

GIẢM THIỂU NHỮNG KHỔ NÃO TINH THẦN NHƯ THỂ NÀO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC MỘT ĐỜI SỐNG LÀNH MẠNH: QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO

Ven. Rideegama Wanarathana (*)
Tuệ Uyên - Thích Từ Đức (dịch)

Khi những khó khăn và rắc rối nào đó phát sinh, hãy khởi động tâm thức để giảm thiểu khổ não tinh thần của bạn. Trước nhất, bạn phải cố gắng để thấu hiểu bản chất của thế giới nơi bạn sống. Bạn không bao giờ có thể mong đợi mọi thứ trong thế giới này toàn hảo và hoạt động một cách suôn sẻ. Hoàn cảnh của thế giới này có thể không luôn luôn ưu đãi cho bạn.¹ Không thể có thế giới nào hay đời sống nào mà không có rắc rối.

Những năng lực tự nhiên như ánh nắng, mưa, gió và ánh trăng là thuận lợi và hữu dụng cho nhiều người, nhưng có những lúc, chúng có thể làm nhiều người khác phiền toái. Sự thật là không có gì hoàn toàn tốt hay hoàn toàn xấu trong thế giới này bởi vì chính những thứ được chào đón bởi nhóm này lại có thể bị ghét bỏ bởi nhóm khác.

Nếu bạn có một lòng tham muốn vị kỷ mạnh mẽ cho sự tồn tại và các cảm giác, bạn sẽ phải trả một cái giá - khổ não tinh thần cho việc sống còn với một quan điểm đảo lộn về thế giới. Tư tưởng khao khát, tham muốn cho sự vĩnh cửu và đắm chìm vào những cảm nhận như ‘tôi’ hay ‘của tôi’ chỉ bó chặt tâm thức và cảm nhận của nó về thời gian. Những tham khát không được thỏa mãn

(*) B.A.(Hons.), M.A. (Kel), M.A.(BPU) Visiting Lecturer Department of Buddhist Studies Buddhist and Pali University of Sri Lanka; +94779730801 / revridigama@gmail.com

1. jatakapali 111, P. 26 P.T.S

sẽ dẫn tới những tranh chấp, xích mích, đối thoại, thất bại, lo lắng, cô đơn và bần khổ.

Nếu bạn mơ ước nhờ rũ những khổ não tinh thần trong bạn, một cách để giải thoát khổ não tinh thần nào đó của chính bạn là thấu hiểu cấp độ những khổ đau và khó khăn của bạn so sánh với những thứ mà người khác trải nghiệm. Khi bạn buồn khổ, bạn thường cảm thấy rằng thế giới chống lại bạn. Bạn nghĩ rằng mọi thứ chung quanh bạn sắp sụp đổ. Bạn cảm thấy rằng đoạn cuối con đường gần kề. Tuy nhiên, nếu thực hiện một sự ghi nhận tinh thần về những thứ xung quanh bạn và tính đếm những phước đức của bạn, ngạc nhiên thay, bạn sẽ thấy rằng thật sự bạn tốt đẹp hơn những người khác rất nhiều.

Những rắc rối ở đây. Bạn nên cố gắng giải quyết chúng thay vì lo lắng và tạo thêm nỗi thống khổ trong bạn. Người Trung Hoa có một châm ngôn thực tiễn nói về việc giải quyết các rắc rối: “Nếu bạn có một rắc rối to lớn, hãy cố gắng để giảm nó thành một vấn đề nho nhỏ. Nếu bạn có một rắc rối be bé, hãy rút nó lại thành không.”²

Một cách nữa để giảm thiểu khổ não tinh thần của bạn là làm mới những gì bạn đã trải nghiệm trước đây, dưới những hoàn cảnh tương tự hay tệ hại; và qua sự nhẫn nại, sáng tạo, và nỗ lực mà bạn có thể vượt thắng những khó khăn của bạn. Bằng việc làm như thế, bạn sẽ không cho phép rắc rối hiện hữu nhấn chìm bạn. Trái lại, bằng việc thấy đời sống trong một quan điểm mới, bạn sẽ có thể giải quyết bất cứ vấn đề gì, mà bạn có thể đang đối diện. Với tâm thức như vậy, bạn sẽ nhanh chóng hồi phục sự tự tin của bạn và ở trong một vị thế tốt đẹp hơn để giải quyết bất cứ rắc rối nào có thể xảy đến cho bạn.

