tắt đèn, chúng rớt xuống đất, hai cánh sẽ bị gãy; có thể hoá thành loại bò sát như kiến, nhưng phần lớn chúng đều chết cả.

Theo đạo Phật, tình trạng bám víu, chạy theo thứ ánh sáng đó chúng ta lại cho rằng nó mang lại hạnh phúc và giá trị của cuộc đời, thì chỉ là hạnh phúc mang tính điều kiện; hễ điều kiện đầy đủ, nó có thể làm thất điên bát đảo con người; khi điều kiện không còn, cảm xúc ngon lành kia liền tan biến, khổ đau kéo theo sau.

Cho nên, cảm xúc lúc đầu hoạt động như chiếc bóng không

rời hình, nhưng về lâu nó trở thành sợi dây ràng buộc rất lớn, đến độ ta biến chúng thành quán tính của thói quen, cứ lao theo quán tính đó để sống, sinh tồn, cung chiều và nuôi dưỡng. Nếu biết phát triển cảm xúc đúng phương pháp, chúng ta sẽ có an vui; ngược lại, sai lầm ngay căn bản, thì an vui trở thành khổ đau.

Nếu quan niệm như vậy, mỗi lần buồn, chúng ta lại mở nhạc tình lâm ly bi đát để nghe, thì rất nguy. Lúc nghe, dòng cảm xúc lại một lần nữa bị chìm vào nỗi buồn man mác, sâu thẳm và ghê gớm.

Khi nỗi buồn xuất hiện, chúng ta đừng bao giờ nuôi lớn nó. Khi buồn, có khuynh hướng thích nghe nhạc tình, thường mở những bộ phim có nội dung buồn, hoặc tự giam mình trong căn phòng mà không cần giao tiếp với bất cứ ai. Làm như vậy, vô tình chúng ta trưởng dưỡng cơn buồn trong tình huống ngày càng cường điệu và tăng dần đều.

Thông qua tiếp xúc các giác quan, dòng cảm xúc bắt đầu có mặt, đức Phật phân tích có tất cả ba loại cảm xúc khác nhau.

Thứ nhất, dòng cảm xúc của hạnh phúc bao gồm sự thoải mái, lâng lâng, nhẹ nhàng, hoặc những niềm vui thoả mãn do các giác quan mang lại.

Chúng ta có thể nhận diện sự biểu thị cảm xúc, hạnh phúc qua những thái độ như: nở nụ cười hơn hờ, ánh mắt hân hoan tích cực, tay chân tung tăng. Tất cả những thứ đó đều được liệt vào phạm trù lạc thọ, tức cảm giác sung sướng.

Trong dòng cảm xúc sung sướng này, đức Phật lại chia thành hai loại nhỏ: loại lạc thọ sinh vật lý liên hệ đến cơ thể con người và loại lạc thọ thuần túy về tâm lý, tức lệ thuộc vào các giác quan. Chẳng hạn, chúng ta có căn nhà mới, rất hạnh phúc khi được sống trong căn nhà đó.

## 6 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

Lạc thọ sinh vật lý có thể hiểu: Vào mùa hè, cái nóng đã làm cho ngôi nhà bị oi bức. Trước đây, vì khó khăn chưa sắm được máy điều hoà, nay chúng ta có đủ điều kiện lắp đặt được máy trong căn nhà, lúc này nhiệt độ được thay đổi, thay vì nóng bức thì lại mát mẻ, lúc này chúng ta cảm thấy thoải mái. Đó là loại cảm giác về sinh vật lý.

Thỉnh thoảng ra chợ mua vài lẵng hoa cúc vàng về cúng Phật. Khi nhìn thấy màu vàng, chúng ta cảm giác có cái gì đó nhẹ nhàng, thư thả và thanh thoát. Như vậy, mỗi lần tiếp cận Phật, thông qua những đoá hoa cúc vàng, chúng ta cảm thấy rất thoải mái và nhẹ nhàng, cảm giác hạnh phúc đó thuộc về sinh vật lý.

Chúng ta sắm một bộ đồ mới, hoặc được cha mẹ tặng vào dịp Tết, mình mặc vào cảm thấy sung sướng vô cùng. Khi được ăn tô hủ tíu Nam Vang chẳng hạn v.v... cảm thấy rất sung sướng. Tất cả những cảm giác đó thuộc về dòng cảm xúc liên hệ đến vật lý của thân.

Cảm xúc tâm lý là dòng cảm xúc chỉ thuộc lĩnh vực tinh thần. Ví dụ sau mùa thi, các học sinh, sinh viên rất vui sướng, bởi vì nghĩ rằng mình đã đỗ với mức điểm cao để có thể được vào giảng đường đại học hoặc được tuyển vào những lớp có chất lượng đào tạo tốt và có nhiều điều kiện thuận tiện về mặt đi lại. Niềm hạnh phúc đó thuộc về lĩnh vực tinh thần, vì nó làm cho mình có cảm giác hân hoan, dễ chịu.

Chúng ta đọc được trang sách hay, nghe được lời kinh vi diệu của Phật, tiếp xúc với lời khuyến tấn, nâng niu, an ủi và vỗ về, từ tinh thần sa sút bỗng dưng mình có được điều gì đó để vươn lên. Tất cả trạng thái an lạc thoải mái này đều thuộc về tinh thần.

Ngoài mức độ niềm vui của cảm xúc thông thường còn có niềm vui tâm linh. Tâm linh và tinh thần, trong tiếng Anh

chỉ dùng một từ Spirituality, nhưng trong nhà Phật từ này lại mang hai nghĩa với góc độ khác nhau: Góc độ tinh thần, thuộc về cảm giác thông thường, niềm vui nhỏ hay lớn do mình có từ hoàn cảnh thuận lợi. Niềm vui tinh thần thuộc về giác quan. Niềm vui cao hơn là niềm vui tĩnh tại thuộc về tâm linh.

Về bản thân, biết quán chiếu, tư duy đời sống sẽ trở nên sâu sắc hơn. Khi biết quán chiếu, chúng ta không còn bám víu hay bận tâm vào bất kỳ điều gì. Có thể chúng ta đang sở hữu một sản nghiệp lớn, hoặc không có tác đất nào, tất cả đều không liên hệ gì đến đời sống tĩnh tại nội tâm. Lúc này chúng ta rất dễ dàng tiếp cận với dòng chảy cảm xúc của thiền quán.

Ngoài phương pháp thiền quán, để có đời sống tĩnh tại nội tâm, chúng ta có thể vận dụng các pháp môn khác, như tụng kinh, niệm Phật đạt đến trạng thái nhất tâm bất loạn. Lúc bấy giờ tâm sẽ được an nhiên tĩnh tại. Chúng ta có thể vay mượn câu chú để tập trung tư tưởng, tạo ra trạng thái an chỉ, nhẹ nhàng, thanh thoi; lúc bấy giờ chúng ta đạt được phần nào về trạng thái tĩnh tại đó.

Cảm giác tĩnh tại chỉ có mặt khi tâm được vắng lặng, thoải mái, thanh thoi. Khi cảm giác tĩnh tại có mặt, con người đạt được niềm hạnh phúc và an lạc. Chỉ với các tầng thiền, như đức Phật đã dạy con người mới có khả năng phóng thích các tình huống ách tắc, nỗi khổ niềm đau thông qua dòng cảm xúc.

Đức Phật còn đề cập đến dòng cảm xúc khó chịu, khổ đau, hay còn được Ngài gọi là khổ thọ. Khổ thọ này, cũng có ba tình huống diễn ra.

Khổ thọ thứ nhất liên hệ đến sinh vật lý, ví dụ thể trạng con người không được khoẻ, nhất là những người bắt đầu có mái tóc hoa râm, tuổi ngũ tuần trở lên, các giác quan bắt đầu

## 8 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

suy giảm làm giới hạn những điều chúng ta muốn làm nhưng không còn làm được nữa. Hoặc làm không đạt hiệu quả như trước đây, nếu có đạt thì chỉ hai ba chục phần trăm là cùng, hoặc cơ thể phát sinh những căn bệnh mới và chúng ta có thể chết vì căn bệnh này bất cứ lúc nào. Tất cả những thể trạng không như ý đó làm cho cảm giác khổ đau trong người gia tăng, tăng rất nhanh. Nếu không biết chuyển hoá thì nỗi khổ đau này sẽ đưa mình vào sự bế tắc.

Ví dụ đêm qua mất ngủ, sáng ra sẽ cau có. Chỉ cần chất xúc tác nhỏ không hài lòng, chúng ta có thể xoắn một tràng đại liên của lòng sân hận và bực tức đó lên bất cứ người nào tiếp xúc với ta ngày hôm đó. Người tiếp xúc với ta sáng hôm đó có thể là vợ, chồng, con. Ta sẵn sàng nói những lời gắt gỏng khó nghe, thậm chí họ cũng không thể nào hiểu được nguyên nhân tại sao: tối qua, anh/chị ta tươi vui thì sáng nay lại trở chứng gắt gỏng? Họ đâu biết rằng lý do chính là chúng ta mất ngủ vì suy tư nhiều hoặc vì bị khúc mắc vấn đề gì đó.

Khổ thọ về thân, tức sinh vật lý, rất quan trọng. Phần lớn con người trên cuộc đời, ít bị thất điên bát đảo về cảm xúc, nhưng về thân vật lý thì lại nhiều.

Ví dụ khi mình bị tai biến hoặc tai nạn giao thông, phỏng, đứt tay v.v... tất cả những tình trạng đó đều làm cho nét đẹp biến dạng. Về phương diện nội tâm, điều tiếc nuối về sự tàn tạ dung nhan có thể làm mình phát sinh những cảm xúc khó chịu. Chính vì phản ứng cảm thọ của nội tâm này làm ảnh hưởng rất lớn đến tình huống khác nhau, như lòng tham, sân, si, buồn giận, bực tức, thái độ ích kỷ, cách thức đố kỵ, tôn vinh, hận thù v.v... Tất cả đều được diễn ra ngay lúc chúng ta hành động. Thậm chí hành động này chỉ ở dạng thức tư tưởng, chưa biểu đạt cụ thể, nhưng khi được thể hiện cụ thể bằng tay, chân, chữ viết và lời nói ... lúc bấy giờ cảm xúc gia tăng rất nhanh.

Khi nói một lời, đặt bút viết một câu để chửi bới người khác, chúng ta tưởng mình đã trả thù được người kia, làm cho họ đau đớn. Nhưng trên thực tế, lúc tư duy viết ra chữ đó, não chúng ta bị rối loạn, lòng ta đau nhói, tim đập mạnh, trạng thái tâm lý bất bình thường, nỗi khổ đau của tâm lý dâng cao, mặc dù mình không để ý nhưng chính nó đã khống chế gần tám mươi phần trăm giá trị cuộc sống.

Chỉ cần quan sát tình huống tự tử của những người sống ở các nước tiên tiến như phương Tây. Chúng ta thấy, phần lớn thảm cảnh này đều rơi vào người giàu sang nhưng họ lại bị bế tắc, suy sụp quá mức về tinh thần, như bị ruồng bỏ trong tình yêu, người bạn đời, người thân nỗi đau này rất lớn, lớn đến độ không chịu nổi nên tìm cách đào tẩu bằng cách quyên sinh.

Nỗi khổ đau về cảm xúc thoát nhìn có vẻ đơn giản, nhưng lại khống chế cuộc đời con người thật lâu dài. Nếu không biết cách tháo gỡ, chúng ta có thể tạo ra những tình huống trái ngang cho mình và người khác.

Trong kinh, đức Phật kể câu chuyện người chăn bò mất bò. Sáng hôm nọ, đức Phật đang ngồi thiền dưới cội Bồ-đề cùng các vị Tỳ kheo. Có ông lão hốt hoảng chạy qua, nhìn trước sau không thấy ai, ông hỏi đức Phật:

- Thưa Bác! Sáng giờ Bác có thấy con bò của tôi chạy ngang qua đây không?

- Chúng tôi không thấy con bò nào chạy ngang qua đây cả, đức Phật trả lời.

Ông ta nghe nói vậy bèn khóc sụt sùi.

- Vì sao ông khóc? Đức Phật hỏi.

- Thưa Bác, tôi phải chăn tất cả một trăm con bò cho chủ. Bây giờ một con lạc đàn đi mất, nếu hôm nay không tìm được

## 10 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

thì chủ sẽ cho tôi nghỉ việc. Gia đình tôi rất khổ, vợ không còn sức lao động, các cháu còn nhỏ, nên khổ đau này kéo theo khổ đau khác, không biết làm thế nào để tháo gỡ.

- Thôi! Ông hãy an tâm, việc đâu cũng còn ở đó. Nỗi lo đâu giải quyết được vấn đề, hãy bình tĩnh.

Đức Phật mới nói chừng đó thì ông ta chạy mất tiêu, có lẽ ông ta chạy để tiếp tục tìm bò.

Ngồi tĩnh lặng khoảng nửa giờ, đức Phật gọi tất cả các thầy Tỳ-kheo lại và nói: “Các thầy! Các thầy có biết rằng các thầy là những người rất hạnh phúc không?” Có vị ngạc nhiên, tự hỏi: “Mình mới vào chùa tu chưa được bao lâu, nỗi khổ niềm đau của kiếp người vẫn chưa tháo gỡ được, vậy mà đức Phật nói là mình rất hạnh phúc?” Một vị đứng dậy hỏi:

- Bạch Thế Tôn! Con hạnh phúc thế nào?

- Ít nhất các thầy không có những con bò để mất, đức Phật trả lời.

Một câu chuyện rất ngắn. Nếu chúng ta tư duy về mặt ý nghĩa triết lý, không phải lớp nghĩa đen, sẽ nhận ra một lời dạy rất thâm sâu của đức Phật.

Người xuất gia không có những con bò của địa vị, quyền lợi, chức tước, sĩ diện, tài sản, không bị dòng cảm xúc của cuộc đời trói buộc nên sẽ trở nên thanh thoi và thoát tục. Còn những con bò của địa vị, chức tước nói chung những gì thuộc về quyền thế có thể tạo ra các ảo giác, viễn cảnh của cuộc đời mà đôi lúc sống trên đó, tưởng rằng mình đã đạt đến đỉnh cao giá trị cuộc sống rồi chạy theo những thứ đó.

Theo đức Phật, khi chúng ta không có những con bò mang lại cảm xúc trói buộc, chúng ta sẽ không bao giờ sợ chúng bị mất. Khi có một ngôi nhà, chúng ta sợ ngôi nhà này bị hoả



hoạn, hư hao hoặc bị trộm cắp những vật liệu trang trí, trưng bày ở trong ngôi nhà. Khi có xe hơi, trị giá khoảng ba trăm ngàn đô, ta cũng còn hơn con của mình, nếu bị quẹt chút xíu, mặc dù có bảo hiểm nhưng chúng ta vẫn cảm thấy buồn và tiếc nuối.

Trong tình huống ông lão mất bò, lúc này dòng cảm xúc của ông ta có thể là nỗi khổ đau rất lớn. Đó là sự mất mát, sau đó kéo theo nhiều sự lo sợ khác: mất việc, ai sẽ lo vợ con v.v... Như vậy, cảnh đó là cả một bầu trời ảm đạm đang phủ trùm trước mắt ông. Nỗi lo đó chính là cảm giác của khổ đau.

Để chuyển hoá cảm xúc, chúng ta phải dựa vào đâu để biết cảm xúc của mình đang bị vướng vào là âm tính, tiêu cực cần phải loại trừ; hoặc cảm xúc hạnh phúc dương tính, tích cực để duy trì. Để làm được điều này, chúng ta chỉ cần lưu tâm chút xíu là có thể biết được.

### TÙY TÂM HIỆN TƯỢNG

Chủ nghĩa kinh nghiệm của nền triết học phương Tây và một số tôn giáo trên thế giới, hầu như họ không đồng tình về chuyện đó. Họ nói: khi nào lâm vào cảnh huống, mình mới biết được mặt mũi của hạnh phúc và khổ đau. Tất cả những biểu đạt ngôn ngữ và văn chương không giúp chúng ta thấy rõ được điều này.

Dĩ nhiên, đôi lúc chúng ta cũng bắt gặp những nội dung thuộc về tư tưởng trên. Có câu: “Như nhưn ẩm thủy, lãnh noãn tự tri”, nghĩa là như người uống nước nóng, lạnh, ngọt, đắng, cay v.v... thì chỉ tự mình biết, người khác không thể biết được.

Câu nói trên thuộc chủ nghĩa kinh nghiệm, liên hệ đến chủ nghĩa hành trì của tâm, nghĩa là trạng thái giác ngộ an lạc, đôi lúc vượt lên giới hạn của ngôn ngữ. Sử dụng ngôn ngữ để mô tả dễ hiểu lầm, dẫn đến hiểu sai, bởi vì nó giống nhưng không phải là một.

## 12 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

Ở đời có rất nhiều điều giống nhưng không phải là một. Khi vay mượn những điều gì đó để mô tả thực trạng, hoặc nạp vào một dữ liệu tương tự và cho là nó, thì điều đó dễ dàng làm cho người khác bị nhận diện lầm.

Những dòng cảm xúc thuộc về thế gian, khổ đau hay hạnh phúc con người đều có thể nắm bắt được dễ dàng, chỉ cần quan sát ta có thể nhận diện được chúng.

Có vị vua hỏi đức Phật về cách thức làm thế nào để biết được an lạc và hạnh phúc của người xuất gia khi Ngài nói rằng an lạc đó được thể hiện ở cuộc sống nội tâm chứ không phải chủ nghĩa hình thức bên ngoài.

Khi đặt câu hỏi đó, nhà vua đã nhận xét: có một số người xuất gia, tuy họ có cách thức đi, đứng, điệu bộ, cử chỉ, lời nói, việc làm v.v... rất nhẹ nhàng và thanh thoi, nhưng liệu trong tâm họ có được chất liệu an lạc và thanh thoi hay không?

Nghe đức Phật phân tích như trên nhà vua vẫn chưa hiểu. Ông thỉnh cầu Thế Tôn giải thích cụ thể để hiểu rõ hơn.

Đức Phật dạy: “Đại vương, ngài là vua của một quốc gia, sống và chết đều nằm trong tay ngài; luật pháp do ngài chế định, đúng, sai cũng do ngài định đoạt. Nếu phạm nhân nào bị ngài kết án tử hình bằng nhiều hình thức khác nhau, ví dụ cho tứ mã phanh thây, bỏ vào chảo dầu sôi, dùng dao bén chặt đứt cổ, hoặc dùng các dụng cụ châm chích vào cơ thể để máu rỉ đến một lúc nào đó nạn nhân tắt thở và qua đời. Tất cả những cuộc hành xử đó chắc đại vương đã từng chứng kiến ở trên pháp đình, và nhất là những người mà đại vương cho rằng họ mắc tội hình sự nguy hiểm, nếu không giết có thể dẫn đến mất an ninh của xã hội. Trong lúc quan sát, đại vương thấy chuyện gì xảy ra?”

“Bạch Thế Tôn, khi người kia bị bắn hoặc bị đâm, đầu tiên con thấy là tiếng la thất thanh phát ra, và có thể người đó bị

khủng hoảng không còn bình tĩnh được nữa”, nhà vua trả lời.

“Kể đến, con nhìn thấy phản ứng co rút chân tay, giãy giụa rồi ngã xuống v.v... Khi quan sát như vậy, con biết người đó khổ đau ghê gớm lắm. Biết vậy, nhưng vì là người cầm cân nảy mực, luật pháp phải nghiêm minh, nên con phải làm những thứ mà đôi lúc con không muốn, nếu không làm thế thì cuộc đời này sẽ không yên ổn”.

Đức Phật dạy tiếp: “Đại vương! Sự chi phối khổ đau về cơ chế sinh vật lý của nạn nhân, như ngài đã biết, qua sự giãy giụa, co rút, la thất thanh, chạy trốn v.v... được biểu hiện, thì tương tự, người đạt được đời sống an lạc và tĩnh tại, đại vương chỉ cần quan sát từ xa, sự quan sát này đừng để người kia biết, ngài có thể nắm rõ được dòng chảy tâm lý đang vận hành trong tâm của người được quan sát.

Cũng có người giả dạng nhà sư, như trong thời kỳ chiến tranh ở Việt Nam, vì trốn lính nên họ vào chùa để tu; hoặc đi tu trong tình huống bị thất bại nhiều quá, đâm ra chán nản. Cho nên, dựa vào hình tướng của con người để nhận định đánh giá thì rất khó, nhà vua đã suy nghĩ như vậy.

Để nhận diện dòng cảm xúc an lạc nội tại, đức Phật đưa ra nhiều cách để nhận biết. Thứ nhất là đừng chú trọng vào chủ nghĩa hình thức mà người đó có.

Hành giả phải chuyển hoá lòng tham-sân-si ít nhất năm mươi phần trăm. Tiếp đến là chấm dứt hoàn toàn lòng nghi hoặc và ganh tỵ, tức trạng thái không sáng suốt. Chấm dứt luôn trạng thái nhận thức sai lầm về thế giới quan, nhân sinh quan rằng cuộc đời này là thường còn và bất biến, hay thế giới này chết rồi là hết, không có đời sau; hay thân thể này không phải vô ngã mà là hữu ngã. Tất cả những quan niệm sai lầm đó, khi hành giả chứng sơ quả thì không bao giờ vương phải.

## 14 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

Dĩ nhiên, không chỉ đơn thuần ở dạng thức của nhận thức, bởi vì bằng nhận thức, chúng ta chỉ cần nghe giảng chừng mười phút, có thể thừa biết thân này là vô thường, vô ngã. Nhưng, làm thế nào để sống với cái vô thường và vô ngã của nhận thức mới là quan trọng. Điều này đòi hỏi đến cuộc sống hành trì rất cao.

Ví dụ đi ra đường, sơ ý làm rớt cái dây, trong đó có khoảng năm bảy ngàn đô. Nếu người đánh rơi mếu mặt thì biết người này chưa nhận được chân thực thể của vô ngã và vô thường, người đó chỉ có kiến thức chứ chưa thực chứng. Tương tự, có trường hợp bên ngoài cười nhưng bên trong méo xẹo, chúng ta biết người đó thật sự chưa chứng đắc sơ quả.

Nếu chúng ta rơi vào trường hợp tương tự, thì nên dựa vào tiêu chí thực tế cuộc sống và nghĩ: trời ơi may quá, lẽ ra hôm nay tôi phải đến cô nhi viện, hay chùa để tự tay cúng dường số tiền ba bốn ngàn đô trong đây, hoặc tận tay trao cho quỹ từ thiện cô nhi viện thì bỗng dưng có ai đã làm điều đó thay mình, thật sung sướng gì bằng! Như vậy, trong trạng thái đánh rơi này, thay vì mang tâm trạng nuối tiếc, chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái. Nhờ động cơ này, chúng ta có quyền tin tưởng số tiền đó không rơi vào tay những người vô dụng; và người nhận, nhờ chất liệu hồi hướng của chúng ta, có thể sung vào công quỹ xã hội.

Hiểu được đạo Phật và giá trị hành trì, thì chúng ta thấy cuộc đời khác đi nhiều. Chỉ cần chứng được sơ quả, sẽ biết được giá trị an lạc tĩnh tại.

Có thể thử vài chiêu là biết được dòng cảm xúc thật của họ. Chỉ cần một lời khen, mặc dù biết người đó ở mức độ A, mình lại khen là: Ô! Ông đã làm được việc Phật sự lớn lắm, nhờ Phật sự đó ông có ba A, bốn A, hay vô số A. Đúng rồi, nhờ tôi chứ không thì tất cả bị đau khổ hết trơn rồi.

Mới mở vài lời mà ông ta đã kể hoài không hết. Trong tình huống đó, biết chắc ông này chưa đạt quả vị gì. Lúc đó bản ngã được kích thích, trương phồng, tạo điều kiện thổ lộ, những cái đó mình biết lòng hãnh diện vẫn còn hiện hữu dưới dạng tiềm ẩn. Người ta kích thích để mình nói, và nên nói để người khác học những kinh nghiệm, phương pháp, cách thức vượt qua những trở ngại trong lúc dẫn thân làm việc lành. Quan trọng là, cách thể hiện để người nghe biết rằng họ đang ở trạng huống tâm lý nào.

Trước khi đức Thế Tôn xuất gia, quan sát một vị tu sĩ theo đạo Bà La Môn, Ngài cảm nhận được đáng vẻ thông dong, tĩnh tại, thoát tục về chất liệu đời sống nội tâm của vị tu sĩ. Đối chiếu đời sống nội tâm với ba cảnh tượng già, bệnh và chết đức Thế Tôn đã đạt được niềm hy vọng mới, Ngài tìm ra được trạng thái hạnh phúc, khinh an và tĩnh tại trong cuộc sống.

Hạnh phúc, trạng thái này đâu chỉ ở nhà vua mới có, mà những người, thậm chí tài sản duy nhất là chiếc áo, mà họ vẫn đạt được trạng thái hạnh phúc tĩnh tại của tâm. Nó thể hiện qua ánh mắt, tướng đi, lời nói, cử chỉ, nụ cười v.v... Dĩ nhiên, chúng luôn hiện hữu thường trực chứ không phải lâu lâu mới có.

Nếu chúng ta đóng kịch để người khác biết mình có hạnh phúc, thì chỉ được vài ngày là hết. Mình chỉ đóng tuồng thành công trước mặt quần chúng, nhưng khi đối diện với chính mình thì nỗi đau liền xuất hiện, nã chúng ta đang đạo diễn vở kịch, sáng tác những bộ tiểu thuyết đồ sộ, chỉ có điều là mình không quen ghi lại dòng cảm xúc đó thôi; còn các nhà văn, họ có thể làm được chuyện đó bởi họ có năng khiếu diễn đạt bằng chữ nghĩa.

Trên thực tế, tư duy của con người vẫn có tính logic, vẫn có trình tự trước sau, nhưng rất tiếc chúng ta không thể diễn tả toàn vẹn lại được. Cho nên chỉ cần quan sát khách quan, chúng ta biết được dòng cảm xúc của người khác và tương tự cũng nhận biết

được nơi chính mình. Đó là cách thức mà đức Phật phân tích, mở xẻ về chủ nghĩa kinh nghiệm liên hệ đến cảm xúc.

### CẢM XÚC MƠ TƯỢNG

Ở đời, nhiều người đặt nặng về khú quá. Họ đã từng bỏ lỡ cơ hội vì quyết định trễ, và sau đó nhớ lại cảm thấy luyến tiếc. Chẳng hạn lời than thở: phải chi tôi mua tấm vé số đó thì bây giờ tôi thành triệu phú rồi. Tờ vé số tôi mua tặng lại cho người bạn, anh ta trúng nhưng không nhớ ơn tôi, không chia phần trăm nào cho tôi cả. Nhớ đến chuyện đó hoài, đi đâu cũng kể: phải chi lúc đó tôi đừng bỏ lỡ cơ hội, đừng tặng cho người bạn ấy thì giờ này tôi đã cất được ba bốn ngôi chùa, năm bảy cơ sở từ thiện rồi. Những người có quan niệm như vậy sẽ không bao giờ làm được việc phước, bởi vì làm việc phước mà dựa trên điều kiện “nếu . . . thì” khó làm được. Các mệnh đề bắt đầu bằng từ “nếu” nếu không thuộc về quá khứ thì cũng thuộc về tương lai, nên sự kiện được mô tả nó không có thực ở hiện tại. Dựa vào các phán đoán “nếu...thì” đó, con người khó có thể làm được những chuyện cần phải làm.

Ví dụ, thay vì mình đợi trúng số rồi mới làm việc phước, như muốn cúng dường ngôi chùa, hoặc xây dựng cơ sở từ thiện nào đó chẳng hạn, thì mỗi ngày chỉ cần để dành vài ba đô vào ống heo. Sau vài năm, khai ra, sẽ có được một số tiền lớn. Với số tiền này ta sẽ làm được việc chúng ta muốn. Ai có thói quen nghĩ và nói: khi nào tôi được đầy đủ rồi tôi mới làm phước, thì khó có thể, nếu không nói là không bao giờ làm được.

Không ít người có điều kiện làm việc phước nhưng họ lại không chịu làm. Vì lòng tham, mỗi ngày, mua bảy, tám chục tờ vé số, tốn cả trăm ngàn đồng: Phật gia hộ cho con đi, nếu con trúng con sẽ dành năm mươi phần trăm số tiền để làm Phật sự.

Mỗi ngày tốn năm bảy đô về việc mua vé số như vậy, sau

vài năm, tiền mất quá nhiều vì vé số không trúng được một tờ. Trách Phật: trời ơi tại sao Phật không gia hộ, con phát tâm mãnh liệt lắm mà, con muốn phát tâm làm Phật sự, nguyện ước của con chân thành, lợi ích cho tha nhân rất lớn mà sao Ngài không độ con gì hết. Vé số, mấy chục ngàn người mới trúng được một, nhà tổ chức ngày càng giàu hơn.

Làm việc phước trên nền tảng của lòng tham chắc chắn sẽ chẳng có phước báo gì. Trong xô số kiến thiết, người ta chủ trương đưa ra những trò chơi nhằm kích thích lòng tham, để người tham gia nuôi hy vọng, do vậy, cảm xúc bị trào dâng đến độ tối về ngủ không yên, chỉ thấy toàn mơ ước về việc trúng số.

Ly đầy nước, chúng ta bỏ một vật vào rồi khuấy lên, càng khuấy nước trong ly càng đục. Tương tự, đặt hy vọng và mơ tưởng quá nhiều vào tương lai, chúng ta sẽ rơi vào chủ nghĩa duy lý, thường liên hệ đến ảo giác chứ không có thực. Đừng mơ tưởng nhiều, cứ hành động, dần thân, thì chắc chắn kết quả sẽ đến. Một vị thiền sư Việt Nam đã từng dạy thật sâu sắc: “Thiên giang hữu thủy thiên giang nguyệt/ Vạn lý vô vân vạn lý thiên. Tạm dịch: “Ngàn sông có nước ngàn trăng hiện/ Muôn dặm không mây trời trong xanh”.

