

Khắc Phục Định Kiến Và Tập Khí Chỉ Lo Nghĩ Cho Bản Thân Overcoming Prejudice and Self Dwelling

Phần II (Part Two)

Do ni sư Tenzin Palmo thuyết giảng và được đăng trong Lá Thư Tin Tức (Newsletter), Gatsal Teachings, của ni viện Dongyu Gatsal Ling Nunnery, Số 20 (Issue 20), phát hành vào tháng 12 năm 2007
Tìm đọc nguyên bản tiếng Anh ở trang nhà http://tenzinpalmo.com/gatsal/Issue20_Teaching.pdf

Một tâm thức quá bị ám ảnh bởi chính nó và bị khống chế bởi bản ngã quan hệ (relative ego) là một tâm thức cứng nhắc, ưa phê phán, và đầy thành kiến ... một tâm thức giác ngộ thật sự sẽ không còn kỳ thị phân biệt.

Đức Đạt-lai Lạt-ma gặp gỡ người dân mỗi ngày – những người mới đến từ Tây Tạng mang theo những câu chuyện thật là kinh khiếp về nỗi đau khổ của họ cũng như của gia đình và cộng đồng. Ngài phải liên tục lắng nghe những lời tường thuật này. Ngài là lãnh tụ của xứ Tây Tạng, nhưng Ngài không có quyền lực, vì vậy hãy thử hình dung nỗi đau lòng mà Ngài phải chịu. Trong tình huống ấy, Ngài tạo được mối quan hệ với các cơ quan viện trợ và cộng đồng trong nhiều quốc gia do vì Ngài được kính mến như là một vị sứ giả hòa bình. Hằng ngày, Ngài nghe những mẩu chuyện thương tâm từ khắp nơi trên thế giới. Công chúng, không chỉ từ Tây Tạng mà cũng từ Ấn Độ và vòng quanh địa cầu, liên tiếp vây quanh Ngài, mà nhiều người trong số này trút hết bao nỗi sầu khổ của họ cho Ngài. Thế thì Ngài luôn lưu tâm tới niềm đau nỗi khổ của người khác! Nhưng mà Ngài có khốn khổ chẳng? Nếu chúng ta nói cho Ngài biết điều gì buồn bã, Ngài sẽ khóc là vì Ngài thực sự quan tâm đến. Tuy nhiên, giây phút kế tiếp, Ngài vui cười trở lại! Hãy nhìn vào đôi mắt Ngài – đôi mắt ngài sáng lóng lánh. Trong hầu hết các bức ảnh, đức Đạt-Lai Lạt-Ma đều tươi cười.



Một tâm thức quá bị ám ảnh bởi chính nó và bị khống chế bởi bản ngã quan hệ (relative ego) - như là sở thích, ghét bỏ, quan niệm, thiên vị, và ý kiến đối với sự việc hay đối với người nên là thế này hoặc không nên là thế kia – là một tâm thức cứng nhắc, ưa phê phán, và đầy thành kiến. Hết thấy chúng ta đều có tâm thức này. Chúng ta tiêm nhiễm thiên kiến từ lúc lọt lòng mẹ. Ngay cả những người rút ra ngoài cuộc sống xã hội cũng còn có ý tưởng thiên vị nặng nề. Trên thực tế, họ thường là những người cứng nhắc hơn ai hết. Những người không thích sống theo những chuẩn mực ứng xử thông thường của xã hội cũng còn có quan điểm, ý kiến, phán xét và tiêu chuẩn riêng của họ! Họ vẫn không có sự thành thoi, tự tại.

Tâm ta rất dễ bị điều kiện hóa. Chỉ khi nào ta hoàn toàn giác ngộ mới thôi, còn không thì tâm ta luôn bị điều kiện hóa bởi vì đó là cách thức mà ta suy nghĩ. Tuy nhiên, ta nên nhận rõ sự thật là ta thường hay có thiên kiến và phê phán về đủ mọi thứ. Ai cũng có quan điểm của mình cả. Chúng ta nghĩ rằng, “Đây là quan điểm của tôi,” nhưng thường thì không phải vậy. Đây có thể