Phật Giáo phát sinh từ Ấn Độ. Chính ở đây, Đức Thế Tôn Thích Ca đã bắt đầu đối phó với rắc rối của bệnh tật. Bệnh tật đã bắt đầu lúc sanh; khi một người được sanh ra, hiểm họa của bệnh tật bắt đầu. Người đã không từng bệnh tật thì chưa sanh ra. Chỉ sau khi chết thì bệnh tật mới chấm dứt. Chúng ta phải khổ đau cả tinh thần lẫn vật chất và bệnh tật trong đời sống này. Đức Phật đã nói rằng chúng ta nên gặp bác sĩ khi thân thể bệnh hoạn, nhưng bệnh tật tinh thần phải được chữa trị với Phật Pháp.

Đức Phật đã thấy rằng thật quan trọng để cứu chữa tâm thức hơn là thân

2. The Filial Piety Sutra. Zeang Leng P. 67

thể. Một người có một tâm thức lành mạnh và một thái độ tốt lành sẽ ít bị phiền toái bởi khó khăn vật chất hơn người nào đấy có những rắc rối tinh thần. Nếu tất cả những rắc rối tinh thần được chữa trị, đó là giải thoát. Một người với một thân thể mạnh khỏe nhưng một tâm thức bệnh hoạn sẽ bị đau khổ nhiều hơn người nào đấy chỉ có những rắc rối thân thể.

Nhưng trong Phật Giáo có năm loại khổ não tinh thần: tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn, và nghi ngờ. Khi chúng ta băn khoăn, chúng ta có thể phân tích bản chất khổ não của chúng ta. Khi chúng ta quyết định khổ não của chúng ta vào loại nào, và rồi thì quán chiếu về nó, chúng ta có thể giảm thiểu cường độ của nó. Khi chúng ta bị băn khoăn bởi tham dục, chúng ta có thể quán chiếu: “Tôi tham lam, tôi có những khao khát mạnh mẽ”. Sau đó khổ não về tham dục sẽ tự động biến mất.

Khi chúng ta khổ não về sân hận, chúng ta có thể quán chiếu: “Tại sao tôi quá sân hận như vậy? Sự buồn khổ của tôi liên hệ một cách trực tiếp với sự sân hận của tôi”. Trong cách này sự sân hận và buồn khổ sẽ bắt đầu giảm bớt. Bạn hãy nhìn vào bên trong, không phải nhìn ra ngoài. Bạn phải thăm tra tâm thức của bạn.

Khi chúng ta đã làm một việc gì đó ngu ngơ và chúng ta cảm thấy khổ sở về nó, tốt nhất cho chúng ta là phải thấy những gì chúng ta đã làm về nó là gì. Nếu là điều gì đó, khờ dại, rồi thì hãy quán chiếu: “Tôi đã hành động trong một cách ngốc nghếch”. Vì thế sự đau khổ và buồn chán của bạn sẽ giảm thiểu.

Tương tự thế, kiêu mạn tự nó là một loại khổ đau. Tỉnh thức về những cảm giác như vậy khi bạn có chúng, sẽ làm cho bạn vượt thắng chúng.

Nghi ngờ cũng là một loại khổ não. Nghi ngờ sẽ ngăn trở bạn đưa ra những quyết định. Bạn sẽ không thể tin tưởng người khác và bạn sẽ không thể tin tưởng chính bạn. Đây thật sự là khổ não. Nếu bạn biết bạn khổ đau về nghi ngờ, bạn nên suy luận như sau: “Tôi muốn hoàn thành những nhiệm vụ như thế như thế, vì vậy tốt hơn tôi nên tin rằng tôi có khả năng và đây là việc đúng đắn để làm». Nếu bạn thật sự tin tưởng việc này, bạn sẽ có thể hoàn thành bất cứ việc gì bạn mong muốn làm.