Nơi nào có trời trong, chỗ ấy có mây bay. Vấn đề ở đây là mơ ước mình có được bầu trời trong với gió thoảng mây bay. Hình ảnh đẹp trên bầu trời xanh, con sông ẩn hiện hình ảnh mặt trời, mặt trăng, bóng cây và hình ảnh của người chèo đò v.v... chúng ta không cần mơ ước, chỉ cần tạo duyên cho các yếu tố cần thiết đó có mặt thì cảnh đẹp sẽ có. Chỗ nào có nước, chỗ ấy có ánh trăng xuất hiện, đó là sự kéo theo tất yếu của nhân quả. Do đó, nên dần thân chứ không nên mơ ước nhiều.

Khi dần thân, ta làm việc một cách chuyên cần và có phương pháp, nghệ thuật, trí tuệ thì sẽ đạt được kết quả tốt. Bao nhiêu đó mới là yếu tố cần, nhưng vẫn chưa đủ, ta phải kiên trì và nhẫn nại

## 18 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

để đẩy con đường dẫn thân của mình trở thành con đường hạnh phúc bền lâu. Cảm xúc được đặt trong khuy nh hướng như vậy sẽ có giá trị rất nhiều, không chỉ trong hiện tại mà cả tương lai.

Ở Ấn Độ, phần lớn năm nào người dân cũng tổ chức đi hành hương, đa số tín đồ ưa chuộng đời sống nội tâm. Nhiều người không có phương tiện thì họ đi bộ; gần một ngàn cây số, trải qua nhiều tháng mà vẫn không nản chí.

Trong chuyến đi, đơn giản chỉ có gánh nhỏ với số hành lý cần thiết như ba bộ đồ, bản kinh và dăm ba đồng bạc. Khi hết tiền, họ sẽ đi ăn xin độ nhật qua ngày. Đi đến nơi mà họ cho là linh thiêng, nơi có cuộc sống nhẹ nhàng và thanh thoi. Còn những người khá giả, họ thuê chiếc xe truck, dĩ nhiên xe đó không có ghế ngồi và họ cứ ngồi chen chúc nhau chật cả xe để đến nơi được sớm hơn. Người giàu thì đi bằng xe buýt, máy bay hoặc các phương tiện khác mà họ có.

Theo báo chí đưa tin, trên tuyến đường từ nhà đến thánh địa, năm nào cũng có khoảng hai đến ba trăm người chết. Thánh địa, nơi được gọi là linh thiêng, nằm ở vùng Ma-kiệt-đà, xung quanh vùng Linh Thứu và trường đại học Na-lan-đà. Thánh địa của Ấn Độ giáo cũng nằm tại đây.

Đối với các thân nhân những người quá cố, người ta phỏng vấn và phần lớn được họ trả lời rằng: người thân của chúng tôi rất may mắn, vì họ sẽ được vãng sanh về cõi Phạm thiên.

Theo nhà Phật, nếu người gần chết đang thao thức hướng về tâm linh, về tình cảm đẹp, thì chắc chắn lúc qua đời họ sẽ được sanh trong cảnh giới tốt. Ấn Độ giáo, mặc dù không hề có thuyết cận tử nghiệp (nghiệp lúc gần qua đời) như trong đạo Phật, chỉ có thuyết Tái sinh. Thuyết này gắn liền niềm tin với thượng đế và thần linh, họ hoàn toàn tin tưởng vào thuyết đó với niềm hy vọng có được cuộc sống an lành sau khi chết.



Trong khi đó, những người Thiên Chúa giáo nghe cái chết như vậy thì rất sợ. Họ nói: đi theo Ấn Độ giáo, ông Phạm thiên có độ gì đâu, một lần lọt xuống vực thẳm chết đến ba bốn trăm người, thế mà người ta vẫn tin.

Như vậy, trong cùng tình huống giống nhau, cách nhận định đánh giá lại rất khác. Tín đồ Ấn Độ giáo hiểu được đạo lý vô thường, quy luật sự sống và chết, nên xem chuyện đó bằng thái độ bình thường, đôi lúc dừng dừng. Dù báo chí đưa tin hàng ngày hàng giờ vẫn có người chết thế mà họ vẫn rủ nhau đi, bởi vì họ hiểu được giá trị cuộc sống tâm linh.

Những người không chấp nhận truyền thống văn hoá đó, cảm xúc trào dâng nơi họ rất khác biệt. Đôi lúc, họ cũng phê bình về chủ nghĩa tôn giáo đối lập này, và xa lánh không muốn tiếp xúc với truyền thống văn hoá đó.

Ở đây, chúng ta không phân tích chuyện đó tốt hay xấu, mà chỉ đề cập đến tính tương đối của cảm xúc, vốn lệ thuộc rất nhiều vào truyền thống văn hoá và tôn giáo, nơi họ được sinh ra và trưởng thành. Hiểu được tính cách tương đối của dòng cảm xúc, chúng ta không tuyệt đối hoá hạnh phúc và nỗi khổ niềm đau trong cuộc đời của mình.

Có nhiều người, họ chỉ khổ chút xíu mà họ cứ tưởng trong cuộc đời này không có ai đau khổ bằng họ, nên đã cố tình nhân rộng và cường điệu nỗi khổ niềm đau, cho nên nỗi khổ niềm đau được trương sinh theo cách thức của ảo giác chứ không phải có thực. Đó là điều đáng tiếc.

Cảm xúc về hạnh phúc không liên hệ đến sở hữu vật chất mà chúng ta đang có, chỉ tương thuộc vào dòng tinh tại của tâm. Cho nên đức Phật dạy: khi có đầy đủ cha mẹ, anh chị em, chúng ta không thấy có cảm giác trân quý. Khi họ qua đời, nhất là lúc đang khao khát muốn có người thân bên cạnh, bấy giờ

chúng ta mới nếm được đủ mùi vị của sự cô đơn và tiếc nuối.

Có những người cha rất hy sinh, những người mẹ lý tưởng, sự tận tình chăm sóc của ông bà đôi lúc làm chúng ta khó chịu, nhất là người có tự ái, cứ nghĩ: tôi lớn rồi ông bà ơi, đừng giảng đạo dạy kinh nữa, tôi tự làm được mà! Nhưng đến lúc cha mẹ qua đời, có người thềm những lời nhắc nhở, lúc đó mới biết quý trọng cái đã mất.

Con người, khi có đầy đủ đôi mắt sáng, ít ai biết trân quý. Họ sử dụng và hành hạ cặp mắt, buộc cặp mắt mệt mỏi phai xem những bộ phim mang nội dung thấp kém để rồi lãnh thọ các hệ quả suy đồi nhận thức và đạo đức. Thường thức những thứ không có giá trị, lúc nào đó, đôi mắt không còn sáng tỏ, khi ấy mới tỉnh ngộ, nhận ra đôi mắt của mình thật quý báu.

Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn, không có nó cảm giác mắt đi hết tám mươi phần trăm ý nghĩa cuộc đời. Do vậy, khi các giác quan đang còn khoẻ mạnh, chúng ta phải biết trân quý và gìn giữ chúng, biết sử dụng chúng vào mục đích lợi ích. Đó là cách sống hạnh phúc, do biết trân quý những gì cần giữ gìn, mà không cần phải trở thành người giàu có.

Để biết rõ hạnh phúc khi còn đôi mắt khoẻ mạnh, chúng ta thử hỏi những người mù, họ sẽ nói trạng thái khổ đau khi mắt không còn nhìn thấy được ánh sáng cho chúng ta nghe. Tương tự, đối với các giác quan còn lại, chúng cũng có vai trò và chức năng quan trọng góp phần vào đời sống hạnh phúc của chúng ta.

Chỉ cần nhìn thấy được sự hiện diện những cái chúng ta có, theo tinh thần tri túc và tuệ giác, con người sẽ thấy và có trách nhiệm trân quý cái đó; còn bằng không, chúng ta có thể rơi vào tình huống đứng trong núi cảm xúc này để trông vọng, mong mỏi đến núi cảm xúc khác. Nếu vậy, chúng ta sẽ mãi mãi rơi vào tình huống của những người cùng tử, luôn tìm kiếm

những cái không có. Càng tìm chúng thì càng đánh mất tất cả những cái đang trong tầm tay.

Do vì chúng ta tìm kiếm quá nhiều những cái không thật bên ngoài nên không thể cảm nhận được nguồn hạnh phúc thật ở nội tâm. Sự tìm kiếm là nguồn năng lượng phủ trùm, làm chúng ta không còn nhìn thấy những thực tại đang có.

### TINH THẦN TRUNG ĐẠO

Vọng ngoại, mong cầu là tâm lý rất phổ biến, nhất là đối với phần lớn những ai được sanh ra và lớn lên trong bối cảnh nghèo khổ. Nhiều người thường quan niệm hàng ngoại là hàng xịn, hàng nội là hàng dỏm. Phần lớn quan niệm như vậy đều sai lầm.

Tại Nhật Bản, hàng lô-can tức hàng nội địa phải là hàng tốt, còn hàng xuất cảng ra bên ngoài là loại hàng bị hư trong khoảng thời gian nhất định. Những ly tách, máy móc điện tử của Nhật Bản đều có tuổi thọ nhất định, đến lúc nào đó chúng sẽ bị hư. Có vậy người ta mới bán được; còn sử dụng trong nước, người ta bắt buộc phải là hàng chất lượng cao.

Nhật là dân tộc không có tinh thần vọng ngoại. Nhưng, nếu chúng ta bám vào tinh thần không vọng ngoại đó, và lấy nó làm tính quốc hùng tự hào của mình thì mình lại rơi vào căn bệnh khác, đó là bệnh cố chấp, bệnh bản ngã về quốc gia.

Theo nhà Phật, chúng ta phải trung dung, đừng vọng ngoại tìm cầu nhưng cũng đừng quá đề cao cái mình có. Chẳng hạn như học thuyết “Phật tại tâm” có thể là học thuyết rất hay, nhưng chỉ hay đối với những người đã từng tìm kiếm chân lý bên ngoài quá nhiều nhưng thành quả không đạt, thì lúc trở về với bản tâm, họ có thể tìm được nguồn hạnh phúc thực sự.

Học thuyết “Phật tại tâm”, nếu đem áp dụng cho quảng đại

quần chúng thì chắc chắn về sau không còn ai đến chùa, vì Phật tại tâm chứ Phật đâu có ở chùa nên đến chùa để làm gì.

Nhiều người sau vài chục năm hạ thủ công phu tu tập, cuối cùng hết muốn đến chùa, vì họ nghĩ rằng đã tu nhiều lắm rồi. Nếu ai có tâm niệm tương tự như vậy thì phải biết mình đang trên đà thoái chuyển.

Chỉ cần quan sát trong pháp hội của đức Phật thì sẽ rõ. Thời xưa, pháp hội của đức Phật, như Bồ-tát Đại Trí Văn Thù, bậc được mệnh danh là đại trí vẫn có mặt trong các thời kinh để nghe đức Phật thuyết, mặc dù nội dung bài kinh rất đơn giản.

Trong giáo đoàn đức Phật, không ít người vẫn còn bị nỗi khổ niềm đau chi phối, nhưng vì rụt rè hay lý do nào đó họ không dám mạnh dạn đứng lên trước pháp hội để hỏi đức Phật. Để tháo gỡ những bế tắc đó, các vị Bồ tát vừa đóng vai thính chúng, vừa đóng kịch rằng mình đang mắc vào trạng thái đó để đứng lên hỏi đức Phật. Tâm lượng và mục đích việc làm của các vị Bồ tát là vậy. Các ngài muốn đức Phật trình bày cho đại chúng cùng nghe, để cùng nhau tháo gỡ và chia sẻ.

Cho nên chúng ta cứ mạnh dạn hỏi, đừng sợ người khác cho là mình hỏi những câu vô vị: Ồ! ông bà này đi chùa mấy chục năm, chuyện đơn giản như thế mà cũng không hiểu. Đừng sợ, các vị nghĩ như vậy là sai, không đúng với tinh thần của Bồ tát.

Đôi lúc, trong cuộc sống, có những việc bình thường nhất lại là điều vĩ đại. Người có kiến thức cao, hiểu biết rộng, ấy vậy mà họ chỉ hỏi những câu rất bình thường. Như vậy, chúng ta mới tạo thiện duyên giúp người khác có cơ hội đối chiếu, so sánh và hiểu biết thêm, để họ tự vực dậy. Đó là lý do tại sao Bồ-tát và A-la-hán có đầy đủ khả năng giảng kinh, thuyết pháp như đức Phật, vẫn luôn có mặt trong pháp hội của Phật.

Đúng với những gì đức Phật đã dạy, chúng ta phải biết cách

trân quý những cảm xúc sáng suốt, đừng nghĩ Phật chỉ có trong tâm mình, mà phải nghĩ Phật ở trong sự nhận thức sáng suốt của mình..

Bất cứ hoàn cảnh nào khi đối diện với chính mình, phải lấy chất liệu của nhận thức sáng suốt, sự tỉnh tại làm chủ đạo. Khi chất liệu ánh sáng tỉnh tại có mặt, bóng đêm của bản ngã không còn, lúc đó ta dần thân làm Phật sự, tham gia công tác từ thiện xã hội thì mới thành tựu. Nếu không Phật sự trở thành ma sự.

Đức Phật dạy rất rõ, bản ngã càng lớn thì nỗi khổ niềm đau càng gia tăng. Ví dụ, ai không chiều theo ý thì mình giận dữ, chối từ; hoặc nơi nào ngon ngọt, chiều theo ý, có nhu cầu thì mình lại đến. Như vậy, việc mình đến với chùa, cơ sở từ thiện chỉ để kích thích bản ngã, chứ không phải vì lòng nhiệt huyết, từ bi, vô ngã và vị tha.

Chính vì sự ham muốn kích thích bản ngã, đôi lúc mình đẩy quý thầy vào con đường của phương tiện “Dĩ huyền độ chân”. Để chiều theo Phật tử, quý thầy phải phương tiện, nhưng càng phương tiện thì lại càng mất, mất ở đây là mất chất liệu giác ngộ và giải thoát.

Về sau mình nhớ lại: Trời ơi! Ở chỗ này tu hành thuận tiện, sao mình có những ước mơ sai lầm. Ước mơ của mình không chính đáng, vậy mà các thầy cũng chiều theo. Trên thực tế, mình đã đẩy quý thầy vào sự lựa chọn phương tiện đó. Cho nên, việc quan trọng là chúng ta phải nắm được phương pháp làm Phật, phải nhận thức sáng suốt khi mình dần thân làm lợi ích cho cuộc đời, lúc đó việc làm của chúng ta sẽ đạt kết quả, mới có giá trị đóng góp về chất liệu từ bi, vô ngã và vị tha.

Trong kinh, đức Phật mô tả bản chất cảm xúc giống như con bò bị thuộc da. Bị bỏng, con người cảm thấy nhức nhối và khó chịu, bởi vì bỏng liên hệ đến da, đến các tế bào, mạch máu,

gân cốt. Bông càng nặng, nổi khổ niềm đau trong ta gia tăng lên gấp bội. Nếu sử dụng thuốc tê, loại thuốc này có thể khống chế nổi đau thời gian nhất định. Nhưng, ngược lại, tác dụng phụ của thuốc có thể làm trí nhớ suy giảm, não trạng bị bắn loạn, tim, gan, thận, v.v... hoạt động của cơ thể cũng bị ảnh hưởng. Chỉ nên sử dụng thuốc ở mức độ cho phép, và đừng lệ thuộc vào trị liệu y học, thay vì phải tự giữ gìn sức khỏe để khỏi nhờ đến bác sĩ.

Ví dụ người bị mất ngủ, uống thuốc ngủ vào liền ngủ ngon thì sanh tâm vui mừng rồi cho rằng loại thuốc đó là Phật, Bồ tát, vị cứu tinh của mình, cho nên mỗi ngày đều uống vào một viên. Sự ngủ ngon lệ thuộc vào tính điều kiện của thuốc. Người sử dụng thuốc ngủ về lâu sẽ không ngủ được nếu thiếu thuốc. Cứ tập hít thở, điều hoà, nhẹ nhàng, buông xả, thanh thoi, đừng buồn giận về quá khứ, đừng mơ tưởng về tương lai, thì chúng ta sẽ có đời sống rất an lành trong hiện tại.

Để có được hạnh phúc và ngủ ngon thì sự thành bại, hơn thua, lo toan phải trái của cuộc đời phải gạt bỏ. Giác ngủ an lành nhờ thiền quán, nhiều người giàu thêm một giấc ngủ ngon vẫn không có được.

Nuôi dưỡng cảm xúc dễ chịu cũng giống như tình trạng uống thuốc ngủ, dần dà sẽ tự đẩy mình vào đường bế tắc. Bản chất của dòng cảm xúc khổ đau, nó như con bò bị lột da, nổi đau nhức rất lớn, lớn đến độ nó chùi đầu xuống mặt nước hay chạy hung hăng trên đất liền, toàn thân bị cơn đau giằng xé. Dòng cảm xúc khổ đau của con người cũng không ngoại lệ.

Dĩ nhiên chúng ta sống không thể thiếu được cảm xúc. Nhưng làm thế nào để vượt lên trên nổi khổ niềm đau của cảm xúc? Đức Phật dạy chỉ có ba tình huống làm dòng cảm xúc tạm thời vắng mặt, nhưng trên thực tế, nó vẫn tồn tại.

Khi bị hôn mê, lúc bấy giờ dòng cảm xúc của chúng ta mới tạm thời vắng mặt vì lúc đó ý thức của thần kinh trung khu không hoạt động, nên cảm giác hạnh phúc, khổ đau hay trung tính mặc nhiên vô hiệu hoá. Tình huống thứ hai là bị bất tỉnh, một hình thức của hôn mê, nên cũng tương tự như thứ nhất. Trong tình huống thứ ba, đức Phật nói, khi chúng được đạo quả A-la-hán, thì dòng cảm xúc không còn chi phối chúng ta nữa. Lúc đó, con người sống một cách thông dong tự tại, và hiểu được đặc tính duyên khởi của vạn pháp, cuộc đời.

### **CÁNH CHIM VÔ HÌNH**

Sau khi chứng A-la-hán, việc làm của các vị ấy không để lại dấu vết nào. Công hạnh đó, đức Phật thường ví, giống như chim bay trên bầu trời, nhưng không có dụng ý để các nhà thơ, họa sĩ phác họa bức tranh về nó. Nếu như bên dưới có một con sông, thì hình ảnh chim được hiện lên mặt nước. Khi chim bay thì bóng dáng sẽ không còn lưu lại trong làn nước. Lúc đó nếu chim muốn giữ lại hình ảnh cũng không được, vì sự tương phản hình ảnh trên mặt nước không còn nữa.

Nếu chịu khó quan sát dòng cảm xúc, con người có khả năng tách rời dòng cảm xúc khổ đau ra khỏi cơ thể vật lý. Đây là nghệ thuật khơi dậy dòng cảm xúc hạnh phúc, làm cho nó có mặt lâu với ta trong cuộc đời.

Một tình huống khác, khi hành giả đang nằm trong tiến trình đạt được trạng thái của A-la-hán, hướng về Tam minh và Tứ trí hoặc rơi vào trạng thái diệt thọ tướng định, thì hành giả sẽ đạt được trạng thái an tịnh vô biên.

Diệt thọ tướng định là loại thiền định nơi đó các hoạt động của cảm xúc và ý niệm hoá không còn, vì thế, người đạt được loại định này thì tất cả dòng chảy của khổ đau, hạnh phúc và trung tính đã không có mặt nữa; thậm chí, các ý niệm, tư duy

tổng hợp, quy nạp, loại suy, tất cả các nguyên lý tư duy của con người cũng hoàn toàn không có mặt. Sở dĩ như thế vì cảm xúc là nền tảng tạo ra ý niệm hóa và các loại tưởng khác nhau.

Khi vắng bóng dòng cảm xúc và tưởng, đức Phật nói, các hành giả của Bà-la-môn giáo thường cho rằng đây là đích điểm giải thoát, và họ an trụ trong trạng thái đó. Dĩ nhiên, trạng thái của diệt thọ tưởng định rất an lành, hơn tất cả các hoạt chất ma túy có thể làm mê mê và kích thích tất cả các giác quan của con người. Nhưng, sự an lành này không giúp ích cho công việc Phật sự.

Ví dụ, Tổ Bồ-đề Đạt-ma đã từng ngồi quay mặt vào tường suốt chín năm, bởi vì cơ duyên hoá độ ở Trung Hoa chưa đến. Nhưng cũng rất may, tổ đã xuất thiên. Nếu như ngài vẫn giữ nguyên trong trạng thái diệt thọ tưởng định, thì có lẽ đất nước Trung Hoa đâu biết phương pháp của thiên công án và thoại đầu. Cho nên, trạng thái diệt thọ tưởng định có thể giúp chúng ta khống chế và phóng thích nỗi khổ niềm đau. Muốn ích lợi cho tha nhân, chúng ta phải làm Phật sự, giảng kinh thuyết pháp, dẫn thân phục vụ, hành trì sáu toàn thiện và tu tập vạn hạnh trong cuộc đời.

Diệt thọ tưởng định, khi đạt được, có thể là bệ phóng, sức đẩy rất hữu hiệu cho chúng ta trên tiến trình chứng ngộ và giải thoát. Sử dụng nó như một phương tiện để vượt qua khổ đau thì tốt. Bám víu như thành quả giác ngộ thì đó là sự mất mát. Là hành giả Phật giáo, chúng ta không nên duy trì mãi trạng thái diệt thọ tưởng định, nếu chúng ta muốn dẫn thân phục vụ cho đời.

Trong nhà Phật có đề cập đến khái niệm về Tha tâm thông, tức tính năng mà chúng ta có thể biết và thông suốt về tâm thức và cảm xúc của người khác. Để biết người đó có còn ba độc tham, sân, si chi phối hoặc đạt được trạng thái thông dong, tĩnh tại hay không, chỉ cần tu chứng được một phần Tha tâm thông ta sẽ biết được.



Nếu là người tại gia, chỉ cần có được phần nhỏ về Tha tâm thông, chúng ta dễ dàng trở thành người giàu có nếu chịu làm nghề thầy bói. Chỉ cần nhìn mặt đoán tướng chừng nửa phút, chúng ta nói vanh vách về thân phận người kia, mất hồn liền. Từ đó, họ sẽ quy phục, mình ra giá một quẻ vài trăm đô, hoặc thậm chí nhiều hơn nữa họ cũng sẵn sàng.

Vào năm 1994, có ông thầy tướng số rất nổi tiếng, chúng tôi đến xem hư thực ra sao. Tuy bản thân không tin nhưng cứ thử xem. Quả thực, những gì mình chứng kiến y hệt lời người ta đã đồn.

Lần đầu tiên gặp chúng tôi, ông chỉ nhìn khoảng chừng 30 giây, mà phán xổ ra liên tục nửa tiếng đồng hồ. Ông ta nói: hoàn cảnh của thầy như thế này, như thế kia, thuận lợi và khó khăn v.v... nhưng chắc chắn cuối năm 1994, thầy sẽ đi nước ngoài.

Nghe ông ta nói như vậy, tôi nghĩ chắc ông này bị lạc quẻ rồi. Ông mới nói chút xíu, mình gật đầu lia lịa, cho nên ông phóng lao dữ quá nên dẫn đến lạc đường.

Chúng tôi mới hỏi: Đã từng vượt biên trên hai mươi lần, lần nào cũng bị người ta lừa, không bị ở tù là may lắm rồi. Chính sách hồi hương đã có từ 1988, như vậy có cơ hội nào để mà đi. Thân nhân, bà con quyến thuộc không có người nào ở nước ngoài, nói tiếu tiếu thuộc chủ nghĩa yêu nước, đều ở tại Việt Nam thì đi bằng cách nào?

Ông ta nói: Tôi không cần giải thích là thầy đi bằng cách nào, mà tôi đoán chắc rằng cuối năm 1994 thầy sẽ đi, thầy không tin thì cứ ghi vào sổ, mai này đi rồi thì gọi điện về cho tôi. Quả thật vào cuối năm 1994 chúng tôi đi du học Ấn Độ.

Những người đạt được chức năng Tha tâm thông như vậy thì họ rất giàu, nhưng họ khó có thể tồn tại lâu được. Ai coi một quẻ đều phải tốn đến hơn ba trăm ngàn, tức tương đương

hai chục đô la Hoa Kỳ. Thời điểm năm 1994 ba trăm ngàn rất lớn, có thể mua được hai ba chỉ vàng. Tuy tốn, người ta vẫn sắp hàng chờ từ bốn giờ khuya, thậm chí ngồi đầy cả sân. Nhưng rất tiếc, ông thầy này không sống thọ, khoảng độ hai ba năm sau, tức năm 1997, chúng tôi gọi điện về thì nghe nói ông đã qua đời, ông còn trẻ, chỉ khoảng hơn 40 tuổi.

Trạng thái Tha tâm thông, nếu biết cách vận dụng có phương pháp, sẽ hỗ trợ và làm lợi lạc cho cộng đồng. Chẳng hạn sống bằng nghề thầy bói hay những người tư vấn và tham vấn về tâm lý gia đình, giới tính, tình nhân, khủng hoảng hoặc tâm lý phức cảm rối rắm v.v... trước nhất, phải huấn luyện cho mình khả năng chịu đựng lắng nghe. Với sự cảm thông, tất cả sự hiểu biết cần thiết để người kia có thể bộc bạch nỗi khổ niềm đau của họ.

Có được như vậy, họ mới tin rằng người này chính là cái bệ đỡ cho họ thăng hoa cảm xúc. Có nhiều loại mặc cảm, mình nói với người khác thì ngại, nói với người dung thì lại càng ngại hơn. Đi qua nhà người ta hai ba lần mà họ không đón tiếp thì mình bị phiền, tốt nhất mình cứ gặp người tham vấn về tâm lý để phóng thích.

Khi bộc lộ được phần nào về nỗi khổ niềm đau với người khác, bỗng dưng chúng ta đẩy được cảm xúc ra bên ngoài, dĩ nhiên không thể trọn vẹn. Chẳng hạn, đôi lúc có những trạng thái khoái cảm giống như gãi ngứa mụn ghẻ, chúng ta cứ khều khều, gãi gãi thì cảm thấy ngứa vô cùng; cho nên, đôi lúc, nó lở luôn xung quanh không chừng.

Trong kinh, đức Phật có dạy nghệ thuật trị bệnh ghẻ lở mà không cần phải gãi, bằng cách hơ mụn ghẻ vào lửa ở nhiệt độ thích hợp, đừng quá nóng cũng đừng quá nguội, nhờ hơi nóng vết nhứt sẽ giảm mà không cần phải gãi. Bằng cách hơ đó, chúng ta sẽ không bị nhiễm trùng, chứng bệnh hay mụn ghẻ

sẽ được lành sớm hơn thời gian dự định.

Theo đức Phật, chúng ta không nên gãi ngứa cảm xúc, vì gãi ngứa nó sẽ mang lại nhiều rắc rối cho mình và người. Ở đời có biết bao những nỗi bế tắc và khổ đau, từ sự bế tắc của bản thân, rồi đến gia đình, thân hữu v.v... nếu chúng ta mang những bế tắc đó kể cho bạn đạo hay bà con, thì không khác gì chúng ta mang lại sự rắc rối cho họ, lắm lúc người kia cũng trở nên đau khổ như ta.

Làm như vậy không khác gì mình đang mang sàu muộn vào nhà người, nếu người kia không có nội công hay sức chịu đựng lớn, chắc chắn nghe rồi về nhà sẽ sàu não ê chề.

### LÀM MỚI CẢM XÚC

Đức Phật nói bản chất khổ đau lệ thuộc hoàn toàn vào cảm xúc, dù cảm xúc hạnh phúc của các giác quan. Dĩ nhiên, khi mới nghe qua điều này, chúng ta khó có thể chấp nhận được.

Một đứa bé đang ghiền trò chơi điện tử, dĩ nhiên hạnh phúc lớn nhất của nó lúc này là được chơi. Nếu như trò chơi điện tử có thêm giải thưởng hấp dẫn, thì nó càng đam mê. Gần đây, Triều Tiên và một số quốc gia đã sáng chế trò chơi điện tử trên Internet, làm cho ảo giác hạnh phúc của trẻ con bị kích thích tột đỉnh. Hạnh phúc này chỉ có giá trị tạm thời, giá trị ảo, nó cảm nhận được qua sự lớn lên của lòng tham, niềm ao ước và ảo giác não bộ muốn mà không đạt được.

Hiện nay, rất nhiều trẻ em đam mê trò chơi điện tử, chúng có thể chơi từ tháng này sang tháng khác mà không biết chán, thậm chí bỏ luôn việc học. Chưa nói đến việc cha mẹ chiều, mua những trò chơi điện tử đắt tiền với hy vọng con mình sẽ được các giải thưởng lớn. Giá trị phần thưởng càng cao, tiền bỏ ra mua càng nhiều, thì người chơi trò đen trắng càng rơi vào tình trạng nguy hại.

## 30 § CHUYỂN HÓA CẢM XÚC

Tất cả các phần thưởng của nền kinh tế, dù kinh tế thị trường hay kinh tế quốc doanh, đều được đặt trên nền tảng của lòng tham. Mua một tặng một, mua ba tặng một, mua sỉ được rẻ tiền, tất cả đều được người ta tính toán kỹ lưỡng. Khi nghe quảng cáo, phần lớn người tiêu dùng rất mừng, vì nghĩ rằng, được giảm giá hay nhận phần cúng dường không đốt nhang của người khác. Nhận về đầy nhà, cuối cùng tất cả những thứ đó mình không biết sử dụng vào đâu, đành phải tìm cách quảng đi trong những dịp dọn dẹp nhà cửa.

