

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a dark brown color, framing the central text on a light blue background.

Xử Lý Nóng Giận

Thubten Chodron

**Sách Ấn Tổng, Không Được Mua
Bán Dưới Mọi Hình Thức**

Xử lý Nóng Giận

Những sách do Ni Trưởng Thubten Chodron viết:

Những Thăng Hoa trong Giáo Pháp: Sống như một nữ tu sĩ Phật giáo (Nhà xuất bản North Atlantic Books, Berkeley, CA phát hành)

Phật Pháp dành cho Người Mới Bắt Đầu (Nhà xuất bản Snow Lion, Ithaca, NY phát hành)

Chọn Lựa Cách Sống Giản Dị do Ni Trưởng Wu Yen viết (Ni Sư Thubten Chodron chỉnh sửa) (Nhà xuất bản Snow Lion, Ithaca, NY phát hành)

Sự Thấu Hiểu Giữa Các Tín Ngưỡng (Nhà xuất bản Timeless Books, New Delhi phát hành)

Trái Tim Rộng Mở, Tâm Trí Sáng Suốt (Nhà xuất bản Snow Lion, Ithaca, NY phát hành)

Chế Phục Tâm Viên Ý Mã (Nhà xuất bản Heian International, Torrance, CA phát hành)

Chuyển Hóa Trái Tim: Phương Pháp Phật Giáo dẫn đến An Vui và Can Đảm, do Tiến Sĩ Jampa Tegchok viết(Ni Sư Thubten Chodron chỉnh sửa; Nhà xuất bản Snow Lion, Ithaca, NY phát hành)

Nóng giận quấy rầy chúng ta trên bình diện cá nhân, quốc gia và quốc tế. Tuy nhiên, chúng ta thấy rằng những con người, chẳng hạn như Đức Đạt Lai Lạt Ma, là người đã và đang đối mặt với nhiều hoàn cảnh tệ hại hơn nhiều so với nhiều người trong chúng ta gặp phải-gồm cả lưu đày, bức hại, và mất mát nhiều người thân-nhưng mà không hề bị thiêu đốt bởi phần nộ hay tìm cách trả thù. Làm thế nào những người đó làm được như vậy?

Xử lý Nóng Giận trình bày nhiều phương pháp nhà Phật để chế ngự và ngăn ngừa nóng giận, không phải bằng cách thay đổi điều đang xảy ra, mà bằng cách đóng khung nó hoàn toàn khác biệt. Cho dù tôn giáo của chúng ta là gì, học cách xử lý sự nóng giận của chúng ta thì hiệu quả cho tất cả những ai tìm cầu hạnh phúc cá nhân cũng như sự hoà bình của thế giới.

“Xử Lý Nóng Giận là một cuốn sách tuyệt vời, thông thái và làm thay đổi cuộc sống. Được viết theo phong cách đặc trưng dễ tiếp cận của Ni Sư Thubten Chodron, cùng nhiều ví dụ được trích dẫn từ cuộc sống hằng ngày, quyển sách này phong phú những chiến lược thực tế về cách làm thế nào giải thoát chúng ta khỏi giận dữ, oán hận và ghen tị. Nếu bạn đang tìm một chỉ dẫn thực tiễn để vượt qua nóng giận và sống với sự bao dung, tình thương, và sự tha thứ rộng lớn hơn, tôi trân trọng giới thiệu quyển sách này cho bạn.”(Tiến sĩ Howard C.Cutler, đồng tác giả của quyển sách Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc)

“Mặc dù tôi không phải là một Phật tử, tôi có sự nóng giận. Thubten Chodron cho ta trí tuệ mát dịu để dập tắt cảm xúc nóng bức này. *Xử Lý Nóng Giận* dễ đọc, tử tế và rất hữu dụng”.(Vicki Robin, đồng tác giả của sách Tiền Bạc của Bạn hay Cuộc Đời của Bạn).

“Trong *Xử Lý Nóng Giận*, Thubten Chodron tặng cho chúng ta một chỉ dẫn thật sự hữu ích và tử tế để xử lý một trong những thách thức lớn nhất trong việc sống một cuộc đời thông minh theo cảm tính.”(Daniel Goldman, đồng tác giả của Sự Thông Thái Cảm Tính)

“Thubten Chodron dâng tặng những thấu hiểu của Cô về nóng giận, những cách mà hoạt dụng trong cuộc sống của chúng ta và những cách mà chúng ta có thể khéo léo xử lý để chuyển hóa nó. Là cách tiếp cận vừa khiêm tốn và gây cảm hứng, quyển sách này chắc chắn là một vật hữu ích cho nhiều người.”(Sharon Salzburg, tác giả của sách Một Tấm Lòng Bao La)

“Đeo mang oán hận và chỉ trích người ta? Có vấn đề khó ngủ nghỉ? Dễ nổi xung thiên? Nếu vậy thì, quyển sách này là dành cho bạn, có nêu chi tiết những cách mà bạn cần làm để hài hòa với chính bản thân bạn và các mối quan hệ của bạn.”(William W.Wilmot, đồng tác giả của sách Xung Đột giữa Các Cá Nhân).

“Ni Sư Thubten Chodron là người mà cuộc đời của Ni Sư là hiện thân các đức hạnh của sự tử tế, giản dị và một tâm nhìn minh sáng, mà là cốt lõi của những lời dạy của Đức Phật. Chính những phẩm hạnh bất diệt này chiếu sáng thông qua những tác phẩm của Ni Sư và chạm đến trái tim các độc giả trên khắp thế giới.”(Thupten Jinpa, phiên dịch viên của Đức Đạt Lai Lạt Ma)

Là một người Mỹ, Ni Sư Thubten Chodron hiện là Viện Trưởng Tu Viện Xá Vệ-là tu viện Phật giáo Tây Tạng đầu tiên của Mỹ.

XỬ LÝ NÓNG GIẬN

Sách do Ni Trưởng Thubten Chodron viết

Nhà xuất bản Snow Lion ở Ithaca, New York phát hành.

Nhà xuất bản Snow Lion
605 West State Street
P.O. Box 6483
Ithaca, NY 14851 USA
(607)273-8519
www.snowlionpub.com

Bản quyền của quyển sách này do Ni Sư Thubten Chodron giữ năm 2001.

Tất cả nội dung của quyển sách này đều có bản quyền. Không một phần của quyển sách được tái bản dưới bất kỳ hình thức nào mà không có sự cho phép của nhà xuất bản.

Sách được in tại Hoa Kỳ bằng giấy tái chế và không có acid.

ISBN1-55939-163-4

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Thubten Chodron năm 1950-

Xử lý Nóng Giận do Ni Sư Thubten Chodron viết
p.cm.

Đính kèm các tài liệu tham khảo.

ISBN 1-55939-163-4(alk.paper)

1. Nóng Giận-Các Khía Cảnh Tôn Giáo-Đạo Phật 2. Kiên Nhẫn-Các Góc

Nhìn Tôn Giáo-Đạo Phật 3. Lòng Bi-Quan Điểm Tôn Giáo-Đạo Phật 4. Đời Sống Tâm Linh-
Đạo Phật 5. Đạo Phật-Các Giáo Lý. I. Tựa Đề

BQ4430.A53 T48 2001

294.3'5698-dc21

2001004851

MỤC LỤC

Lời nói đầu

1. Tâm, Cảm Xúc, và Nóng Giận
 2. Những Bất Lợi của Nóng Giận
 3. Kiên Nhẫn: Một Chọn Lựa Khác
 4. Nóng Giận Liệu Có Bao Giờ Hữu Ích?
 5. Nhận Diện Nóng Giận của Chúng Ta và Các Nguyên Nhân của Nó
 6. Huân Tập sự Kiên Nhẫn
 7. Đối Diện với Lời Chỉ Trích
 8. Trò Chơi Trách Cứ
 9. Khi Nào Các Nút của Chúng Ta Bị Nhấn
 10. Sự Chấp Nhận và Trao Quyền
 11. Gặp Gỡ Kẻ Thù
 12. Xả Bỏ Những Ác Cảm và Oán Hận
 13. Khi Niềm Tin bị Phản Bội
 14. Con Rắn Ghen Tị
 15. Giận Giữ với Chính Mình
 16. Nuôi Dưỡng Lòng từ và Lòng bi
 17. Giúp Đỡ Người Khác Chế Ngự Nóng Giận
 18. Trí Tuệ Làm Tâm Thư Thái
- Phụ lục một: Các Kiểu Xung Đột
- Phụ lục hai: Những Kỹ Thuật để Xử Lý Nóng Giận trong phần Tóm Tắt
- Bảng Chú Giải Từ Ngữ
- Đọc thêm

LỜI NÓI ĐẦU

Nóng giận quấy rầy tất cả chúng ta trên bình diện cá nhân, quốc gia và quốc tế. Khi nó xuất hiện trong tâm của thậm chí một cá nhân, chứ chưa nói đến một tập thể hay một quốc gia, toàn thế giới có thể bị ảnh hưởng-chứng kiến hai cuộc chiến tranh thế giới trong thế kỷ vừa qua. Trên bình diện cá nhân, nóng giận có thể phá hủy những mối quan hệ của chúng ta với những người mà ta trân quý nhất và làm tâm chúng ta quay cuồng trong sự khổ sở. Trong những tập thể, nóng giận khiến người ta chia rẽ bè phái và hướng con người thay vì nỗ lực lo cho lợi ích chung của tập thể thì lại nhằm vào những mục đích trái ngược nhau. Trên bình diện quốc tế, nóng giận châm ngòi cho các xung đột ở vùng Trung Đông, Balkans, và bất cứ nơi nào khác.

Dù nóng giận có sức mạnh như thế nào đi nữa, nó không hề chứa đựng bất kỳ yếu tố vật chất nào. Tuy thế, nó có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của chúng ta cũng như cuộc sống của những người khác. Khi chúng ta nhìn vào tâm và trái tim mình và hiểu rõ hơn cảm xúc bức bối này, chúng ta sẽ nhận ra những dự định không thực tiễn của nó và do vậy sẽ không bị lôi kéo vào câu chuyện của cảm xúc bức bối đó. Chúng ta sẽ dần dần có khả năng tránh xa được cảm xúc đau đớn này mà không phải chế ngự, đè nén hay biểu lộ nó. Chúng ta sẽ thay thế nó bằng những trạng thái tâm lạnh mạnh và có lợi hơn, và bằng cách này, sự kiên nhẫn, lòng từ, và lòng bi sẽ tăng trưởng trong chúng ta. Học tập những phương pháp để làm được điều này là mục đích của quyển sách này.

Xử Lý Nóng Giận được viết cho tất cả mọi người, bởi vì cho dù trình độ học vấn, địa vị xã hội, giới tính, chủng tộc, hay tôn giáo của chúng ta là gì đi nữa, chúng ta vẫn có nguy cơ rơi vào nanh vuốt của nóng giận. Sách được viết theo ngôn ngữ bình dị, thân thiện, bao gồm nhiều thí dụ về những tình huống trong cuộc sống hằng ngày mà những lời dạy này có thể áp dụng được. Một số thí dụ do bạn bè, gia đình, học sinh kể cho tôi, còn một số khác từ trong cuộc sống của chính tôi.