Nghi ngờ có thể là một ảnh hưởng gây ác cảm trong đời sống của chúng ta.

Hãy tưởng tượng một người đàn ông đã quyết định kết hôn, nhưng bị phiền nhiễu bởi nghi ngờ. Người ấy tự hỏi cuộc hôn nhân sẽ có bị kết thúc trong việc ly hôn hay không, người vợ sẽ từ bỏ người ấy sau khi cuộc hôn nhân bắt đầu không, hay người vợ sẽ lừa dối hay dấu diếm điều gì quan trọng đối với người đàn ông ấy. Nếu sự nghi ngờ này không được giải quyết, người đàn ông ấy sẽ khổ sở với viễn cảnh của hôn nhân và khổ sở trong cuộc hôn nhân. Ngay cả nếu có một nguyên nhân thật sự cho đôi lứa ấy đổ vỡ, nghi ngờ tự nó có thể cung cấp lý do và kết quả trong những rắc rối hôn nhân.

Nếu bạn có những nghi ngờ như vậy, bạn nên tự nói với chính bạn như sau: “Nếu tôi thật sự có quá nhiều nghi ngờ, thì thật sự khờ dại để tôi kết hôn. Nếu tôi muốn kết hôn, tôi phải chấp nhận người vợ tương lai như cô ấy là và tin tưởng cô ấy một cách tuyệt đối”. Nếu bạn không thể duy trì một thái độ như vậy, thì tốt hơn là bạn hãy sống độc thân, vì hôn nhân sẽ chỉ mang đến khổ sở cho bạn.

Theo Phật Giáo, có năm nguyên nhân thông thường cho những phiền não tinh thần³:

1. Theo đuổi một đối tượng nào đó mà không quán sát những mặt mạnh và yếu của bạn. Biểu thể về điều này là bạn không tỉnh thức về những nguồn gốc mà bạn có và rằng bạn không bao giờ thỏa mãn. Hay khi đối diện với hoàn cảnh vượt ngoài tầm kiểm soát của bạn, bạn liên tục bị day dứt bởi khao khát né tránh điều không thể tránh khỏi. Nhiều người, đặc biệt là những người trẻ, tin rằng họ có khả năng vô hạn. Những điều họ thấy người khác đã hoàn thành, thì họ cũng tin rằng họ có thể làm được. Nhưng khi những điều kiện ngang trái sinh khởi, họ cảm thấy rằng cá nhân họ sai sót, và cưỡng lại hơn là thấu hiểu những gì đang xảy ra.

2. Một khát vọng không thỏa mãn để phóng đại và chinh phục. Người nào mắc chứng này thì luôn luôn mong muốn thổi phồng những gì người đó có. Những người như vậy mong ước phóng to ảnh hưởng của họ vượt ngoài mọi giới hạn. Một số người cố gắng vì danh tiếng vì thế họ sẽ được biết trên thế giới. Những người khác sử dụng năng lực một cách trực tiếp chinh phục những người đối kháng lại họ. Sức mạnh như thế này xảy ra trong các quốc

3. Sabbasawa sutta, Majjima Nikaya 11, p 6, P. T. S

gia hay đơn giản trong những gia đình. Một người vợ cố gắng chinh phục người chồng hay ngược lại. Những khát vọng để không chế người khác như vậy thật sự là một phiền não tinh thần.

3. Để đạt được một đối tượng hay một vị thế nào đó, sự kiêu mạn bắt đầu. Điều này có thể đưa đến sự nhẫn tâm và sự bất chấp thông thường đến những người khác. Một người kiêu mạn có thể tin rằng người ấy có quyền để làm tổn thương người khác hay loại bỏ kẻ khác qua một bên theo sự thúc đẩy cá nhân.