Thỉnh thoảng chúng ta nên làm mới lại cảm xúc, cũng giống như chúng ta format ổ cứng của máy vi tính vậy. Sử dụng khoảng thời gian vài năm, các phần mềm của máy xuất hiện quá nhiều rác và lỗi, chúng ta nên format để đưa chương trình khác vào. Hay lên Internet, nếu không có phần mềm chống virus, nó sẽ xâm nhập máy làm hư luôn cả phần cứng. Trong tình huống đó, việc format ổ cứng là cần thiết. Cũng vậy, khi con người bị quá nhiều phần mềm và rác của cảm xúc tạo ra nỗi khổ đau, con người cần nghĩ đến nhu cầu format lại cảm xúc. Làm mới cảm xúc là cách xoa sổ nỗi đau trong quá khứ.

Khi bộ nhớ của chúng ta được dọn sạch, có thể nói lúc này chúng được mới hoàn toàn, thì mình có quyền chọn lựa sự kiện để nhớ. Ở đời, chúng ta khó có thể tránh khỏi sự buồn vui, bực dọc, những nỗi khổ niềm đau mà người khác mang lại cho mình bằng cách vô tình hay cố ý. Chúng ta cần phải làm mới cảm xúc khổ đau bằng cách nạp vào chúng những dữ liệu tích cực để có giá trị cho việc sử dụng, mang lại an vui và hạnh phúc cho con người. Làm mới đời sống bằng cách format cảm xúc là nghệ thuật hay, có khả năng giúp cho con người được chuyển hoá.

Người châu Á chịu ảnh hưởng quá nhiều từ nền văn hoá “tiết kiệm” nên không muốn format cảm xúc của mình, vì

tiếc. Người ta thường biện hộ cho việc giữ các dữ liệu không cần thiết bằng cách trích dẫn ngôn ngữ “Nuôi quân bảy năm nhưng chỉ sử dụng một ngày”. Cũng vậy, việc cất chứa đồ dư mấy chục năm để xài có một ngày vào một dịp nào đó thôi thì rất phí. Thay vì, chúng ta sử dụng khoảng không gian chứa đồ dư đó làm phòng cho thuê, thì giá trị lợi ích sẽ được nhiều hơn. Đó là nói đến sự tích chứa những món đồ thích hợp, chứ còn thứ khác, cái không đáng chứa mà lại cất giữ lâu ngày thì rất nguy hiểm, có thể dẫn đến tình trạng phá hoại, hoặc làm ảnh hưởng đến sức khỏe cho bản thân và con em trong nhà.

Chúng ta hãy mạnh dạn buông bỏ những cảm xúc không cần thiết, mặc dù biết cảm xúc khổ vui nằm ở bản chất của cảm thọ. Cảm thọ thuộc về tâm, nhưng tâm thì luôn vận hành trôi chảy chứ không cố định. Do đó, mọi cảm xúc thuộc về văn hoá, phong tục tập quán, từ cách thức giao tế sinh hoạt v.v... Chúng ta đã cấy vào bộ não thì giờ đây có thể nhổ lên được. Việc nhổ lên cũng giống như tiêm chủng, hoặc gỡ bỏ những nguyên liệu như là gan giả, thận giả hoặc những chất liệu hỗ trợ cho sức khỏe; khi không có nhu cầu, chúng ta có thể lấy chúng ra khỏi cơ thể bất cứ lúc nào.

Cần phải hiểu rõ đâu là hiện tượng và đâu là bản chất của cảm xúc. Hiểu được hiện tượng và bản chất cảm xúc, chúng ta mới có cách loại bỏ những cảm xúc tiêu cực.

Trong kinh *Đại Bửu Tích*, đức Phật kể về sự bất an của một người khi nhìn thấy đàn chó kể bên nhà sửa. Anh ta rất khó chịu mỗi khi đàn chó sửa. Một hôm anh ta nhử đàn chó bằng cách thả cục mồi. Khi cục mồi được quăng ra, đàn chó kéo nhau chạy theo cục xương. Những con chó khác cũng chạy lại. Chúng tấn công lẫn nhau. Bên nào yếu thì phải bỏ đi. Thấy đàn chó ẩu đả nhau, anh ta bèn cầm đá ném vào, cuối cùng các con chó này đau quá nên kêu lên chí choé, nhìn tới, nhìn lui và tính

cắn lẫn nhau, nó tưởng những con xung quanh xúm cắn nó. Nhìn kỹ lại thì không phải, phát hiện ra tác nhân làm chúng đau là một cục đá. Nó chạy tới gặm cục đá và sửa dữ dội, thấy cục đá bất động nên bèn lên bỏ đi.

Chó là loài vật rất trung thành nhưng lại có sự chấp mắc. Đây là đặc tính của loài gia súc gần gũi nhất với con người. Ở làng A, ví dụ chỉ có tám con chó, nếu có con thứ chín ở nơi khác lọt vào, thì đàn chó này sẽ hợp tác tấn công con thứ chín kia. Nếu sức khoẻ nó mạnh hơn tám con kia, chiến thắng được thì nó trở thành chủ mới của vùng đất này. Nếu nó thất bại, tám con kia được hưởng chủ quyền và tác quyền của những gì trong khu đất đó.

Đức Phật nói, chúng ta đang chạy theo dòng cảm xúc giống như là con chó lao theo cục xương. Dĩ nhiên đức Phật không hề súc vật hóa con người, mà Ngài ám chỉ sức mạnh của khuynh hướng tâm lý dẫn đạo và chi phối con người mà thôi. Trong đời sống thường ngày, chúng ta không nhìn thấy được bản chất và chủ nhân của sự vật, cho nên lầm tưởng cục đá là chủ nhân mang lại nỗi khổ niềm đau.

Trên thực tế, tác nhân chính là người ném ra cục đá, làm cho mình u đầu sứt trán. Vì vậy, việc cắn vào cục đá như thói quen thông thường của cuộc đời là không nên, mà chúng ta phải tìm cho ra người ném cục đá.

Như trường hợp, đổ hết tất cả những khổ đau của cuộc đời vào trong sự thi rớt đó. Chúng ta nguyên rửa, mặc cảm, giằng xé, rầy rứt về nó; hoặc vì sĩ diện, chúng ta lại nghĩ: tại sao tôi thông minh, học giỏi thế này mà lại thi rớt, thua với những đứa học kém hơn mình. Rồi rơi vào bế tắc và bỏ nhà đi hay tự vận.

Phần lớn phụ huynh không hiểu con em mình. Thấy nhà hàng xóm có con học giỏi, chúng ta lại phân bì và mong mỏi

rằng con mình cũng phải học giỏi như vậy.

Để làm được điều đó, cha mẹ đẩy con vào đường bế tắc khi mà chúng không đạt được thành quả như cha mẹ mong đợi. Về nhà, chúng ta nguyên rủa con: sao con ngu quá, không có thông minh tí nào. Như vậy, chúng ta chỉ nện thêm cho chúng những dòng cảm xúc bế tắc và khổ đau, do đó chúng bế tắc lại càng bị bế tắc nhiều hơn.

Đức Phật khuyên đừng bắt chước theo cách thức phản ứng của con chó, chạy theo cục xương. Phải nhận dạng được gốc rễ của khổ đau. Đức Phật đưa ra phản ứng đối lập, với hình ảnh con sư tử. Nếu dùng cục đá ném vào sư tử, phản ứng của nó hoàn toàn đối lập với đàn chó. Sư tử không bao giờ nháy mắt, hoảng sợ. Nó bình tĩnh, nhìn một cách trờng trờng để nhận dạng đối phương. Nếu đối phương không lắc lư thì nó biết cục đá không phải là tác nhân, do đó nó chạy đi tìm người ném đá. Khi định hướng được điểm xuất phát của cục đá, nó chạy lại và thấy được người đã ném.

Tương tự, khi chúng ta không may bị trúng tên, có thể là mũi tên độc của cảm xúc đi vào lòng mình, thì phải lập tức tìm cách tháo gỡ. Ví dụ sự ra đi vĩnh viễn của người thân, thất bại con cái, hay đổ nát do thiên tai; hoặc bị người chơi trác, người bạc tình, bạn đời ruồng bỏ, hoặc thậm chí những đứa con phá sản, người thân cứ rút rủa tài sản của mình. Lúc này mũi tên cảm xúc khổ đau có thể làm mình khó chịu rất nhiều. Nhưng, nếu đổ dồn cái khó chịu đó lên những người kia, thì rõ ràng lòng hận thù cũng như khoảng cách giữa ta và người bắt đầu xuất hiện.

Nuông chiều cảm xúc quá mức sẽ tạo sự yếu đuối. Lòng sân hận cao thì có thể dẫn đến những phản ứng đối lập. Cả hai tình huống này đều không phải giải pháp khôn ngoan.

Đức Phật dạy, chúng ta phải nhận diện chủ nhân của hành

động ném đá, phải tường tận nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình. Khi xác định rõ ràng, không nên thắc mắc lý do tại sao người kia đã làm chuyện đó với mình, người đó cố tình hại mình như thế này thế nọ. Lúc ấy, chỉ cần quan sát dòng cảm xúc, để thấy rõ ràng đó là dòng cảm xúc của tham, sân, si nên người khôn ngoan phải tháo gỡ nó ra. Muốn tháo gỡ, đức Phật dạy, chúng ta phải nhận diện cảm xúc, biết cảm xúc đó đang diễn ra ở mức độ nào, nhiều hay ít, lạnh hay nóng v.v... Được như vậy chúng ta mới có khả năng vượt thoát khỏi nó.

Khi nhận diện được rồi, chúng ta phải phóng thích nó với giải pháp an toàn chứ đừng tạt đổ một cách vô tội vạ vào người khác. Chúng ta không thể “Giận cá chém thớt”, vì làm như thế sẽ biến người thân trở thành nạn nhân của cách ứng xử thiếu khôn ngoan. Hành động không cẩn trọng có thể làm cho bé tắc càng trở nên bé tắc thêm. Sự gia tăng của bé tắc là nguồn gốc mang lại nỗi khổ niềm đau ở mỗi người, mỗi gia đình và có thể tác hại đến xã hội.

Khi nhận diện được bản chất của cảm xúc, nỗi khổ niềm đau không phải là bản chất của cuộc sống mà chỉ là hiện tượng, xuất hiện trong tình huống con người thiếu sự kiểm soát tâm. Khổ đau là hiện tượng và biểu hiện của cảm xúc, chứ không phải bản thân hay bản chất của cảm xúc. Nguồn gốc của khổ đau, theo đức Phật dạy, bắt nguồn từ ba tâm lý âm tính rất nguy hiểm, đó là tham, sân, si.

Tham ở đây có thể là khuynh hướng của sự hưởng thụ tính dục, cái làm cho con người trở nên tham lam, bòn xẻn, keo kiệt, chai sạn, băng giá trước những nhu cầu cần thiết của người khác.

Sân bắt nguồn từ lòng tham không được thỏa mãn, được biểu đạt thông qua cử chỉ lời nói không tốt đẹp với người khác, hoặc nó tồn tại dưới dạng thức hiềm hận, mặc cảm, khó chịu, bất cần.



Si, được nhen nhúm từ lòng tham và sân, thể hiện dưới dạng tiềm thức, làm cho mình phải lao theo những quán tính của thói quen, cái mà lẽ ra mình không nên vướng vào.

Mỗi người cần nhận thức sáng suốt về bản chất của tam độc để chuyển hoá chúng. Không nên quá đặt nặng vào vấn đề tha lực và thần linh, mà chỉ đặt nặng vào sự tu tập của bản thân, vào những gì đức Phật đã dạy trong kinh. Làm được vậy, con người hướng thượng, tích cực và lạc quan. Nhờ đó, chúng ta có thể sống một cách rất an vui, thư thả, thanh thoi, vững chãi trong đời.



## *Phần II*

# **HẠ NHIỆT CẢM XÚC**

*Tu viện Viên Chiếu, Sacramento, Hoa Kỳ, 25-6-06*

*Phiên tả: Huỳnh Ngọc Hạnh*

*Hiệu chỉnh: Nguyễn Bá Cẩm*





## NHIỆT LƯỢNG CẢM XÚC

Trong nhà Phật có một học thuyết căn bản gọi là nhân duyên. Theo học thuyết này, mọi sự vật hiện tượng trên thế gian đều có nhân và duyên để tạo thành kết quả nào đó. Dòng cảm xúc của con người cũng như vậy.

Thông thường những người thương, yêu, mến nhau, sau nhiều năm xa cách gặp lại, họ có nhiều cách để biểu lộ tình cảm. Có người khi gặp không nói nên lời mà chỉ yên lặng nhìn rồi ôm chầm lấy nhau, như thế họ đã trực tiếp truyền dòng cảm xúc thân thiện, yêu thương. Có người gào thét lên với những lời mừng rỡ, theo sau là giọt nước mắt hạnh phúc. Lúc ấy, dòng cảm xúc đã chiếm hữu tâm hồn, chi phối mọi hoạt động của cơ thể. Cho nên người ta có thể không còn biết chuyện gì đã xảy ra xung quanh mình.

Khi dòng cảm xúc dâng trào đến cao độ, thì ngôn ngữ không còn khả năng để lột tả hết được. Đó là giới hạn của ngôn ngữ. Nếu lúc đó chúng ta biểu tỏ tình cảm bằng lời thì không sao diễn đạt những gì muốn nói. Cho nên hành động đó đối với một số người là để trực tiếp truyền thông cho nhau những dòng xúc cảm đặc biệt giữa họ.

Đức Phật đã giảng dạy cách thức chuyển hóa dòng cảm xúc trong các bài kinh, từ kinh tạng Pali cho đến kinh tạng Đại thừa. Có thể nói, cảm xúc con người như dòng thủy triều lên xuống. Nó lệ thuộc rất nhiều vào các yếu tố trực tiếp hay gián tiếp có mặt lúc đó, cũng như thủy triều lệ thuộc vào chu kỳ của mặt trời và mặt trăng. Khi thủy triều xuống, những vật lênh đênh sẽ bị cuốn trôi ra biển. Chúng có thể vướng vào trong những đoạn sông quanh co, khúc khuỷu. Do vậy, những vật này không thể nào ra được tới biển khơi. Đến khi dòng chảy thủy triều dâng lên nó lại bình bồng trôi dạt ngược vào sông.

Dòng cảm xúc nếu không được kiểm soát cũng sẽ cuốn trôi đường sự vào dòng thủy triều bất thường của nó. Khi vui thì vui tột độ, lúc buồn lại buồn cực đỉnh. Như thế, con người sẽ trở thành những vật trôi theo dòng xúc cảm khổ đau hoặc hạnh phúc của chính nó.

Dòng đời trôi chảy triền miên không bao giờ ngừng nghỉ. Cho đến khi ngoảnh lại nhìn mình thì những nếp nhăn đã hằn trên trán, tóc lấm tấm muối tiêu, sức khỏe giờ đây không còn khoẻ như xưa. Thế mà, những dòng cảm xúc mang theo nỗi khổ, niềm đau vẫn canh cánh bên lòng.

Những ai rơi vào chúng nạn cảm thì sự dâng trào cảm xúc, khống chế đời sống của họ còn lớn hơn nhiều. Cho nên, nỗi buồn cứ dai dẳng, dày vò trong tâm không thể nào vơi đi được. Nỗi buồn cứ đeo bám theo ta hết ngày này sang tháng nọ mà không biết cách gì xua tan đi được. Đôi lúc, nỗ lực tổng khứ cảm xúc tiêu cực thiếu phương pháp thì chẳng những nỗi buồn không dứt mà lại có khuynh hướng gia tăng.

Trong kinh, ngoài ảnh dụ sánh ví dòng cảm xúc như dòng thủy triều, đức Phật thỉnh thoảng so sánh dòng cảm xúc như nhiệt lượng biến thiên từ độ âm rồi tăng dần cho đến 100°C và cao hơn. Nhiệt độ hạnh phúc hay khổ đau của con người lên xuống thất thường tùy theo môi trường, thời tiết, khí hậu, vòng xoay của cảm xúc và tâm. Hầu như nó thay đổi từng phút.

Nếu so sánh với bảng nhiệt lượng biến thiên, thì dòng cảm xúc của con người còn trào dâng dữ dội hơn nhiều. Có lúc nhiệt độ cảm xúc lên tới 50° - 70°C. Đó là khi chúng ta giận dữ, bực tức, sân hận, cau có, muốn trút hết những cảm xúc khó chịu lên những người mà ta không ưa thích hoặc mặc cảm, thành kiến hay đã từng va chạm, xung đột trước đây. Đôi khi, chúng ta lại vấp phải rất nhiều khổ đau, đổ vỡ, suy sụp, va chạm trong cuộc đời. Nào là lên voi xuống ngựa, nào là phải xây dựng cơ nghiệp bằng hai bàn tay trắng, thua thiệt rất nhiều.

Có lúc dòng cảm xúc lạnh như đóng băng, làm cho con người rơi vào sự trầm cảm, phiền muộn bên trong, không muốn giao thiệp với ai. Con người có khuynh hướng ôm và ghì chặt cảm xúc vào lòng để rồi bị nó chi phối, khống chế mãnh liệt, làm cho nổi khổ, niềm đau ngày càng gia tăng mạnh mẽ.

Sánh ví dòng cảm xúc của con người với bảng nhiệt lượng, để thấy rằng, đôi lúc do sai lầm, lãnh cảm, con người đã làm cho các cảm xúc trở nên nguội lạnh với những việc lành, không còn bầu nhiệt huyết đối với việc đáng làm. Nếu không biết chăm sóc dòng cảm xúc vô thường, chúng ta có thể bị rơi vào tình huống như vậy.

Đức Phật dạy: “Trạng thái an lạc và thanh thoi sẽ luôn vây chào chúng ta”. Bản chất của cảm xúc sẽ xuất hiện khi chúng ta hiểu rõ và nhận chân được dòng cảm xúc đang vận hành trong cơ thể. Chúng ta cố gắng giữ bảng nhiệt lượng cảm xúc trong tình thế thích hợp cho từng môi trường, hoàn cảnh khác nhau.

Hiện nay với công nghệ phát triển, máy móc hiện đại ra đời, nhiều gia đình trang bị máy điều hòa nhiệt độ. Khi thời tiết oi bức, ta chỉ cần khởi động máy điều hòa để có được không khí mát mẻ, dễ chịu. Ngược lại, khi bầu trời trở nên giá lạnh thì ta bật máy điều hòa, để tạo ra sự ấm áp, do đó, con người dễ dàng thích ứng với những biến thiên của thời tiết thất thường.

Tương tự, người Phật tử dưới sự hướng dẫn tâm linh của đức Phật, có thể điều khiển dòng cảm xúc của mình bằng những nhận thức và ứng xử sáng suốt. Hành giả nhờ phương pháp chuyển hoá sẽ biết được tình huống cảm xúc nào mang lại khổ đau và làm cho tâm của con người bị băng giá, không còn màng đến bất cứ điều gì.

Nếu chúng ta trở nên tiêu cực, có khuynh hướng sống đối chọi với chính mình, thì nỗi cô đơn sẽ dày vò, giằng xé làm cho dòng cảm xúc lạnh giá, co cứng và càng giần vặt

thêm nhiều càng đóng băng hơn nữa. Sự đóng băng cảm xúc gây nên tình trạng tắc nghẽn mọi truyền thông giữa ta với người, và dĩ nhiên, dẫn đến sự tắc nghẽn đời sống tâm linh.

Tắc nghẽn cảm xúc chính là những thứ rác rưởi vung vãi trong sự sống con người. Dĩ nhiên, trong sự sống có những ngõ ngách quanh co. Khi vùng cảm xúc nào đó bị nghẽn mạch thì nó sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ mọi hoạt động cảm xúc liên quan, làm cho ta không đạt được tình cảm cao đẹp mà chúng ta đang mơ tưởng. Hoạt động diễn ra hoàn toàn trái ngược làm cho những dự kiến, chương trình, kế hoạch bị sụp đổ bởi duyên và điều kiện không hội đủ.

Nếu không chuyển hoá sự tắc nghẽn cảm xúc, bế tắc sẽ có khả năng bị nhân rộng và lây lan, tạo ra ảnh hưởng tiêu cực, trực tiếp hay gián tiếp đến người có tương giao. Làm như vậy là ta đang lây lan trạng thái tắc nghẽn cảm xúc của mình cho người khác. Bất hạnh do đó được nhân rộng, tạo ra sự bất an cho chính mình và truyền đến những người thân thương nhất.

Thủ triều của dòng cảm xúc giống như sự nhõng nhẽo của em bé. Nếu em bé đó xuất thân từ gia đình giàu sang, được nhiều người chăm sóc, cả bên ngoài, bên nội đều cưng chiều, có vú nuôi, dưỡng mẫu, nhiều trò chơi để thưởng thức; mỗi khi bé bị trượt chân ngã té thì nhiều người xúm lại nâng niu, vỗ về. Họ làm như vậy với hy vọng đứa bé sẽ phấn chấn lên, hạnh phúc hơn. Nhưng đâu biết rằng nỗ lực như vậy mà tình huống không trở nên tốt còn làm cho đứa bé đau xót hơn, giận giữ, òa khóc nhiều hơn. Nói cách khác, trong dòng cảm xúc khổ đau, càng được nhiều người vỗ về, chăm sóc thì nỗi đau và nỗi buồn càng có điều kiện trở nên nức nở nghẹn ngào hơn.

Quan sát tình huống tương tự, đối với đứa bé sinh ra trong một gia đình nghèo khó, bị ngã té. Do thiếu người chăm sóc, nâng niu, không có ai vỗ về, chịu đựng, thoạt đầu bé cũng



khóc rồi nhìn qua nhìn lại, nhìn tới nhìn lui, không thấy ai xung quanh giúp đỡ mình, bé phải tự đứng dậy, tiếp tục vui chơi như không có việc gì xảy ra.

Nếu trong hoàn cảnh khó khăn mà biết cách điều chỉnh cảm xúc, thì tự thân chúng ta sẽ đứng dậy vươn lên trong cuộc sống. Lúc ấy, dòng cảm xúc sẽ làm cho nỗi khổ niềm đau giảm xuống. Nhiều người nghĩ rằng, trong hoàn cảnh khó khăn, bất hạnh nhất cuộc đời, như đã từng ngã té, bị đau mà không có cách nào đứng dậy được, phải nương vào người khác. Như vậy, dòng cảm xúc sẽ chảy theo hướng mặc cảm, tự ti về thân phận không may mắn của mình. Nếu chiều theo sự nhõng nhẽo của cảm xúc, chúng ta sẽ trở thành con người nhạy cảm trước những nỗi đau không có lối thoát.

Theo tâm lý học Phật giáo, đặc biệt là kinh *Thủ Lăng Nghiêm*, tính cách con người được phân loại vào một trong năm nhóm sau đây: 1) Thiên về dục tính (sắc dục), 2) Thiên về tình cảm (tình), 3) Thiên về tưởng tượng (tưởng), 4) Thiên về nhận thức (thức), 5) Trọn vẹn trí tuệ.

Những người có khuynh hướng sống quá thiên về các hoạt động và tạo niềm hạnh phúc hân hoan trên hoạt động của tính dục nên đã bất cần những cái còn lại. Họ có thể bỏ ra rất nhiều tiền để tìm niềm hạnh phúc trên nền tảng phản ứng giác quan. Đôi lúc thiếu sự kiểm soát của tâm, người đó có thể dẫn thân vào con đường suy thoái đạo đức, mà xã hội ngày nay từ phương Đông cho đến phương Tây đều đang cảnh báo.

### **KHỔ ĐAU DO TÌNH VÀ TƯỚNG**

Những người đặt nặng về phương diện tình, tướng, thì cảm xúc tình yêu và tình cảm rất lớn. Họ xem tình có giá trị hạnh phúc tột đỉnh, nếu mất tình thì mất đi tất cả. Trong tình huống

như vậy, dòng cảm xúc được dâng trào lên xuống, thăng trầm dữ dội. Khi chúng ta bám víu vào sự thăng trầm của dòng cảm xúc này, sự khổ đau sẽ không rời khỏi bản tâm của ta được.

Nhà thơ Hàn Mặc Tử có lần đã thốt lên rằng: “Người đi một nửa hồn tôi mất, một nửa hồn kia bỗng đại khờ”. Dưới cái nhìn của nhà thơ thì cả bầu trời hạnh phúc, ý nghĩa cuộc đời và giá trị cuộc sống đều nằm trên điểm tựa tình yêu. Tình yêu đó nếu được thân bằng quyến thuộc tán đồng, xã hội công nhận, được sự hỗ trợ của bạn bè, hàng xóm, chắc chắn sẽ để lại những kỷ niệm hạnh phúc khó quên. Khi cho rằng tất cả giá trị hạnh phúc nằm trong tình yêu là điểm tựa tình cảm, khi tình yêu không thành tựu thì toàn bộ đời sống của người quan điểm đảng thức hóa sẽ rơi vào tình trạng khủng hoảng cảm xúc nghiêm trọng.

Sự đổ vỡ tình yêu của ông bắt nguồn từ nguyên nhân khác tôn giáo. Một lý do rất đơn giản. Ông là người Thiên Chúa giáo muốn kết duyên với người phụ nữ đẹp theo truyền thống đạo Phật. Luật Thiên Chúa giáo, muốn kết hôn làm vợ chồng với người ngoài đạo, trước nhất buộc người kia phải theo đạo mình thì mới được chấp nhận.

Tình cảm trái ngang của nhà thơ họ Hàn cộng với luật ép người theo đạo đã làm cho hai người phải chia duyên rẽ thụy, “đường anh anh đi, đường em em đi, chuyện tình đôi ta chỉ thế thôi”. Những gì mà nhà thơ ước mơ đều bị sụp đổ khi tình yêu không thành. Giờ đây tâm hồn với thế giới của hạnh phúc bị vỡ tan thành hai mảnh, một mảnh mất đi vĩnh viễn chẳng có lý do, trong khi mảnh còn lại, có cũng như không, vì đã “bỗng đại khờ”.

Ai có khuynh hướng lấy tình cảm, tình yêu làm điểm tựa hạnh phúc sẽ có thể sống trong tình huống thăng trầm, lên xuống bất thường của biên độ cảm xúc, khi hạnh phúc, lúc khổ đau.

Để chuyển hóa cảm xúc thiên lệch trong tình huống này, nhà Phật khuyên nên chuyển tâm đến các điểm tựa tinh thần khác như tình cha mẹ và con cái, anh chị em, xóm giềng, quan hệ đối tác giữa người thân để tách ly cảm xúc thất tình vốn có thể làm cho nhiều người mất phương hướng có quyết định bết tắc qua tự vẫn. Dù có mất đi một nửa của tình yêu, thì cũng không lý do gì chúng ta tự đánh mất đi tất cả những gì còn lại. Ai nghĩ tình yêu là tất cả sẽ rơi vào tình huống cường điệu hóa cảm xúc của mình.

Theo kinh *Thủ Lăng Nghiêm*, người có thói quen cường điệu là sống theo tình tưởng quá lớn. Những cảm xúc đó mang lại rất nhiều nỗi khổ, niềm đau cho chính mình, rất nguy hiểm. Đừng bao giờ để mình rơi vào tình trạng như nhà thơ Hàn Mặc Tử.

Hạnh phúc là một nhu cầu rất lớn và hiện hữu trong cuộc đời, với nhiều hình thức khác nhau. Không khác nào bầu trời bao la, bát ngát với nhiều cây thông xanh xắn, núi đồi chập chùng xanh thẳm, với gió thoảng, mây bay, suối reo, chim hót. Tất cả những cái đang diễn ra, nếu biết cách tiếp xúc bằng sự hiểu biết và tiếp nhận, chúng ta sẽ có niềm hạnh phúc. Do vậy, một mất mát trong tình yêu, tình vợ chồng, sinh ly tử biệt... vẫn không làm ta sụp đổ hoàn toàn. Giống như người bị sốc mà dựng dậy được.

Trong những năm tháng vừa qua, giữa mình và người bạn đời chung thủy có biết bao kỷ niệm êm đềm, đẹp đẽ đã cho ta thỏa mãn với kỷ niệm. Và với những tháng năm còn lại, ta sống với tất cả những tình thương cha mẹ, con cái, quê hương, đồng loại, tất sẽ tìm thấy những giá trị cao đẹp của đời sống tinh thần. Với quan niệm như vậy, chúng ta mới đưa tầng số tâm thức của mình từ mức độ tình, tưởng lên mức độ cao hơn, tức là thức tưởng. Người sống trong trạng thái tình tưởng, sự nhạy cảm làm cho họ bị vướng víu vào dòng cảm xúc khổ đau.

Trong sinh hoạt và giao tế, đôi lúc ta gặp tình huống một người nào đó phát biểu vô tình thôi, nhưng do quá nhạy cảm, có người tưởng rằng người ta nhắm vào họ mà nói. Nếu nội dung phát biểu mang tính tích cực, người được đề cập có cảm xúc phấn chấn và thấy mình hạnh phúc. Có thể vì hạnh phúc ấy mà họ không cần ăn uống, ngủ nghỉ mà chẳng đói khát, mệt mỏi. Như vậy, con người có khuynh hướng chạy theo dòng cảm xúc thuận với những gì mà mình mong đợi.