Tổng quan

Chương một dẫn nhập bằng cách giới thiệu quan điểm của đạo Phật về tâm, cảm xúc và nóng giận. Từ đó, chúng ta sẽ định nghĩa nóng giận và thảo luận các tổn hại của chúng trong chương hai. Chương ba đề cập đến sự kiên nhẫn-liệu pháp cho nóng giận- khả năng giữ bình tĩnh trước tổn thương và đau khổ. Chương bốn xem xét những nghi vấn còn tồn đọng khi chúng ta nghĩ đến những lợi ích của sự điều phục nóng giận và phát triển tính kiên nhẫn, trong khi chương năm bàn về nóng giận bị đè nén và các yếu tố khiến nóng giận dấy khởi trong tâm chúng ta.

Chương sáu bắt đầu mô tả các phương pháp để đối trị nóng giận và chương bảy tiếp tục mô tả bằng nhiều minh họa sáng tạo để xử lý tổn thương và nóng giận bùng phát khi chúng ta bị chỉ trích. Chương tám chỉ cho chúng ta làm thế nào tránh tự trách cứ mình hoặc người khác về những vấn đề của chúng ta và có được tầm nhìn rộng thoáng hơn. Chương này cũng đề cập xử lý nóng giận phát sinh do thân bệnh. Mỗi chúng ta đều có những cái nút-những điểm và những vấn đề nhạy cảm-mà khi tình cờ hay cố ý bị nhấn phải, ném chúng ta vào trạng thái kích động. Làm thế nào để xử lý những tình huống này sẽ được xem xét trong chương chín.

Chấp nhận sự thật hiện tại của những tình huống-nhưng vẫn hành động để cải thiện tương lai-là một liệu pháp công hiệu với nóng giận và là tiêu đề của chương mười, trong khi chương mười một nhận diện rằng sự chấp ngã của chúng ta thật sự là “kẻ thù” của chính chúng ta và mô tả những phương pháp khác thường của việc trao nỗi đau khổ của chúng ta cho sự chấp ngã của chúng ta và nhìn thấy sự tử tế của người làm hại chúng ta. Những ác cảm và oán giận có thể đè nặng chúng ta khi chúng ta

tích chứa chúng trong nhiều năm. Buông bỏ những ác cảm và oán giận này giúp chúng ta sống cuộc sống hạnh phúc là chủ đề của chương mười hai. Chương mười ba đề cập vấn đề nhức nhối của sự phản bội về niềm tin, và chương mười bốn chỉ dẫn nhiều phương cách giúp chúng ta xử lý con rắn ghen tị.

Đôi khi nóng giận của chúng ta không chỉ nhằm vào người khác, mà vào chính chúng ta, và chúng ta mắc kẹt trong xiềng xích của tội lỗi và tự trách mình. Buông bỏ những điều này là chủ đề của chương mười lăm. Nuôi dưỡng lòng từ và lòng bi có khả năng ngăn chúng ta không nổi nóng, và đạt được trí tuệ để loại trừ nóng giận ngay từ cội gốc của nó. Những chủ đề này được đề cập trong chương mười sáu và mười bảy.

Phần lớn quyển sách này đề cập đến cách xử lý cảm xúc nóng giận từ trong nội tâm của chúng ta, phụ lục thứ nhất bàn về các hành vi bên ngoài-nhiều kiểu xung đột khác nhau-cùng với những động cơ và những tình huống mà chúng có thể được sử dụng được. Phần chú giải từ ngữ và danh sách những cuốn sách bạn nên tham khảo thêm được bao gồm trong phần cuối quyển sách này.

Mong ước của tôi là quyển sách này đóng góp cho sự hòa hợp của thế giới chúng ta-sự hòa hợp mà mỗi chúng ta ao ước trong trái tim mình và sự hòa hợp mà chúng ta ước muốn tạo ra giữa người với người trong xã hội. Tôi tin rằng không phải vì sự tồn tại của một cá thể hoàn hảo nhất khiến một chủng loài tiếp tục tồn tại, mà chính là sự tồn tại của lòng từ bi. Thầy của tôi, Đức Đạt Lai Lạt Ma, thường chỉ ra rằng những con kiến và những con ong còn hợp tác với nhau nhiều hơn là chúng ta những con người được cho là thông minh hơn. Đơn lẻ một mình, một con kiến sẽ diệt vong, nhưng khi quan tâm và hợp tác với những con kiến khác, nó sẽ sống còn và nảy nở.

Khi tâm của chúng ta vui vẻ và không nóng giận hay oán ghét, chúng ta sẽ cùng làm việc và chia sẻ với người khác vì lợi ích của tất cả, trong khi nếu chúng ta khổ sở và nóng giận, chúng ta hủy hoại việc làm tốt của người khác cũng như của chính chúng ta. Điều này là rõ ràng khi chúng ta suy nghĩ về nó: Không có ai thức dậy vào buổi sáng và nói rằng: “Hôm nay tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Tôi nghĩ là tôi sẽ đi ra ngoài và làm tổn thương ai đó!” Chúng ta chỉ làm hại người khác khi chúng ta bị nóng giận hành hạ. Là những sinh loại sống phụ thuộc với nhau như chúng ta, hành vi hủy hoại của chúng ta tác động giống như vậy đến những người khác. Vì thế, cách chấm dứt chu trình đau khổ này tùy thuộc vào mỗi chúng ta có khả năng điều phục sự nóng giận với những phương cách tích cực và nuôi dưỡng trái tim từ bi với lòng mong ước cho mọi người đều được tốt đẹp.

Xử lý Nóng Giận được dựa trên những lời dạy của Đức Phật, vị đạo sư trí tuệ và từ bi đã sống ở Ấn Độ vào thế kỷ thứ sáu trước Công Nguyên. Vào những thế kỷ sau, các bậc hiền triết Ấn Độ đã bình luận những lời dạy của Đức Phật, cũng như các hành giả ở các nước Đạo Phật phổ biến. Nhờ tấm lòng từ tế của những vị thầy của tôi, tôi đã nghe được những lời dạy này và bây giờ mới có cơ hội chia sẻ chúng với các bạn. Bằng cách thực hành những lời dạy này, chúng ta sẽ trải nghiệm những lợi lạc.

Tất cả sai sót trong phần trình bày là do lỗi của riêng tôi.

Xuất xứ của quyển sách này

Là một nữ tu sĩ Phật giáo và một giảng viên, tôi thường được đề nghị nói chuyện về xử lý nóng giận. Những phần đầu của quyển sách này dựa trên hai buổi nói chuyện của tôi về đề tài này-một buổi tại Hiệp Hội Phật Giáo Evergreen ở Kirkland, Washington năm 1989 và một buổi tại Hội Thảo về Đạo Phật và Tâm Lý tại Đại Học Washington ở Seattle năm 1992. Căn cứ vào những nguồn trên, một tập sách nhỏ “Xử lý Nóng Giận” đã được xuất bản miễn phí bởi Trung Tâm Phật Giáo A Di Đà Phật tại

Singapore. Vì nhiều người rất nhiệt tâm về đề tài này, tập sách nhỏ được mở rộng và làm thành quyển sách này.

Lời cảm tạ

Tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn của tôi đối với những vị thầy của tôi-đặc biệt là Đức Đạt Lai Lạt Ma, Rinpoche Tsenzhab Serkong, Rinpoche Zopa, và Tiến sĩ Ngawang Dhargye-vì lòng nhẫn nại vô biên trong việc dạy tôi Giáo Pháp. Họ đã chia sẻ với tôi những lời dạy vô giá của Đức Phật, của các bậc hiền triết Ấn Độ như Ngài Shantideva (Tịch Thiên) và Ngài Dharmarashikta (Pháp Hộ) và các hành giả Tây tạng như Ngài Tsongkhapa (Tông-khách-ba) và Ngài Togmey Sangpo (Vô Trước), mà trong sách này có trích dẫn những lời dạy của các vị trên. Ngoài ra, các minh họa sống động về sự kiên nhẫn và lòng từ bi của các vị thầy tôi đã làm cho tôi phần chần để tự tin rằng những lời dạy này, khi được thực hành, có khả năng xóa sạch nóng giận và tạo nên sự hòa hợp. Những cố gắng ít ỏi của tôi để thực tập sự kiên nhẫn cũng khẳng định lại điều này.

Rất cảm ơn Hiệp Hội Hữu Nghị Phật Pháp đã ủng hộ tôi khi tôi viết quyển sách này. Cindy Felis đã chuyển tải những băng gốc thành bài viết và Laurie Rostholder, một nhà tâm lý trị liệu, đã có nhiều đề nghị quý báu. Barbara Rona, một biên tập viên đầy năng lực, đã làm việc quên mình để hình thành và hoàn chỉnh bản thảo. Tôi rất biết ơn sự giúp đỡ của cô ấy.

Như Ngài Rinpoche Zopa đã dạy tôi, thay vì nóng giận với những ai đã làm hại tôi, tôi phải bày tỏ sự biết ơn của tôi đối với họ, vì họ đã tử tế hơn Đức Phật, nếu không có sự giúp đỡ của họ, tôi không thể đạt được sự giác ngộ. Mong rằng tất cả năng lượng tốt lành từ quyển sách này đem lại hạnh phúc tạm thời và tối hậu cho mỗi mỗi sinh loại.

Thubten Chodron
Seattle, WA
Ngày 24/02/2001

Lời Người Dịch

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Con xin trân trọng tri ân-Thầy Bổn Sư, Cha Mẹ, Thích Chủ, Đất Nước và tất cả hữu tình đã và đang giúp con có cơ duyên được đọc và dịch quyển sách này. Dù còn non kém trong Giáo Pháp cũng như dịch thuật, con mạo muội dịch quyển sách này hầu chia sẻ chút ít cho chính bản thân con, cũng như người thân, bạn bè của con là những người vẫn còn bị nóng giận làm phiền.

Con xin chân thành tri ân tất cả sự giúp đỡ và hỗ trợ nhiệt tình để quyển sách này được dịch sang Việt ngữ của Ni Sư Thubten Chodron, tác giả quyển sách và Sư Cô Thubten Damcho-đã gửi bản gốc sách và tạo điều kiện cho con. Con xin biết ơn Sư Cô Thubten Pende đã sửa lại bản dịch và bổ sung cho nó tốt hơn.

Rất cảm ơn tất cả những ai giúp cho quyển sách này được hoàn thành và giới thiệu đến độc giả.

Mọi sai sót là do lỗi của người dịch.

Ngưỡng mong các bậc cao đức, những ai có duyên đọc được sách này hoan hỷ chỉ ra những thiếu sót và bổ sung để sách được hoàn thiện hơn.

Nguyện cho tất cả công đức(nếu có)từ việc dịch quyển sách này đến với tất cả chúng sanh trong không trung pháp giới không thừa sót!

Nguyện cho con và tất cả chúng sanh đều được tâm rộng mở, trí sáng thông ngay trong kiếp sống này và rốt sau đều trọn thành Phật!

Bà Rịa, 04/06/2017

TNL.Diệu Nga

Chương Một

TÂM, CẢM XÚC VÀ NÓNG GIẬN

Vào một mùa hè nọ, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói chuyện với thính giả thành phố Los Angeles trong đó có một nhóm thanh thiếu niên đồ dẫn cư ngụ ở những khu phố nghèo phức tạp-trong đồng phục cắm trại-cùng với các nhà tư vấn của họ. Sau buổi nói chuyện, một bạn trẻ trong nhóm đã hỏi Ngài rằng, “Người ta ngay trước mặt lảng nhục con. Làm thế nào mà con không chống trả lại chứ?” Cô bé đã thách thức Ngài, nhưng khá thành thực trong lời thỉnh cầu của cô.