4. Thất bại đạt đến một mục tiêu đưa đến thất vọng. Người nào đó với phiền não này có thể có khuynh hướng nhụt chí vô cùng tận và đánh mất tất cả sự tự tin vào chính người ấy. Sẽ có một xu hướng phiền trách hay đổ trách nhiệm cho người khác.

5. Nghi ngờ tràn ngập tâm thức. Có một cảm giác bất an sâu xa. Sự tự tin nhanh chóng biến mất.

Bây giờ tôi giải thích về vấn đề chúng ta có thể đối phó với việc cân bằng tâm thức và chữa trị phiền não tinh thần.

Người ta thường đối diện những sự quấy rầy tinh thần của chính họ bằng việc sử dụng hai phương pháp không hiệu quả. Thứ nhất là phủ nhận: “Tôi không bệnh. Tôi không có rắc rối gì cả. Không có gì sai đối với tôi”. Thứ hai là tự chữa trị: quán chiếu liên tục trong tự tâm về một danh sách của những sai lầm và những gì tự người ấy tin là toa thuốc của họ. Việc này xây đắp một giả định sai lầm này chồng lấp lên cái khác. Cả hai phương pháp này chỉ làm cho vấn đề tệ hại hơn và nghiêm trọng hơn.

Những nhà tâm lý trị liệu và tâm lý học sử dụng phương pháp nói chuyện để phân tích và giúp giải thích các rắc rối của những bệnh nhân của họ. Mặc dù đúng là mục đích của phương pháp này là để làm cho bệnh nhân đi đến việc tự nhận ra vấn đề, nhưng theo quan điểm của Phật Pháp thì điều này là không đầy đủ và tạm thời. Nguyên nhân là bởi vì bác sĩ chỉ có thể khám phá một bộ phận rắc rối của bạn và tự bạn chỉ có thể biết một phần mà không thể thấy toàn bộ bức tranh bệnh tật của bạn. Và tình huống thông thường sẽ xảy ra sau đó là rắc rối lại tái diễn sau khi được cố vấn phân tích, và đôi khi bệnh nhân phải liên tục việc trị liệu tâm lý trong mười hay hai mươi năm mà không có một giải pháp thật sự. Điều này có thể đủ làm cho bác sĩ phải bệnh luôn.

Phương pháp chữa trị của Phật Giáo được phân chia làm hai phạm trù

chính: thay đổi các nhận thức và những phương pháp thực tập.

THAY ĐỔI CÁC NHẬN THỨC

Nhận thức về nguyên nhân và kết quả (nhân quả)

Mặc dù nhận thức này là một niềm tin tôn giáo, nhưng nó cũng là một sự thật. Nó là một sự thật bởi vì qua đời sống của chúng ta, bất chấp chúng ta đã làm gì, sẽ có một lời đáp hay một kết quả đối với những hành động của chúng ta. Qua tín ngưỡng chúng ta tin rằng đã có một kiếp sống trước kiếp sống này và một kiếp sống trước kiếp sống trước ấy và tiếp tục qua vô lượng kiếp sống quá khứ. Nhiều thứ chúng ta trải nghiệm bây giờ có thể dường như bất công, nhưng đơn giản chỉ là một hậu quả của những hành vi mà chúng ta đã từng tiến hành trong quá khứ. Đối với phạm vi của niềm tin này, chúng ta sẽ tỏ ý chấp nhận những gì xảy ra cho chúng ta, tốt hay xấu.

Nhận thức về nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên)

Tất cả mọi hiện tượng sinh khởi và biến mất do bởi sự tích tập và tương tác của những nguyên nhân khác nhau. Nguyên nhân của một bông hoa là một hạt giống, nhưng đất phân, nước, và mặt trời phải hiện diện cho cây cỏ đi đến sự hiện hữu. Thời gian, hay việc nhổ gốc, hay thiếu nước hay ánh nắng sẽ làm cho cây cỏ khô héo và chết đi.