Nếu ai nói một câu xấu xa, tưởng đang nhắm vào mình, thì lập tức người nặng về tưởng sẽ bị dòng cảm xúc khổ đau khống chế, chinh phục. Có người, kể từ khi nghĩ rằng mình bị người khác nói xấu, phê bình, chỉ trích, từ đó về sau họ không muốn nhìn thấy người ấy nữa. Nếu có thấy thì cố tình tránh mặt. Các tâm lý tiêu cực khác, có lý do kéo theo là sự mặc cảm, tự ti, thành kiến và bế tắc. Trong trường hợp này có thể là những bức tường ngăn cách, như bức tường giữa hai miền Nam Bắc Triều Tiên, bức tường Berlin giữa Đông Tây Đức, những dãy Trường Sơn và thậm chí Vạn Lý Trường Thành. Mặc dù chúng ta không nhìn thấy một hình thù ngăn cách cụ thể nào.

Khi đối mặt với những đối tượng trên, dòng cảm xúc tỏa ra nhiều luồng nhân điện học tiêu cực. Nhân điện học của mình với người kia có thể rất khác và đối lập. Nên khi giao nhau, hai luồng nhân điện giữa ta và người tạo ra phản ứng dội ngược, kéo theo những bế tắc trong giao tế và truyền thông.

Nếu không cố gắng tháo gỡ thì từ bế tắc nhỏ ban đầu sẽ tạo ra bế tắc trầm trọng hơn tiếp theo. Nếu người có thói quen cường điều hóa vấn đề thì sự bế tắc càng lớn hơn thế nữa. Những người sống trong trạng thái tưởng về cái tôi bị xúc phạm, lợi dụng, phê phán, không được tôn trọng, thì dù người ấy có đầy đủ điều kiện vật chất thế gian như nhà cao cửa rộng, tiền dư, bạc hậu, phương tiện đủ đầy, họ cũng không mấy có cơ hội để

chạm đến dòng cảm xúc hạnh phúc.

Lý do là mỗi khi bị mũi tên của cảm xúc khổ đau ghim vào cơ thể, họ không thể rút mũi tên ra, mà cứ khổ đau, buồn thảm, than thân trách phận rồi mặc cảm, tự ti nên cơ hội tiếp cận với những giá trị tích cực khác không còn nữa.

Khi nâng tầm nhận thức lên mức độ tưởng, người đó có khuynh hướng mở mang tri thức, tìm kiếm giá trị phát minh. Họ có thể là nhà văn, nhà thơ, nhà giáo dục hoặc nhà kinh tế có thể đưa dòng cảm xúc bay bổng thông qua các dữ liệu hiện thực trong cuộc đời. Ví như nhìn con chim bay lượn trên bầu trời xanh, các khoa học gia nghĩ ngay tới việc chế tạo ra thiết bị cho con người cũng bay lên được. Thế là chiếc máy bay đầu tiên được sáng chế. Lúc đầu, máy bay chỉ có thể mang lên không trung một vài người. Bây giờ các máy bay dân dụng có thể chở hàng trăm người. Trong tương lai có thể còn có nhiều máy bay với sức chứa nhiều hơn thế nữa. Nói cách khác, biết vận dụng nhận thức dựa trên tưởng, đời sống con người được cải thiện và ngày càng tốt đẹp hơn. Tưởng dựa trên bản ngã và lòng vị kỷ sẽ làm cho đời sống con người trở nên nghèo nàn và vô vị.

### **NHẬN THỨC BAY BỔNG**

Nhiều người có khuynh hướng đánh giá sự vật trên nền tảng nhận thức, thông qua hỗ trợ của những quy luật tư duy như quy nạp, diễn dịch, loại suy, tổng hợp. Họ tìm kiếm niềm vui trong cuộc sống bằng giá trị phát minh và những đóng góp cho cuộc đời thông qua kiến thức phương pháp và kiến thức khoa học. Nhờ đó, đóng góp và phát minh góp phần làm cho hạnh phúc được nhân lên gấp bội.

Những người có tinh thần bay bổng như vậy, mặc dầu đã thoát khỏi sự trầm cảm nhưng họ vẫn phải đối đầu với nỗi khổ

niềm đau bởi những lời thị phi, khen chê chi phối. Đặc biệt là giới văn nghệ sĩ, từng sống dưới ánh đèn huyền ảo lung linh nơi sân khấu, với những tràng pháo tay, tung hô, ca tụng của các phương tiện thông tin đại chúng sẽ bị xúc cảm chi phối. Khi hiểu và thông cảm thì họ làm hết mình. Nhưng nếu không thông cảm có thể họ bỏ cuộc nửa chừng. Biết khen thì tôi phục vụ, đóng góp. Còn không thì tôi ra đi!

Bản chất kiến thức trên nhận thức ở mức độ vừa phải vẫn chịu chi phối của dòng cảm xúc. Ở mức độ cao hơn, thì thức tưởng sẽ đặt trên nền tảng sự quán chiếu, qua công thức đánh giá bản chất sự vật đúng như thực thể của chúng đang là. Những người như thế sống rất khô khan về tình cảm, cứng rắn về tánh tình, không thiên vị và rất khách quan trong mọi quan hệ và phán đoán.

Mặc dầu họ có tình thương, tình yêu hay tôn trọng, nhưng lại ít khi biểu lộ trong giao tiếp. Do đó, để hiểu được họ phải có cặp mắt nhạy cảm bằng tưởng để không nhận thức và đánh giá sai. Sống chung với những người như vậy, người có nhận thức “thức tưởng” vẫn thấy được bên cạnh họ là gia tài quý giá của đời sống tình người. Nên dù khô khan nhưng ta vẫn cảm nhận được tấm lòng của họ. Điều cảm nhận như thực này mang lại hạnh phúc.

Nếu biết vận dụng tần số tâm thức ở mức độ cao hơn, chẳng hạn, tuệ tưởng hay tuệ tri, thì ta sẽ không rơi vào những phản ứng tâm lý cực đoan, không chìm vào dòng cảm xúc bị đóng băng.

Người như thế sẽ không cường điệu cảm xúc và những tình huống thăng trầm, vinh nhục, bại thành, phứt chốc đối với họ chỉ là những vầng mây bay trong hư không, không để lại dấu vết. Thậm chí trong ứng xử, khi tiếp xúc với các thái độ tiêu cực của người khác như sân hận, bực dọc, khó chịu, cau có, giận dữ, họ vẫn thản nhiên. Thái độ phản ứng mang tính chừng

mực và trung dung như thế sẽ giúp cho ta vượt qua được sóng gió của cảm xúc vô thường và khổ đau.

Nhờ tuệ giác con người có thể sống thích ứng với mọi hoàn cảnh và môi trường. Hãy liên tưởng đến hình ảnh con tắc kè và kỳ nhông, hai con này có khả năng thích ứng môi trường rất cao qua sự biến đổi màu sắc của chúng. Nếu nó đang bò trên tảng đá màu xám thì da của nó sẽ có màu xám hoặc tương tự. Còn nếu nó đang bò trên thảm cỏ xanh thì da của nó sẽ chuyển sang màu xanh. Cứ như vậy tùy theo sắc màu của môi trường mà nó đang hiện hữu, đổi màu cho phù hợp, để tự tạo ra sự an ninh. Mục đích đổi màu của chúng là tránh bị kẻ thù phát hiện và tấn công.

Phải biết vận dụng khả năng ứng xử mang tính tùy duyên và quyền xảo để không bị khổ lụy trong các hoàn cảnh trái ngang. Hòa đồng cùng hoàn cảnh bằng thái độ sống chung với ngang trái mà không bị hoàn cảnh chinh phục, không bị bắn rơi bằng mũi tên đau khổ, chính là nghệ thuật và con đường của hạnh phúc. Nếu trong hoàn cảnh trái ngang, biết tạo được niềm vui và hạnh phúc, làm cho con người trở thành một bậc trí.

Đức Phật đã lấy hình ảnh hoa sen làm ví dụ. Bùn nhơ, nước đọng là môi trường sống của một số loài cá, côn trùng, thủy tộc hôi tanh. Nhưng hoa sen sinh ra, trưởng thành trong bùn nhơ hôi thối, chẳng những không bị bùn làm mất giá trị, mà trái lại, tận dụng môi trường này tự làm cho nó được lá xanh, hoa đẹp ngào ngạt hương thơm.

Như cung cách của loài sen, nếu chúng ta biết chế ngự dòng cảm xúc tiêu cực, khổ đau của mình trong các nghịch cảnh, đôi lúc làm cho chúng ta chìm vào đen tối, nỗ lực chuyển hóa cảm xúc sẽ giúp ta có được cuộc sống tốt lành tỏa ngát mùi hương an lạc. Chuyển hóa cảm xúc sẽ giúp ta trở thành một hoa sen xinh đẹp, thơm tho giữa cuộc đời khổ đau.

Quan niệm về sự thích ứng trước nghịch cảnh giống như hình ảnh của con cắc kè thích ứng với môi trường hiện hữu, giúp cho chúng ta sống một cách hài hòa với nghịch cảnh, để từ đó tận dụng lợi thế của nghịch cảnh huấn luyện bản thân. Làm được như vậy, chắc chắn rằng cuộc sống không bao giờ bị khổ đau chi phối, vì dòng cảm xúc sẽ không còn dịp để cường điệu. Khi đó, vui cũng không vui quá mức và buồn cũng chẳng buồn thêm.

### KHOANH VÙNG CẢM XÚC

Theo đức Phật, nếu có những nỗi niềm khổ đau về cảm xúc, thì chúng ta phải biết khoanh vùng nó lại nếu chưa thể chuyển hoá.

Trong cuộc sống, chúng ta khó có thể tránh khỏi sự va chạm, phiền toái không cần thiết. Nào là chuyện bất đồng ở cơ quan, chuyện cau có ở công sở, cũng như việc đối đầu với tất cả những người mà họ chuyên mang lại cho mình nỗi bực dọc.

Phật dạy, phải quên nó trước khi vào nhà, nếu không mình sẽ trút tất cả rắc rối đó lên người thân, không khéo tạo ra oan trái cho nhau. Trong suốt tám giờ làm việc mệt nhọc ở công sở, thay vì về nhà được hâm nóng hạnh phúc của gia đình, thì chúng ta lại bị nỗi rắc rối, bực dọc kia hành hạ. Nếu không cẩn trọng, chúng có thể thiêu rụi tất cả mọi hạnh phúc của gia đình.

Phương pháp khoanh vùng cảm xúc là nghệ thuật tốt để khống chế nỗi khổ niềm đau. Nghệ thuật này cũng giống như việc tiêm chủng vậy. Vào mùa chó dại, mùa vịt sa xuất hiện, hay bệnh hô hấp cấp tính, dịch cúm gia cầm đang diễn ra chẳng hạn, chúng ta phải khoanh vùng vi khuẩn đó lại bằng cách tiêm chủng những loại thuốc đặc trị hữu hiệu. Thuốc đặc trị chính là những loại vi trùng ốm yếu của loại vi trùng thật, khi chúng được đưa vào cơ thể, chất kháng thể mới biết cách để phòng bị. Khi cơ thể có sự phòng bị tốt, nắm được chiến lược và chiến thuật, chúng có thể đánh một cách thành công,



nếu có bất kỳ loại vi trùng nào tương tự xâm nhập vào. Tương tự, nghệ thuật tiêm chủng và khoan vùng nổi khổ niềm đau cũng như vậy, chúng ta đừng lưu giữ dòng cảm xúc khổ đau và cũng đừng để nó lan toả ra toàn thân.

Để khoan vùng cảm xúc khổ đau, đức Phật dạy chúng ta không nên đè nén, bởi vì đè nén sẽ làm nổi khổ niềm đau gia tăng và trường sinh thêm, đến lúc nào đó sức đè nén không còn nữa thì khổ đau sẽ thể hiện ra bên ngoài, lúc này coi như chúng ta trở thành người thất bại.

Để giảm bớt nổi khổ niềm đau, chúng ta khoan vùng chúng bằng cách chặt đứt những gì liên hệ trong quá khứ; tiếp đến, chúng ta chặt đứt những gì quá kỳ vòng về điều gì đó ở tương lai. Nói như vậy không có nghĩa chúng ta trở thành người chỉ nhìn một chiều ở hiện tại. Đừng lưu tâm đến dòng chảy cảm xúc có liên hệ nổi khổ niềm đau trong quá khứ vì: mỗi lần hình dung, liên tưởng, nhớ về những chuyện đã qua là chúng ta sẽ khổ đau thêm.

Ví dụ, ba chục năm về trước, cô hoa hậu hoàn vũ rất đẹp và nổi tiếng. Nhưng giờ đây các bà ấy đã ở độ tuổi ngũ tuần, sắp tròn sáu mươi, mỗi lần nhớ lại một quãng đời trẻ đẹp ba mươi năm về trước, nhiều bà cảm thấy đau khổ và khó chịu lắm. Khi soi gương không tin là mình, bởi vì gương mặt đẹp ngày xưa của bà đã một thời chiếm lĩnh được lòng ngưỡng mộ của rất nhiều người trên khắp thế giới. Biết bao nhiêu bài báo đã ca tụng về bà, nhiều công ty xin ký hợp đồng để quảng cáo hình ảnh trên sản phẩm của họ, chẳng hạn như kem dưỡng da, hoặc những tạp chí in hình bà lên để bán chạy.

Tất cả những thứ đó giờ đây không còn nữa. Cho nên mỗi lần liên tưởng và tiếc nuối về những cái mà hiện tại không còn, các hoa hậu và người đẹp nói chung cảm thấy nổi khổ niềm đau gia tăng dữ dội. Chúng ta nên khoan vùng, để trong giây phút hiện

tại, dòng cảm xúc không trở về với những cái đã qua, mình có cuộc sống hiện tại này với tất cả ý nghĩa và giá trị của nó.

Hãy khoanh vùng cảm xúc theo chiều tích cực, đừng để tâm mình bị trói buộc vào khổ đau và bất hạnh. Vì khi hồi tưởng về niềm hạnh phúc, những thành công huy hoàng, tốt đẹp đã qua làm cho cảm giác nuối tiếc xuất hiện, tạo ra nguồn năng lượng cảm xúc mạnh, khiến chúng ta quên giá trị hạnh phúc đang có trong hiện tại.

Ngược lại, người đặt quá nhiều hy vọng vào tương lai mà không có cơ sở để thực hiện, sẽ rơi vào chủ nghĩa duy lý hay duy ý chí. Do đó, mỗi khi đối đầu với thất vọng, ước mơ không thành tựu thì khổ đau, sầu muộn và bi quan diễn ra.

Kinh điển nhà Phật dạy chúng ta không nên rơi vào tình huống “cầu bất đắc”. Bởi vì, trạng thái cầu bất đắc là một nỗi khổ to lớn. Nhà Phật cũng dạy đừng chạy theo tương lai ảo tưởng. Ví như nhiều chương trình được thiết lập, trong khi hiện tại chúng ta không có một điều kiện nào để thực hiện, cũng không có gì để biến chúng thành hiện thực, thì những mơ ước dù chánh đáng như thế vẫn mang lại bất hạnh.

Điều quan trọng là cần phải gieo được nhiều nhân lành, như những quả trứng gà có trống. Khi trứng gặp môi trường nhiệt độ thích hợp, tự thân nó chuyển hóa và cho ra chú gà con. Rồi những chú gà con sẽ tạo ra những chú gà mẹ, gà cha và cứ tiếp tục như vậy, sẽ có đàn gà gấp nhiều lần những quả trứng ban đầu. Nếu cứ mơ tưởng có một đàn gà, mà không tìm cách để có những quả trứng gà có trống ban đầu cùng với điều kiện thích hợp, thì vĩnh viễn chúng ta không có được.

Phải khoanh vùng và giới hạn cảm xúc trong mấu chốt hiện tại, để dòng cảm xúc khổ đau hay tiếc nuối không xâm chiếm. Cuộc đời có chiều kích thời gian và không gian hạn định, hãy

nhìn những giá trị của hiện tại mà phấn đấu vươn lên.

Sau năm 1975, nhiều người Việt Nam bỏ nước ra đi. Đến khi đặt chân lên mảnh đất của xứ người với rất nhiều ước nguyện, mơ tưởng, có nhiều người phải thất bại, nỗ lực nhiều mà thành công chẳng được bao nhiêu. Dòng cảm xúc đó làm cho nhiều người nghĩ rằng, mọi việc trên đời đều có sự sắp đặt của đấng tạo hóa. Vì nghĩ rằng, con người có vận mệnh, nên họ trở nên nhụt chí, sinh ra tư tưởng tiêu cực, chấp nhận định mệnh một cách mù quáng, không còn tha thiết gì trong đời, vì nghĩ mình không thể làm gì trong hoàn cảnh trái ngang. Như vậy trong khổ đau có người thành công tốt độ, lại có người bế tắc hoàn toàn. Sự khác nhau nằm ở cái nhìn, thái độ và phương pháp giải quyết vấn đề.

Sự thành công hay thất bại chỉ có một phần liên hệ tới phước lực, công đức những gì đã tạo ra trong quá khứ, trong khi phần lớn, nếu không nói toàn bộ liên hệ đến thái độ nhận thức và phương pháp của con người trong hiện tại. Trên thực tế, phước lực chỉ đóng vai trò tối đa là 30%. Nhờ phước lực đó, các quán tính thói quen thích hợp sẽ làm cho chúng ta vượt qua chướng ngại, nghịch cảnh, gian truân, thử thách. Trong khi, 70% còn lại nằm ở sự nỗ lực của bản thân.

Khi biết nghiên cứu có phương pháp, vượt qua mọi gian truân, thử thách, thường thì sẽ có được kết quả tốt đẹp. Nó mang lại cho chúng ta nỗi niềm hạnh phúc rất xứng đáng.

Khoanh vùng cảm xúc trong hiện tại để không than trời trách đất về những chuyện không đâu. Tạo cơ hội phấn đấu hay tinh tấn nhiều hơn để chuyển hóa cảm xúc tiêu cực. Tinh tấn là nỗ lực không ngừng, đến lúc không còn đích điểm nào để vươn tới nữa thì mới dừng. Lúc đó, nên biết rằng không hề có hên xui, mà là một tiến trình của nỗ lực có phương pháp nên làm cho cuộc sống có thêm giá trị.

Quy trình cuộc sống lúc đầu được diễn ra giống như con đường làng nhiều cỏ, sinh lầy, trơn trượt, gập ghềnh, khúc khuỷu khó đi. Sau một thời gian với nỗ lực của con người, con đường được nâng lên đi lại dễ dàng hơn. Thêm một thời gian phấn đấu nữa, cho đến khi nào con đường được tráng nhựa bóng láng, phẳng phiu thì mới gọi là đến đỉnh điểm.

Như vậy, muốn đạt được giá trị hạnh phúc phải có những tiến trình dài, trải qua nhiều giai đoạn giá trị khác nhau. Mỗi người đều có khả năng đóng góp công sức vào công trình và giá trị hạnh phúc này. Vì vậy, chúng ta cần phải tinh tấn thì mới có thể biến con đường làng trơn trượt trở thành đường nhựa tràn đầy hạnh phúc.

Cuộc sống phải tinh tấn không ngừng để tiến bộ. Nếu ta dừng lại sẽ bị nổi khổ niềm đau chi phối và khống chế ngay. Nếu chỉ có tinh tấn thì chưa đủ mà phải có lòng kiên nhẫn và biết phương pháp. Lòng kiên nhẫn là một trong những cách thức huấn luyện dòng cảm xúc, giúp cho con người thích ứng với hoàn cảnh môi trường dễ hơn; đồng thời có thể chịu đựng những khắc nghiệt, oan trái; vượt qua dòng chảy cảm xúc tiêu cực.

Trong khi đó, phương pháp luận sẽ giúp chúng ta làm đến đâu có kết quả đến đó, không sợ và không khuất phục số phận. Do đó với tinh tấn và lòng kiên nhẫn, con người có thể khoanh vùng cảm xúc vào trong mấu chốt của đời sống hiện tại, để nó không có cơ hội dong ruổi về quá khứ hay bay lượn về tương lai.

Sau một thời gian nỗ lực nhiều người đã có thể xây dựng được cơ đồ của mình. Đó là những gì chúng ta nhìn thấy được từ những người Việt Nam ở hải ngoại. Chỉ trong 30 năm thôi, có người đã tạo được cơ ngơi sự nghiệp vững vàng hơn cả người bản địa. Người đã làm chủ một công ty lớn, người đã là triệu phú trong cộng đồng người Việt ở hải ngoại, sánh vai với những cộng đồng quốc tế. Tất cả những thành công đó là nhờ

có phương pháp, biết cách khoan vùng cảm xúc trong hiện tại để thích ứng với môi trường mới. Như vậy, sự khoan vùng cảm xúc trong hiện tại có ý nghĩa rất lớn.

Có cách tạo ra sự khoan vùng cảm xúc là đừng làm cho dòng cảm xúc lây lan. Nỗi khổ niềm đau của thể hệ cha ông không nên truyền xuống cho thể hệ con cháu. Nỗi đau của người chồng đừng truyền sang người vợ và ngược lại. Đức Phật thường sánh ví cảm xúc lây lan như là ngọn lửa, một khi được bén rồi sẽ có khả năng đốt cháy và thiêu huỷ dây chuyền.

Khi làm ăn thất bại, bị đối tác lừa đảo, thuộc hạ lừa gạt, nỗi khổ, niềm đau đó làm cho mình nghĩ rằng, tại sao đã sống hết lòng, mà người khác vẫn không chân thật với mình, quá ư là đau khổ. Rồi chúng ta truyền những cảm xúc đau buồn đó đến với những người thân thiết nhất.

Sự lây lan và trao truyền cảm xúc tiêu cực như thế khó được đồng cảm, vì họ không có thời giờ để lắng nghe. Đau khổ mà ta cứ lập đi lập lại tình khúc cảm xúc như vậy làm cho họ nhàm chán, không còn cảm thông hay thiết lập nhu cầu sự lắng nghe và chia sẻ. Bấy giờ, ta sẽ buồn bực và nghĩ rằng những người thân thương nhất cũng không còn lòng tốt với mình. Mình đau buồn và đóng cửa lại một mình trong không gian bốn bức tường, cách biệt với mọi người xung quanh. Làm như vậy là đang khoan vùng cảm xúc thiếu phương pháp, không có nghệ thuật chút nào.

Nền văn hóa phương Tây tôn trọng quá mức sự riêng tư (privacy). Nếu chúng ta va chạm vào một điều gì đó ta có thể làm tổn thương bản ngã người khác. Họ sống rất lãnh cảm vì nghĩ mình đã đầy đủ phương tiện sinh hoạt, đủ cơ hội, thời gian, tiền bạc để thưởng thức những giá trị mà họ muốn, nên tình cảm thân thuộc trong gia đình bị vơi đi rất nhiều. Đó là một trong những lý do quan trọng mà cộng đồng người Việt ở

hải ngoại đã phải trải qua giai đoạn va chạm ý thức hệ văn hóa của hai thế hệ trong một gia đình. Con cái không muốn cha mẹ đặt để khuynh hướng, buộc họ phải đi theo cha mẹ, giống hai thanh sắt của đường ray xe lửa buộc phải chạy trên nó theo một hướng đi duy nhất, không được chạy theo con đường nào khác. Như thế, thế hệ đi trước nói rằng là chiếc xe lửa phải đặt trên đường ray. Rồi khỏi đường ray thì xe lửa sẽ bị lật ngã ngay. Dĩ nhiên, sự quan tâm của thế hệ đi trước là có lý do chính đáng, dựa trên chủ nghĩa kinh nghiệm bản thân. Họ đã từng khổ đau, đã từng sụp đổ và cũng đã từng đứng dậy gầy dựng cơ đồ và tìm lại được những giá trị của hạnh phúc. Vì vậy, họ muốn thế hệ con cháu phải đi theo con đường mà họ đã đi qua.

Khi tiếp xúc với nền văn hóa mới, thế hệ trẻ muốn có cách đi riêng, họ muốn tạo riêng con đường ray trong nền văn hóa “vay nợ” của nền kinh tế thị trường phương Tây để phấn đấu vươn lên. Họ nỗ lực phấn đấu làm việc và theo con đường vay nợ để tạo nên cơ nghiệp, có thể trả dứt điểm những gì đã vay.

Tự lực là thói quen tốt, có thể giúp trở thành chủ nhân của chiếc đường ray mới và họ chính là cái đầu tàu chứ không phải là cái toa bị kéo đi một cách thụ động.

Sự mâu thuẫn về hai nền văn hóa khác nhau trong một gia đình đã làm cho nhiều gia đình bị khổ đau và mất hạnh phúc. Nếu thế hệ đi trước không nhìn thấy trong nền văn hóa mới cũng cần có nhu cầu thích ứng, để sẵn sàng cảm thông và chấp nhận tình trạng tiếp biến văn hóa của thế hệ đi sau, sự va chạm giữa hai nền văn hóa mới và cũ trong hai thế hệ trước và sau là điều khó có thể tránh khỏi.

Khoanh vùng văn hóa là nhu cầu cần được đặt ra, người sống trong tương quan văn hóa đừng đặt toàn bộ nền văn hóa Việt Nam truyền thống lên thế hệ con cháu của mình vốn được sinh ra và lớn hơn trong nền văn hóa khác. Ngược lại, cũng

đừng rập khuôn nguyên vẹn nền văn hóa phương Tây làm chủ đạo đời sống bản thân. Cho dù nền văn hóa mới có tốt đẹp đến bao nhiêu đi nữa, cũng đừng quên rằng, ta đang mang trong người dòng máu của nền văn hóa Việt Nam. Vì vậy, thế hệ đi sau không nên buộc thế hệ cha anh của mình phải tôn trọng sự lựa chọn văn hóa của mình một cách tuyệt đối. Trong trường hợp này, chúng ta nên khoanh vùng văn hóa với những biên giới của sự tương nhượng, mà hai bên cần phải tôn trọng những cái hay khác biệt, thay vì kháng cự hay phủ định nó.

Chúng ta biết con cháu Việt Nam sống tại hải ngoại đang tiếp xúc với nền văn hóa phương Tây một ngày 16 tiếng, trong khi đó tiếp xúc với nền văn hóa Việt Nam, nơi chúng được sinh ra và lớn lên chỉ có 2 tiếng sinh hoạt gia đình thôi. Khi đi làm về quá sớm hay quá trễ thì về nhà chỉ có ăn xong rồi ngủ. Như vậy nền văn hóa gốc sẽ bị xa dần cho đến khi nó cảm thấy xa lạ và một ngày nào đó sẽ đi sâu vào quên lãng.

Nếu khoanh vùng một cách tuyệt đối như vậy, thì người trong một nhà, ăn cùng mâm, ngủ cùng chiếu mà tâm tư, tình cảm, ý thức hệ, cách thức suy nghĩ hoàn toàn khác biệt. Như thế, thật là tệ hại và bế tắc. Khoanh vùng cảm xúc văn hóa là cách thức để nhìn thấy sự khác biệt về văn hóa, cộng đồng, ý thức, lý tưởng trong dòng cảm xúc ứng xử giữa những người thân ruột thịt của mình. Hiểu được điều đó thì dòng cảm xúc không bị truyền theo hướng tiêu cực, nhờ đó, không tạo ra nỗi bất hạnh.

Khi đau khổ có mặt trong công sở thì giải quyết trong công sở, đừng mang về nhà. Chúng ta khoanh vùng cảm xúc ở bất kỳ chỗ nào, nỗi khổ niềm đau nào xuất hiện giữa những người thân trong nhà thì khoanh vùng theo cách thức tiêm chủng, chích ngừa không để lây lan. Cũng đừng mang chuyện nhà vào công sở thuật lại với bạn đồng nghiệp hay người đối tác. Bởi

nếu chúng ta sống như vậy thì cảm xúc khổ đau lúc nào cũng có mặt trong dòng tâm tưởng. Như vậy, dù có giàu sang cũng không hưởng được giá trị của hạnh phúc.

Cách đây vài năm, tôi gặp một bà lão tám mươi mấy tuổi. Mỗi ngày bà đến chùa niệm Phật, tụng kinh rất hạnh phúc, vì gương mặt bà lúc nào cũng nở những nụ cười an lạc. Có lần tôi đi ngang qua chỗ tôn thờ Đức Quan Thế Âm Bồ tát thấy bà đang lễ lạy, vái van, mật niệm. Quan sát thấy đôi mắt bà ngấn lệ, vài giọt lăn dài trên đôi má gầy ốm. Biết bà đang chìm trong dòng cảm xúc khổ đau tột độ, tôi cũng lặng người. Sau đó, mời bà đến phòng khách, thăm hỏi sự tình:

- Bà có tâm sự gì hay không? Bà hãy trình bày cảm xúc của bà, biết đâu tôi có thể hỗ trợ bà vượt qua.

- Chồng tôi năm nay gần 90 tuổi rồi.

- Vậy ông nhà có khỏe không?

- Cám ơn thầy, ông nhà vẫn khỏe, không bệnh tật gì.

- Các con cháu bà thế nào?

- Dạ bạch thầy! Tôi có tất cả bốn người con.

- Những người con có hiếu thảo với bà không?

- Mấy đứa rất hiếu thảo ạ! Đứa nào mỗi tháng cũng cung cấp tiền, không chỉ đủ sống, tôi còn có cơ hội làm việc phước thiện như cúng chùa, đúc tượng Phật, in kinh, phần còn lại giúp người neo đơn bất hạnh.

- Như vậy, bà hạnh phúc quá rồi. Có gì mà phải khổ đau?

- Bạch thầy! Tôi xin thưa thiệt, nhưng thầy giữ “bí mật” giùm cho. Chứ có ai biết được thì kẹt cho tôi lắm nghe thầy.

- Bà yên tâm. Chúng tôi không nói cho ai nghe đâu.