là quan điểm chung chung của ngành thông tin hoặc là của chương trình nào đó mà ta đã xem trên đài truyền hình tối qua, và chương trình này đã được soạn thảo khéo léo và trình bày chu đáo đến nỗi khiến cho chúng ta đồng ý với quan điểm đó, hoặc đây cũng có thể là cách nhìn của một đoàn thể nào đó mà ta giao du. Tuy vậy, ta lại nhận nó như là quan điểm riêng của mình. Ta bám chặt vào nó và cho nó là lẽ thật, còn cái nhìn khác thì sai lầm. Thế rồi một vài năm sau đó, quan điểm chung chung thay đổi, và mọi người lại theo quan điểm khác. Thật là lý thú. Nếu ta sống đủ lâu thì ta có thể quan sát được sự việc này xảy ra.

Khi còn trẻ trung, ta tưởng rằng điều gì ta nghĩ ra chỉ có một cách duy nhất mà thôi, và bất cứ ai suy nghĩ khác đi đều là người khùng khịu. Xu hướng hiện thời là lẽ thật tối hậu, là lời tuyên bố không thay đổi được nữa, và mọi thứ nào có trước đó đều là lỗi thời và ngu ngơ. Rồi thì một thời gian ngắn sau đó, mọi thứ lại thay đổi lần nữa, và thời trang thịnh hành của chúng ta trở nên cổ lỗ sĩ. Nay tất cả bạn trẻ – các bạn hãy chờ xem! Kiểu cách chung diện của bạn bây giờ sẽ làm cho bạn thấy tức cười 10 năm sau đó. Khi bạn nhìn lại các tấm hình của mình sau đó, bạn sẽ nghĩ, “Ôi, tôi thật trông giống như vậy à khi tôi ở lứa tuổi ấy!” Nhưng ở thời điểm đó, một này là đỉnh cao của thời trang bắt mắt.

Tất cả chúng ta đều có thiên kiến, có khuynh hướng thiên vị, và đây ắp biết bao ý kiến và phê phán này nọ, mà phần lớn những thứ này không được thực nghiệm và là do chúng ta thừa hưởng từ gia đình và sự giao tiếp với xã hội, hoặc là từ sách vở ta đọc được, hoặc là từ các chương trình ta xem qua.

Rất ít các ý kiến và sự phê phán được thuần túy khảo sát dưới ánh sáng của lẽ phải và hiểu biết. Khi ta nắm bắt một quan điểm, ta sẽ chết vì nó. Người ta lúc nào cũng sẵn sàng hy sinh cho những ý tưởng của mình, mà đây lại không phải là những ý tưởng sáng suốt. Thay vào đó, rất thường, chúng lại là những ý tưởng ngốc nghếch. Các tín ngưỡng, quan điểm, và phê phán này nhuộm màu mọi sự vật ta thấy. Chúng nó không chỉ là vô thường, vô phạt hoặc là vô hại thôi đâu.

Có một số quan điểm gần như không gây tai hại gì cả - chẳng hạn như ta uống trà có đường hay không có đường, hoặc là ta nghĩ mình nên dùng hạt đậu hay trái cây. Những thứ này có thể ảnh hưởng thân thể ta, nhưng căn bản thì chúng vô thường, vô phạt. Tuy nhiên, có một số định kiến có tác hại thật nhiều đến tâm ta và xã hội. Rõ ràng nhất là những định kiến tôn giáo và chủng tộc. Chúng đã gây ra biết bao tổn hại cho thế gian. Hàng triệu người bị giết bởi vì họ không tin tưởng vào những gì mà ta tin tưởng, hoặc là bởi vì họ thuộc một chủng tộc khác, chỉ vậy thôi, không còn lý do gì khác hơn nữa. Họ không phải là thành phần xấu ác, nhưng là “Nếu bạn không tin tưởng vào những gì mà tôi tin tưởng, thì bạn đáng chết lắm.”