Ngài nhìn vào mắt cô bé và nói rằng, “Bạo lực lỗi thời rồi con ạ. Nóng giận không đưa con đến đâu cả. Nếu con có thể bình tâm và nhẫn nhịn, con sẽ là tấm gương tuyệt vời cho những ai chung quanh con.” Các thính giả vỗ tay, nhưng cô bé vẫn đứng yên, nhìn về Ngài. Cô vẫn chưa hài lòng.

Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục mô tả cách mà nhiều người vĩ đại, ví dụ như - Martin Luther King, Mahatma Gandhi, và Chúa Jesus - đã bình tâm khi đối mặt với bạo lực và thù nghịch. Nhiều người trong số họ đã trải qua nhiều gian nan khi họ trưởng thành. “Ngay cả tôi,” Ngài đã thổ lộ. Tuổi trẻ của tôi bị bao quanh bởi xung đột và bạo lực. Tuy vậy tất cả những người này đã bộc lộ tính cách bất bạo động và lòng từ dành cho người khác, và thế giới được tốt đẹp hơn nhờ những đóng góp của họ. Cô cũng có thể làm điều này mà.”

Rồi Ngài ra hiệu cho cô bé tiến lên để bắt tay Ngài. Khi cô đến gần Ngài với đôi tay duỗi ra và một nụ cười gắng gượng trên mặt, Đức Đạt Lai Lạt Ma mở rộng vòng tay và ôm lấy cô. Cô bé trở về chỗ ngồi, rạng rỡ.

Sau buổi nói chuyện, một trong những nhà tài trợ đã hỏi các thiếu niên liệu họ có muốn chia sẻ kinh nghiệm của mình. Một thiếu niên lực lưỡng, nhìn rất ngẫu tiến đến micro với nụ cười thật thỏa mái trên mặt “Ái chà”, cậu bé nói, “Chắc các bạn có thể nghe thấy tim tôi đập ngay từ chỗ ngồi của các bạn! Tôi đã trông thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma trên TV và trên tạp chí và nghĩ rằng Ngài rất trầm tĩnh, nhưng tôi không thể nào diễn tả nổi cảm giác ra sao khi gặp được Ngài!” và Ngài đã chạm vào trái tim của tôi.

Một nhà sư Tây tạng sau khi trốn thoát đất nước Tây Tạng bị cộng sản chiếm giữ cách đây vài năm đã kể cho tôi nghe câu chuyện của sư. Gia đình sư là một gia đình giàu có, nổi tiếng ở khu vực Tây Tạng nơi sư lớn lên. Sau khi cộng sản chiếm đóng Tây Tạng vào năm 1950 và cuộc nổi dậy bất thành vào năm 1959, ngôi nhà của gia đình sư bị tịch thu và đã trở thành một nhà tù. Vì gia đình sư là địa chủ và sư là tu sĩ, sư bị cộng sản Trung Quốc bắt giữ. Sau đó, sư bị giam trong nhà tù mà trước đây là nhà của gia đình sư. Sư và vài người bạn tù được phép đi vệ sinh bên ngoài hai lần một ngày, không thì họ phải ở trong ngục mà bây giờ cửa sổ đã bị vỡ và không còn tiện nghi như trước đây. Đa số mọi người sẽ phẫn nộ với sự bất công và sự sỉ nhục, nhưng nhà sư này đã kể cho tôi rằng sư đã cố gắng sử dụng thời gian của mình rất thông minh, thực hành thiền để cải thiện trạng thái tâm của mình. Mặc dầu sư bị tước đoạt tất cả pháp cụ, sư vẫn âm thầm tụng những bài kinh mà sư đã thuộc lòng và suy ngẫm ý nghĩa của chúng. Bằng cách này, sư đã làm tâm mình quen dần với những thái độ và cảm xúc dẫn đến giác ngộ và tránh được những chàm bầy của sự nóng giận. Khi tôi nói chuyện với sư, tôi

không thấy có dấu hiệu gì về sự oán giận của sư với cộng sản Trung Quốc. Sư có một cuộc sống tràn đầy tình thương yêu.

Những câu chuyện như vậy khiến chúng ta tự hỏi, “Làm thế nào họ làm được như vậy?” Họ cũng là những con người như chúng ta, và mặc dầu họ phải đối diện với những hoàn cảnh tồi tệ hơn nhiều người trong chúng ta gặp phải- kể cả bị lưu đày, bị tổng giam, bị tra tấn và mất mát nhiều người thân- nhưng họ không nổi sân hay tìm cách trả thù. Quyển sách này phần lớn tập hợp những phương cách của nhà Phật nhằm chế ngự và ngăn ngừa sự nóng giận và đã có hiệu nghiệm với chính Đức Đạt Lạt Ma, với nhà sư trên, và nhiều người khác.

Không có điều gì đặc biệt là “Phật giáo” về những phương pháp này. Thực ra, những lời dạy của Đức Phật rất phổ thông, không giáo điều và phổ thông thì không phải sở hữu của bất kỳ tôn giáo nào. Hơn thế nữa, những phương pháp này chỉ cho chúng ta những phương cách hợp lý và lợi lạc để sống. Dù tôn giáo của chúng ta là gì đi nữa, khi nhìn vào tâm của chúng ta và học xử lý nóng giận đều có lợi ích hết.

Đạo Phật được coi là một ngành khoa học về tâm, và nhiều người thực hành đạo Phật nói rằng Đức Phật, một nhà lương y xuất chúng đã dạy những phương pháp thực tiễn để xử lý các phiền não, cảm xúc tiêu cực và những trở ngại trong cuộc sống thường ngày. Dĩ nhiên, Đạo Phật, vượt ra ngoài khuôn khổ của tâm lý trị liệu và khác hẳn với ngành này một cách rõ rệt. Tuy nhiên, giống như ngành tâm lý học, đạo Phật cũng xử lý tâm và các cảm xúc của con người và cố gắng tạo dựng những con người hạnh phúc hơn và xã hội tốt đẹp hơn.

Dẫu chúng ta mong ước được thám mình ngay trong những ứng dụng thực tiễn để kiểm soát sự nóng giận, những điều này được trình bày trong khuôn khổ của quan điểm Phật giáo về tâm và cảm xúc. Do đó một số kiến thức sẵn có về chủ đề này sẽ giúp chúng ta hiểu được chúng.

Quan điểm Đạo Phật về Tâm và Cảm Xúc

Từ chuyên môn “tâm” đề cập đến phần trải nghiệm, nhận thức, lý trí, cảm nhận và cảm giác của chúng ta. Nó là phi vật chất theo tự nhiên, trong khi thân thể của chúng ta được cấu tạo bởi các nguyên tử, là vật chất. Trong phạm vi rộng của tâm, chúng ta thấy có nhiều loại tâm. Trong số này là những thức của giác quan - để nhận biết những vật bên ngoài như cảnh vật, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm- và ý thức của chúng ta để suy nghĩ, mơ mộng, ngủ nghĩ và có thể trải nghiệm những giác ngộ tâm linh.

Nóng giận, như tất cả cảm xúc khác, là một loại tâm. Nó là yếu tố tinh thần đi kèm với ý thức nhận biết của chúng ta. Do đó, nó có thể bị ảnh hưởng-hoặc chế ngự hoặc phần nộ-trên bình diện tinh thần. Sự kiên nhẫn, lòng từ, lòng bi và sự vui sướng là các yếu tố tinh thần tương tự đi kèm với ý thức của chúng ta, dù không xảy ra đồng thời với nóng giận. Chúng cũng có thể được gia tăng hay giảm dần trên bình diện tinh thần. Vì lý do này, Đức Phật nhấn mạnh rằng tâm của chúng ta là nguồn cội của tất cả khổ đau và hạnh phúc của chúng ta.

“Tâm” cũng có thể được dịch là “trái tim/tám lòng”, như là “người ấy có một tám lòng tốt”. Ở đây chúng ta có thể thấy rằng Đạo Phật không phân biệt giữa suy nghĩ và cảm giác như chúng ta hay phân biệt ở phương Tây, nơi mà chúng ta tin rằng suy nghĩ là có nhận thức và cảm xúc thì không. Thật ra, trong tiếng Phạn, tiếng Pali và tiếng Tây Tạng-tất cả ngôn ngữ được viết trong kinh Phật-không có chữ nào được dịch trực tiếp từ “cảm xúc”. Theo quan

điền của Đạo Phật, những cảm xúc như nóng giận, chứa đựng phần cảm giác nhưng lại thuộc về nhận thức, bởi vì chúng nhận biết được đối tượng của chúng qua một bóng dáng trong tâm. Chẳng hạn như, chúng ta có thể nổi giận với người làm chúng ta nổi điên ngay khi người đó không có mặt ở trong phòng. Lúc đó, chúng ta không nhận thức người đó bằng mắt của chúng ta, mà chúng ta đang nghĩ tới anh ta qua bóng dáng của anh trong tâm chúng ta.

Nóng Giận là gì?

Trong Đạo Phật, nóng giận (tiếng Tây Tạng là *:khong khro*) là một yếu tố tinh thần, như không thể chịu đựng một người, một đối tượng, một tình huống, hay một ý kiến, chất chứa ý nghĩ xấu ác hướng tới những đối tượng kể trên và mong muốn làm hại họ/chúng. Nóng giận bao hàm những cảm xúc như sự phiền muộn, bực bội, thất vọng, trả thù, giao chiến, oán hận, căm ghét và thịnh nộ. Mặc dầu tiếng Anh “nóng giận” thỉnh thoảng được sử dụng theo nghĩa tích cực, ở đây, như là một trong những cội gốc của phiền não, nó chỉ có một nghĩa tiêu cực mà thôi.

Dấu hiệu của nóng giận là một yếu tố tinh thần được coi là sự quan tâm không thích hợp mà, trong trường hợp này, thổi phồng các tính cách tiêu cực của một người, một đối tượng, một tình huống, hay một ý kiến hoặc vẽ ra những tính cách tiêu cực mà không thật có, do đó tạo nên một câu chuyện không đúng về nó. Chẳng hạn như, Dave bước vào văn phòng vào một buổi sáng nọ và đồng nghiệp của anh, là người quá chú tâm, không chào anh. Dave nghĩ rằng, “Người này không thân thiện và thô lỗ”, và căn cứ trên sự quan tâm không thích hợp này mà anh đã áp đặt ý nghĩa và động cơ của mình vào hành động của người khác, anh trở nên bực bội. Sự bực bội bên trong của anh dẫn đến hành động bên ngoài, và Dave đã chỉ trích chua cay, làm đau lòng bạn đồng nghiệp của mình, và cô bạn, phản hồi, nổi cáu lại anh ta. Chúng ta dễ dàng nhìn thấy rằng một khoảnh khắc của sự quan tâm không thích hợp và nóng giận có thể tạo nên một chuỗi phản ứng gây ra sự khổ sở cho chính chúng ta và người khác.