- Thú thật với thầy, người chồng hiện nay của tôi có bốn mặt con không phải là người tình đầu tiên. Tôi đã từng yêu một người rất tâm đầu ý hợp, nhưng hoàn cảnh trái ngang, không môn đăng hộ đối nên đành phải chia tay. Sợ tôi cảm thấy khó chịu và khó xử, ông ấy đã tự tử. Trước khi ra đi ông ấy có để lại lời nhắn nhủ chân thành: “Mong rằng em hãy sống trọn cuộc đời với người mà cha mẹ em sắp đặt. Cha mẹ đặt đâu em ngồi đấy. Nếu em hạnh phúc thì nơi chín tuổi anh cũng hạnh phúc theo. Còn nếu như em không được hạnh phúc, anh ân hận vô cùng. Anh xin hy sinh tình cảm khổ đau của mình để cầu mong em được hạnh phúc”.

Bây giờ cuộc sống của tôi được may mắn và hạnh phúc. Chồng hiện tại rất lý tưởng, không kém gì ông ấy trước đây. Cũng giàu tình thương yêu quảng đại, chưa bao giờ có lời cãi vã như bao gia đình khác. Con cái thành đạt, nhà cao cửa rộng, vui vẻ sum vầy. Thế nhưng, mỗi lần tôi nhớ về người tình quá khứ, nhớ lời di chúc của ông ấy là tôi lại khổ đau giằng xé đến tột cùng. Không sao chịu nổi thầy ơi!

Nghe vậy, tôi khuyên bà: Nhà Phật thường quan niệm hạnh phúc đôi lúc không chỉ được tạo nên bởi chính mình mà còn được hỗ trợ của người khác. Tất cả mọi thứ trên đời đều diễn ra theo quá trình tương tác nương vào nhau mà có, hình thành, phát triển và hoại diệt. Không nên quá sầu bi về những gì bây giờ không còn là hiện thực nữa. Hãy buông bỏ nỗi khổ niềm đau trong quá khứ. Nên khoan vùng cảm xúc lại mà sống hết mình với chồng con, đừng sống theo cách thức đóng tuồng. Có thể bà đang sống chưa thật hết mình với chồng con, mà bà đang diễn tuồng. Bởi vì, bà không muốn cho chồng biết bà đang bị khổ đau vì sự hy sinh của người tình. Duyên nợ khó ai biết trước được, lại càng không thể biết hết được.

Nhiều khi chúng ta thương một người mà sống chung với một

người khác. Nếu biết cách có thể san lấp tình cảm bị hụt hẫng kia, đổ dồn vào đời sống hiện tại. Như vậy, cuộc sống mới thật sự có ý nghĩa, bằng không những giá trị hiện tại bị đẩy lùi về quá khứ. Vì thế, những giá trị hạnh phúc hiện tại không cảm nhận được, mà đau buồn vì nuối tiếc quá khứ, quả là một uổng phí.

Khoanh vùng cảm xúc quá khứ để thấy được sự hiện hữu hạnh phúc trong hiện tại. Tự bản thân của sự khoanh vùng đã có ý nghĩa, có giá trị hạnh phúc. Trước hết, giá trị được đặt ở cái đang có mà người khác không được may mắn như chúng ta. Khi nhìn lại cuộc đời, mình đã từng trải qua bao gian truân thử thách mà vẫn còn khỏe mạnh, đủ đầy tay chân, mặt mũi, dù có nghèo khó, chúng ta vẫn có được hạnh phúc.

Đức Phật nói: “Khi nhìn thấy toàn vẹn thân thể mà cảm thấy hài lòng là có hạnh phúc rồi”. Đến lúc không còn tác dụng của giác quan, tứ chi, chúng ta mới thấy được giá trị đã đánh mất trong quá khứ là rất lớn. Nhìn thấy hạnh phúc đang có như con thương kính cha mẹ, chia sẻ với cha mẹ nỗi khổ, niềm đau dù không có nhiều về điều kiện vật chất, nhưng chúng ta vẫn là người được hạnh phúc.

Một trong những cách thức thiết lập hạnh phúc là biết hài lòng với những gì đang có. Sau quá trình nỗ lực cam go và thử thách mà vẫn không đạt được những điều mong muốn thì đức Phật dạy đừng bao giờ tiếc nuối nữa. Cứ tiếp tục nỗ lực, người biết sống khoanh vùng cảm xúc trong quá khứ sẽ không bị bất hạnh chi phối ở hiện tại.

### **CHIA SẺ NỖ LO**

Một khuynh hướng khác để chuyển hóa cảm xúc là đừng cường điệu theo kiểu bao biện cảm xúc vượt quá sức chịu đựng của bản thân hãy chia sẻ với những người thân.

Có bà lão tuổi cao sức yếu đã trải tình thương đến cho mười

mấy mặt con, mà vẫn chưa hài lòng, bà còn đổ dồn tình thương cho những đứa cháu. Niềm hạnh phúc của con cháu chính là hạnh phúc của bà. Đôi lúc, con cháu xem tình thương của ông bà như là một trách nhiệm, bận bịu suốt cả cuộc đời, không một giây phút thảnh thơi. Đây là điều không được hay lắm.

Bà có đứa cháu đến tuổi trưởng thành không gặp may mắn, phải bỏ học đi bán áo mưa. Mùa mưa tới thì cũng kiếm được chén cơm, manh áo không đến nổi gì. Một đứa cháu khác cũng bất hạnh không kém, làm phụ việc cho người bán cháo. Mùa mưa đến thì quán hàng cháo bị ế ẩm, nên khó khăn chật vật vô cùng. Vì vậy, khi mùa mưa đến bà cảm thấy khổ đau. Thấy vậy, có người hỏi tại sao trông bà khổ sở khi mùa mưa đến, nhà bà đâu có nghèo? Bà nói: Tôi có mấy đứa cháu, đứa bán cháo, đứa bán áo mưa. Mùa mưa đến, đứa bán áo mưa thì hạnh phúc, còn đứa bán cháo thì ế ẩm. Nên tôi khổ quá vì không cách nào kiếm lòng cảm xúc được, khi nghĩ đến đứa bán cháo.

Đến hôm trời nắng gắt, người ta cũng thấy bà lại khóc. Thấy vậy, có người hỏi: Sao bà lại khóc? Bà nói bây giờ trời nắng như thế này thì làm thế nào đứa bán áo mưa kiếm sống được nên tôi không an tâm. Những nỗi lo như thế làm tôi khó chịu vô cùng. Người phụ nữ này có lòng thương cháu nhiều quá.

Bao biện cảm xúc thương yêu đối với con cháu có thể mang lại hạnh phúc cho người có khuynh hướng bao sân trong quan hệ tình thương, đặc biệt khi có mặt các điều kiện đáp ứng được nguyện vọng, và con cháu được thành tựu. Ngược lại, nếu các điều kiện không thành tựu, mong muốn không được thỏa mãn, thì dòng cảm xúc sẽ làm chúng ta khổ đau. Như vậy, khi cường điệu cảm xúc sẽ không bao giờ chúng ta sống một cách thoải mái, an vui trong đời.

Trong quan hệ gia đình, cha mẹ gần như đổ dồn tình cảm cho thế hệ con cái nhiều hơn con cái dành cho cha mẹ. Lúc còn nhỏ,

con cái không có cách thức nào khác là nương tựa vào cha mẹ để sống. Tất cả kiến thức, tình cảm của trẻ đều từ cha mẹ mà có. Nhưng đến tuổi trưởng thành con cái đều lập gia thất và có cuộc sống riêng. Bao nhiêu tình thương yêu dành cho vợ chồng con cái, lòng thương tưởng đến cha mẹ không còn như ngày xưa nữa. Bấy giờ dòng cảm xúc dành cho cha mẹ giảm đi rất nhiều.

Bản chất giới tính giữa trai và gái khác nhau căn bản ở dòng cảm xúc ứng xử. Con gái vẫn còn giữ lại sợi dây tình cảm nhất định đối với cha mẹ ruột. Vì người nữ có cảm xúc dâng trào, cảm nhận được tấm lòng bao la vĩ đại mà cha mẹ đã dành cho họ. Người nam thì khô cần hơn, không nhạy cảm. Do đó đứa con trai dứt ra dòng cảm xúc và có thể đối xử với cha mẹ một cách khô cần giống như cha của họ đối xử với họ vậy. Nếu chúng ta hiểu được điều này thì đừng quá bận bịu, lo lắng mà sống với tất cả giá trị của mình. Sống qua rồi thì buông bỏ nỗi lo xuống, mới cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái. Nỗi lo không giúp cho chúng ta giải quyết được vấn đề, ngược lại làm vấn đề rối rắm nhiều hơn.

Nhiều người Mỹ gốc Việt đang sinh sống ở Hoa Kỳ mua nhà trả góp, mỗi tháng phải trả ngân hàng 1.000 đến 2.000\$ để tháo gỡ nợ mua nhà. Họ phải đóng tiền cho một số loại bảo hiểm nhất định. Sau khi lãnh lương chỉ còn vài trăm để chi tiêu. Chưa nói đến các khoản chi trong quan hệ giao tế cộng đồng. Khi nghe tin người thân ở Việt Nam bị hoạn nạn, trong lòng bứt rứt vô cùng, nên phải cắt xén phần chi tiêu của bản thân gởi về giúp đỡ. Đối với người có dòng cảm xúc cường điệu, khi người thân bị bệnh, việc giúp đỡ tiền bạc vẫn chưa cảm thấy an tâm, trong lòng luôn lo lắng. Rõ ràng, dòng cảm xúc này đâu làm cho người thân giảm bớt bệnh đau. Cái khổ đau vật lý đó vẫn đang được trưởng thành hằng ngày, hằng giờ theo quy luật mà đức Phật nói: Hễ già phải bệnh, hễ bệnh phải khổ đau mà khổ đau thì người đó phải chấp nhận. Không ai có thể vào đó để

thay thế nỗi khổ niềm đau mà họ đang có. Vậy mà chứng bệnh của người thân vẫn làm cho chúng ta không bao giờ cắt đứt dòng cảm xúc của mình đối với người ở cách xa vời vợi. Như thế chỉ làm cho người đó cảm thấy nặng trĩu cõi lòng hơn.

Theo quan niệm của nhà Phật, hãy chia sẻ những gì chúng ta đang có cho những người thân. Sự chia sẻ này là nhu cầu rất cần thiết. Chúng ta có thể cắt bớt một phần nhỏ chi tiêu gửi cho những người thân, người nghèo đang gặp khó khăn. Điều này rất tốt. Bởi vì, nó giúp cho người kia hạnh phúc và ta cũng cảm thấy vui trong lòng.

Chẳng hạn như người đang sống vùng thôn quê hẻo lánh, số tiền khoảng hai triệu đồng là cả một sự nghiệp mà người đó lao động nhiều năm chưa chắc đã dành dụm được. Nếu chúng ta ở đây có thể góp nhau mỗi người một chút rồi thông qua các tổ chức từ thiện, giúp họ có điều kiện mổ mắt với số tiền khoảng 500.000đ VNĐ, tương đương 33 đô la mỗi ca. Làm như vậy chúng ta đã mang lại ánh sáng cho người bất hạnh hơn mình, giúp cho người được sáng mắt sống trong hạnh phúc với gia đình.

Chúng ta nên mở lòng từ bi và mong rằng mọi người đều có được ánh sáng, niềm vui, công ăn việc làm đầy đủ. Hiếm ai thuê mướn người mù làm việc. Vì vậy, người mất ánh sáng là người mất đi khá nhiều cơ hội.

Người bất hạnh nên chặn đứng dòng cảm xúc lại. Người phát tâm làm việc lành, giúp cho những mảnh đời bất hạnh cũng nên chuyển hóa cảm xúc, khi nhìn thấy hoặc cảm nhận nỗi đau khổ của người khác. Lo cho người thân là điều nên làm nhưng đừng quá bi lụy về người thân đó. Chia sẻ tài sản của mình cho họ thôi, còn nỗi khổ nỗi lo chúng ta hãy chặn đứng lại, để trong cái lo, sự phát tâm, sự lao lực của chúng ta mang lại trạng thái thơ thới, thoải mái cho người cần giúp. Được vậy thì cả hai đều cảm thấy hạnh phúc trong lòng.

## LIÊN MINH CẢM XÚC

Sự cường điệu làm cho cảm xúc trương phình lên, giống như trạng thái bơm hơi vào bong bóng. Vì bong bóng có một sức chứa nhất định, nếu cố bơm hơi vào thì bong bóng sẽ nổ tung. Do đó khi vui quá mức hay khổ cùng cực làm cho hoạt động của cơ thể và tâm không chịu nổi. Vì vậy, nhiều người sau cuộc vui hoặc một trận khổ có thể bị tai biến mạch máu não, hay bị những chứng bệnh về tim mạch v.v... Cường điệu cảm xúc là đẩy lùi hạnh phúc về quá khứ hoặc xua đuổi các hạnh phúc trong hiện tại đi vào sự mơ tưởng tương lai. Khi cắt đứt gốc rễ hiện tại, dù cho có đầy đủ điều kiện vật chất và các phương tiện sống, nhưng vĩnh viễn chúng ta không hít thở được bầu không khí hạnh phúc. Như vậy, chúng ta đang trở thành người bất hạnh.

Hãy sống với trạng thái cảm xúc thăng bằng, nhẹ nhàng, thư thái, thanh thoi. Lúc đó, bạn sẽ cảm nhận được những gì đang có, và không mặc cảm với những gì không có. Như vậy bạn thoát khỏi mặc cảm, khổ đau, không còn than trời trách đất. Cường điệu cảm xúc có thể tạo cho chúng ta những liên minh trong cuộc sống.

Người vợ khi biết chồng có vợ bé sau chuyển về thăm quê hay nơi làm việc. Người vợ buồn quá và hận chồng. Con giận khiến bà ta tìm những liên minh để trút cơn giận cho những đứa con, vạch tội người chồng cho con biết. Nếu đứa con mới 5, 7 tuổi đầu thì nó nghe và cảm nhận được nỗi khổ của mẹ. Gần gũi của mẹ nhiều, càng xa lạ với cha nên từ nhỏ nó đã có cảm giác không gần gũi với cha.

Nếu cha mẹ ly dị thì nó muốn sống nương vào mẹ. Vì muốn tạo liên minh cảm xúc, nhiều người mẹ khổ đau đã buộc con cái không được liên lạc với cha, phải cắt đứt quan hệ để trừng phạt cha mà lẽ ra đứa bé này có cơ hội tiếp xúc được dòng cảm xúc hạnh phúc với cả người mẹ và người cha. Ngược lại, nó chỉ

nhận được một chiều cảm xúc của người mẹ. Còn người cha thì nó vĩnh viễn không được nhìn, dù rằng cha rất thương nó.

Nhiều người chồng, dù đã chia tay với vợ rồi, nhưng thỉnh thoảng vẫn về thăm con trong những ngày cuối tuần, chở đi chơi để nó không có cảm giác mặc cảm tự ti khi nhìn thấy chúng bạn được cha chở đến trường mỗi ngày. Cuối tuần được cha dẫn vào công viên, thưởng thức những nền văn hóa đẹp. Cảm xúc mặc cảm đó làm nó rất bức bối và tức tối với người đã tạo ra nỗi khổ và niềm đau cho mẹ.

Tạo ra những duyên cảm xúc như vậy, rõ ràng chúng ta đẩy con cái vào chỗ bất hạnh. Theo đạo lý nhà Phật thì người con cần phải hiếu thảo với mẹ lẫn cha. Mẹ và cha là hai đấng sanh thành có ý nghĩa quan trọng nhất trong đời người. Dù cho tình huống người con không được cha mẹ nuôi nấng, chăm sóc, giáo dục trưởng thành, phận làm con cũng phải mang ơn cha mẹ, nhờ cha mẹ, mới có sự sống với hình thức con người.

Có những người mới lọt lòng ra đã bị mẹ bỏ rơi, có trường hợp như quăng vào sọt rác, bỏ bên vệ đường hoặc trước cô nhi viện. Đứa trẻ khóc la và những người thương tâm đã bế trẻ về làm con nuôi, đến ngày khôn lớn, trưởng thành. Mỗi lần nghe nói đến tình cha cao cả như núi Thái Sơn, nghĩa mẹ bao la như nước trong nguồn chảy ra, những người mồ côi không bao giờ có được dòng cảm xúc như những đứa trẻ được cha mẹ nuôi nấng và thương yêu. Mỗi khi thấy đứa bé khác hoan hô vỗ tay tung tuế đối với sự hạnh phúc của cha mẹ, thì những đứa bé này mặc cảm và hận cha mẹ vô cùng.

Nếu có những tình huống tương tự như vậy thì chúng ta hãy tâm niệm và dạy cho những người kia cùng tâm niệm rằng, dù sao đi nữa chúng ta phải biết chuyển hóa cảm xúc.

Hãy tâm niệm rằng: Nếu không có mặt cha mẹ thì vĩnh

viễn không có mặt ta trong cuộc đời. Nếu mất đi tình thân của người cha hoặc người mẹ, thì nên tâm niệm rằng, có lẽ cha mẹ nghèo khó quá nên không thể nào nuôi nổi đứa con trưởng thành. Nếu cha mẹ nghèo quá phải nuôi ta trong cảnh đèo bồng lực bất tòng tâm thì ta khó có thể trưởng thành và mất nhiều cơ hội thuận lợi khác. Gia đình có thể trở thành những người ở đợ hay làm kẻ ăn xin. Vì thế, cha mẹ mới đặt ta vào xó nhà người giàu, đưa ta đến cô nhi viện để ta có cơ hội tiếp xúc với tình cảm ngọt ngào của những người không con cháu. Nên dòng cảm xúc thương cảm đổ dồn vào trong lòng ta. Sự bất hạnh này tạo cơ hội để ta tiếp nhận được những hạnh phúc khác.

Nếu quan niệm được như vậy thì những trẻ mồ côi bất hạnh sẽ không còn cảm xúc hận cha hận mẹ nữa. Ngược lại, nhờ chuyển hóa cảm xúc tiêu cực, thì vẫn thâm cảm ơn mẹ cha đã biết đặt ta vào trong hoàn cảnh thích hợp. Nhờ hoàn cảnh đó mà hàng trăm người cha mẹ nuôi đã nhường cơm, áo thăm viếng ta hằng ngày với những bài ca rất hay và với những tấm lòng rất đẹp. Thỉnh thoảng, có dịp cũng nên bỏ chút thì giờ đi thăm viếng những trẻ mồ côi trong các viện cô nhi. Chúng ta mới thấy được phương diện hạnh phúc của những đứa bé này như thế nào.

Nhà Phật dạy chúng ta quan niệm rất tích cực là đừng liên mình cảm xúc. Đừng đẩy người thân nhất vào phe phái của mình để khoanh vùng cảm xúc với những người khác thì họ mới có cơ hội tiếp xúc cảm xúc với cha mẹ, anh em. Dân gian Việt Nam có câu : “Thương người thương cả đường đi, ghét người ghét cả tông chi họ hàng”. Khi thương một người nào đó rồi tất cả những gì người đó có chúng ta vẫn thấy đẹp, vẫn thấy quý mến và dễ thương. Còn khi ghét ai rồi thì chúng ta cô lập hoàn toàn, và thế là những gì liên quan tới người ấy cũng thấy ghét luôn.

Theo nhà Phật, chúng ta đang sống trong dòng cảm xúc liên



minh, cô lập với những gì không ưa thích. Như thế là chúng ta đang rơi vào trạng thái bất hạnh. Nỗi khổ niềm đau của những người đi trước, những gì đã qua rồi, tại sao chúng ta lại ôm nó vào lòng, mà lẽ ra trong giờ phút hiện tại là cơ hội tốt nhất để tiếp nhận niềm vui và hạnh phúc.

Vì vậy, những cảm xúc thù hận của thế hệ cha ông, đừng gieo rắc cho thế hệ con cháu. Chúng ta phải lấy tinh thần vô ngã vị tha và lòng từ bi để gieo rắc sự hỷ xả, bao dung, tấm lòng thương cảm để giúp cho những thế hệ mai sau, ngày càng được thăng tiến, phát triển. Bởi trong những hận thù va chạm, xung đột sẽ không sinh sôi nảy nở những điều tốt đẹp. Chỉ có sự hòa đồng, tha thứ mới là cao thượng và tạo nên hạnh phúc mà thôi. Cũng giống như nước hòa hợp với sữa đến độ ta không nhìn thấy hai chất này tách biệt lẫn nhau thì đời sống giá trị hạnh phúc nó sẽ có mặt một cách trọn vẹn. Hiểu được như vậy thì đừng tạo bất hòa với người thân, mới có cơ hội để tiếp nhận niềm vui và hạnh phúc.

Chúng ta hãy dựa vào tinh thần nhà Phật để chuyển hóa cuộc đời bớt đi những dòng cảm xúc khổ đau, bất hạnh. Nhà Phật dạy chúng ta, nếu không may mắn rơi vào tình huống đó thì đừng vùng vẫy, hoảng hốt mà hãy bình tĩnh để giải quyết cảm xúc khổ đau một cách nhẹ nhàng, giảm thiểu được tình huống gây thương tổn ở mức tối đa. Trong chúng ta, không ít người đã từng có nỗi khổ niềm đau và đã tháo gỡ được một cách thành công. Đó chính là những bài học về sự chuyển hóa cảm xúc rất cần được phổ biến và phát huy.



*Phần III*

**CHUYỂN HÓA CẢM XÚC**

*Chùa Việt Nam, Houston, Hoa Kỳ, 3-7-05*

*Phiên tá: Huỳnh Ngọc Hạnh*

*Hiệu chỉnh: Nguyễn Bá Cẩm*





## CHIA SẺ NỠI ĐAU

Có người nói: cảm xúc gắn liền với cuộc đời từ khi tôi mới lọt lòng, có gì đâu phải chuyển hóa. Khi buồn, vui, tích cực, tiêu cực, lúc thế này, thế nọ đều là chuyện thường tình như nắng với mưa. Bây giờ nói chuyển hóa, phải chăng chuyển là đổi hướng; còn hoá là làm thăng hoa hay làm biến dạng?

Khái niệm chuyển hoá, thật ra đòi hỏi sự chăm sóc rất cẩn trọng của hành giả đối với tất cả những gì tồn tại tương thuộc giữa thân thể vật lý, với môi trường sống, tâm tư tình cảm, nguyện vọng con người. Cho nên chúng ta có thể vận dụng sự chuyển hoá, thậm chí dù muốn hay không để tạo ra những thứ mà chúng ta đang cần.

Vấn đề quan trọng trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, làm thế nào để chuyển hóa cảm xúc khổ đau.

Gia đình thân hữu đến thăm chúng tôi tại Trung tâm Phật giáo Chùa Việt Nam, báo tin không vui, là gia đình người anh vừa bị cướp. Bọn chúng lấy hết hột xoàn, cà rá, kim cương còn đánh trọng thương ông anh. Ông chỉ còn nhớ là có hai người. Một người da đen và một người Mễ-xi-cô đã cưỡng bức buộc ông giao chìa khóa rồi mở tủ lấy hết tài sản.

Nỗi khổ niềm đau như vậy có mặt ở khắp mọi nơi. Khi chúng ta lắng nghe thông tin trên các đài, báo chí thì tình trạng người này bị khổ, người khác bị đau, kẻ bị giết, người bị bóc lột lúc nào cũng có. Đôi khi chúng ta cảm động, xót xa, rơi nước mắt và có khi nghe những sự kiện như vậy, chúng ta cũng đứng đưng. Bởi nó không liên hệ gì đến dòng cảm xúc của mình.

Là người thân thuộc thì cảm xúc trước nỗi khổ niềm đau như vậy rất lớn. Họ phải tìm cách an ủi và tìm cách giúp cho người thân vượt qua cơn khủng hoảng hiện tại. Trong trường hợp như vậy thường có hai khuynh hướng biểu tỏ nỗi khổ đau.

Khuynh hướng thứ nhất: Truy tìm gốc rễ khổ đau. Khi khổ đau xảy ra thì biểu tỏ bằng cách an ủi chính mình, khi nghĩ rằng có lẽ do quá khứ, hay hiện tại, mình đã làm việc gì đó mang lại nỗi khổ niềm đau cho người khác. Cách lý giải như vậy là quy trách nhiệm tất cả cho chủ nghĩa quá khứ mà đôi lúc không biết mình có làm hay không. Có người biết mình có làm nhưng có người không biết. Khi quy trách nhiệm như vậy thì sẽ nghĩ đến tình huống phát triển không khôn ngoan, dẫn đến thái độ chấp nhận sự kiện đã được an bài. Do thương đế, các vị thần linh đã sắp xếp vận mệnh, cho mình được hạnh phúc hay khổ đau tùy theo ý muốn của các ngài.

Trong kinh điển nhà Phật cho rằng khi chúng ta lý giải mọi sự kiện khổ đau thời hiện tại gắn liền với một cái gì đó trong quá khứ; như vậy, chúng ta sẽ không có nguyện vọng dù chánh đáng để tháo gỡ những bế tắc đang có mặt ở hiện tại. Bởi chúng ta nghĩ có nỗ lực rồi cũng hoàn không, không thể nào tháo gỡ được. Đức Phật nói đó quả thật là một điều rất đáng tội nghiệp. Hầu như phần lớn những người có niềm tin tín ngưỡng tôn giáo dù nhất thần hay đa thần ít nhiều đều có những cách thức lý giải như vậy.

Có người đặt vấn đề liệu học thuyết nhân quả của nhà Phật có quy trách nhiệm nỗi khổ niềm đau vào trong quá khứ hay không? Câu trả lời là không. Mặc dù thỉnh thoảng có một vài bản kinh như kinh *Nhân Quả Ba Đời* cho rằng: Làm một việc gì thì quả báo sẽ theo chúng ta như bóng với hình, hay như bánh xe lăn theo con bò. Quy luật đó rõ ràng là có.

Nhưng lý giải nếu ta làm một việc xấu nào thì phải gánh lấy hậu quả này là không đúng với nhân quả. Nhân quả là cái gì đó mang cùng tính chất chứ không cùng khối lượng. Vì trong quá trình sống, con người gần như thay hình đổi dạng tâm tính, kéo theo sự thay đổi hành vi, nhờ đó, thay đổi nhân quả trong quá khứ.

Thỉnh thoảng, chúng ta bắt gặp câu kinh *Pháp Cú* nói về hình ảnh của mặt trời bị vàng mây đen che phủ, có ngọn gió thổi qua, vàng mây đen tan biến mà lẽ ra đưa đến cơn mưa nặng hạt, bây giờ trở thành mưa lâm râm. Đức Phật nói cũng tương tự như vậy, nếu có một người nào, có sự nỗ lực tích cực, có phương pháp, gieo trồng những hạt giống tốt lành, chân thiện thì những gì đã gieo trong quá khứ có thể được thay đổi, được chuyển hóa theo cách thức đối lập, loại trừ lẫn nhau.

Như vậy, liệu những việc làm quá khứ vẫn diễn ra ở hiện tại theo cách thức hễ làm việc gì thì việc ấy xảy ra hay không? Cho nên quy trách nhiệm về việc an bài nỗi khổ của hiện tại cho thượng đế là sai lầm từ cách thức đặt vấn đề.

Cách lý giải thứ hai cho sự kiện bị cướp nêu trên là quy trách nhiệm vào hiện tại, do gia đình bất cẩn, không gắn hệ thống an ninh, hay do sơ ý hoặc vô tình để lộ gia tài giàu có nhiều vàng bạc, châu báu cất giữ trong nhà cho người khác biết. Nên kẻ cướp lợi dụng cơ hội thuận lợi chườn vào nhà cướp bóc. Lý giải như vậy rất phù hợp với đạo lý nhà Phật. Bởi vì tất cả những gì diễn ra trong cuộc đời này 70% nằm ở mấu chốt hiện tại.

Khuynh hướng thứ hai: Phản ứng trước nỗi đau. Sau khi xác quyết được gốc rễ của nỗi đau, có hai phản ứng khác nhau. Thứ nhất là phản ứng giận dữ. Giận trước nhất là thấy thân thể mình bị đánh trọng thương, tài sản quý giá bị người cướp. Tất cả tài sản dành dụm bao nhiêu năm trời, bây giờ không cánh mà bay, ai mà chẳng buồn. Càng suy nghĩ nỗi hận thù càng dễ xuất hiện. Bấy giờ dòng cảm xúc an lạc bị lay động, thay hình, đổi dạng trở nên tiêu cực.

Thứ hai là phản ứng thản nhiên. Vì nghĩ rằng trên đời này, con người chỉ có mạng sống là quý báu nhất. Tuy mình bị thương nhưng mạng sống vẫn còn, thì có thể tạo dựng lại được tất cả. Nếu mỉm cười nghĩ rằng số phận không đến nỗi bi đát với mình thì

sẽ có cơ hội hồi phục cảm xúc rất nhanh sau một thời gian.

Như vậy, có thể nói dòng cảm xúc như nước thủy triều lên xuống, hay bằng nhiệt độ nóng, lạnh thay đổi liên tục trong ngày. Sự thay đổi dòng cảm xúc nó còn gấp bội lần của thủy triều và nhiệt độ. Nếu thấy được dòng chảy tâm lý của mình lệ thuộc rất nhiều vào điều kiện môi trường, hoàn cảnh, quan hệ đối tác thì đừng giữ trạng thái cảm xúc trong một thời gian quá dài, đến độ làm mất đi trạng thái an lạc và thanh thoi. Do đó, chăm sóc cảm xúc là một trong những nhu cầu cần thiết.

Đức Phật dạy: Bất cứ tình huống nào người Phật tử cũng không nên xem thường giá trị hạnh phúc mà mình đang có, đã bị mất hay là sắp có.