Vậy thì vấn đề quan điểm và tín ngưỡng của chúng ta không phải là một vấn đề nhỏ đâu. Đa phần tín ngưỡng và định kiến riêng tư của chúng ta quả thực không được khảo nghiệm hoàn toàn. Chúng từ đâu đến? Ta có thật sự suy nghiệm về chúng một cách thấu đáo chăng? Ta có từng thảo luận về chúng một cách thông suốt với những người có lối nhìn khác không? Ta có đọc qua sách vở trình bày về lối suy nghĩ khác không? Thông thường, khi ta tin vào điều gì đó, ta sẽ chỉ đọc những loại sách đề cao tín ngưỡng của mình mà thôi. Ta không đọc sách hay xem chương trình nào mà chúng công hiến một lối nhìn khác. Nếu ta đang xem người nào nói điều gì mà ta không đồng ý, thì ta xem với một tâm chất chứa thành kiến. Thật là thú vị để quan sát cái

tâm đó do bởi lúc nào ta cũng lọc bỏ kinh nghiệm, và điều này làm cho ta trở nên xa lạ với những gì đang xảy ra quanh mình.

Ta phải thể hiện được một lối sống có khả năng dẫn dắt ta trở lại quê nhà, trở lại với tự ngã chân thật.

Thế thì ta cần làm gì đây? Ta không thể nào sống mà không có những quan điểm và ý tưởng trong lúc ta vẫn còn ở trong trạng thái tâm thức chưa giác ngộ. Chính sự kiện tôi là một sư cô cho thấy rằng tôi có những quan điểm và tín ngưỡng! Nhưng mà ta phải hiểu rằng chúng chỉ là tín ngưỡng – chúng chỉ là quan điểm mà thôi. Tự chúng không có bản chất chân thật nằm ở bên ngoài (external verity). Chúng chỉ là những phán xét và ý kiến, và chúng có thể thay đổi. Có những tư tưởng nào đó được thừa nhận cả nghìn năm nay và dứt khoát cần phải được xét nghiệm lại từ đầu. Một số đức tính phẩm hạnh nào đó mà ta luôn ca tụng (mà chúng có thể xứng đáng hay không xứng đáng để được ca tụng) nên được khảo sát lại bằng cặp mắt tươi mới ngay cả khi chúng tồn tại trong suốt một thời gian lâu dài như vậy.

Điều quan trọng là *đừng đồng nhất hóa ta với những tư tưởng và cảm thọ của ta*, nhưng là để thấy rằng tư tưởng và quan điểm chỉ là những tâm hành (mental factors). Ngay cả một hệ thống tín ngưỡng, tự nó cũng chỉ là một sự giả tưởng được tạo tác từ tâm (mental artefact). Đức Phật, khi nói về Pháp, đã lấy ví dụ, “Đây là chiếc bè, là con thuyền. Nó chở các thầy từ bờ thực tại tương đối này sang bờ thực tại tuyệt đối kia.” Bây giờ, trong khi ta đang ở giữa dòng, ta sẽ thật là đại đột nếu quăng bỏ chiếc bè, nhưng một khi tới bờ bên kia rồi, thì ta quả thật khờ khạo không kém nếu vác chiếc bè ấy trên vai và hét lòng kính cẩn khuân theo bên mình. Khi ta qua tới bờ bên kia, ta không còn cần đến chiếc bè nữa. Pháp chỉ là phương tiện, là con đường, không phải là cứu cánh.

Mọi hệ thống tín ngưỡng và tôn giáo chỉ có tính cách tương đối, qui ước mà thôi. Tự chúng không phải là chân lý, nhưng chúng có thể giúp ta nhận ra được chân lý. Không có chúng, thật khó mà đạt tới sự nhận thức rõ ràng về mặt tâm linh. Ta có lẽ có khả năng thoáng nhận ra được, nhưng để làm cho kinh nghiệm đó được vững vàng thì thực tình là khó mà không có ứng dụng một vài loại giới luật phát triển tâm linh. Ngay cả những quan niệm, ý tưởng, và phán đoán cao cả quý báu nhất cũng phải đi tới chỗ kết thúc. Trong lúc ấy, ta nên hiểu rằng tất cả định kiến, khái niệm và khuynh hướng thiên vị của ta nên được hiểu *chỉ như là một hiện tượng đi ngang qua mà thôi*. Chúng không có một giá trị tối hậu nào cả từ khía cạnh riêng của chúng, chúng cũng chỉ là những trạng thái tâm thức và không phải là “tôi” hay “của tôi.”