Tại một buổi gặp gỡ giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma với các nhà khoa học Tây phương để thảo luận về các cảm xúc hủy hoại, tôi được biết rằng các khoa học gia nhìn chung phác họa ba thành phần của cảm xúc: cảm giác, sinh lý học và cách cư xử. Đối với họ, ý nghĩa của “nóng giận”, bao gồm không chỉ là một cảm giác đơn thuần, mà còn là phản ứng sinh lý của những khu vực nào đó trong não bộ và sự bài tiết một số hormone trong thân thể. Ngoài ra, nó bao gồm cách cư xử, như la hét hay hờn dỗi đi kèm trong giây phút nóng giận.

Tuy nhiên, những người theo đạo Phật chủ yếu nhắc đến phần cảm giác khi họ bàn về những cảm xúc như nóng giận hay lòng bi. Các kinh Phật ít bàn về não bộ hay các hormone, có lẽ vì những dụng cụ khoa học để phát hiện các chức năng của chúng được phát triển mới đây. Nóng giận tác động đến thể xác- tới năng lượng trong thân thể chúng ta cũng như tới các hormone, như là adrenaline, ảnh hưởng đến thân thể chúng ta- nhưng nóng giận chính nó không phải là một trạng thái của cơ thể. Nó là một trạng thái tinh thần, mặc dầu một số người trước tiên nhận ra họ đang nổi nóng bằng các dấu hiệu trên cơ thể như căng cơ bắp hay sôi bao tử. Ngoài ra, theo Đạo Phật, ý nghĩa của “nóng giận”, hay những cảm xúc khác, không bao gồm cách cư xử xảy ra đồng thời với một khoảnh khắc cụ thể nào của cảm xúc.

Những Cảm Xúc Tiêu Cực và Buông Bỏ Chúng

Văn hóa Phương Tây và Đạo Phật có nhiều định nghĩa khác nhau về “cảm xúc tiêu cực” và “cảm xúc tích cực”. Với những người Phương Tây, những cảm xúc tiêu cực là những cảm

xúc có cảm giác tồi tệ, và những cảm xúc tích cực là những cảm xúc có cảm giác tốt đẹp. Chẳng hạn như, buồn bã, là một cảm xúc tiêu cực vì người đó cảm giác bị xiù xuống trong khi đó sự dính mắc vào một ngôi nhà đẹp là một cảm xúc tích cực vì người đó cảm giác hạnh phúc.

Tuy nhiên, từ góc nhìn của Đạo Phật thì sự khác nhau giữa cảm xúc tích cực và tiêu cực tùy thuộc vào việc chúng có dẫn đến sự luân hồi hay giải thoát. Sự luân hồi là sự lặp lại thường xuyên các vấn đề chúng ta phải đối mặt từ đời này qua đời khác từ kết quả của sự vô minh căn bản của chúng ta. Giải thoát là sự tự do thoát khỏi điều đó, một trạng thái hạnh phúc vĩnh hằng. Do đó một vài loại sầu não có thể được coi là tích cực, chẳng hạn như, chúng ta cảm giác buồn khi chúng ta nhận ra rằng những đối tượng của các giác quan không thể mang lại hạnh phúc vĩnh hằng cho chúng ta. Sự buồn bã này là tích cực, bởi vì bị vỡ mộng với thứ mà không thể đem đến hạnh phúc vĩnh hằng khiến chúng ta quyết tâm thoát khỏi sự luân hồi và đạt được sự giải thoát. Mặt khác, mặc dầu cảm giác vui sướng khi dính mắc vào tài sản, như ngôi nhà của chúng ta, được coi là có hại vì nó trói buộc chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi. Với sự dính mắc đó, chúng ta lặp đi lặp lại tìm kiếm hạnh phúc từ những đối tượng bên ngoài-người và vật mà, giống như chúng ta, ngắn ngủi và do đó không thể đem đến cho chúng ta hạnh phúc vững bền. Đạo Phật dạy cho ta những phương pháp để điều phục những cảm xúc hủy hoại vì chúng dẫn chúng ta đi trong luân hồi, và những phương pháp để phát huy những cảm xúc tích cực giúp đưa chúng ta đến giải thoát.

Khả Năng của Sự Thay Đổi

Chinh phục những cảm xúc tiêu cực và nuôi dưỡng những cảm xúc tích cực là có thể vì, theo Đạo Phật, chúng ta không có một cá tính cố định, cứng nhắc. Cái mà chúng ta gán cho là “Tôi” liên hệ tới thân thể và tâm của chúng ta, cả hai đều trong trạng thái thay đổi không ngừng. Về mặt vật chất, các hạt nguyên tử nhỏ của thân thể chúng ta thường xuyên thay đổi, và về tâm lý thì nhận thức, tâm trạng, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta liên tục biến chuyển. Vì thay đổi diễn ra trong từng phút giây, sự thử thách của chúng ta là hướng dẫn chúng theo cách có lợi.

Sự giác ngộ không đòi hỏi sự lột xác hoàn toàn về cá tính của chúng ta-một số Vị Phật có thể sống nội tâm và một số Vị khác thì hướng ngoại, một số có thể thích thức ăn của Mễ Tây Cơ và một số khác lại thích thức ăn của Ý. Tuy nhiên, sự giác ngộ đòi hỏi sự buông bỏ một vài phương diện trong cá tính của chúng ta-những cảm xúc và thái độ lặp đi lặp lại khiến chúng ta mắc kẹt trong chính nhà tù do ta dựng nên. Từ bỏ hoàn toàn những điều này là có thể vì chúng không phải đã tồn tại sẵn trong tâm chúng ta.

Bản chất tự nhiên của tâm chúng ta ví như bầu trời trong sáng, rộng mở. Bầu trời thì luôn như vậy dù có một vài ngày bị mây che. Tuy nhiên mây không phải là bản chất của bầu trời, nên chúng có thể được loại trừ. Tương tự như vậy, những phiền não và các cảm xúc tiêu cực như nóng giận không phải bản chất của tâm chúng ta và có thể loại bỏ được, còn lại tâm trong sáng và tinh khiết của chúng ta.

Hơn nữa, những phiền não và cảm xúc tiêu cực là do vô minh. Trong trường hợp này, “vô minh”, chẳng hạn, không có nghĩa là không biết về các thủ đô của mỗi quốc gia. Thật ra, nó là một loại si mê đặc biệt mà do không nhận thức được bản chất của thiên nhiên, nhìn nhận con người và hiện tượng vốn đã tồn tại sẵn, với bản thể độc lập riêng. Khi vô minh được loại trừ, tất cả yếu tố tâm lý có hại tùy thuộc vào chúng sẽ tan biến, cũng như một khi một cái cây

bị nhổ rễ thì nhánh cây của nó cũng chết. Vì vô minh nên hiểu sai hiện thực, vô minh có thể được loại trừ bằng cách nhìn nhận hiện thực một cách đúng đắn. Yếu tố tinh thần để đạt được điều này gọi là trí tuệ, và vì lý do này, mà các lời dạy của Đức Phật thường xuyên đề cập đến việc gieo trồng trí tuệ để tỏ ngộ được tánh không của sự tồn tại sẵn có .

Trước khi chúng ta có khả năng vận dụng trí tuệ để cắt đứt những thái độ và cảm xúc hủy diệt tận gốc rễ, chúng ta phải dựa vào các phương pháp dễ hơn để dẹp trừ chúng. Vì lý do này, những bậc đạo sư thâm hậu trong nhà Phật như ngài Shantideva, nói về nhiều “phương thuốc” để sử dụng cho sự nóng giận, những kỹ thuật để vô hiệu hóa cảm xúc độc hại này. Phần lớn quyển sách này bao gồm những kỹ thuật này.

Chương Hai

NHỮNG BẤT LỢI CỦA NÓNG GIẬN

Nóng giận có thể đem lại cho chúng ta cảm giác về quyền lực lớn lao, nhưng đồng thời nó làm hao mòn hạnh phúc của chúng ta và những người khác. Như Ngài Gendundrup, Đức Đạt Lai Lạt Ma đầu tiên, đã nói trong lần tụng kinh cầu nguyện Đức Phật Mẫu Quan Âm Tara:

Bị thúc đẩy bởi cơn gió của sự chú tâm không thích hợp,
Giữa sự hỗn loạn của những đám mây khói bụi của các hành vi sai trái,
Nó có sức mạnh cháy rụi rừng công đức,
Con lửa của nóng giận-xin hãy cứu chúng con khỏi hiểm nguy này!

Nóng Giận Có Chính Xác Trong Việc Đánh Giá Hiện Thực?

Nóng Giận là do nhận định không chính xác về hiện thực bởi vì, theo định nghĩa, nó dựa trên sự thổi phồng hay phóng đại các tính chất tiêu cực. Tuy nhiên, khi chúng ta nổi nóng, chúng ta không cảm thấy là chúng ta đang thổi phồng hay phóng đại bất cứ việc gì. Chúng ta cảm thấy là chúng ta đúng! Thật ra, tâm nóng giận dường như rất rõ ràng là: “Tôi đúng. Bạn sai. Bạn phải thay đổi.”

Do ảnh hưởng của nóng giận, chúng ta lựa chọn vài chi tiết tiêu cực và hình thành một tầm nhìn hạn chế làm chúng ta miễn cưỡng thay đổi. Chẳng hạn như, Diana làm việc cùng công ty với Harry, và đầu cô không biết rõ về anh ta lắm, nhưng họ cùng nhau hỗ trợ cho những mục tiêu chung. Một hôm Harry đã hủy bỏ một hội thảo mà Diana đã được lên lịch để trình bày, và cảm giác rằng hành động của anh ta là bất công, cô ấy đã nổi giận. Trong mấy tháng trời, mỗi lần cô nhìn thấy anh ta hay nghe tên anh ta, có cái gì đó quặn thắt bên trong cô. Thế rồi bất chợt cô nghĩ ra, dựa trên nửa tiếng đồng hồ trong cuộc đời của người bốn mươi lăm tuổi đời này (Harry), cô đã phác họa ra ý kiến về con người anh ta mà cô quả quyết rằng mình đúng. “Chắc chắn,” cô nhận ra rằng, “là anh ta còn hơn một lần mà chúng tôi không may đụng độ.” Khi nhận ra rằng sự nóng giận của cô là không chính xác, cô đã từ bỏ định kiến về anh. Vì Diana không còn cau có với anh ta nữa, Harry đã trở nên thân thiện hơn với cô và từ đó họ có khả năng thảo luận và giải quyết chuyện hủy bỏ cuộc hội thảo của cô.

Nắm giữ và nuôi dưỡng một ý kiến cứng ngắc, không chính xác về ai đó làm sanh trường sự nghi ngờ và tiếp tục sự bất hạnh. Khi chúng ta nổi khùng với ai đó, mọi thứ anh ta làm dường như sai trái, và thậm chí chúng ta dùng một việc đơn giản nhất để chứng minh rằng cái nhìn tiêu cực của chúng ta về anh ta là đúng đắn. Trong ví dụ trên, mỗi lần Harry nhìn Diana và chào cô, cô nghĩ rằng anh ta đang trêu chọc cô, chế nhạo cô vì anh ta có quyền thế hơn. Thật ra, anh ta biết rằng cô đang bức bối và cố gắng tạo không gian thân thiện để anh ta có thể nói cho cô biết về chuyện đã xảy ra.