Trong kinh *Thuở Lãng Nghiêm* có câu chuyện kể về chàng thanh niên rất đẹp trai, khôi ngô, tuấn tú. Sáng thức dậy, anh có thói quen soi gương. Một hôm, như thường lệ, sau khi ngủ dậy anh ta soi gương. Bỗng nhiên anh la thốt thanh rằng tôi bị mất đầu. Anh chạy hoảng hốt kéo theo sự chú ý của rất nhiều người. Anh di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác.

Lúc đó Tăng đoàn của đức Phật đi ngang qua, nghe biết sự kiện, nhưng vẫn thản nhiên. Các vị Tỳ kheo vẫn tiếp tục đi thiền quán từng bước thanh thoi, nhẹ nhàng, an lạc và ghi nhận sự kiện diễn ra đó. Về đến Tịnh xá, ngài A Nan mới thưa với đức Phật rằng:

- Kính bạch Thế Tôn, khi sáng chúng con nhìn thấy cậu thanh niên, không biết vì lý do gì mà la thốt thanh ôm cái đầu của mình mà nói rằng “Tôi bị mất đầu, xin trả cái đầu cho tôi, xin cứu giúp cái đầu của tôi”.

Đức Thế Tôn giải thích: Đó là một trong những ảo giác rất đáng tội nghiệp. Đôi lúc chúng ta có rất nhiều thứ nhưng do chúng bệnh mặc cảm, tự ti không dám tin rằng mình có những chất liệu quý



giá, đức tính tốt, giá trị tinh thần an lạc, thanh thoi rồi nhìn người khác thềm thường ước gì mình được như họ.

Ngưỡng vọng người này, thân phục người nọ mà không biết mình cũng đang có những thứ đó. Bên cạnh sự thân phục học hỏi người khác thì chất liệu quan trọng nhà Phật dạy là khai thác những gì mình có. Như vậy mới giải quyết được thân phận cùng khổ của mình trong thời gian ngắn. Bằng không sự ngưỡng vọng kéo dài sẽ nuôi lớn sự khổ đau. Dòng cảm xúc của chúng ta sẽ bị rơi vào tình trạng bế tắc.

Có thể cậu thanh niên rơi vào tình huống nhiều đêm liền mất ngủ hoặc do biến cố tình cảm, chẳng hạn như trong yêu đương không trọn vẹn, không được chấp nhận. Cũng có thể hạnh phúc liên quan đến thị giác về ngoại diện bảnh bao của mình. Khi cuộc tình đang hồi bị thách đố, anh ta bị khủng hoảng.

Do tưởng tượng sai dẫn đến ảo giác, anh ta cảm thấy gương mặt của mình ngày hôm nay không còn đẹp nữa. Những nếp nhăn bắt đầu xuất hiện, nên người yêu đã từ bỏ mình. Nghĩ như vậy, anh ta bị ảo giác thấy mình không còn cái đầu nữa. Chính vì trạng thái không còn đầu, nên người khác mới xa lánh, ruồng bỏ mình, khi ấy nỗi khổ niềm đau tiếp tục gia tăng.

Trong tình huống chàng trai mất đầu có thể nói đó là một nỗi khổ đau ảo giác. Dù ảo giác, nhưng nó vẫn thuộc về thọ khổ của tinh thần. Rất nguy hiểm. Thậm chí nguy hiểm hơn rất nhiều so với dòng cảm xúc khổ thọ của thân thể vật lý. Một người có bản lĩnh, sức chịu đựng hoặc đã từng vào sanh ra tử làm những công việc mang tính mạo hiểm, họ không thấy quá mức chịu đựng, nên không chế cảm xúc bằng cách đè nén hoặc thể hiện bên ngoài không hề sợ hãi, khổ đau mà có thể vượt qua được.

Những người sống nặng về trạng thái cảm xúc, khi bị bế tắc, dòng ức chế cảm xúc có thể làm họ bị điên cuồng. Chúng ta đã

từng chúng kiến nhiều người bị điên, nếu không khéo chúng ta cũng có thể trở thành nạn nhân.

Do đó, chăm sóc cảm xúc là một trong những cách thức chuẩn bị để chúng ta vượt thoát khỏi tình huống ảo giác khổ đau. Khi bị dòng cảm xúc khổ đau chinh phục và chi phối, mình không hoảng hốt lo sợ đến độ bị bế tắc. Phải hết sức bình tĩnh mới nhìn thấy những dòng chảy cảm xúc đang hiện hành trong tâm trí là tiêu cực hay tích cực, cái gì cần giữ lại, cái gì cần quên đi.

Thấy mà nghĩ như chưa từng thấy, nghe rồi tưởng chừng như chưa từng nghe, ngủi rồi như chưa từng ngủi. Chỉ giữ lại những gì thật sự cần thiết.

Đó là một trong những cách thức mà đức Phật dạy là thông qua sự buông xả và gom tâm vào trong mấu chốt của hiện tại. Con người có thể đẩy lùi được dòng cảm xúc tiêu cực, không để lây lan từ ngày này sang ngày khác, từ người này sang người kia và trong các mối quan hệ đối tác.

### **ĐỪNG ĐÈ NÉN**

Đề cập đến vấn đề đè nén cảm xúc, chúng ta thấy thường có hai khuynh hướng sau:

Khuynh hướng thứ nhất là đè nén và chịu đựng. Người có sức chịu đựng nhiều chừng nào thì mức độ đè nén cao chừng đó. Trong trạng thái đè nén, chúng ta có ảo giác rằng đang thành công, chiến thắng cảm xúc khổ đau, vượt lên và làm chủ được nó. Nhưng trên thực tế thì sự đè nén cảm xúc là một trong những cách dẫn đến sự bế tắc lâu dài về sau.

Đề nén là một phản ứng dùng cường lực mạnh hơn để trấn áp một cái gì đó nhẹ, ít hơn. Cường lực này thông thường có thể khởi đầu bằng tâm sân rất vi tế. Chẳng hạn làm ăn bị thất bại nhiều lần, chúng ta kêu cứu, mong được giúp đỡ. Sự giúp

đỡ giống như hạt mưa rơi trên sa mạc nóng bỏng, chẳng thấm tấp vào đâu. Từ đó, mới dùng cường lực bất cần, qua suy nghĩ, “Bây giờ tôi không cần những thứ đó”, vì tôi có mong cầu vẫn không đạt được những gì mong muốn.

Thái độ cứ chịu đựng, đè nén tới mức độ nào đó rồi dần quen đi sẽ phản tác dụng tâm lý. Cảm giác đau khổ diễn ra nhiều quá làm cho người ta cảm thấy không còn đau khổ nữa. Một người bị đau nhức khớp xương thường xuyên thì thấy bình thường. Còn người khỏe mạnh lâu lắm mới bị bệnh vài ngày là cảm thấy rất khó chịu. Như vậy sự đè nén thường xuyên làm cho cảm xúc bị chai lì. Trạng thái chai lì cảm xúc không phải là trạng thái vượt lên trên, cũng không phải trạng thái chuyển hóa, mà đó là trạng thái bế tắc. Cũng giống như ổ nổi dòng điện bị rỉ sét. Khi cho dòng điện vào nó không còn truyền điện, chúng ta tưởng là đã mất điện. Nhưng thật ra chỉ vì chất sét rỉ bám vào làm cho hoạt động của nó không thể hiện ra thôi. Dòng cảm xúc của nỗi khổ niềm đau cũng tương tự như vậy. Vì thế sự đè nén cảm xúc không phải là giải pháp.

Trong kinh *Bách Dụ* kể: có anh chàng đi làm ăn buôn bán xa, không may đi lạc vào sa mạc. Mấy ngày sau, da anh bị bỏng và ghẻ chóc bắt đầu xuất hiện. Lương thực mang theo đã khô cạn. Lúc đó giọt nước là nhu cầu quan trọng nhất đối với anh. Còn những thứ như vàng bạc châu báu quý giá anh mang theo cũng như cả sự nghiệp mà anh đang có không còn quan trọng nữa. Anh chỉ mong mỏi có được giọt nước mà thôi. Đuối sức, anh bò lê lết trên sa mạc rồi ngủ thiếp đi.

Khi thiếp đi như vậy thì sức khỏe anh hồi phục. Tỉnh dậy thấy trời đang tối, anh đi thật nhanh và đến được khu vực không còn sa mạc nữa. Nhưng rất tiếc, nơi đây cũng không có nước. Giữa đêm tối anh mơ tưởng tới nước. Đến giữa khuya, màn sương buông xuống, dưới ánh trăng vàng vạc, anh nhìn

thấy sương như là nước, chạy lại chộp lấy sương nhưng không uống được sương, cũng không uống được nước.

Anh ngã quỵ trên mặt đất và nghĩ rằng, những nỗ lực này không mang lại kết quả gì. Anh chấp nhận cái chết và nghĩ, “Thôi đời sống mình đến đây đã hết rồi, có tìm nước cũng vô ích”. Cho nên anh đè nén cảm xúc lại và liên tưởng như đang ở trong cảnh giới có rất nhiều nước. Anh ngủ thiếp đi. Ngày hôm sau dân làng phát hiện anh ta đang nằm hấp hối và công anh đến khu vực có nước. Họ cho anh uống nước. Tỉnh lại, mở mắt ra trước mặt anh là một con sông trong vắt, nhiều trẻ em đang nô đùa tắm mát. Họ lấy nước cho anh uống, anh hất đổ hết nước và nói rằng nước không có. Tôi không thấy nước mà chỉ có sương thôi, sức khỏe tôi bây giờ đâu còn nữa. Nếu tôi có uống nước này vào thì tôi cũng chết thôi. Thà tôi chịu khát bởi thân thể này không còn đủ sức để chứa đựng được nữa.

Câu chuyện đó nói lên một điều là đôi lúc chúng ta không biết cách để chuyển hóa cảm xúc. Nỗi khổ niềm đau sẽ làm cho các mạch cảm xúc bị đóng băng hoặc bị thoái hóa. Đến khi hoàn cảnh, điều kiện, trạng thái an lạc hạnh phúc xuất hiện, chúng ta cũng đẩy nó ra bên ngoài, không thừa nhận. Ta cố tình đè nén đến độ tâm hoàn toàn trở nên chai lì. Dĩ nhiên quá trình đè nén được tập dượt rất nhiều lần thông qua sự kiên nhẫn và chịu đựng, cho đến khi bị bế tắc không còn lối thoát. Lúc đó trạng thái khổ đau cùng cực diễn ra và ta sẵn sàng chấp nhận cái chết.

Câu chuyện ngụ ngôn này nói lên rằng nếu nỗ lực, chúng ta sẽ có con đường. Con đường nỗ lực sai lầm sẽ dẫn tới khổ đau. Những nỗ lực chân chánh dẫn tới hạnh phúc và an lạc. Do đó, đừng để tâm trí rơi vào tình trạng bế tắc hay bỏ cuộc. Trạng thái tâm lý chạy trốn này thường làm cho con người tìm đến quyền sinh hoặc trở thành con người bi quan, yếm thế, sợ hãi, do dự, thiếu kiên quyết và thiếu lập trường trong tương lai.

Nhiều người có năng lực, kiến thức, tiềm năng nhưng họ không tin rằng họ làm được gì nên đã dẫn đến tình trạng không lối thoát. Bởi họ đã từng trải qua nhiều khổ đau đến độ đè nén, dẫn đến tình trạng phản tác dụng. Nếu chúng ta an ủi thân phận mình bằng chủ nghĩa quá khứ và đè nén theo cách thức nghĩ mình có thể chịu đựng được mà không tìm đến một giải pháp khả thi, thì tất cả nỗ lực trở nên uổng phí, làm cho nỗi khổ niềm đau tương phòng và gia tăng.

Khuynh hướng thứ hai là giải pháp chạy trốn. Khi không chuyển hoá cảm xúc được thì có người chọn giải pháp chạy trốn trước nỗi khổ niềm đau. Sự chạy trốn có thể tồn tại dưới hình thức im lặng và bỏ cuộc.

Khi có người nào đó trù dập, ăn hiếp, từng có lời thị phi, vu khống chẳng hạn, có người sợ quá nên phải tìm cách trốn tránh họ. Mỗi lần gặp họ trước mặt quần chúng thì lờ đi, giống như mình chưa từng quen biết, chưa từng bị nhục mạ, nhờ đó, tâm được bình an và không ai khuấy động vết thương cảm xúc trong mối quan hệ giữa mình và người kia. Sự làm lơ, chạy trốn tạo ra ảo giác mình được an toàn. Trên thực tế, trong những lúc chúng ta ứng xử như vậy người kia vẫn không buông tha đâu. Rồi những nghịch cảnh lại tiếp tục gia tăng nên chạy trốn không phải là giải pháp lâu dài.

Chuyện dân gian Việt Nam có kể rằng: chim cú và chim khách là đôi bạn rất thân. Đôi bạn này lại có hai giọng hót hoàn toàn đối lập. Có điều không may là đôi chim này sống trong địa vực nền văn hóa Trung Hoa và Việt Nam. Người ta quan niệm rằng chim cú tượng trưng cho điềm xấu. Khi cú kêu là để báo tin cho cái chết sẽ đến. Cho nên mỗi khi nghe tiếng cú kêu thì dân làng kẻ cầm ná, gậy, gạch ném, bắn, chọi xua đuổi. Ngược lại, chim khách được xem là điềm báo cho mọi điều tốt đẹp. Khi nghe chim khách kêu là báo hiệu có sự may mắn, tốt lành

sắp diễn ra. Cho nên mỗi khi chim khách xuất hiện thì dân trong làng đem gạo thóc cho nó ăn để giữ nó ở lại, mong trạng thái hạnh phúc kéo dài trong làng thật lâu. Quan niệm truyền thống sai lầm đó làm cho rất nhiều chim cú phải bỏ mạng. Còn loài chim khách thì sống an toàn và sung sướng.

Một hôm, chim cú buồn bã đến tâm sự với bạn khách: “Chị à! Bây giờ tôi phải đi nơi khác để sinh sống thôi. Chứ ở vùng này tôi làm sao sống nổi”. “Tại sao vậy”, chim khách hỏi. Cú trả lời: “Vì ở xứ này không một ai cảm tình với tôi cả. Họ đối xử với tôi như thế, rất nguy hiểm. Vì vậy tôi phải sống xa chị. Tuy rất buồn nhưng cũng đành vậy thôi, chứ không cách nào hơn”. Nghe qua, chim khách hiểu được sự bế tắc của bạn cú và góp ý với chị ta rằng: “Nếu như đi nơi khác mà chị không thay đổi tiếng kêu thì người ta vẫn đối xử với chị như ở đây thôi, thậm chí còn tệ bạc hơn nữa”.

Câu nói đó rất thâm thúy ở chỗ là cái bế tắc của nỗi khổ niềm đau làm cho con người phải trốn, bỏ hoàn cảnh, điều kiện, bỏ đối tượng, lánh những gì thuộc về tình huống mang lại những nghịch cảnh. Có thể khi ứng xử như vậy, người chạy trốn có cảm giác được an thân vì sự quấy nhiễu không còn nữa. Nhưng lại quên đi một điều là bế tắc trong sự truyền thông hay trong mối quan hệ giao tế là mấu chốt quan trọng. Nếu không tháo gỡ được mấu chốt đó, thì đến chỗ khác chúng ta cũng tiếp tục gieo rắc hạt giống của sự bế tắc như vậy thôi. Vì thế, nỗi khổ niềm đau vẫn không được kết thúc.

Nhân gian Việt Nam thường nói: “Tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa”. Khi ta lẩn tránh khổ đau này thì có thể gặp khổ đau khác lớn hơn. Như vậy, chạy trốn trong trường hợp này không phải là giải pháp. Tháo gỡ bế tắc mới quan trọng.

Quan niệm nhà Phật trong Tứ diệu đế dạy rằng đối đầu với nỗi khổ niềm đau một cách có nghệ thuật mới giúp chúng ta

vượt lên trên nỗi khổ niềm đau được. Công thức của bài pháp đầu tiên đức Phật dạy trong vườn Nai, cho năm vị thánh giả đầu tiên là nhận dạng khổ đau dưới hai chiều kích nhân quả. Đó là nhân quả thuộc khổ đau và hạnh phúc.

Nhân quả bất hạnh được đặt ra theo chiều kích là quả khổ đau đưa lên trước để chúng ta sợ, sợ không phải để trốn mà để tìm nguyên nhân, nên nguyên nhân được giới thiệu theo sau. Trong hệ nhân quả hạnh phúc an vui của Niết-bàn được nêu ra trước. Nếu muốn, chúng ta không chỉ gọi là mơ ước suông mà phải tìm kiếm những con đường, phương pháp, cách thức để thực hiện, biến ước mơ thành hiện thực.

Tiến trình nhân quả đã dạy chúng ta phải có bản lĩnh nhìn thấy những bế tắc trong cuộc sống. Chỉ khi nào thừa nhận mình đang bị bế tắc thì mới có cơ hội tìm ra được giải pháp thích hợp. Còn nhắm mắt không thừa nhận mình đang bị bế tắc, ngoảnh mặt làm lơ, không ngó ngang đến, thì chúng ta có cảm giác an ổn nhất thời, chứ không phải là giải pháp.

Là Phật tử, chúng ta nên huấn luyện bản lĩnh chịu đựng, có cái nhìn, thái độ phân tích tại sao mình lại rơi vào tình huống như vậy, mà người khác lại không. Mình bị khổ đau mà người khác lại được hạnh phúc, mình được thuận lợi mà người khác không được may mắn. Chỉ cần đặt vấn đề như vậy thôi là đã có thể tự giải thích được.

Chẳng hạn, thông qua việc phân tích nhân quả, người Phật tử có thể nghĩ: Có lẽ trong quá khứ cách đây mười mấy năm mình đã từng là nhà giáo có lương tâm đạo đức, dù đồng lương ít ỏi mà vẫn thường xuyên giáo dục con em trong làng, thậm chí gia đình nào nghèo khó cũng giúp đỡ miễn phí và cho học bổng nữa. Nhờ vậy, ngày nay mình có nhu cầu mở mang kiến thức, sự tu tập nên điều kiện thuận lợi đến với mình rất nhiều.

Điều đó làm anh ta nghĩ ra tất cả bế tắc của người khác có gắn liền với những nguyên nhân mà họ đã tạo ra một cách vô tình hay cố ý. Chúng ta không được phép ngoảnh mặt, bịt tai trước những thực tại khổ đau, mà phải lắng nghe thật rõ, nhìn thấy thật sâu để tìm giải pháp. Có như vậy, thì nỗi khổ niềm đau của sự bế tắc không thể khống chế, chinh phục chúng ta được.

### QUÁN KHÔNG TÁC GIẢ

Quán không có tác giả là phương pháp dạy chúng ta chiến thắng được dòng cảm xúc của bất hạnh. Tác giả là tác nhân tạo ra bất hạnh cho mình và cho người. Tác nhân của đau khổ có thể là người tiêu cực, thiếu đúng đắn, có đời sống phi đạo đức, thích gây rối, tạo ra bất hạnh cho người họ không thích.

Khi quán không có tác giả là chúng ta nghĩ rằng mọi tình huống trái ngang diễn ra đối với mình đều là sự tình cờ, hoàn toàn không có dụng ý hay sắp xếp. Nhiều người có thể là thân nhân, vợ chồng, con cái hay đối tác, vô tình hay cố ý tạo ra sự khó xử cho mình và người. Nhưng nhà Phật vẫn dạy chúng ta quan niệm rằng, không hề có tác giả của khổ đau, cũng không có tác giả của hạnh phúc. Tất cả đều không.

Mục đích của phương pháp quán này khi chúng ta rơi vào tình huống khó xử, nạn nhân sẽ không giữ mối hận thù trong lòng mà phải tìm giải pháp tháo gỡ bế tắc. Đây là nghệ thuật tâm lý rất khôn ngoan làm cho tâm hồn và tấm lòng con người bị nỗi khổ niềm đau được trưởng thành tốt đẹp. Trưởng thành trong đau khổ có giá trị gấp nhiều lần so với trưởng thành trong thuận lợi và an vui.

Câu chuyện anh chàng bán nón và con khỉ sẽ minh họa cho chúng ta phương pháp quán vừa nêu, liên hệ đến nỗi khổ và ý thức về nỗi khổ do người khác tạo ra.



Một anh chàng bán nón ngoài phố, do bán ế quá, mỗi một, chán nản, thất vọng, anh gánh nón tới một gốc cây to bên cạnh khu rừng đánh một giấc trưa lấy sức. Khi anh ngủ, một đàn khỉ từ trong rừng chạy ra tinh nghịch, lấy nón đội lên đầu rồi bắt chước tư thế anh nằm ngủ lấy nón che mặt lại để ánh sáng không ảnh hưởng đến giấc ngủ. Máy chú khỉ cũng làm y hệt như vậy. Anh trở tư thế gác tay lên trán thì các chú khỉ cũng bắt chước gác tay lên trán. Anh nằm chéo quẩy thì các chú khỉ cũng nằm chéo quẩy.

Khi thức dậy, anh thấy hơn phân nửa nón bị mất. Anh buồn quá, nhìn tới nhìn lui rồi gào thét lên, lấy tay đập tới đập lui. Bấy giờ anh nghe trên cây phát ra những tiếng khọt khẹt. Nhìn lên thì thấy những chú khỉ đang ôm những chiếc nón. Giận quá, anh nhặt những hòn sỏi cạnh đó ném các chú khỉ. Thấy vậy, khỉ cũng bắt chước hái những quả trên cành chọi xuống, anh né không kịp bị trúng vào đầu, vào mắt, bầm tím và đau đớn. Anh tức giận hơn nữa, đập đầu, quăng nón xuống đất. Các chú khỉ bắt chước theo, cũng quăng nón xuống đất. Thế là, anh ta mừng quá, nhặt lại tất cả những chiếc nón của mình.

Câu chuyện đó nói lên tình trạng hiệu ứng tình cờ dựa vào phản ứng, cảm xúc của lòng sân. Vì bực dọc mà muốn trả thù tác giả đã tạo ra nỗi khổ niềm đau cho mình. Trên thực tế, bản chất của loài khỉ không hề có dụng ý phá phách nhưng do chúng tinh nghịch, bắt chước hoạt động của người, chứ chúng không hề có ý xấu đối với con người.

Nếu quan niệm nỗi khổ niềm đau do người khác tạo ra giống như khỉ, thì chúng ta dễ tha thứ tác giả khổ đau và quên đi nỗi đau một cách dễ dàng. Mặc dù biết như vậy, nhưng trong trạng thái bực dọc, cau có, nhất là đang lúc bán ế thì dòng cảm xúc được gia tăng, càng lao theo cảm xúc sẽ làm cho bế tắc hơn. Giống như

nước trong ly đang đục mà lại khuấy thêm, càng khuấy thì nước càng đục. Mình không có cơ hội uống ly nước ấy.

Trong tình huống như thế, đức Phật dạy chúng ta phải thật bình tĩnh để trạng thái cảm xúc của nước lắng dịu xuống. Chúng ta mới có thể dùng miệng tiếp xúc trực tiếp vào nước để hợp nước bên trên mà không ảnh hưởng tác động đến bụi bặm cặn bã đang lắng dưới đáy ly.

Tương tự như vậy, trong hoàn cảnh khổ đau chúng ta vẫn có thể tìm kiếm được giá trị của an vui và hạnh phúc. Còn nếu nghĩ rằng những chú khỉ đã cố tình tạo ra trái ngang cho mình, thì khó có thể tha thứ được. Và nếu chúng ta nghĩ phải có hình thức trả thù lại những người đã tạo ra nỗi khổ niềm đau cho mình, thì nỗi khổ niềm đau lại chồng chất thêm.

Lúc đầu, nó xuất hiện dưới hình thức hiểu lầm, cho nên không ai tương nhượng ai. Đến khi sự hiểu lầm này được khuấy tung lên đến độ hai bên đều mất lý trí và ứng xử quyết liệt là đặt mình vào trong thế loại trừ lẫn nhau. Nếu mình còn thì người kia phải mất và ngược lại. Trong cách thức giằng co như vậy thì nỗi khổ niềm đau sẽ được gia tăng. Giống như cường độ dòng điện càng lớn, nếu ta đặt bàn tay an lạc hạnh phúc vào thì dòng điện cũng sẽ giật tay ta thôi. Như vậy, sự bế tắc thuộc về mình và chính ta là những nạn nhân.

Trong kinh *Trung Bộ* đức Phật kể một ẩn dụ rất sâu sắc. Có một người làm ăn lương thiện nên tạo ra sự ganh tị với rất nhiều người. Họ kêu bọn đâm thuê, chém mướn dùng tên độc bắn người lương thiện này. Anh ta ngã quy trên mặt đất, thân bằng quyến thuộc thấy vậy, nhào tới ôm gào khóc và nói: “Hãy cho tôi biết ai là tác giả của mũi tên, tôi sẽ trả thù, lấy lại công bằng và đem sự việc này ra ánh sáng”.

Nhiều người cùng gào thét như vậy và nỗi khổ niềm đau của

người đang bị trúng mũi tên cứ theo đó được gia tăng. Dĩ nhiên, nỗi đau vật lý là nỗi đau thật. Nếu có tác động của dòng cảm xúc hận thù thì nỗi đau đó gia tăng. Nếu những người thân không thêm dầu vào lửa, thì cơn đau dễ dàng lắng dịu xuống. Còn nếu có ai muốn đẩy lên thái độ trả thù thì lòng sân hận, bức tức sẽ trào dâng đến tột độ. Lúc đó, dù có ý thức tốt, chúng ta vẫn bị ảnh hưởng xấu bởi những người không biết chăm sóc dòng cảm xúc đang bị khổ đau.

Đức Phật dạy khi tình huống đó diễn ra chưa cần truy nguyên tác giả mũi tên đó là ai. Việc cần nhất lúc bấy giờ là hãy rút mũi tên ra, cứu người bị nạn. Làm sao cho người bị nạn bớt đau khổ. Sự truy nguyên đó có thể làm cho người bị nạn gặp nguy hiểm trước khi tông tích được tìm ra.

Ngài cũng phân tích rất rõ là đầu tiên, chúng ta giữ nạn nhân đứng thẳng, sau đó, dùng tay ghì chặt mũi tên ra, rồi bẻ gãy đi. Nếu lúc đó, không bình tĩnh, chúng ta có thể kéo mũi tên theo chiều ngược, càng kéo thì nỗi khổ niềm đau sẽ gia tăng, bởi do bị xước.

Cứu người theo cách thức “thêm dầu vào lửa” rõ ràng sẽ đẩy nạn nhân vào sự bế tắc của nỗi khổ. Đừng tạo ra khuynh hướng ủng hộ nạn nhân theo cách thức gieo rắc lòng hận thù như tìm kiếm ai là kẻ chủ mưu hoặc mục đích của việc làm ấy. Những việc làm như vậy dành cho những người có trách nhiệm, còn bản thân của các nạn nhân, tốt nhất là tạo trạng thái an lạc, để vượt thoát ra tình cảnh mà mình đang vấp phải.

Nếu chúng ta có người thân hay mình bị vấp phải những tình huống tương tự, phải làm thế nào để dòng cảm xúc lắng dịu xuống, nhẹ nhàng. Thái độ quy trách nhiệm, tìm kiếm kẻ chủ mưu sẽ dẫn tới tình trạng làm cho vết thương khổ đau trở nên nghiêm trọng hơn.

Quan niệm rằng tác giả tạo ra nỗi đau cho mình thực chất chỉ là hành động vô tình, không dụng ý, sắp xếp, sẽ có thể giúp ta buông bỏ nỗi đau và thù hận dễ dàng, nhanh chóng. Mặc dù trên thực tế, người xấu tạo ra cảnh bất hạnh một cách có ý thức và tổ chức.

Có anh chèo đò rất nóng tánh. Khi không có hàng để chở thì nổi khổ niềm đau xuất hiện. Lúc ấy, anh la hét, đập phá lung tung. Một hôm, anh đang ngủ trên thuyền thì bị chiếc thuyền khác va vào. Bị đánh thức giấc, anh ta giận dữ xắn tay áo lên quát tháo, nhảy qua thuyền bên. Anh tìm xem ai là người lái chiếc thuyền kia và muốn cho người ấy một bài học thích đáng. Tìm tới, tìm lui, tìm xuôi, tìm ngược, không thấy người nào cả. Anh nghĩ, chuyện đụng tàu này chỉ là sự tình cờ thôi, chớ không ai chủ mưu, nên cơn giận lắng xuống. Anh trở về mạn thuyền của mình, ngả lưng tiếp tục ngủ.

Câu chuyện này có thể diễn ra với rất nhiều người trong chúng ta. Khi tìm kiếm biết nó là sự tình cờ không cố ý, chúng ta dễ dàng tha thứ. Còn biết có sự sắp xếp, có kẻ chủ mưu thì khó mà bỏ qua.

Về tính cách công bằng của nhân quả thì ai làm người đó phải chịu trách nhiệm. Nhưng trong trạng thái cảm xúc bị thương tổn, nếu ứng xử theo cách thức sân si, thì rõ ràng chúng ta khuấy động nổi khổ niềm đau lên và không thoát khỏi được.

Dù biết có người cố tình, có kẻ chủ mưu, chúng ta vẫn cho rằng không có tác giả tạo ra. Quan niệm như vậy không phải là hèn nhát, sợ hãi mà để tìm trạng thái an lạc. Đây là liều thuốc thích hợp để chữa trị dòng cảm xúc đang bị thương tổn. Dĩ nhiên ta vẫn hiểu nhân quả phân minh sẽ đem người làm ác ra ánh sáng. Ai làm xấu sẽ chịu nhân quả.

*Kinh Tứ Thập Nhị Chương* dạy: hãy tâm niệm tất cả những điều xấu người khác tạo cho mình giống như tình trạng ngứa

mặt lên trời phun nước miếng, nước miếng không thể nào tới trời và do lực hút của trái đất, nước miếng lại rơi trên mặt của người phun ra. Người làm việc xấu ác mà muốn hại người hiền lương cũng giống như người đốt lửa chạy ngược gió sẽ làm bỏng tay.