Hết thầy chúng ta biết rõ một tâm thức thật sự giác ngộ sẽ không có sự đối xử phân biệt. Ta biết rằng một bậc thầy, là hiện thân của tuệ giác và từ bi đích thực, sẽ hoàn toàn cởi mở và tiếp nhận mọi người. Làm sao mà một vị thầy giác ngộ lại nói, “Vâng, tôi chấp nhận người này, nhưng tôi không chấp nhận người kia”? Không thể nào có được hay ngay cả tưởng tượng ra điều đó. Vì vậy, ta càng khép kín con tim mình bao nhiêu đối với tầng lớp nhân dân nào đó trong xã hội, hay tôn giáo, hay chủng tộc thì ta càng thể hiện kém đi tự tánh giác ngộ chân thật của mình. Ta càng ưa phê bình chỉ trích và cứng nhắc bao nhiêu, thì ta lại càng bị vướng mắc bấy nhiêu trong cái thích và không thích của mình, và ta càng rời xa trạng thái giác ngộ do bởi trạng thái giác ngộ không còn có sự kỳ thị phân biệt.

Chúng ta trở lại với vấn đề *cái ngã* lần nữa. Cái ngã đưa ta đi thật xa vào con đường lầm lạc. Trong một xã hội, giống như là xã hội của chúng ta, dựa vào rất nhiều sự ban thưởng cho bản thân, khiến cho chúng ta xa cách với đạo chân thật. Đó là tại sao người ta thường cảm thấy quá đổi trống trải trong lòng và lạc lối hoàn toàn. Ta phải thể hiện được một lối sống có khả năng dẫn dắt ta trở lại quê nhà, trở lại với tự ngã chân thật, để cho ta có thể sống theo cái thấy biết của bản tánh chân thật, chứ không theo cái ngã giả tạo.

Trong Phật pháp có hai phương thức để thực hiện lối sống này. Cách thứ nhất là tự quán sát nội tâm để học biết làm thế nào cho tâm được an định, chuyên chú vào một đối tượng. Rồi thì quán sát tự tánh của tâm để cho ta có thể biện biệt giữa vọng tâm và chân tâm. Theo cách này thì ta có thể bắt đầu buông bỏ mọi sự đồng nhất hóa giả tạo, nhất là sự đồng nhất hóa vô cùng kiên cố với *cái tôi*. Cùng lúc, ta có thể khởi sự mở lòng đối với những người khác bằng tấm lòng ban phát rộng rãi. Không những rộng lòng ban tặng tài vật, mà còn ban tặng thời giờ, ban tặng sự hiểu biết, ban tặng không gian cho người, và hãy có mặt khi ai đó cần đến mình. Ta vun bồi các đức tính không phán xét, cởi mở, kiên nhẫn, thông cảm, khoan dung, và không tức giận phản ứng khi chuyện xảy ra không như ý mình muốn, cũng như khi người nào đó không làm theo những gì mà mình muốn họ làm. Trên con đường tu tập, ta dần dà biết chấp nhận sự việc và tiếp nhận những nỗi khó khăn trở ngại trong đời, đó là ta tiếp xử với chúng một cách khôn khéo thay vì phản ứng bất lợi và trở nên bức tức. Ta trưởng dưỡng tấm lòng từ tế – cái mà đức Đạt-lai Lạt-ma gọi là trái tim nhân từ (good heart) – một trái tim luôn quan tâm đến những người khác, chứ không chỉ quan tâm cho mình mà thôi.

Có rất nhiều điều ta có thể thực tập. Trước hết, ta khởi sự nỗ lực làm cho những người xung quanh ta được hạnh phúc. Đó là một sự thử thách đối với ta.

Có những người quá ưu lo lắng cho thú rừng, cây cối, và môi sinh của chúng ta. Thật là tuyệt vời. Nhưng lắm lúc, cũng những người này lại đối xử thô lỗ với cha mẹ mình làm cho các bậc song thân đau lòng và ưu phiền. Ta phải bắt đầu ngay tại nơi nào mà mình có mặt, và với ai mà mình tiếp xúc. Nghĩa là bắt đầu với cha mẹ, vợ chồng, con cái, và bạn bè đồng nghiệp của ta. Hãy làm cho họ được hạnh phúc! Hãy thực tập lòng nhân từ, rộng rãi, thương yêu, khoan thứ đối với những người xung quanh ta, rồi đến người cùng làm việc với ta, và những người ta gặp gỡ. Hãy có mặt vì họ, hãy cư xử tử tế với họ, hãy nhớ rằng họ cũng muốn được hạnh phúc. Hãy cố gắng tránh tạo nên điều bất hạnh cho bất cứ ai. Hãy cố gắng mang niềm vui nho nhỏ cho người nào đó; một nụ cười hay một lời nói ân cần lan đi thật xa, có ảnh hưởng nhiều lắm. Hãy thôi đắm mình vào *cái tôi*. Hãy nhớ nghĩ tới những người khác. Cái gì mà ta muốn không thực sự quan trọng lắm đâu.