Các nhà tâm lý học nói về giai đoạn ương ngạnh đi kèm với cảm xúc này. Trong khoảng thời gian này, chúng ta không tiếp nhận bất kỳ lời khuyên nào hay sự giải thích hợp lý nào ngược lại với quan điểm của chúng ta. Chúng ta hoặc không thể nghĩ rõ ràng về một tình huống hoặc không thể chấp nhận những giải thích khác do những người có thiện tâm ban tặng cho

chúng ta. Giai đoạn ương ngạnh này có thể ngắn thôi- chỉ vài giây- hay cũng có thể nhiều năm và thậm chí hàng nhiều thập kỷ. Khi cảm xúc lắng xuống và chúng ta có khả năng nhìn vào sự kiện rõ ràng hơn, chúng ta nhận thấy dễ dàng, như Diana đã thấy, sự diễn dịch của nóng giận là không chính xác.

Nóng giận thường đánh giá sự thực không chính xác vì nó không nhận thức được tình huống xảy ra một cách cân bằng, mà thấy thông qua sự gạn lọc méo mó của “tôi, Tôi, của tôi và vật của tôi”. Dầu chúng ta nghĩ rằng một tình huống xuất hiện đối với chúng ta là cách mà nó thật sự tồn tại ở đó một cách khách quan, khi chúng ta nóng giận, chúng ta, thật ra, đang xem xét chúng theo sự gạn lọc của bản ngã. Chẳng hạn như, nêu người quản lý phê bình đồng nghiệp của tôi, tôi có thể không nóng giận. Thật ra, tôi thậm chí có thể an ủi đồng nghiệp tôi bằng cách nói là, “Đừng để bụng những gì ông sếp nói. Đâu có gì to tát. Sếp đang bị áp lực nên nói cho hả hơi đó mà. Không liên can gì tới bạn đâu, rồi mai sếp lại khác thôi”. Nhưng nếu sếp phê bình tôi, tôi có thể sẽ bực tức. Tình huống dường như cực kỳ nghiêm trọng đối với tôi. Tôi không màng bất cứ điều gì mà các bạn tôi nói và tự mình đào sâu trong sự cay cú. Thật ra, không có sự khác biệt nào giữa những lời mà người quản lý đã nói với tôi hay với đồng nghiệp tôi. Vậy thì, tại sao tôi lại nổi cáu khi ông ta nhìn tôi lúc ông ta nói, mà không nổi cáu khi ông ta nhìn đồng nghiệp tôi? Bởi vì đó là tôi, và tuy nhiều lần tôi không thích thừa nhận điều này, tôi cảm thấy rằng chuyện xảy ra với tôi thì quan trọng hơn nhiều dù có chuyện gì xảy ra cho bất cứ ai đi nữa.

Do cách nhìn thâm căn cố đế, chấp ngã này, bất cứ điều gì xảy ra liên quan đến tôi dường như cực kỳ quan trọng. Tôi dành thời gian nghĩ ngợi về các vấn đề của tôi, chứ không phải của bất kỳ ai (trừ phi tôi dính mắc với người đó). Nhiều người có thể bị đối khổ trong thế giới này, hàng xóm của tôi có thể đang tiến hành một cuộc ly dị tồi tệ, và một đồng nghiệp khác có thể bị chẩn đoán là mắc bệnh ung thư, nhưng sau khi nhìn nhận qua loa những bất hạnh của họ, tôi trở về với sự khùng hoảng thật sự: sự phê bình mà tôi đã bị chiếu cố. Điều này ban đầu dường như là chuyện tầm thường hoặc không nghiêm trọng, nhưng nếu chúng ta quan sát những gì mà chúng ta dành thời gian để suy tư, chúng ta sẽ nhìn thấy những vấn đề của chúng ta, cuộc sống của chúng ta- mọi thứ liên quan cách này hay cách khác đối với tôi- là ưu tiên số một.

Nóng Giận Có Lợi Hay Không?

Chúng ta thường cho rằng điều gì có ích lợi nếu nó làm tăng trưởng sự hạnh phúc. Nhưng khi chúng ta tự hỏi mình, “Tôi có hạnh phúc khi tôi nổi nóng không?” câu trả lời chắc chắn là không. Chúng ta có thể cảm thấy một luồng năng lượng dâng trào trong cơ thể do một số lý do tâm sinh lý, nhưng về cảm xúc chúng ta cảm thấy khổ sở. Do vậy, theo kinh nghiệm của tự thân chúng ta, chúng ta có thể thấy rằng nóng giận không hề làm tăng hạnh phúc.

Hơn nữa, chúng ta không giao tiếp tốt khi chúng ta nóng giận. Chúng ta có thể nói to tiếng như thể người khác bị nặng tai hay lặp lại điều chúng ta nói như thể anh ta có trí nhớ kém, nhưng điều này không phải là giao tiếp. Giao tiếp tốt liên quan đến cách chúng ta bày tỏ mà người khác có thể hiểu được. Nó không phải chỉ đơn thuần là trút cảm giác của chúng ta vào người khác. Nếu chúng ta hét toáng, những người khác sẽ không thèm nghe chúng ta cũng giống như chúng ta đã ngăn cản lời nói của ai đó khi họ hét vào mặt chúng ta. Giao tiếp tốt cũng có nghĩa là biểu lộ cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta bằng lời nói, cử chỉ, và thí dụ có lý đối với người khác. Tuy nhiên, dưới sự khống chế của nóng giận, chúng ta hoặc không thể tự bày tỏ một cách bình tĩnh hoặc không thể suy nghĩ rõ ràng như thường lệ.

Dưới ảnh hưởng của nóng giận, chúng ta cũng có thể nói và làm những việc mà sau đó chúng ta ân hận. Sự tin cậy được vun trồng do nỗ lực trong nhiều năm trời có thể nhanh chóng bị phá hủy chỉ bởi vài giây phút của sự nóng giận mất kiểm soát. Trong giây lát nóng giận, chúng ta đối xử với người chúng ta yêu thương nhất theo cách mà chúng ta chưa từng đối xử với một người xa lạ, nói những lời thô ác hay thậm chí đánh những người gần gũi chúng ta nhất. Điều này không chỉ làm hại những người thân của chúng ta, mà còn hại chính chúng ta khi chúng ta ngồi lại với nhau trong nỗi kinh hoàng rằng gia đình mà chúng ta trân quý bị tan vỡ. Điều này, dần dần nuôi dưỡng mặc cảm tội lỗi và sự căm ghét chính mình khiến chúng ta thụ động và còn làm hại thêm mối quan hệ của chúng ta và hại chính chúng ta. Nếu chúng ta có thể chế ngự sự nóng giận của chúng ta, những hậu quả đau lòng như thế có thể tránh được.

Thêm nữa, nóng giận có thể dẫn đến hậu quả làm người ta xa lánh chúng ta. Ở đây, khi nhớ lại một tình huống mà chúng ta đã nổi nóng có thể có ích lợi. Khi chúng ta đặt mình vào vị trí của người khác và nhìn nhận lại chúng ta bằng quan điểm của người khác, lời nói và hành động của chúng ta sẽ khác đi. Chúng ta có thể hiểu được tại sao người khác bị tổn thương do điều mà chúng ta đã nói. Trong khi chúng ta không cần cảm thấy tội lỗi về những sự cố đó, chúng ta cần nhận ra hậu quả tai hại của sự hung hăng không tự chủ của chúng ta và, vì lợi ích của chính chúng ta và người khác, hãy áp dụng những phương thuốc để trấn tĩnh nó.

Thêm vào đó, duy trì nóng giận trong thời gian dài nuôi dưỡng sự oán hận và cay đắng trong chính chúng ta. Đôi khi chúng ta gặp những người lớn tuổi đã chất chứa nhiều ác cảm trong nhiều năm, mang theo sự căm ghét và thất vọng cùng với họ tới bất cứ nơi nào họ đến. Không ai trong chúng ta muốn về già lại như vậy, nhưng nếu không buông bỏ sự nóng giận của chúng ta, chúng ta cho phép điều này sẽ xảy ra.

Một số người diễn giải những lời Phật dạy về những bất lợi của nóng giận để xác định rằng chúng ta không nên nổi nóng, hoặc là chúng ta tội tệt và tội lỗi nếu chúng ta nổi nóng. Đức Phật chưa bao giờ nói vậy. Không có sự phán xét nào hết. Khi chúng ta nổi nóng, sự nóng giận chỉ có giây phút thôi. Tự nhắc nhở với bản thân rằng chúng ta không nên nổi nóng thì không có hiệu quả gì, vì nóng giận đã hiện diện rồi. Hơn nữa, tự hành hạ tinh thần chính chúng ta không lợi ích gì. Sự thật là chúng ta đã nổi giận không có nghĩa chúng ta là người xấu. Nó chỉ có nghĩa là một cảm xúc có hại tạm thời không chế chúng ta. Sự nóng giận, lời thô ác và hành động bạo lực không phải là tính cách của chúng ta. Chúng là những đám mây trong bản tâm thanh tịnh của chúng ta, và chúng có thể được loại bỏ và ngăn ngừa. Mặc dầu chúng ta chưa được huấn luyện thuần thục về sự kiên nhẫn, chúng ta có thể dần dần phát huy phẩm chất này khi chúng ta cố gắng.

Hai câu chuyện

Chúng ta có thể để ý trong cuộc sống của chúng ta những hậu quả bất lợi của hành vi gây ra do nóng giận. Như Kinh Pháp Cú có dạy:

Tránh nói điều thô ác với người khác,
Lời thô ác làm nảy sinh sự trả thù.
Những ai bị tổn thương do lời nói của bạn
Có thể gây tổn thương lại cho bạn.

Một câu chuyện cổ xưa minh họa chính xác cho lời dạy trên. Một thời có một vị vua cai trị một vương quốc rộng lớn ở Ấn Độ. Ông ta vui hưởng một đời sống hạnh phúc, ngoại trừ một

điều là cậu con trai nhỏ của ông thường xuyên tranh cãi với các quan thượng thư, người hầu và các thành viên hoàng tộc khác. Mọi người đều cho rằng hành vi của hoàng tử là không thể chịu đựng được, nhưng không ai dám phản nài với đức vua. Sau một thời gian nhà vua tận mắt chứng kiến điều này và tìm cầu sự giúp đỡ. Ông triệu hồi các chuyên gia trị liệu giỏi nhất, nhưng họ cũng không thể chế ngự được hành vi của cậu bé kể cả những anh hùng thể thao, những nhà ảo thuật và những người nghệ sĩ trình diễn. Thật vậy, hành vi của cậu bé ngày càng trở nên táo tợn.

Một ngày kia có một tu sĩ vào thôn xóm để khát thực. Sứ giả của đức vua quan sát phong thái đi đứng nhẹ nhàng và chánh niệm của nhà sư và yêu cầu nhà sư đến gặp đức vua. Vị tu sĩ, người đã giác ngộ, từ chối cơ hội được phú quý và vinh hoa, nói rằng “Tôi không còn bị ràng buộc với thế giới trần tục và do đó không có chuyện gì cần bàn với đức vua.”