Khi chúng ta thành công trong việc gì đó, chúng ta không cần phải khoái chí hay kiêu hãnh đặc biệt. Không kể chúng ta đã hoàn tất bao nhiêu, không thể không có sự hỗ trợ trực tiếp hay gián tiếp của nhiều người khác. Và vì chúng ta biết rằng những gì đang hiện hữu sẽ có một ngày nào đó biến mất, không cần phải chán chường khi chúng ta chạm trán phải những điều kiện trái ngang hay không thuận lợi. Như một thành ngữ nói, “Trời luôn tối nhất trước khi bình minh tới”.

Một tâm tư tĩnh lặng sẽ đưa chúng ta đi qua nỗi buồn chán hay hứng thú. Đây là một dấu hiệu của sức khỏe tâm lý.

Bi mẫn (lòng thương)

Người ta thường mong mỗi người khác thương cảm họ, nhưng ý tưởng này hiếm khi xảy ra đối với họ để cảm thương người khác. Có những người khi mắc một lỗi lầm thường đòi hỏi được tha thứ: “Đừng đánh giá tôi với những tiêu chuẩn của một vị thánh!” họ nói thế. Nhưng nếu họ thấy sai sót của ai đó,

họ sẽ nói, “Bạn thật là vô dụng. Tại sao bạn không thể làm việc đó đúng đắn ngay từ đầu?”

Bi mẫn đòi hỏi bốn tiêu chuẩn:

- Thông hiểu những xung đột của chính mình và việc phát triển sự hòa hiệp nội tại.

- Thông cảm đối với khuyết điểm của người khác.
- Tha thứ những lỗi lầm của người khác.
- Quan tâm đến khổ đau của người khác.

Tiêu chuẩn thứ nhất là đặc biệt quan trọng. Nhằm để an hòa với chính mình, bạn phải có một tâm thức tĩnh lặng và hòa bình.

Để làm điều này, hãy giữ trong tâm các nhận thức về nhân quả và nhân duyên. Điều này sẽ cho bạn một tâm thức tĩnh lặng và hòa bình. Sau đó bạn sẽ có thể bi mẫn, thông cảm, tha thứ và quan tâm đến những người khác.

CÁC PHƯƠNG PHÁP THỰC TẬP

Thiền tập

Ngồi thiền có thể tập trung sự tán loạn của tâm và ổn định một tâm phiền não. Có nhiều phương pháp thiền tập cũng những trình độ để đạt đến, là những thứ mà chúng ta không có thời gian để đi vào những chi tiết cụ thể. Tuy nhiên, tôi có thể cho bạn một ý kiến về một vài trình độ sâu sắc hơn mà bạn có thể trải nghiệm:

Khi bạn đạt đến một điểm mà không còn sự lang thang của tư tưởng trong tâm thức bạn, điều đó gọi là tam muội (samadhi). Ở trạng thái đó, không còn ai hay không còn rắc rối nào có thể làm bạn phiền não. Từ điểm tam muội bạn có thể phát triển tuệ trí vô ngã. Đây là sự Giác Ngộ trong Phật Giáo. Đạt đến Giác Ngộ là thoát khỏi phiền não và bệnh hoạn tinh thần. Ở vị trí mà bạn luôn luôn ở trong thể trạng này và bạn không còn rơi trở lại, đó gọi là Đại Giác Ngộ. Tiểu Giác Ngộ là ở trong thể trạng này với thời gian giới hạn. Những rắc rối cũ có thể sinh khởi sau khi bạn đạt đến vị trí này, nhưng bạn sẽ biết phải đối phó với chúng như thế nào. Ngay cả Tiểu Giác Ngộ cũng là một bước vô cùng quan trọng. Nhưng hãy nhớ rằng ngay cả khi bạn bắt đầu thiền tập lần đầu tiên đó cũng là một bước rất quan trọng.