Thường thường, ta phấn đấu quá mức để nắm bắt niềm hạnh phúc cho mình bằng cách tìm kiếm cho được những gì mà mình muốn cho mình, mà quên nghĩ tới những gì mà người khác muốn, cũng như làm thế nào để khiến cho người khác được hạnh phúc. Điều trớ trêu là nếu ta chân thật lo nghĩ cho người khác nhiều hơn là cho chính ta, thì ta trở nên hạnh phúc. Một ngày nào đó khi ta thức giấc, ta nhận ra lòng mình vui vẻ ngay cả khi ta không hề tìm cầu hạnh phúc. Thật là ngược đời: ta ít nghĩ tới mình và nghĩ tới người khác nhiều hơn, nói chung chung, thì ta lại càng có nhiều hạnh phúc hơn. Càng bị ám ảnh với niềm hạnh phúc cho riêng mình và ít quan tâm tới người khác, thì ta càng làm cho mình và những người xung quanh khổ khổ hơn.

Có rất nhiều điều ta có thể thực tập. Trước hết, ta khởi sự cố gắng mang hạnh phúc đến những người xung quanh ta. Đó là một sự thử thách đối với ta. Thật là dễ dàng hơn nhiều nếu chỉ ngồi và nghĩ, “Cầu mong sao cho chúng sanh ở khắp mọi nơi được an lành và hạnh phúc!” Và khi ta nghĩ tới những con canguru (kangaroos), con opôt (possums), và con canguru nhỏ (wallabies) dễ thương đang nhảy vòng quanh, ta rơi lệ. Nhưng rồi thì, nếu ta đang dự tính đi ra ngoài chơi vừa đúng lúc mẹ muốn mình rửa chén, mình lại tức tối. Tuy nhiên, mẹ là một chúng sanh hữu tình, người hôn phối là một chúng sanh hữu tình, con cái là những chúng sanh hữu tình, và hết thảy họ là những chúng sanh hữu tình ngay trước mặt ta. Đây là những người mà ta phải ước mong sao cho họ được khỏe mạnh và hạnh phúc.

Theo truyền thống Tây Tạng, khi ta ngồi thiền hướng tâm tới hết thảy chúng sanh hữu tình, ta đặt cha phía bên phải, mẹ phía bên trái, và kẻ thù ở phía trước ta. Ta đặt những người ta không ưa thích ngay trước mặt ta, tiếp theo đó là gia đình, là bạn bè ta. Đây là một sự sắp xếp quyền xáo do bởi ta được nhắc nhở rằng họ không phải chỉ là những chúng sanh hữu tình chung chung có mặt nơi thế gian này – như những chấm nhỏ ở chân trời – mà họ thật là quan trọng và là những người mà ta phải ứng phó ngay đây, bây giờ. Đó là những người mà ta đang đề cập tới – những người có liên hệ và có mối tương quan nghiệp báo với ta. Mặc dù ta thích hay không thích những người này, họ là những chúng sanh hữu tình mong muốn được hạnh phúc, và ta có trách nhiệm làm cho họ được hạnh phúc.

Một lần nữa, chúng ta trở lại điều đầu tiên mà ta đã bắt đầu với sự cảm nhận được mối liên hệ thân thiết với gia đình, với bộ tộc, và sau đó với nền văn hóa của ta. Điều này rất quan trọng. Ta phải giữ sao cho được thăng bằng giữa việc dễ dàng bị chi phối bởi trách vụ làm phụ huynh và trách vụ đối với bộ tộc, cùng với lại khả năng tự do, thanh thoi, thân nhiên của ta trước mọi sự việc. Một cách để thực hiện điều này là phải phát triển khả năng quay lại và cảm nhận chính con người mình (inner centeredness). Tại đây ta có thể bắt đầu hướng tâm đến tất cả chúng sanh quanh bên mình. Ta không còn cảm thấy cô đơn tại vì tận trong tâm khảm, ta thấy biết rõ ràng mình có liên quan với những chúng sanh đó. Ta không còn lo lắng về chuyện người khác nghĩ gì về mình; ta chỉ màng tới là làm sao mình có thể mang lợi lạc đến những người khác mà thôi.