Khi nghe kể về bản tâm thanh tịnh của vị tu sĩ, đức vua đến kính lễ vị tu sĩ và hỏi liệu ngài có cần gì không. Khi vị tu sĩ bộc bạch tôi chỉ muốn trú lại ở khu rừng lân cận, đức vua đã trả lời rằng. “Đây là khu rừng của trăm, nên xin ngài hãy đến sống ở đó mà không cần lo lắng gì hết. Chúng tôi sẽ mang thức ăn đến cho ngài hằng ngày và sẽ không quấy rầy việc thiền tập của ngài. Tôi chỉ yêu cầu rằng ngài cho phép tôi mang con trai tôi đến viếng thăm ngài. Nó là một đứa chuyên gây rắc rối lớn và tôi đã bó tay với nó rồi.” Vị tu sĩ gật đầu bằng lòng.

Ngày hôm sau đức vua và con trai đến viếng khu rừng hoàng gia bằng một cỗ xe ngựa. Đức vua trở về hoàng cung, trong khi vị tu sĩ và hoàng tử đi dạo trong khu rừng. Thành linh họ đi ngang qua một cây *neem* (lá sầu đâu) nhỏ, và vị tu sĩ đã yêu cầu hoàng tử nhổ một cái lá và ném nó. Cậu bé đã nhổ toẹt lá đặng một cách ghê tởm. Sau đó cậu cúi xuống và dùng hết sức nắm lấy thân cây non nớt, nhổ bật rễ của cây.

Nhà sư nói với hoàng tử, “Con à, con đã biết là nếu cây nhỏ này được tiếp tục sống, nó sẽ trở thành một cây lớn, mà thậm chí sẽ đặng hơn nhiều trong tương lai. Vì vậy mà con đã nhổ cây đi. Cũng như vậy, các thượng thư, các quan viên và những người sống trong cung bây giờ đều nghĩ là, “Hoàng tử bé này quá chua chát và nóng giận. Khi nó lớn lên nó sẽ càng trở nên xấu xa và độc ác hơn với chúng ta.” Nếu con không cẩn thận, họ sẽ tống cổ con khỏi vương quốc càng sớm ngay khi họ có thể.” Hiểu ra sự phiến hà mà cậu bé đã gây ra cho những người khác và những hậu quả của nó với chính cậu, hoàng tử quyết định phải thay đổi thái độ và hành vi của mình. Mặc dầu điều đó cần sự nỗ lực, nhưng cậu biết rằng đó là vì hạnh phúc cho tất cả, và rồi khi cậu thay đổi, những người khác ngừng phản ứng tiêu cực với cậu bé và bắt đầu thương yêu và tôn trọng cậu.

Trong một câu chuyện thời hiện đại hơn, Floyd kể tôi nghe về những cơn thịnh nộ của anh với những người lái xe. Có lần, khi anh ta đang lái xe trên đường cao tốc cùng với hôn thê của mình, một tài xế khác qua mặt. Phát khùng, anh ta tăng tốc độ, vượt qua xe khác và có tình lạng trước xe đó. Với tốc độ như vậy, anh ta không kiểm soát được xe nữa. Xe trượt qua ba đường lane và lướt sát ngay bờ đê trước khi dừng hẳn. Anh ta bỗng nhận ra sự thịnh nộ của anh suýt nữa đã giết chết vị hôn thê và sự ân hận tột cùng tràn ngập lòng anh ta. Từ đó anh ta không còn diễn giải cách lái xe ẩu của những người khác như là một sĩ nhục cá nhân. Ai biết được có bao nhiêu sinh mạng đã được cứu sống do sự thay đổi thái độ của anh ta?

Chương Ba

SỰ KIÊN NHẪN: MỘT CHỌN LỰA KHÁC

Vì nóng giận và các cảm xúc có tính hủy diệt khác không phải là bản chất của tâm/tim chúng ta, chúng có thể giảm dần và cuối cùng được loại trừ hẳn khỏi dòng tâm thức của chúng ta qua sự tăng trưởng của sự kiên nhẫn, lòng từ, lòng bi, và trí tuệ. Nhiều người mà chúng ta ngưỡng mộ-Đức Phật, Chúa Jesus, Mahatma Gandhi, và những người khác- có khả năng tự tại trong nội tâm khi đối mặt với sự hãm hại mà vẫn hướng ngoại hành động vì lợi lạc cho người khác. Sự nóng giận của họ hoặc là không bộc lộ hoặc là không bị đè nén. Chỉ đơn thuần là sự tĩnh lặng, do đã được chuyển hóa thành sự bao dung và lòng từ bi.

Thật vậy, có một giải pháp khác tồn tại hoặc là để biểu lộ hay đè nén sự nóng giận. Khi chúng ta biểu lộ sự nóng giận, lời nói và hành động của chúng ta có thể dễ dàng tổn thương người khác. Thêm vào đó, thể hiện sự nóng giận không hề loại trừ nó ra khỏi chúng ta. Ngược lại, mỗi lần chúng ta thể hiện sự hung hăng-thậm chí bằng cách đánh vào cái gối hay la hét trong một sân trống- chúng ta tăng cường thói quen bộc lộ cảm xúc và hành động hung dữ. Chuyện gì xảy ra nếu vào một ngày không có cái gối nào quanh chúng ta để mà đấm và không có sân trống nào gần đó để la hét và xung quanh chúng ta chỉ là những con người? Mặt khác, đè nén nóng giận cũng không thể loại trừ nó được. Nó vẫn còn có thể bùng phát, vào lúc mà chúng ta ít chuẩn bị nhất để xử lý nó. Cũng vậy, đè nén nóng giận có thể hủy hoại chúng ta về thể xác hay tâm hồn. Bộc lộ nóng giận là một cực đoan, và đè nén nóng giận lại là một cực đoan khác. Trong cả hai trường hợp, thói quen nóng giận vẫn tồn tại dưới dạng này hay dạng khác.

Sự kiên nhẫn là một chọn lựa khác cho nóng giận. Đó là khả năng trầm tĩnh và không bị dao động trong nội tâm khi đối diện với sự hãm hại hay khó khăn. Từ “kshanti” của tiếng Phạn (Sanskrit) không có từ tương đương trong tiếng Anh. Ở đây, chúng tôi dùng từ “sự kiên nhẫn,” nhưng “kshanti” còn bao hàm sự bao dung, trầm tĩnh, và tính chịu đựng. Do vậy, “sự kiên nhẫn” được dùng ở đây, cũng bao gồm những phẩm chất trên.

Sự kiên nhẫn không liên quan đến việc gán một nụ cười giả tạo trên mặt chúng ta khi bên trong là sự căm ghét sôi âm ỉ. Nó liên quan đến việc tiêu tan năng lượng nóng giận để nó không tồn tại nữa. Sau đó, với tâm sáng suốt, chúng ta có thể đánh giá nhiều giải pháp khác rồi quyết định nói gì và làm gì để cứu vãn một tình huống.

Khi nói đến kiên nhẫn và nóng giận, chúng ta phải phân biệt những thái độ trong tâm với hành động bên ngoài. Kiên nhẫn có thể biểu hiện nhiều hành vi khác nhau. Nó cho chúng ta một khoảng trống trong tâm để chọn lựa hành vi thích hợp cho một tình huống. Đôi khi chúng ta có thể nói mạnh mẽ với người khác vì đó là cách hữu hiệu nhất để giao tiếp với họ vào lúc đó. Chẳng hạn như, nếu một đứa bé đang chơi ngoài đường phố và cha của bé dịu dàng nói, “Susie yêu dấu, đừng chơi ngoài đường,” thì cô bé có thể sẽ phớt lờ cha của em. Ngược lại, nếu ông nói mạnh mẽ, cô bé ấy có thể ghi nhớ và vâng lời ông. Nhưng bên trong, tâm ông vẫn bình thản và từ bi khi làm như vậy. Đứa bé sẽ cảm nhận được sự khác biệt giữa lời nói khi cha bé an ổn và cùng những lời nói này khi cha bé bức bối.

Trong những tình huống khác, một thái độ kiên nhẫn có thể biểu hiện như một hành vi bình tĩnh. Thay vì đáp lại sự chế nhạo của một người qua đường, Bob chọn cách không phản ứng. Anh hành động như vậy không phải vì nhu nhược hay sợ hãi, mà là một quyết định thông minh để không tạo ra một tình huống gây hấn thù địch.

Tương tự vậy, nóng giận có thể biểu hiện nhiều hành vi khác nhau. Khi Gary giận dữ, anh ta nổi khùng. Anh ta la hét, chửi thề, và đôi khi còn ném đồ đạc nữa. Ngược lại, Karen, rút lui. Cô đi vào phòng mình, đóng cửa lại và từ chối trò chuyện. Cô có thể hờn dỗi nhiều ngày. Cả hai người này đều giận dữ, nhưng họ biểu hiện những hành vi hoàn toàn khác nhau: một người thì hùng hổ, một người thì thụ động.

Những Lợi Thế của Kiên Nhẫn

Một nhận thức sai lầm thông thường ở phương Tây là kiên nhẫn đồng nghĩa với sự thụ động. Tuy nhiên, khi chúng ta hiểu đúng ý nghĩa của kiên nhẫn- lưu ý rằng đó là một thái độ ở nội tâm, không phải là một hành vi bên ngoài- chúng ta thấy rằng điều này không đúng. Thật ra, sự bình tĩnh khi đối diện với sự hăm hại tạo cho chúng ta một không gian để đánh giá các tình huống rõ ràng và từ đó đưa ra các quyết định khôn ngoan. Đây là một trong những lợi thế trước tiên của kiên nhẫn.

Kiên nhẫn còn đem lại một lợi thế khác cho sức khỏe của chúng ta do tâm chúng ta không còn sự bất an và đau khổ và thân xác chúng ta không bị căng thẳng. Nhiều nghiên cứu cho thấy những người điềm tĩnh hồi phục nhanh hơn sau phẫu thuật và ít bị tai nạn. Ronda, phiền muộn bởi xung đột với một người hàng xóm, đã đóng đinh một cái tủ mới với sự hung bạo. Bỗng nhiên, cô đứng thẳng lên và nghĩ rằng, “Nếu tôi tiếp tục như vậy, tôi chắc chắn sẽ tự tổn thương chính mình.” Cô hít thở sâu, buông bỏ sự căng thẳng của cơ thể và trở lại công việc thợ mộc của cô với một thái độ khác.

Kiên nhẫn cũng có khả năng giúp cho chúng ta thoát khỏi nỗi đau của những ác cảm, oán hận, và mong muốn trả thù. Khi chúng ta giao tiếp tốt hơn với người khác, những mối quan hệ của chúng ta với họ hài hòa hơn và kéo dài hơn. Thay vì chúng bị tan nát bởi nóng giận, những mối quan hệ này càng được sâu đậm bằng sự lắng nghe sâu lắng và lời nói thận trọng. Chúng ta do vậy sẽ góp nhặt ít sự hối tiếc hơn, nên tâm chúng ta được bình thản vào lúc chết. Tích lũy nghiệp thiện, chúng ta biết rằng mình đang trên lộ trình dẫn đến sự tái sinh tốt đẹp, giải thoát và giác ngộ.

Thêm nữa, sự kiên nhẫn ảnh hưởng trực tiếp đến con người và bầu không khí xung quanh chúng ta bằng cách đơn giản hóa những xử sự bất thường mà con người tương tác với nhau. Ba câu chuyện dưới đây sẽ minh họa cho điều này.

Trước khi đến trường, con gái của Ron tiến đế xe hơi bực bội vì dây cột tóc của bé bị rối trong đám tóc. Thay vì trách mắng cô bé vì chải tóc vào phút cuối và rồi cả hai có một ngày tồi tệ, Ron mỉm cười và giúp bé kéo dây cột tóc ra.