Hiểu được điều này thì chúng ta không dại gì giữ trạng thái thù nghịch với những người đã cố ý tạo ra nỗi khổ cho mình. Quan niệm không có tác giả là một trong những học thuyết rất quan trọng của đạo lý vô ngã trong nhà Phật. Đạo lý này làm cho mọi người có thể hàn gắn lại những vết thương lòng đã bị tổn thương, đổ nát trong quá khứ.

Nói chung, bất cứ quá khứ nào của khổ đau, chúng ta hãy gác lại một bên, đừng trách cứ lỗi phải; ai là người đúng, ai là kẻ xấu. Cách thức trách cứ như vậy sẽ không làm cho chúng ta đủ thời gian, công sức, bình tĩnh cần thiết để tháo gỡ những bế tắc. Phản ứng ân oán giang hồ sẽ tạo ra những rào cản giữa mình và người. Càng nỗ lực đụng vào rào cản đó càng mạnh thì bị dội ra càng nhiều. Giải quyết vấn đề theo cách giang hồ như trên chỉ làm cho bất hạnh này kéo theo bất hạnh khác. Quả thật là một điều đáng tiếc!

### **XOA DỊU NỠI ĐAU**

Theo Cơ-đốc giáo, tác giả của nỗi khổ niềm đau được truy cứu từ hai nguồn gốc. Thứ nhất là Thượng đế có quyền năng ban phước giáng họa. Thứ hai là di truyền từ tổ tông con người qua thuyết “Tội tổ tông”. Từ hai quan niệm này phát sinh thuyết định mệnh an bài. Do đó, người có tín ngưỡng tôn giáo này thường nghĩ rằng nỗi khổ niềm đau xuất hiện với con người như một định mệnh.

Muốn tháo gỡ được bế tắc, theo họ, không gì khác hơn là giao khoán niềm tin vào Thượng đế. Tin vào Thượng đế và những gì

kinh thánh đã dạy thì sự bế tắc được rút ngắn và nỗi khổ niềm đau sẽ được chuyển hóa đến mức độ tối đa. Rất nhiều điều hứa hẹn đã được đề cập trong kinh thánh và cuối cùng tín đồ các tôn giáo vừa nêu vẫn không tìm ra được giải pháp thật sự.

Sự quy kết nguồn gốc của nỗi khổ từ Thượng đế và tổ tiên để mong ân sủng ban phước của ngài qua niềm tín ngưỡng chỉ làm cho nỗi sợ hãi của con người càng gia tăng.

Nếu quan niệm về Thượng đế như vừa nêu là đúng thì hẳn Thượng đế không phải là bậc nhân từ như rất nhiều người đã hiểu, có đủ ba tính cách là toàn năng, toàn bi và toàn trí. Nếu Thượng đế và thần linh có đủ ba tính cách đó thì các ngài đâu cần trừng phạt con người, dù con người có nổi loạn chống lại Thượng đế.

Trên thực tế nỗi khổ niềm đau của con người liên hệ tới thiên tai, lũ lụt, hạn hán, mất mùa, động đất, sóng thần v.v... Do vì không có kiến thức để lý giải những nguyên nhân sâu xa, nên có nhiều quy kết sai lầm về nguồn gốc của khổ đau.

Trong phần Đại phẩm của Luật Tạng Pali, đức Phật khẳng định: Nếu Thượng đế dân gian như vị tạo hoá thực sự có mặt thì ông ta chỉ là một người tội lỗi vì đã nắn ra một thế giới hư hỏng và khổ đau. Thế gian hư hỏng đó do thiết chế xã hội trên nền tảng phân biệt giai cấp, màu da, giới tính, người giàu sang, kẻ hạ tiện. Chủ nghĩa phân biệt đối xử đã làm cho mối quan hệ giao tế của con người trở nên xa lạ, đôi lúc người ta đã lợi dụng, hãm hại nhau tạo ra những nỗi khổ niềm đau bằng cách này hay cách khác.

Trong thực tế, chúng ta không nên quy kết tất cả vào Thượng đế. Vì như vậy, nỗi sợ hãi bị trừng phạt nếu không tôn sùng ông Thượng đế sẽ tiếp tục được gieo rắc. Sự sợ hãi sẽ kéo theo bế tắc, làm con người không còn đủ bình tĩnh để tìm ra giải pháp cho bản thân. Lúc ấy, con người chỉ biết gởi gắm vào sự cầu nguyện van xin, mong được thoát khỏi tình huống trái ngang.

Nếu sự cầu nguyện không được thành tựu thì con người có khuynh hướng an ủi, cho rằng mình cầu nguyện chưa thành tâm, nên sự gia trì và linh ứng không có mặt. Trong khi thỉnh thoảng, người nào đó cầu nguyện lại ngẫu hợp thành công một nỗ lực nào đó, thì họ quảng cáo Thượng đế rất linh thiêng, các thần linh rất huyền diệu, để mời gọi mọi người tin quàng xiêng vào Thượng đế. Về phương diện nhân quả, các quan niệm như vậy chỉ là sự sai lầm.

Tại Châu Đốc, vào ngày vía bà Chúa Xứ, trước đây người ta chỉ tổ chức một ngày. Dần dà kéo dài thành một tháng, rồi bây giờ trở thành sáu tháng. Nhờ nền văn hóa mê tín, rất nhiều người dân nghèo khó ở vùng Châu Đốc trở thành những người ăn nên làm ra. Khách sạn, nhà trọ và các sạp tiểu thương mọc lên như nấm. Chỉ cần quan sát hiện tượng những người nghèo bán buôn vật vãnh nhiều năm gần bên bà Chúa Xứ có được bà phù hộ đâu, họ vẫn nghèo như khi nào.

Thực ra nhân quả nghề nghiệp trong trường hợp là chân lý của cái nghèo. Đầu tư vào buôn bán tiểu thủ công, buôn gánh bán bưng thì không thể trở nên giàu được. Nếu đầu tư lớn với công nghệ hiện đại và kỹ thuật cao như các nước phương Tây, thì một giờ làm việc có thể bằng thu nhập nhiều tháng của người dân ở những nước nghèo khó. Nhân quả rõ ràng như vậy. Nếu nỗ lực cầu nguyện mà không có sự đầu tư thì những người nghèo khó buôn bán vật vãnh hay cày sâu cuốc bẫm vẫn không thể nào đổi đời được.

Có thể kết luận rằng sự cầu nguyện đơn thuần vẫn không mang lại những kết quả như mong muốn. Muốn có kết quả phải tin vào chủ nghĩa hành động. Điều này đòi hỏi người mong muốn phải gieo trồng rất nhiều công đức thì mới có kết quả được. Lời cầu nguyện sẽ đóng vai trò chất xúc tác để những hạt giống tốt đã gieo trồng được trở nở sớm hơn dự định.

Ví như chúng ta trồng mai để bán dịp Tết chẳng hạn, biết năm nay thời tiết thay đổi mai sẽ nở hoa chậm hơn. Nếu ta muốn hoa mai nở đúng vào dịp Tết thì phải dùng hóa chất để làm tăng sự kích thích hoóc-môn của cây. Do đó hoa sẽ nở sớm hơn. Nhờ vậy, ảnh hưởng của thời tiết khí hậu vẫn không làm người trồng mai bị thua thiệt trong vụ mai Tết. Điều kiện tiên quyết là muốn cho mai được nở hoa đúng thời gian mong đợi, người trồng mai phải làm thế nào để cây mai có đủ chất liệu nở ra hoa đúng kỳ hạn. Nếu chất liệu đó không có thì mai không thể nở hoa được.

Tương tự, con người phải gieo trồng phước báu và công đức thì khi đối đầu với các ách nạn, lời nguyện cầu được tai qua nạn khỏi sẽ làm cho phước lực đã có được trở quả an lành sớm hơn dự định.

Quan sát không có tác giả là để không lệ thuộc vào Thượng đế và các thần linh. Giao khoán linh hồn của mình cho Thượng đế, thần linh thì sự sợ hãi bắt đầu có mặt. Sự sợ hãi có mặt thì không đủ khôn ngoan để giải quyết vấn đề, dù rất đơn giản. Nếu cái gì chúng ta cũng dựa vào tín ngưỡng thần quyền thì bế tắc sẽ gia tăng. Ngược lại, nếu chúng ta cho tác giả là con người, thì lòng sân hận sẽ gia tăng, không bao giờ chấm dứt.

Theo tinh thần lời Phật dạy, kẻ thù đích thực của con người chính là những dòng cảm xúc bất thiện. Bao gồm lòng tham, sân, si; nói chung là các tâm lý tiêu cực hay là thái độ bản ngã, sự cống cao ngã mạn, lòng bòn xén keo kiệt, ganh tị hơn thua và không tùy hỷ với thành công của người khác. Tất cả những cảm xúc tiêu cực đều trở thành kẻ thù của sự tiến hóa đạo đức, sự an lạc, chứ không phải là kẻ thù của con người. Con người chẳng qua cũng chỉ là công cụ thực hiện những cảm xúc bất thiện mà thôi. Nếu như không có dòng cảm xúc, trạng thái nhận thức thì con người có cũng như không. Không có hành động nào thực hiện mà không có dòng chảy của ý thức, sự quyết định của nhận thức.



Ngày nay, người ta đã chế tạo được những người máy (robot) thế hệ mới, có cài đặt dòng cảm xúc để chúng có thể hiểu được sự điều khiển của con người. Chúng có thể lý giải và thông cảm nỗi khổ niềm đau của con người. Gần đây, công nghệ phim Hollywood thực hiện bộ phim khoa học giả tưởng về những người máy có dòng cảm xúc như người thật. Trong tương lai, khi các người máy được sản xuất nhiều có khả năng làm việc như người thật, thì lượng người thất nghiệp sẽ gia tăng. Bởi vì nếu thuê người làm chưa chắc con người trung thành tuyệt đối với chủ. Hơn nữa, con người có thể lười biếng hoặc do tình trạng sức khỏe mà không hoàn thành công việc. Còn khi sử dụng robot được cài đặt sẵn con chip điều khiển tự động, công việc và hiệu quả của nó sẽ được đảm bảo với chất lượng cao. Khi người máy bị hư hỏng thì sửa chữa. Như vậy, hiệu suất công việc sản lượng sẽ được gia tăng. Khi buồn thì có robot đấm bóp, nói những lời an ủi. Sẽ đến giai đoạn, các người máy được cài bộ nhớ biết phát ngôn bằng những lời lẽ của các thiền sư, đạo sư, linh mục, để khi cần robot có thể làm cho con người dễ dàng thoát được những nỗi khổ niềm đau.

Trong tình huống đó, nếu nghĩ có một tác giả thì bế tắc vẫn tiếp tục còn. Tốt nhất, chúng ta nghĩ rằng những tư duy xấu và dòng cảm xúc bất thiện mới chính là kẻ thù, chứ bản thân con người không phải là kẻ thù. Quan niệm như vậy sẽ giúp con người xóa bỏ được những thù hận đã diễn ra trong quá khứ hay hiện tại. Còn nếu tiếp tục gieo rắc hận thù thì rõ ràng bế tắc sẽ gia tăng.

Chúng ta cũng đã chứng kiến Israel và Palestine cứ đánh nhau từ thế hệ này sang thế hệ khác. Tương tự, Pakistan và Ấn Độ cứ tranh chấp Kashmir trong vòng mấy mươi năm qua. Nếu không có lòng từ bi hay không được trang bị bằng thái độ và cảm xúc được chuyển hóa, thì nỗi đau giữa mình và người ngày càng gia tăng. Cảm xúc chính là đối tượng được quan tâm và

cần chuyển hóa. Giá trị chuyển hoá sẽ trở thành thước đo đời sống tâm linh và sự phát triển của nó.

Một phương pháp quán khác cũng liên hệ tới học thuyết vô ngã là “Quán không có thọ giả” tức không có người cam chịu khổ đau. Nếu phương pháp quán không tác giả là nghệ thuật không nhìn thấy kẻ chủ mưu, thì phương pháp quán không thọ giả là cách thức phân tích tính không thực thể của dòng cảm xúc. Không nghĩ rằng mình có một bản ngã đang chịu khổ, chịu sự quằn quại đau thương, dù đó là đau khổ vật chất hay tinh thần. Hành giả thực hiện được quán không tác giả sẽ làm giảm tối đa nỗi đau bất hạnh, do nghĩ rằng mình không phải là nạn nhân của khổ đau.

Phương pháp quán không có thọ giả không phải là cái nhìn phủ định tính cách cảm thọ, mà là một nghệ thuật tâm lý, nhằm tách rời tính cách nạn nhân ở người đang vướng vào khổ đau. Khi quan niệm được không có sự cảm nhận hay không có con người đang cảm nhận những khổ đau, thì khổ đau dù có thật, lớn ở mức độ nào, cũng trở nên bình thường.

Khổ đau gắn liền thân thể vật lý hoặc dòng cảm xúc. Thân thể vật lý là đối tượng quan trọng để mắt xích của cảm xúc bám víu vào. Nỗi đau của cảm xúc thường bám vào thân mà tồn tại.

Đối với những người tôn thờ thân thể như Thượng đế sẽ quan trọng bảo hiểm nhân thọ, như cách thức duy nhất bảo hộ hạnh phúc của thân. Mỗi khi bất cứ người nào vô tình hay cố ý đụng đến chi phần của cơ thể, họ có thể thưa kiện người đó ra tòa hoặc làm cho người kia sợ không dám đụng đến nữa.

Khi quan trọng hoá thân thể như vậy, người đó đã thừa nhận có một chủ thể đang chịu đựng sự khổ đau và có sự đau đang tồn tại, nên họ mới sử dụng rất nhiều hệ thống an toàn, an ninh để bảo vệ thân thể. Tất cả những phương tiện bảo hộ đời sống cũng rất cần thiết để cho con người được an tâm. Tuy

nhiên, khi có quá nhiều hệ thống an toàn được thiết lập thì nỗi sợ hãi đã được gieo rắc trong sự bảo hộ này rồi.

Đức Giáo hoàng của Vatican thường ngồi trong những chiếc xe an toàn, có khả năng chống đạn. Loại xe này, ngay cả các loại súng AK và đại liên thông thường bắn không thủng. Các nhà chính khách, đặc biệt là các vị nguyên thủ quốc gia, mỗi khi đi đâu cũng có hệ thống an ninh bảo hộ trong phạm vi khá rộng.

Nhiều người nghĩ rằng hệ thống an ninh mang lại sự bình an. Nhưng trên thực tế, trong sự thiết lập đó đã có mặt nỗi sợ hãi lớn rồi. Trong khi đó, những bậc cao Tăng của Phật giáo như đức Đạt lai Lạt ma ở Dharamsala- Ấn Độ không hề sử dụng hệ thống an ninh nào mà vẫn không có chuyện gì phải lo sợ. Do ngài không sợ nên cái chết không đến. Cái gì ta càng sợ thì nó càng đến. Nếu có bản lĩnh thấy được rằng không một chủ thể đang chịu nỗi khổ niềm đau thì nỗi khổ niềm đau có cũng như không.

Bản thân đức Phật không hề có những bodyguard. Lúc còn tại thế, Ngài giảng toàn những kinh điển cao thượng, đi ngược lại truyền thống văn hóa của Ấn Độ giáo và các tôn giáo khác, Ngài không hề sợ ai ám sát. Trên thực tế Ngài đã từng bị vu khống, ám sát nhưng tất cả những nỗ lực bất thiện đó vẫn bó tay trước đời sống đạo đức của Ngài. Sở dĩ được như vậy là vì Ngài sống với trạng thái cảm xúc không có thọ giả.

### CHÂN KHÔNG HÓA CẢM XÚC

Khi chúng ta ném quả banh cực mạnh vào bức tường, thì quả banh sẽ văng ngược lại bằng tốc độ tương đương. Nếu cảm xúc chúng ta là môi trường chân không, rõ ràng không bị vật lý cản trở thì sự ném nỗi khổ niềm đau vào trong con người không làm cho con người đó bị khổ đau, vì cảm xúc của người đó không lưu giữ lại điều gì không có lợi. Nỗi đau đó sẽ rút vào chân không của cảm xúc, cho đến lúc nó chấm dứt sự vận

hành, do lực tác dụng đã không còn nữa.

Nói cách khác, quán không có thọ giả là cách thức tạo ra trạng thái chân không trong dòng cảm xúc. Duy trì trạng thái chân không đối với cảm xúc sẽ giúp cho hành giả không bị vướng vào chỗ nào của khổ đau cả. Bất cứ những gì diễn ra, người biết quán không thọ giả vẫn nghiêm nhiên nở nụ cười hoan hỷ. Dĩ nhiên, điều đó rất khó.

Đức Phật dạy cách ứng xử như vậy trong kinh điển và có rất nhiều vị Bồ-tát đã hành trì thành công. Nếu con người có bản lĩnh, dám làm và nỗ lực có phương pháp, vẫn có thể đạt được thành công như các Ngài.

Ngành y học hiện đại có tiến bộ lớn khi chế ra chất gây tê làm cho hệ thống trung khu thần kinh không còn cảm giác đau đớn trong lúc mổ. Nhờ vậy, việc mổ xẻ chữa bệnh không để lại ấn tượng về cơn đau hoành hành thân thể và cảm xúc của bệnh nhân. Trước khi thực hiện ca mổ, bệnh nhân phải chấp nhận tiêm thuốc gây mê. Chất thuốc này được hoạt dụng để làm tê liệt cảm giác đau đớn. Tê liệt cảm xúc là cách thức làm quên nỗi đau. Phản ứng phụ của nó có thể tạo ra sự mất trí nhớ, ảnh hưởng đến não trạng, tim mạch, sức khỏe của các chi phần còn lại trên cơ thể. Do đó, nó không phải là giải pháp cần thiết và tốt nhất.

Chân không hoá cảm xúc là cách thức gây tê nỗi đau, để vô hiệu hoá nỗi đau vật lý. Nhờ đó, tinh thần vẫn vững chãi trong nỗi đau vật lý của thân.

Nhà Phật giới thiệu pháp môn thiền định đặc biệt, được gọi là Diệt thọ tưởng định. Hành giả khi rơi vào trạng thái định này thì dòng cảm xúc và ý niệm hoá không còn hoạt động nữa. Các hoạt động của thân (thân hành), lời nói (khẩu hành) và ý thức (ý hành) đã lắng dịu hoàn toàn. Mặc dù các giác quan vẫn rất sáng

suốt trong trăm mặc, mà con người vẫn điềm nhiên trước mọi biến cố trong đời, không hề bị bất cứ cái gì làm cho lay động.

Đức Phật Thích Ca thiền định bất động dưới gốc cội bồ đề 49 ngày, tổ Bồ-đề Đạt-ma xoay mặt vào vách núi chín năm, chính là trạng thái Diệt thọ tướng định. Đức Phật dạy không nên dừng lại ở loại thiền định này, vì như vậy hành giả sẽ rơi vào ngộ nhận khi cho rằng sự vắng mặt của dòng cảm xúc và ý niệm hoá là giác ngộ tối hậu. Ngài tiếp tục dạy rằng các hành giả phải biết cách chuyển tâm về tam minh và tứ trí, mới có thể chứng đắc sự giác ngộ và giải thoát. Các hành giả Bà-la-môn giáo cho đó là trạng thái an lạc giải thoát cuối cùng, nên họ tu hoài mà không đạt được an vui.

Thiền Diệt thọ tướng định chỉ có giá trị an lạc tạm thời, bởi nó tĩnh tại trong suốt thời gian con người đạt được trạng thái không còn ý niệm và cảm giác, nên mọi khổ đau có cũng trở thành không.

Khi buông trạng thái đó ra thì nỗi khổ đau của cảm xúc vẫn tiếp tục xuất hiện chinh phục, khống chế, tác động đến đời sống con người. Do vậy, nó không phải là giải pháp để thực hiện và mang lại hiệu quả đối với đại đa số quần chúng.

Tuy nhiên, trong trường hợp của nỗi đau, chỉ cần hành giả áp dụng một phần của loại thiền định này, đã có khả năng tách rời nỗi khổ đau thân thể ra khỏi dòng cảm xúc. Như vừa nói, nỗi khổ đau đặt trên nền tảng của thân thể và cảm xúc. Khi vô hiệu hoá cảm xúc và ý niệm hoá thì nỗi đau có cũng như không. Cũng giống như luồng điện hiện hữu trong một bóng đèn. Khi bóng đèn bị vỡ thì ánh sáng không còn mà dòng điện vẫn còn tồn tại.

Khi bị bế tắc trong quan hệ tình cảm, hay làm ăn buôn bán, thì nỗi khổ niềm đau cảm xúc gia tăng lớn. Trong tình huống như vậy, chỉ cần tách rời dòng cảm xúc và thân thể ra làm hai thì vấn đề khổ đau được giải quyết. Bởi dòng cảm xúc chỉ có thể

tồn tại trên thân thể. Khi thân thể đã tách rời khỏi cảm xúc thì nỗi đau có chỗ đậu mà bám víu.

Chúng ta có thể vận dụng phương pháp quán sát thân thể con người gồm có bốn thành tố: đất, nước, gió, lửa. Các thành tố vật lý này không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, và tôi không lệ thuộc vào bốn thành tố thân thể vật lý ấy. Nhờ quán sát như vậy khổ đau được chấm dứt.

Trong kinh *Trung Bộ*, đức Phật dạy rằng cho đến khi nào dòng cảm xúc vẫn còn có mặt thì nỗi khổ đau vẫn còn theo đuổi. Khi nào chúng ta không còn dòng cảm xúc nữa, lúc đó sẽ đạt được hạnh phúc lâu bền. Cách quán không có cảm giác và ý niệm trong nỗi đau thực chất là vô hiệu hoá nỗi đau, bằng cách tách rời dòng cảm xúc ra khỏi thân và do đó không có chỗ để bám víu.

Trong trạng thái Diệt thọ tưởng định con người sẽ được an nhiên tự tại và hạnh phúc. Đó là cách thức mà Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã ngồi chín năm xoay mặt vào vách, không hề ăn uống mà cái chết vẫn không diễn ra, sự sống vẫn tiếp tục tồn tại, vì ở đó, ý thức về thời gian, không gian, nỗi khổ, niềm đau đều đã tan biến vào hư không. Con người kéo dài mạng sống trong trạng thái tĩnh tại. Trạng thái này có mặt trong lúc nhập định, còn khi xuất thiền thì chúng ta vẫn trở về với thế giới thực tại, với rất nhiều phiền não nghiệp chướng và nghịch cảnh. Lúc đó chưa chắc chúng ta đã được thành công.

Chính vì vậy đức Phật đã dạy thiền minh sát (Vipassana), giúp cho hành giả nhìn thấu mọi sự vật đang diễn ra như chúng đang là. Nhờ trang bị hành trang minh sát trong đời sống, hành giả không để dòng cảm xúc thương, ghét, nhị nguyên can thiệp và sai xử, chẳng hạn như theo khuynh hướng thích hợp với mình thì tán đồng, không thích thì loại trừ, chống đối thế này thế kia. Quán tưởng nhiều lần rằng dòng cảm xúc vốn không có một thực thể cảm xúc nào được diễn ra, không có

tác giả cố tình gây tạo, lại cũng không có thọ giả để chịu nhận, thì nỗi khổ niềm đau dễ dàng tan biến.

Ngày 11-6-1963, nhiều người trên thế giới đã chứng kiến cảnh tượng Bồ-tát Thích Quảng Đức ngồi thiêu thân tại ngã tư Lê Văn Duyệt và Phan Đình Phùng nay là Cách Mạng Tháng Tám và Nguyễn Đình Chiểu. Sự kiện đã gây chấn động khắp thế giới. Vì người ta đã nhìn thấy một vị sư rất thông dong, tự tại bước xuống chiếc xe hơi nhỏ, rồi cầm can xăng 20 lít tưới tắm toàn thân, sau đó ngồi trong tư thế kiết già bất động. Điềm tĩnh lấy trong tay áo hậu ra một cái hộp quẹt bật lửa, hộp quẹt không cháy, vị Tăng trẻ khác đưa cái hộp quẹt thứ hai đến cho Ngài. Ngài điềm nhiên bật lửa lên, lửa cháy phủ thân thể suốt 15 phút. Ngài vẫn ngồi an nhiên.

Hòa thượng đã bất động 15 phút. Khi thịt da của Ngài đã cháy đen, thân thể mới ngã xuống phía trước nhẹ nhàng, an lành và tĩnh tại. Sau đó phần nhục thân của Ngài được đưa đến hỏa thiêu tại An Dưỡng Địa. Điều kỳ diệu đã diễn ra khi thiêu. Hơn 40 ký giả, báo chí và truyền hình nước ngoài hết sức ngạc nhiên khi chứng kiến quả tim của Ngài vẫn nguyên vẹn, mặc dù lửa thiêu lên đến 4000°C. Quả tim ấy được gọi là “Quả tim bất diệt”.

Có thể nói từ sự kiện đó, dẫn tới việc chế độ độc tài Ngô Đình Diệm bị sụp đổ. Sự kiện đó cũng đã làm cho tổng thống Hoa Kỳ lúc bấy giờ, Kennedy đã phải thốt lên lời than rằng Việt Nam đã có một bạo chúa. Nói theo Phật giáo, do có ông bạo chúa Ngô Đình Diệm mà Bồ-tát Thích Quảng Đức đã xuất hiện, vị Bồ-tát của tình thương.

Nhiều người cho rằng những vị chân tu qua đời, khi thiêu thường để lại những viên xá-lợi nhỏ nằm dọc theo xương sườn. Tại sao một quả tim bất diệt trong lửa đỏ 4000°C mà xá-lợi lại không thấy. Hãy trở về quá khứ đã từng có một vị Tổ tên là Cutu-ma-la-thập dịch rất nhiều kinh điển mà ngày nay Phật tử chúng ta

thường tụng như kinh *A Di Đà*, theo cấu trúc thứ tự văn chương rất mạch lạc, nhẹ nhàng, dễ hiểu, dễ thuộc. Khi sắp viên tịch, Ngài phát nguyện: “Nếu như tất cả những lời tôi giảng kinh, thuyết pháp và dịch thuật kinh điển đúng với bản hoài của chư Phật, thì xin có một điều gì đó làm chứng sau khi tôi chết”. Đến khi Ngài viên tịch, thân thể của Ngài được hoá thiêu. Tất cả đều cháy hết, duy chỉ có cái lưỡi của Ngài vẫn còn nguyên vẹn.

Đó là một sự thật lịch sử. Còn đối với Bồ-tát Quảng Đức, nếu chúng ta suy gẫm lời di chúc của Ngài: “Xin Tổng thống Ngô Đình Diệm hãy sử dụng lòng từ bi và bác ái để ứng xử với muôn dân trong đó có tín đồ của đạo Phật”. Bác ái là đối với những người Thiên Chúa giáo, còn từ bi là đối với đạo Phật. Đã là từ bi thì ứng xử không phân biệt tôn giáo. Ngài kêu gọi Ngô Đình Diệm chỉ cần dùng lòng bác ái cũng đã tốt lắm rồi. Còn tốt hơn nữa, nếu ông có lòng từ bi, thì dân tộc Việt Nam sẽ không còn khổ đau nữa.

Ngài xuất phát từ lòng từ bi, chứ không phải là lòng sân hận nên trong trạng thái của Diệt thọ tướng định cộng với lòng từ bi, kết thành quả tim bất diệt. Bởi quả tim tượng trưng cho tình thương và lòng từ bi không bao giờ bị tan biến trong lửa dữ của sân hận, trong tất cả những biến cố của cuộc đời.

Nếu hành giả duy trì được trạng thái quán tưởng Hoả quang tam muội hay thiền từ bi trong những nỗi khổ niềm đau, thì trạng thái không thọ giả sẽ được tồn tại. Giống như trạng thái của người mẹ sẵn sàng chịu nỗi khổ niềm đau cho con của mình. Còn khi mà tình thương không có, thì khó mà chịu đựng nổi.

Anh em giúp đỡ lẫn nhau có giới hạn, ông bà đối với con cháu cũng có giới hạn. Cha mẹ thì giới hạn được rút ngắn ở mức tối đa. Lòng từ bi đã giúp cho Bồ-tát Quảng Đức quán được không thọ giả trong lửa dữ suốt 15 phút và khi thiêu với 4000°C quả tim của Ngài vẫn không hề hấn gì.



Kinh *Đại Bát Niết Bàn* có ghi lại những ngày cuối cùng của đức Phật Thích Ca. Vào những ngày cuối đời, khổ thọ của thân đang diễn ra khốc liệt, Ngài phải nghiêng người qua bên trái rồi nghiêng qua bên phải, nghiêng tới nghiêng lui vẫn không khỏi đau. Lúc đó, Ngài mới nhập vào thiền định, từ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền rồi sau đó là bốn thiền vô sắc giới rồi diệt thọ tưởng định, mới có tác dụng. Ngài phải lập đi lập lại tiến trình chín định đến 28 lần, nhờ đó, ngài vượt qua hoàn toàn cảm giác đau đớn của thân.

Trong thiền quán, hành giả có thể vô hiệu hoá cảm xúc bằng cách vượt lên trên hoạt dụng dòng cảm xúc tại trung khu cảm giác, chứ không cần phải làm tê liệt như y học. Tê liệt là trạng thái ức chế. Vượt lên trên nghĩa là tạo ra cái hỷ lạc trong thân. Trạng thái hỷ lạc này Ngài đã dạy rất rõ trong 16 pháp quán niệm. Ngài dạy khi hít một hơi thở vào thật sâu hay thở ra một hơi thở nhẹ nhàng, chúng ta liên tưởng trạng thái hỷ và lạc đang tồn tại khắp toàn thân. Toàn thân được hiểu là nó có mặt trong từng xơ thịt, làn da, tế bào, gân cốt, mạch máu. Nếu niềm hỷ lạc tồn tại và xâm chiếm khắp toàn thân thì dòng cảm xúc của khổ đau nếu có cũng được tan biến đi.