Xã hội đã trở nên bị méo mó đến như vậy. Nó không ban cho chúng ta những gì mà nó đã hứa hẹn ban cho chúng ta. Nó không mang lại hạnh phúc và an lạc mãi mãi. Xã hội chỉ làm cho chúng ta cảm thấy thất vọng, chia rẽ, chán nản, tham cầu vô độ mà nó sẽ không bao giờ được đáp ứng cả, và một khoảng trống vắng to lớn trong tâm. Nhiều người cảm thấy mọi thứ vô nghĩa, và họ hoàn toàn tuyệt vọng. Có quá nhiều con bệnh trầm cảm – hãy nhìn xem nhiều người phải dùng thuốc, như là Prozac (thuốc trị bệnh trầm cảm). Người dân Tây Tạng chưa hề nghe qua những thứ thuốc này, như là Prozac.

Vậy thì tùy ta. Không ai có thể làm thế cho ta được. Mỗi người trong chúng ta có trách nhiệm đối với cuộc đời mình, để làm cho đời sống mình trở về lại với chính mình và có định hướng rõ ràng. Có sẵn các phương pháp hết rồi, nhưng ta phải tự ứng dụng lấy. Khi tâm ta trong sáng, khi ta thực sự thấy biết sự việc ở một mức độ thấu đáo nào đó, lúc đó mọi sự việc trở nên thứ tự đầu vào đó. Rồi thì quá hiển nhiên ta cần phải làm gì. Nhưng không ai có thể làm thế cho ta được. Tương tự như là lợi ngược dòng. Xã hội đang chảy xuôi dòng tới những vũng đầm lầy, đó là chảy xuống những mảnh đất hoang vu của nỗi niềm tuyệt vọng. Nếu ta buông xuôi theo dòng chảy đó, ta sẽ bị đắm thuyền và trôi giạt tới tận những nơi này. Vì thế ta phải lợi ngược dòng, và

điều này đòi hỏi nhiều nỗ lực tinh tấn. Như vậy, ta đang đi theo chiều hướng ngược lại với chiều hướng chung chung, nhưng khá lạ lùng là ta không trở nên xa lạ với chính mình.

Một lần nữa bằng cách nào đó, ta thực sự nối kết với con người của chính mình, không cảm thấy phân cách chút nào với mọi người xung quanh, ta cảm nhận thật sâu sắc mối liên hệ mật thiết này. Khi ta hướng đời mình đi đúng lối, lúc đó ta có thể giúp hướng dẫn những người khác cùng đi. Ta sẽ thu hút được những người cùng tâm ý, mà họ cũng bắt đầu nêu lên nghi vấn về những phong tục tập quán thời nay. Có lẽ ta sẽ sớm thương thức được xã hội và tình bạn với nhiều người tương hợp.

Đức Phật ca ngợi tình bạn rất nhiều. Có một mẫu đối thoại trong kinh điển khiến ta phải nghĩ ngợi, nơi mà ngài A-nan (Ananda), thị giả của đức Phật, thưa với đức Phật như vậy, “Con nghĩ là có được người bạn lành là có nửa cuộc đời thánh thiện.” Và đức Phật đáp lại, “Chớ nói vậy, thầy A-nan. Có được người bạn lành là có cả cuộc đời thánh thiện.” Kết bạn với những người có cùng tâm ý hỗ trợ, thông cảm và giúp ích thì quan trọng vô cùng. Trong đời sống của ta, khi ta làm một cuộc hành trình theo phương hướng tâm linh mới mẻ này, thì những người này sẽ đến với ta. Họ được thu hút giống như là các thỏi nam châm.

Có thể liên lạc với Tâm Diệu Phú về bài dịch: tamdieuphu@gmail.com