Sự thịnh nộ với ngành hàng không -hét toáng vào mặt nhân viên hàng không khi chuyến bay bị đình hoãn hay bị hủy bỏ-là thông thường trong xã hội của chúng ta. Chúng ta trút sự phẫn nộ lên những người xa lạ phải gánh chịu sự bức xúc của ta và họ hoàn toàn bất lực trong vấn đề này. Vì tôi đi đây đó để giảng dạy ở nhiều nơi khác nhau, tôi rất quen với các rắc rối do thời tiết, trục trặc máy móc hay đặt chỗ quá tải. Trong một chuyến đi dài từ bờ Tây đến Trung

Đông, hết chuyến bay này đến chuyến bay khác bị trục trặc liên tục. Biết rằng mình không thể làm được gì, tôi ngồi thư giãn và mỉm cười với người xung quanh tôi. Sau đó, một hành khách cùng chuyến bay, mà tôi không quen biết, tiến đến tôi và nói rằng, “Nhìn cách Cô xử trí giúp tôi bình tĩnh lại và cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Cảm ơn Cô.”

Một số tù nhân mà tôi trao đổi qua thư từ đang thay đổi cuộc đời họ qua việc học những lời dạy của Đức Phật. Một người trong số đó kể tôi nghe câu chuyện sau:

“Ngày hôm qua con đang hâm nóng một tách cà phê và thấy ở phía bên kia, một gã thường hành động hơi khùng khùng. Anh ta làm bầm khi con đi ngang qua với tách cà phê, nghĩ rằng anh ta muốn nói chuyện với con, con dừng lại và điềm tĩnh hỏi anh ta nói gì. Anh ta trả lời rằng, “Tôi đang nói chuyện với chính mình.” nên con bước đi. Nhưng trước khi con bước đi hai bước, anh ta hét toáng lên, “Cái gì! Tôi không thể nói chuyện với chính tôi sao?”

“Con thật sự không thích đối đầu, mà giữ bình tĩnh, con đã nói, “Tôi chỉ hỏi anh bởi vì tôi nghĩ rằng anh muốn nói chuyện với tôi. Tôi không bao giờ nói rằng anh không thể nói chuyện với chính anh.” Bấy giờ anh ta đang bị kích động nên đối mặt lạnh lùng nói với con, “Anh không là ai hết. Anh nên đi đi”. Con đồng ý là con không là ai đó đặc biệt hết, mỉm cười rồi con bước đi.

“Biết rằng điều này có thể phiền toái, con đi vào phòng con, mang giày vào và chuẩn bị tốt nhất mà con có thể đối với những gì anh ta có thể làm. Con thư giãn một chút và nhìn lại những gì đã xảy ra-con chỉ nói chuyện với anh ta một hai lần ngắn ngủi và không làm gì để anh ta bực, nhưng anh ta rõ ràng giận dữ. Con nhớ lại nghiệp báo, vì không có gì khác dường như có ý nghĩa, và nghĩ rằng chắc con đã tạo những nguyên do khiến điều này xảy ra. Con nghĩ là chắc anh ta hiểu nhầm câu hỏi của con và cảm thấy bị đe dọa, hoặc có thể anh ta bực mình sẵn rồi, hay có thể anh ta quên uống thuốc. Quán chiếu bài *Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Suy Nghĩ* đã giúp con thận trọng và bình tâm lại.

“Con không nổi khùng với anh ta, mặc dầu con chuẩn bị bảo vệ chính con nếu cần thiết. Con định đến chỗ anh ta ở, mong muốn nói chuyện với anh ta và giúp anh ta bình tĩnh lại, nhưng cuối cùng con nghĩ tốt hơn là để anh ta yên. Cuối ngày hôm đó, anh ta xin lỗi con và giải thích rằng, “Tôi đã cãi vã với một người khác và bị căng thẳng. Tôi ở tâm trạng không tốt lắm khi anh đi qua”. Con chấp nhận lời xin lỗi của anh ta.

“Sau đó, con đã quán chiếu lại cách mà con đã xử lý tình huống đó. Không chỉ con đã dần lòng với lời nói và hành động dữ dội, mà con còn nhớ lại Giáo Pháp vào lúc đó. Con không nói điều này để khoe khoang, mà con thật sự ngạc nhiên chính con. Một tình huống có thể trở thành bạo lực và phiền toái, nên con rất biết ơn sự giúp đỡ mà Giáo Pháp đã ban cho con.”

Chương Bốn

NÓNG GIẬN CÓ BAO GIỜ HỮU ÍCH KHÔNG?

Một số người thấy những lợi thế khi nóng giận. Sự thật về những tuyên bố này của họ như thế nào? Trừ phi chúng ta nhận thấy rằng chúng là sai, chúng ta sẽ không được thúc đẩy để chuyển hóa cơn giận của chúng ta. Vậy thì, thật quan trọng để điều tra từng vấn đề một với những tuyên bố về những lợi thế của nóng giận để xem chúng có hợp lý không.

Một Công Cụ Phát Hiện Sai Sót Đáng Tin Cậy và Cần Thiết?

Cách đây nhiều năm, tôi có gặp một nhóm chuyên viên trong lĩnh vực thiên và giải quyết xung đột. Khi tôi nói về những bất lợi của nóng giận, những chuyên gia này trở nên căng thẳng và rồi cũng nổi nóng cho đến khi một người họ thốt ra rằng, “Nóng giận là cần thiết và có lợi vì chúng cho chúng ta thông tin về điều sai trái!” Lý lẽ của họ là sự nóng giận của chúng ta cho chúng ta biết rằng hành vi của người khác là không chấp nhận được. Họ cho là, nếu không có nóng giận, chúng ta không thể phân biệt chính nghĩa với phi nghĩa, chấp nhận được với không chấp nhận được.

Tuy vậy, nóng giận không phải là một dấu hiệu tin cậy hay cần thiết của sự sai trái. Chúng ta có thể nổi nóng không chỉ vì quyền lợi của chúng ta bị từ chối, mà còn vì chúng ta không có được cái mình muốn. Chúng ta có thể nổi nóng không chỉ vì hành vi của ai đó là không chấp nhận được dựa trên chuẩn mực đạo đức và xã hội, mà còn vì chúng ta quá nhạy cảm. Và thậm chí nếu ai đó đụng chạm đến quyền lợi của chúng ta hay vượt quá những xã giao hay lễ nghi bình thường, sự nóng giận là không cần thiết để báo hiệu rằng người khác đã không phù hợp. Với tâm trong sáng và bình thản, chúng ta có thể đánh giá tình huống và đi đến kết luận giống nhau. Thật ra phương pháp sau để phát hiện sai trái là một phương pháp có lợi hơn là nóng giận, vì nó không có những phản ứng phụ nguy hại của nóng giận như đã thảo luận ở trên.

Mặc dầu nóng giận không là một nguồn thông tin tin cậy, cần thiết hay có lợi cho việc phát hiện sai sót, nó cho chúng ta biết tâm chúng ta bị xáo động và các nút của chúng ta đang bị ấn. Thay vì hành động theo thói quen cố hữu của chúng ta là đổ lỗi người khác cho cơn giận của chúng ta, chúng ta lưu ý rằng các nút của chúng ta bị ấn tùy thuộc vào hai yếu tố sau: hành động của người khác và mấy cái nút của chúng ta. Nếu chúng ta tháo gỡ mấy cái nút của chúng ta, thì đâu có cái gì để người khác ấn vào! Dĩ nhiên, làm được điều này đòi hỏi nhiều nỗ lực từ nội tâm của chúng ta.

Bằng cách tháo gỡ mấy cái nút này, chúng ta không loại trừ các giá trị và đạo đức của chúng ta. Tốt hơn là, chúng ta thay đổi những phản ứng vô ý thức và theo thói quen thường làm chúng ta mắc kẹt trong vòng xoáy của nóng giận và xung đột với người khác.

Một Liệu Pháp Tốt cho Sự Tôn Thương, Tội Lỗi và Tự Trách?

Có phải sự nóng giận là liệu pháp tốt cho những cảm giác của sự tổn thương, tội lỗi và tự trách, chẳng hạn như, trong những tình huống ngược đãi trẻ em, hãm hiếp hay ly dị? Khi chúng ta nổi nóng chúng ta có thể mạnh mẽ nói rằng, “Điều mà người này làm với tôi là sai

trái!” Có vẻ kỳ lạ, cái tôi của chúng ta có thể thấy thoải mái khi nóng giận: “Tôi biết tôi là ai mà. Tôi là nạn nhân của ngược đãi, hãm hiếp hay bắt công.” Khi chúng ta có cảm giác mình là một nạn nhân, chúng ta cũng có cảm giác lệ thuộc vào người khác đối với sự bình an của nội tâm chúng ta. Vì thế, một khi chúng ta thừa nhận rằng một người khác hãm hại chúng ta, chúng ta phải tỉnh giác với bất cứ cơn giận nào trỗi dậy trong chúng ta với khám phá này.

Ban đầu, chúng ta có thể cảm thấy bị tổn thương nếu chúng ta buông bỏ tấm chắn “bảo vệ” của nóng giận. Những sợ hãi tràn ngập: “Cơn giận của tôi là hợp lý. Nếu tôi từ bỏ nó, tôi sẽ là ai? Như vậy không phải đồng nghĩa với thừa nhận rằng điều người khác làm là đúng? Sao tôi có thể cảm thấy tự trọng mà không phát khùng với những gì người khác gây ra cho tôi?” Khi nóng giận, chúng ta có thể cảm giác có quyền lực, nhưng đây là quyền lực giả tạo bởi vì, được châm ngòi bởi ác cảm và trách móc, nóng giận cần một kẻ thù để tồn tại. Ngược lại, sự tự tin chân thật là cởi mở và không phòng thủ. Nó dựa trên sự nhận biết tính nhân bản cao cả của chúng ta và sự thuần khiết căn bản của tâm chúng ta, chứ không phải dựa vào người khác khi họ hành động theo một cách nào đó.

Để chữa lành, chúng ta phải vượt ra ngoài sự oán hận và trách móc, đạt đến trạng thái an bình và chấp nhận trong tim chúng ta, nơi chúng ta sẵn sàng để quá khứ lại phía sau và tiếp tục cuộc sống chúng ta với tràn đầy sinh lực và lòng bi. Sự chữa lành này là quá trình đòi hỏi thời gian và kiên nhẫn với chính chúng ta. Nó không thể vội vã hay cưỡng ép.

Làm thế nào chúng ta có thể buông xả sự nóng giận trong trường hợp bị ngược đãi và đối xử bất công-dù ở mức độ cá nhân, cộng đồng hay quốc tế? Một cách là công nhận và chấp nhận cơn giận của chúng ta, cùng với nỗi đau và sợ hãi khi bùng phát nó, và lưu ý rằng tất cả những điều trên là những sự kiện tâm lý-những cảm giác tạm thời phát sinh trong tâm chúng ta mà không xác định chúng ta là ai. Trong Đạo Phật, chúng ta thực hành quan sát sự phát khởi, tính thường hằng và sự tan biến của những yếu tố tâm lý như vậy mà không loại bỏ những cảm giác hay để chúng chế ngự chúng ta. Cho dù chúng ta loại bỏ một cảm giác hay trở nên dính mắc với nó, kết quả cũng giống nhau-là cảm xúc kiểm soát chúng ta. Khi chúng ta cho phép một cảm xúc phát khởi, mà không xua đẩy nó đi hay chôn chứa nó thành câu chuyện, nó sẽ dần dần mất đi thế lực của nó đối với chúng ta. Những cảm giác này tự chúng tiêu tan vì chúng là vô thường theo bản chất tự nhiên của chúng.