Quán tưởng như vậy sẽ chiến thắng được cảm xúc khổ đau mà không cần dùng đến những loại thuốc gây tê hay gây mê. Nhập vào dòng thiền Diệt thọ tưởng định chỉ vô hiệu hoá khổ đau trong một thời gian ngắn. Vận dụng phương pháp quán về tính tại hỷ lạc đang tồn tại toàn thân, an lạc toàn thân tôi thở vào, an lạc toàn thân tôi thở ra, thì lúc đó hành giả có thể vượt qua được khổ đau. Phương pháp này là một trong những nghệ thuật rất hay mà chúng ta có thể áp dụng. Nếu áp dụng chắc chắn sẽ thành công.

Câu chuyện cuối cuộc đời của Phật nói lên một sự thật là đừng nghĩ rằng các đức Phật, các vị Bồ-tát, A-la-hán, bậc

Thánh tăng, các vị xuất gia chân chánh không bao giờ bị bệnh. Các Ngài cũng bị bệnh, vì có thân thể vật lý thì nó phải bệnh. Trong kinh *Di Giáo*, đức Phật dùng từ rất ẩn tượng, diễn tả về chiếc thân già nua vô thường: “Thân thể ta đang sử dụng nay nó như một chiếc xe đã cũ. 80 năm rồi còn gì”.

Theo quy luật, sự vật tồn tại ít hơn mạng sống con người. Chúng ta thường nói: “Một đời ta ba đời nó”. Đức Phật nói thân thể này Ngài đã dùng 80 năm rồi, cũng như một chiếc xe, theo quy luật, nó phải cũ, cũ thì phải hư, hư thì phải ngừng hoạt động. Khi phải già từ với chiếc xe cũ với mấy mươi năm kỷ niệm, hành giả nên quan niệm rằng ta đang có cơ hội sử dụng một chiếc xe mới. Nhờ vậy, hành giả không còn khổ đau về những cảm giác bất thuận lợi do thân thể vật lý đang đến hồi hoại diệt gây ra. Chỉ cần quan niệm được như vậy thôi là đã có thể tháo gỡ niềm đau cảm xúc nhiều lắm rồi.

Nghĩ được như vậy, thì đừng than với Phật “Phật ơi! Gia hộ cho con hết khổ”. Cầu nguyện không hết khổ đâu. Con người phải làm rất nhiều công đức, nhất là công đức về tuổi thọ và sức khỏe thì mới sống khỏe và sống thọ được. Nhờ có phước của tuổi thọ đã gieo trồng trước đây, lời cầu nguyện về tuổi thọ và sức khỏe sẽ làm cho hạt giống tuổi thọ kéo dài mạng sống của người cầu nguyện, dưới tác động của năng lực hồi hướng.

Giống như trong tài khoản có tiền, bây giờ chuyển khoản tiền đó cho thân nhân của mình, thì người kia mới nhận được. Nếu trong tài khoản ta không có đồng nào hết thì chắc chắn chúng ta không thể nào chuyển được cho ai và cũng không giao hoán tài sản cho bất kỳ ai.

Muốn cho nỗi khổ niềm đau không có mặt, thì phải gieo trồng phước báu của tuổi thọ và sức khỏe, chúng ta mới vượt khỏi. Nếu không gieo trồng phước báu ấy, thì nỗi khổ niềm đau

vẫn tiếp tục gia tăng, nếu không vững tâm, chúng ta trở nên tiêu cực, chán nản, thất vọng, bế tắc.

Một phương pháp quán khác được đề cập trong kinh điển là quán chỉ đơn thuần là cảm xúc. Quý vị lưu ý từ “Chỉ đơn thuần”. Trong ngữ cảnh của thuật ngữ hành trì này, “đơn thuần” có nghĩa là trong dòng chảy của cảm xúc không mang theo hạnh phúc và khổ đau. Khi dòng cảm xúc xuất hiện, hành giả chỉ ghi nhận nó xuất hiện như vậy thôi. Không đánh giá cảm xúc, chẳng hạn: đau khổ bao nhiêu, đau con mắt hay lỗ tai, cái chân, đau này là của hàm răng, bao tử. Nghĩa là trong phương pháp quán này, hành giả không nên chấp vào tướng chung và tướng riêng của cảm xúc đau khổ hay hạnh phúc. Tướng chung của cảm xúc là các biểu hiện thái độ đồng tình hay không đồng tình trước hai đối tượng thích hoặc không thích. Trong khi tướng riêng của cảm xúc chính là dòng cảm xúc đặc thù đối với phản ứng giác quan vừa được khởi lên.

Khi soi gương thấy cái má bị sưng phù, thì biết cái đau này liên hệ đến hàm răng. Nhìn thấy cái đau ở hàm răng là nhìn cái tướng chung của cảm xúc đau, ở đây là đau răng. Đối với cái riêng của cảm xúc đau răng, chính là cái biết về cái đau răng này là ở cái răng cùng, răng khôn hay răng cửa v.v... Khi nhìn tướng chung hay tướng riêng của cảm xúc thì chúng ta sẽ không chiến thắng được cảm xúc. Ngược lại chỉ quan sát nó đơn thuần là cảm xúc thôi, mới có thể vượt lên trên nó và tháo gỡ những bế tắc.

Để làm được điều đó cần phải có những sự hỗ trợ. Đầu tiên là chăm sóc các giác quan của mình, làm thế nào để các giác quan hoạt động tuân thủ và phục vụ cho đời sống của mình, chớ không nên lệ thuộc vào nó. Thứ hai là không nuông chiều giác quan, theo kiểu nó yêu cầu gì thì mình đáp ứng ngay. Các giác quan chỉ đóng vai chức năng và là công cụ phục vụ cuộc sống và sự hành trì, chứ hành giả không nên trở thành kẻ phục vụ cho giác quan. Nếu biến giác quan thành kẻ phục vụ hay đây đó

trung thành, thì con người được hạnh phúc. Nếu biến bản ngã thành kẻ đầy tớ trung thành của giác quan thì con người bị khổ đau. Cảm xúc thiên biến vạn hóa. Chạy theo nó, chúng ta sẽ không có được giây phút thanh thoi.

Do đó, phải tạo những nhịp ngắt và để nó hoạt động theo cách mình muốn. Nhờ vậy, chúng ta mới quán thành công rằng cảm xúc chỉ đơn thuần là cảm xúc; ở đây, không có ý niệm về cảm giác hạnh phúc, khổ đau hay trung tính. Nhờ quán niệm như vậy, thế giới cảm xúc của hành giả sẽ không rơi vào tình trạng khi trương phình, lúc xẹp lép, khi quá thấp, lúc quá cao, khi quá nóng, lúc lại quá lạnh.

Phương diện hỗ trợ thứ hai là quán sát nhìn thấy được dòng cảm giác tiêu cực đang diễn ra trong cơ thể của mình, nêu quyết tâm trừ bỏ cảm giác khổ đau cũ. Không để cho cảm thọ khổ đau mới diễn ra. Phải nêu quyết tâm với ý thức rõ ràng trong khi tự điều phục tâm, để tâm nhìn thấy bản chất dòng cảm xúc như một dòng chảy. Giống như dòng chảy của nước không có sóng, đục, trong, mà chỉ đơn thuần là dòng nước. Nói chung, phương pháp quán này nhằm giúp chúng ta không nên trụ mắc vào dòng cảm xúc, để mọi biến thiên của cảm xúc không ảnh hưởng đến sự an lạc và tĩnh tại của con người.

Tóm lại, có rất nhiều cách để chiến thắng được nỗi khổ niềm đau của cảm xúc. Khi ứng dụng hành trì, hãy lấy giá trị của an lạc làm thước đo. Nếu thực hành thời gian ngắn mà có kết quả, thì chúng ta biết là hành trì đúng. Còn nếu thực hành sau năm bảy tháng vẫn không có kết quả, nỗi khổ niềm đau vẫn gia tăng, như mặc cảm tự ti, thất vọng, chán nản, trầm uất vẫn có mặt, lòng sân, si vẫn xuất hiện, nỗi buồn vẫn len lõi, sợ hãi vẫn hoạt động, thì chúng ta biết mình chưa hành trì đúng lời Phật dạy.

Hãy vận dụng cách quán không tác giả hoặc quán không thọ giả hay quán đơn thuần là dòng chảy của các giác quan thì mới

chuyển hóa được các cảm xúc tiêu cực. Hình ảnh “Cha trẻ con già” trong kinh *Pháp Hoa* là một ảnh dụ, nhằm nói lên rằng kết quả của sự thực tập không lệ thuộc vào thời gian và tuổi tác.

Phương pháp tu tập là một trong những cách thức rút ngắn thời gian tu tập. Quá trình và thành quả tu tập không nên được tính đếm tỷ lệ thuận với thời gian, mà nó phải tỷ lệ thuận với phương pháp hành trì và năng lực tâm trong sự hành trì đó. Nếu tâm lực đặt trên nền tảng của lòng vô ngã, vị tha thì sự hành trì này thắng tiến nhanh.

Nếu đặt trên nền tảng của danh vọng, quyền lợi, cạnh tranh, lấy le với thiên hạ thì chắc chắn qua mỗi sự hành trì, bản ngã sẽ được nuôi lớn. Cảm giác hạnh phúc nếu có lúc đó cũng chỉ là cảm giác tạm thời, chứ không phải hạnh phúc thật. Lao theo hạnh phúc của bản ngã thì nỗi khổ niềm đau sẽ gia tăng.

Đôi lúc có người tự hỏi: “Tại sao tôi làm Phật sự mấy mươi năm mà phiền não cứ có mặt”. Một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là thái độ vô ngã trong Phật sự chưa được trọn vẹn, cho nên gai góc của nghịch cảnh càng phát sinh.

Để chuyển hoá cảm xúc tiêu cực, trước nhất ta phải tu tập vô ngã trong nhận thức và trong tâm lý. Ứng xử hành trì với trạng thái vô ngã nhiều chừng nào, thì đi tới đâu hành giả được hanh thông tới đó. Vô ngã vượt qua khỏi biên giới của chủ nghĩa hình thức, cũng không lệ thuộc vào chủ nghĩa học thuyết nào. Nó vừa là hoạt dụng tâm lý không chấp trước, tùy duyên và vô cầu. Hành đạo và sống đạo bằng tâm lý vô ngã, hành giả gặp nhiều hoàn cảnh thuận lợi. Còn nếu bám vào danh tướng nào đó, chẳng hạn như cho rằng phải là danh nghĩa này mới làm đạo được, còn những danh nghĩa khác thì không làm đạo được, như vậy hành giả đã đi sai con đường hành trì tùy duyên của nhà Phật. Nhà Phật không quan trọng danh nghĩa mà quan trọng ở cách thức dụng tâm. Khi dụng tâm đúng thì kết quả an vui tất sẽ có mặt.



## VẤN ĐÁP

***Xin thầy cho biết mục đích của việc tụng kinh có phải để được nhiều công đức?***

Về mặt hành trì, câu hỏi này rất có ý nghĩa. Tại sao mình phải tụng kinh? Đây là câu hỏi vấn nạn thường gặp. Sở dĩ chúng tôi dùng từ “vấn nạn” bởi vì rất nhiều người tụng kinh mà không hiểu được nghĩa lý của kinh, cho nên đôi lúc hiểu sai lời Phật dạy.

Tâm lý phần đông các Phật tử ngày nay khi nghe đến tên của các bộ kinh lớn, chẳng hạn như kinh *Diệu Pháp Liên Hoa*, thích đọc tụng hơn các kinh điển khác. Vì kinh này có một phẩm đề cập đến công đức hành trì. Nội dung của phẩm đó mô tả có tất cả 7.200 công đức, 1.200 của lỗ tai, con mắt, lỗ mũi, miệng, thân và ý, cho nên một số Phật tử chạy theo công đức để mà đọc.

Tụng kinh với lòng mong cầu công đức không phải vô ích. Góc độ này vẫn có cái lợi của nó. Trước nhất, vì muốn có công đức cho nên chúng ta mới đam mê tụng kinh, và tụng một cách chí thành. Nhờ sự chí thành, việc tụng kinh khác với việc đọc sách thông thường. Khi đọc sách chúng ta có thể nằm nghiêng, ngửa, ngồi chồm hổm để đọc. Phong cách này khác hoàn toàn với cách thức tụng kinh.

Tụng kinh, ngoài thân ngay ngắn, Phật tử luôn tỏ lòng tôn kính Phật để mong được hạnh phúc. Nhờ sự thành kính này, tâm của chúng ta dễ dàng đi vào trạng thái yên tĩnh, nhẹ nhàng; nhờ vậy mà mình hiểu được giá trị của kinh. Trên phương diện thực tế đó, mình phải hiểu nó chỉ là phương tiện để giúp chúng ta tiến sâu vào

lĩnh vực hành trì chứ không phải bản chất của sự cứu cánh.

Công đức, theo âm chữ Hán-Việt, thường được hành giả sử dụng nhưng ở đây chỉ cho kết quả của các công tác Phật sự hay tu tập. Thực ra, hai chữ công đức được dịch nghĩa từ chữ Sanskrit và Pali là *guna* vốn có nghĩa đen là chức năng hay công dụng.

Con số 1.200 chức năng của tai, mắt, mũi,... là con số biểu tượng cho số nhiều, chỉ sự trọn vẹn, đầy đủ, chứ thực ra không có giác quan nào có chức năng nhiều như vậy. Đối với các giác quan, nếu tu hành có phương pháp, thì có thể chuyển hoá chúng thành những công cụ để phục vụ cho giá trị an lạc và thanh thoi.

Cho nên, tụng kinh là một lễ nhưng hiểu nghĩa lý của kinh mới là quan trọng. Chư vị tổ Trung Hoa soạn ra những bài sám, nội dung bài kệ, bài quán tưởng đều chứa đựng triết lý thâm sâu, mỗi lần đọc chúng ta phải quán tưởng mới thâm thúy.

### ***Mỗi câu kinh có thể tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau?***

Chúng ta có thể tiếp cận lời kinh từ nhiều góc độ. Tụng kinh cầu phước vẫn có giá trị, nhưng cao siêu và huyền diệu không phải nằm ở phước báu đang có, mà nằm ở chỗ hiểu được chiều sâu lời Phật dạy. Chiều sâu đó có thể được chia thành ba lớp.

Lớp thứ nhất: theo nghĩa đen, dựa vào chữ chúng ta hiểu nghĩa, chữ như thế nào chúng ta hiểu theo thế đó, hiểu theo cấu trúc văn phạm của ngôn ngữ bản văn. Tụng kinh dưới góc độ của chữ đen nghĩa trắng có thể rơi vào hiểu sai, do không hiểu hết được lớp nghĩa của từ đa nghĩa trong tiếng Pali, Sanskrit hay chữ Hán. Dĩ nhiên, đôi lúc chúng ta hiểu sai văn phạm, dẫn đến tình trạng lý giải sai nội dung một bài kinh là chuyện thường tình. Hoặc chúng ta hiểu sai lớp nghĩa của từ đa nghĩa, chẳng hạn như câu “Nhất thiết duy tâm tạo”, chúng ta không hiểu nó đúng trong ngữ cảnh nào, và áp dụng trong trường hợp nào cho đúng.



Chữ “pháp” trong câu trên không có nghĩa là mọi sự vật hiện tượng. Ở đây, chữ pháp chính là tâm sở, tức các trạng huống tâm lý lệ thuộc vào tâm, đều do tâm tạo ra. Thế giới vật lý như bầu trời, trăng sao, định tinh, hành tinh, cỏ cây, hoa lá v.v... không thể do tâm chúng ta tạo ra. Tuy nhiên, tâm của chúng ta chỉ đóng vai trò tác động. Ví dụ khi thích một cảnh vườn, chúng ta có thể tạo ra cảnh vườn nhưng bản chất của cây cối phải do hạt giống của nó tạo ra. Thế giới vật lý tồn tại một cách độc lập với ý thức của con người.

Một khi hiểu sai nghĩa chữ pháp, người lý giải sẽ bị rơi vào chủ nghĩa duy tâm, duy tâm theo kiểu đối lập với chủ nghĩa duy vật. Câu “Nhất thiết duy tâm” có thể được hiểu là mọi hạnh phúc hay khổ đau, thành Phật hay ma v.v... đều do hoạt dụng của nhận thức tâm, thể hiện qua hành động cụ thể, dẫn đến sự tương thích trong cuộc sống thông qua chiều kích của nhân quả.

Lớp nghĩa thứ hai: tất cả mọi kinh điển do đức Phật thuyết, ngoài việc đọc tụng ra, chúng ta phải hiểu dưới dạng các hệ ẩn số. Trong kinh, tại sao đức Phật nói như thế này mà không nói như thế kia? Tại sao nói cho đối tượng này, đức Phật dùng pháp môn A; nói cho đối tượng khác, đức Phật dùng pháp môn B? Để hiểu đúng, chúng ta phải đặt bài kinh trong bối cảnh văn hoá Ấn Độ, đối tượng căn cơ cụ thể. Nếu chỉ hiểu kinh theo nghĩa đen thì chúng ta có thể hiểu sai lời Phật dạy.

Lớp nghĩa thứ ba: người Ấn Độ thích dùng biểu tượng để biểu đạt về triết lý cao siêu, dùng chữ đen nghĩa trắng thì nghe có vẻ không hấp dẫn. Nhưng muốn hiểu biểu tượng triết lý, chúng ta phải hiểu được văn chương, chữ nghĩa, phong tục tập quán, và đặt câu hỏi tại sao người Ấn Độ thích dạng biểu tượng này mà không thích dạng biểu tượng kia.

Hiểu được điều này, chúng ta mới không ngạc nhiên khi thấy trong kinh có những đoạn mô tả mang tính biểu tượng

như vậy. Chẳng hạn như sách sử ghi đức Phật Thích Ca sinh ra từ bên hông phải của hoàng hậu Ma-da. Khi có mặt trên cuộc đời, ngài đi bảy bước, nhìn bốn hướng: đông, tây, nam, bắc, thậm chí nhiều bản kinh nói thêm là đông-nam, tây-nam, đông-bắc, tây-bắc đến tám hướng.

Sự ra đời của đức Phật, thay vì nói bình dân như ngài sẽ mang lại hạnh phúc và an lạc cho chư thiên và loài người, thì trở nên quá bình thường, tại vì ai ra làm đạo, làm tôn giáo mà không nói tôi sẽ mang lại lợi ích cho người khác. Đâu có ai nói tôi mang lại đau khổ đau, thậm chí các học thuyết chính trị, bất lợi cho cuộc đời họ cũng nói chúng tôi làm lợi ích cho cộng đồng chứ đâu nói là mình làm xấu.

Khi mới sơ sinh, theo mô tả đức Phật biểu tượng, tay chỉ trời, tay chỉ đất và tuyên bố “Trên cuộc đời này Ta là số một”. Thực ra, đức Phật đâu có cống cao ngã mạn như vậy, thậm chí Ngài còn nói ai có lòng cống cao ngã mạn là người mang trong mình tâm lý âm tính của khổ đau. Khi các tổ biên tập kinh điển ghi như vậy người Ấn Độ mới thấy hấp dẫn và tin rằng: đây là nhân vật có ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp, đúng là bậc đại nhân, như vậy những gì Ngài dạy họ mới hành trì. Hiểu các mô tả mang tính biểu tượng bằng nghĩa đen của từ là hiểu lầm đức Phật.

Chữ “ngã” trong câu “Duy ngã độc tôn,” thường được nhiều người lý giải có liên hệ đến bản ngã, cái mà đức Phật nói là xấu nhất trong cuộc đời này. Cách lý giải “Cái tôi là nguy hại nhất trong trời đất này” nghe có vẻ triết lý, nhưng lại sai với ngữ cảnh. Trong tiếng Pali và Sanskrit, Ngài dùng đại từ nhân xưng của ngôi thứ nhất là “tôi” (ahamkara) chứ Ngài không dùng danh từ bản ngã “atta”.

Mỗi hướng đi bảy bước nở hoa sen, ở đây ám chỉ rằng mỗi bước chân đi của bậc thanh tịnh, giải thoát sẽ tạo ra hoa sen của an lạc, thanh thoi, hạnh phúc cho cuộc đời.

Tất cả các biểu tượng đó, mỗi người chúng ta phải tìm chìa khoá giải mã, để không còn rơi vào trạng thái sai lầm nữa. Tụng kinh, tìm hiểu ý của Ngài, chúng ta phải hiểu cho được ba tầng lớp ý nghĩa trên thì mới không rơi vào tình trạng hiểu sai kinh điển.

***Trong bốn buổi tụng kinh và lễ Phật tại chùa, sau thời kinh có phần hồi hướng, trong đó luôn có bài Bát nhã tâm kinh, và con cứ đinh ninh rằng đó là những bài kinh để đọc cho đủ. Con cho rằng mỗi ngày mình tụng được những thời kinh như vậy là mình đã tu được một ngày; tương tự, hai ngày như vậy là mình đã tu được hai ngày. Như vậy có đúng không?***

Có một thời tại Việt Nam, bản kinh ấn tống ghi *Bát nhã tâm kinh* là *Bổ khuyết tâm kinh*, nên kéo theo sự hiểu lầm của rất nhiều người rằng *Tâm kinh phần bổ túc, thay vì kinh tinh hoa* về trí tuệ. Bát nhã tâm kinh là trọng tâm của kinh điển Bát-nhã. Nó được chọn làm kinh tụng cho tất cả thời kinh theo truyền thống Bắc tông là vì triết lý quán chiếu về bản chất không thực thể của năm tổ hợp tâm vật lý hình thành nên con người, nhờ đó vượt khỏi mọi nỗi khổ niềm đau do chấp hoặc vào vật lý hay tâm lý của cái tôi đó mà ra.

Kế đến, phương pháp luận phá chấp của Tâm kinh nằm ở chỗ “tháo gỡ” tất cả những gì thuộc về chấp trước tính thực thể của mọi sự vật hiện tượng. Các công thức phủ định ở đây không có nghĩa là phủ định “không có” đối lập với “có”, mà là một thao tác phá chấp cần thiết về những gì được “chấp có”. Vận dụng công thức phá chấp bằng một loạt động từ “vô” là để tháo tất cả các chấp trước đã có. Nhờ đó, hành giả sống thông dong, tự tại.

Đọc và thọ trì Tâm kinh mà không hiểu được điều này, lại nghĩ đó là phần bổ khuyết cần thiết để công đức tụng kinh được thành tựu thì giá trị đạt được không nhiều.

Đó là lý do tại sao chúng ta hành trì kinh năm mươi năm, có thể trọn đời không có tác dụng chuyển hoá, mà chỉ có phước báu thôi, hay đạt được một phần “thiền chỉ” trong lúc thọ trì kinh là hết. Thiền chỉ, tức là tâm an tịnh, thoải mái, thanh thoi, nhẹ nhàng, thanh thoát trong quá trình thọ trì kinh. Nếu tụng mà chỉ mong cầu phước báu thì quá uổng.

Thời Phật không có tụng kinh. Chỉ có hình thức trùng tuyên lại lời Phật dạy, để mọi người cùng nhớ mà hành trì. Nhờ đó, những vị không có mặt trực tiếp nghe Phật dạy vẫn có thể hiểu đúng và biết cách hành trì. Nghe rồi chúng ta phải tư duy và tìm hiểu, hiểu rồi hành trì chứ không phải hiểu không là được.

***Khi thắp hương cúng Phật, nên thắp nhiều hay ít? Ý nghĩa của việc thắp hương cúng Phật?***

Các tổ Trung Hoa rất tinh tế trong việc cấu tạo phần dẫn nhập và phần kết thúc trong các nghi thức tụng niệm. Lời nguyện hương nhằm biểu tỏ tôn kính và dâng cúng lên đức Phật hương đạo đức và hương thiền định, tức là sự an tịnh trước mọi biến cố của cuộc đời. Sống với đạo đức và thiền định được xem là đã cúng dường đức Phật. Cách cúng dường đức Phật thiết thực nhất là phục vụ chúng sanh vô vụ lợi.

Người Hoa khi đến chùa thường đem cả bó nhang và đốt sạch, để cầu phước, thực chất chỉ làm khói nghi ngút cả chùa. Khi đốt nhang cầu phước như vậy, chúng ta sẽ làm cho môi trường bị ô nhiễm, chùa mau bị hư cũ và các tượng Phật dễ đen hơn.

Bỏ ra chỉ ba trăm ngàn đồng Việt Nam để mua một trăm thẻ nhang và đốt sạch cả trăm thẻ như vậy, chúng ta tưởng rằng mình đã có được một trăm công đức. Suy nghĩ như vậy là sai, việc đốt nhang nhiều làm cho Phật bị đen, chùa bị cũ, khói lây lan, làm ảnh hưởng đến sức khỏe của quý thầy, cô cũng như quý Phật tử. Ngoài việc phung phí ba trăm ngàn, chúng ta còn

mang lại rất nhiều sự nguy hại, không khéo bị đau phổi, nghẹt tim và bao nỗi khổ niềm đau cho người khác. Nhiều người ý thức được điều này, có chùa yêu cầu chỉ đốt một cây, ấy thế mà họ vẫn đốt tràng giang đại hải.

### ***Vậy cúng nhang điện tử có được không?***

Thay vì đốt các loại nhang thông thường, có người mua ba cây nhang điện tử về đốt trên bàn thờ thì lập tức bị người khác chỉ trích: bà này sao keo quá trời, chỉ có ba cây hương cũng không dám mua để đốt mà lại đốt ba cây hương bằng điện.

Mục đích đốt hương đâu phải để Phật ngủi, nếu còn hiện tiền chắc Ngài bị ung thư lỗ mũi mất. Cho nên chúng ta phải dùng hương đạo đức, tức là nghệ thuật sống an vui, hương từ bi để xoá bỏ hận thù, hương tuệ giác để không lầm đường lạc lối. Hàng ngày làm việc phước thiện, tu tập các pháp lành là chúng ta đã cúng dường Phật, mặc dù chúng ta không thấy mình cúng dường trực tiếp đến Ngài.

Để báo đáp ơn Phật, chúng ta phải cúng dường Ngài bằng hương đạo, chỉ có hương này mới có thể giúp chúng ta giáo hoá được người thân và tha nhân, bởi vì cuộc sống thiết thực mới chuyển hóa được họ.

### ***Trong nghi thức công phu chiều có câu “Khai yết hầu”. Xin giải thích rõ ý nghĩa quán tưởng trong trường hợp này thế nào?***

Thời công phu chiều ở các chùa Bắc tông thường tụng lúc bốn giờ, cầu nguyện cho các oan hồn uổng tử chết không được siêu sanh khi nghe kinh hiểu được quy luật vô thường, quy hướng Phật, Pháp, Tăng để mau thoát khỏi cảnh khổ đau khao khát cảm thọ. Trong thời kinh có một câu thần chú “Khai yết hầu chơn ngôn”, khi đọc quán tưởng và mong hồi hướng công đức của mình có được trong tu tập để khai yết hầu cho các loài ngạ quỷ. Sự thật các

loài ngựa quý đâu có yết hầu thiệt như chúng ta.

Yết hầu thực của chúng ta bằng xương thịt, có cục cản ở cổ, nếu ăn nhanh và nuốt vô là nghẹn liền, bây giờ khai thông ra để đưa vật thực vào bên trong để nuốt vô được dễ dàng.

Khai yết hầu cho loài ngựa quý không có nghĩa là mở yết hầu cho chúng ăn các vật thực, điều đó dễ làm cho ngựa quý vướng vào sự chấp mắc. Phải khai yết hầu bằng chánh pháp.

Quán rằng: lời kinh, thuyết pháp này sẽ mở yết hầu của bốn xển, keo kiệt, oan ức, hận thù, sự trả đũa, cái mà làm cho họ không thể siêu sanh thoát hoá, dùng công đức, phước lực của mình để giúp họ. Cho nên, khi tụng kinh, mình phải quán tưởng, suy niệm theo nội dung thì mới đạt được giá trị hành trì.

Tương tự, chúng ta học bài kinh *Bát Nhã*, Tứ hoàng thệ nguyện, Thập hạnh Phổ Hiền, Hồi hướng công đức, Tam tự quy tất cả đều nằm ở góc độ hành trì. Chỉ cần hành trì thời kinh khoảng ba mươi phút, bằng cách quán tưởng, rồi đem thực hành thì đảm bảo nỗi khổ niềm đau không thể xâm nhập vào mình được. Được như vậy chúng ta không cần hộ vệ, áo giáp v.v... vẫn thấy mình an toàn và hạnh phúc.

Trạng thái quán tưởng đó làm cho thời kinh có giá trị rất cao. Chỉ cần tụng, học, hành trì kinh như vậy, chúng tôi đảm bảo trong vòng bốn năm là có kết quả rất tích cực. Dựa trên tinh thần đó, mình nên bỏ đi những quan niệm: Ồ! cái này đơn giản quá, hành trì có kết quả bao nhiêu lắm đâu. Chúng ta chỉ cần liên tưởng đến một động từ “chịu khó”, thì về sau, vĩnh viễn sẽ không bao giờ bị khó chịu.

Qua những lời đức Phật dạy trong kinh, nếu mình không chịu nỗ lực ngay bây giờ, dĩ nhiên có nhiều kỹ năng để phóng thích, hoá giải nỗi khổ niềm đau, mà cứ mong đức Phật phò hộ, độ trì thì nguồn gốc khổ đau của sanh tử khó có thể giải quyết được.