Một Thiết Yếu cho Việc Chiến Thắng ở Thi Đấu Thể Thao?

Những người yêu thích thể thao cho là nóng giận giúp chúng ta chiến thắng trận đấu. Nhưng nó có lợi ích cho việc tập trung dành chiến thắng không? Liệu có đáng tăng cường một tính cách tiêu cực chỉ để nhận một chiếc cúp? Tâm chúng ta trở nên rất căng thẳng khi chúng ta thực hiện “đội chọi họ” quá cứng nhắc. “Đội của tôi phải thắng. Chúng ta phải chiến đấu và đánh bại đối thủ.” Tại sao vậy? “Bởi vì đội tôi là giỏi nhất và đó là vì nó là của tôi.” Dĩ nhiên là đội khác cảm giác cũng giống vậy. Ai là đúng? Tranh đua thể thao có thể là một cách trút nóng giận được xã hội chấp nhận, nhưng chúng đâu có chữa lành nóng giận. Chúng chỉ tạm thời phóng thích năng lượng của thể xác đi kèm với cơn giận, và thật ra, có thể nuôi dưỡng thêm thù hận. Chúng ta vẫn còn tránh né vấn đề thật sự, những nhận thức sai lầm của chúng ta về cơn người và tình huống.

Có thể nào các vận động viên tài giỏi mà không cần được tiếp sức bởi năng lượng nóng giận không? Vâng, có thể. Họ có thể tập trung vào việc thi đấu tốt nhất thay vì chiến thắng. Rồi,

thắng hay thua, họ sẽ hài lòng khi phát huy được những kỹ năng của họ và tận hưởng việc luyện tập thể lực của họ, tình bạn thân thiết và tinh thần đồng đội.

Nếu điều này có vẻ không thực tế cho thể giới thể thao khắc nghiệt, thì hãy xem xét câu chuyện của Huấn luyện viên John Wooden, do Brian Biro kể lại trong *Ngoài Sự Thành Công* (Pygmalian Press năm 1995). “John Wooden là huấn luyện viên bóng rổ giỏi nhất trong lịch sử của Hiệp Hội Vận Động Viên Đại Học Quốc Gia (NCAA). Trong 12 năm cuối cùng của ông ta tại UCLA, đội của ông ta đã thắng tổng số gây sững sốt với mười giải vô địch của NCAA. Không có huấn luyện viên nào từng thắng hơn bốn giải”(trang.xii). Tuy nhiên chiến thắng không phải là mục tiêu của Huấn luyện viên John Wooden và đội UCLA Bruins của ông. Nó chỉ là sản phẩm phụ của sự tập trung thật sự của họ. Thật ra, “John Wooden chưa bao giờ dùng từ “chiến thắng”. Ông ta tin rằng chiến thắng không nằm trong tầm kiểm soát của ông hay những người cầu thủ của ông. Thay vì vậy, ông không ngừng thấm nhuần định nghĩa thành công của ông trong chính bản thân ông và trong các đồng đội của ông. “Thành công là sự bình an trong tâm đến từ kết quả trực tiếp của sự tự hài lòng khi biết bạn đã cố gắng làm tốt nhất để trở thành người giỏi nhất trong khả năng mà bạn có thể” (trang.34-5). Vậy thì, tiếp sức, không bằng sự nóng giận mà bằng sự chuyên cần và sự nhiệt thành, hai nền tảng trong phương thức của ông, các đội của Huấn luyện viên Wooden đã đạt được sự xuất sắc vững chãi. “Không có việc xây dựng nào tốt hơn kết cấu của nó” ông ta nói là, “và không ai tốt hơn nền tảng tinh thần của chính cô ta hay cậu ta”(trang 57).

Một Phản Ứng Sinh Học Có Khả Năng Bảo Vệ?

Một số người cho là mọi người đều trải nghiệm sự nóng giận một cách tự nhiên và tự động khi phản ứng với sự hăm hại. Nó được “cài đặt” trong chúng ta về mặt sinh học. Nóng giận góp phần cho sự sống còn của chủng loài của chúng ta, vì nó có khả năng bảo vệ chúng ta một cách hiệu quả. Không có nó, chúng ta sẽ đứng nhìn và để chính chúng ta hay những người thân của chúng ta bị hăm hại. Thật ra, nóng giận, sự tranh đua, và chúng tỏ sức mạnh của một người với người khác là những công cụ tiên hóa không thể thiếu được để đảm bảo cho sự sống còn của loài thích ứng nhất. Đương nhiên, họ nói là, đôi khi hành vi nóng giận vượt ngoài tầm kiểm soát, nên câu hỏi thật sự không phải là làm thế nào loại trừ nóng giận, mà là làm thế nào thể hiện nó với đúng người và vào đúng thời điểm một cách phù hợp.

Theo một quan điểm nào đó, cái lý lẽ trên có lý. Tuy nhiên, Đạo Phật có một quan điểm khác hẳn. Chủng loài phát triển tốt nhất, theo Đạo Phật, là những chủng loài mà trong đó sự hợp tác mạnh mẽ nhất. Chẳng hạn như, một con kiến đơn lẻ không thể sống một mình. Nếu những con kiến trong một bầy dùng hết năng lực của chúng chiến đấu với nhau, chúng sẽ nhanh chóng tự hủy diệt. Chúng nương nhau để sống còn, nên chúng hợp tác với nhau mạnh mẽ. Hãy dành ít thời gian nhìn một bầy kiến. Những con kiến chạy tới chạy lui mang những vật liệu xây dựng và thức ăn nặng gấp nhiều lần trọng lượng của chúng. Chúng báo hiệu nhau nơi đến để không ai bị lạc, rồi chúng làm việc cùng nhau để đảm bảo cho sự sống còn và thịnh vượng của nhóm.

Tương tự vậy, chúng ta những con người gặp khó khăn khi sống một mình. Trong thế kỷ 21 này, chúng ta lệ thuộc lẫn nhau hơn bất kỳ lúc nào trong lịch sử loài người. Cách đây hàng trăm năm, người ta tự trồng thức ăn, tự may quần áo và tự xây dựng nơi trú ẩn. Bây giờ, đa số người trong các nước phát triển không biết làm những công việc này cho chính họ. Chúng ta cần nương nhau để tồn tại, cho nên hợp tác là bắt buộc. Đôi khi mặc dầu với trí thông minh

của con người chúng ta, những con kiến nhỏ bé này dường như lành mạnh hơn và khôn khéo hơn con người chúng ta đó!

Từ thời Darwin, niềm tin vào các đức hạnh của sự tự vệ nóng giận và sự cạnh tranh để đánh bại người khác đã được chấp nhận trong nhiều lãnh vực xã hội, kể cả giáo dục, nghệ thuật và khoa học, thể thao, phát triển vi tính và bảo vệ quốc phòng. Tôi tin rằng sự chọn lựa về mô hình này đang tàn hại thế giới chúng ta một cách khủng khiếp, đưa đến hậu quả của sự thiếu thốn tình thương nên khiến con người hãm hại lẫn nhau và hại cả môi trường sống của họ.

Một loại “cạnh tranh” nào đó là tốt- không phải với những sinh linh khác đang sống mà sự tồn tại và hạnh phúc của chúng ta lệ thuộc vào, chính sự si mê và những thái độ bất cần của chúng ta, mới là những kẻ thù thật sự. Chúng ta có thể sinh khởi động lực để cải thiện chính chúng ta và thế giới chúng ta bởi vì chúng ta quan tâm đến họ, không phải vì chúng ta chỉ muốn mình đứng đầu.

Trong khi nguy cơ hãm hại có thể khiến phát sinh một phản ứng sinh học, phản ứng này không nhất thiết có lợi, hay là bẩm sinh trong con người. Như đề cập ở trên, nóng giận bắt nguồn từ sự chú tâm không thích hợp mà diễn giải các sự kiện theo cách méo mó. Lúc đó cơ thể tiết ra chất adrenaline. Với tâm là động cơ và thân thể là điều kiện xúc tác, hành vi bạo lực liền bùng nổ. Mặt khác, khi si mê ủng hộ nóng giận được loại trừ qua áp dụng các loại liệu pháp thích hợp, những phản ứng này không xảy ra trong tâm, và chu trình xấu ác dừng lại. Khi chúng ta loại trừ các yếu tố tinh thần lệch lạc trói buộc ta, mối quan hệ của chúng ta với thân thể của chúng ta và cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi. Chúng ta có thể vẫn bảo vệ chính chúng ta và người khác khỏi nguy hiểm, nhưng chúng ta làm như thế mà không hề thù ghét với kẻ hãm hại chúng ta. Thật ra, một tâm không nóng giận có thể nhanh chóng tìm ra một giải pháp tốt.

Một Động Lực Tích Cực và Cần Thiết đối với Sự Thay Đổi của Xã Hội?

Mặc dầu nóng giận có thể tiếp sinh lực cho chúng ta ngăn ngừa hoặc sửa đổi sự bất công xã hội, nó không thể được tính là một động lực tích cực cho sự thay đổi xã hội, vì nó làm cho tâm chúng ta giống như tâm của những người mà ta chống đối. Khi còn là sinh viên, tôi đã nhìn thấy điều này rõ ràng ở cuộc biểu tình phản đối Chiến Tranh Việt Nam, khi một sinh viên khác nhặt một hòn đá và ném nó vào tòa nhà ROTC. Mặc dầu lúc đó tôi chưa là một Phật tử, tôi chùn lại trước hành động của người này. Anh ta đã trở nên giống như những người mà anh ta đang phản đối.

Cho dù nguyên nhân là gì, khi chúng ta căm ghét những kẻ đàn áp, tâm chúng ta sẽ trở nên giống như họ thôi. Cả họ và chúng ta đều nóng giận. Cả hai chúng ta đều xem chúng ta ở vị thế đúng và người kia là sai. Cả hai đều khó lắng nghe nhu cầu và những quan tâm của đối phương. Cả hai nghĩ rằng đối phương nên thay đổi. Khi chúng ta tiếp cận sự xung đột với sự phân nộ tự cho là chính đáng, sự trao đổi, hợp tác và thiện ý để thỏa hiệp bị phá vỡ.

Có phải nóng giận là động cơ duy nhất có thể khiến chúng ta có thêm năng lượng để sửa đổi những tình huống nguy hại? Theo Đạo Phật, nó không phải như vậy. Lòng bi- ước mong cho người khác thoát khỏi khó khăn và rối rắm - không chỉ là một động lực mạnh mẽ, mà còn là một động lực cân bằng hơn, thực tiễn hơn và hiệu quả hơn nóng giận. Mặc dầu chúng ta ban đầu có thể phản ứng tức giận với sự bất công, bằng cách áp dụng những kỹ thuật mô tả trong

những chương sau, chúng ta có thể chuyển hóa thái độ chúng ta trở nên từ bi hơn trước khi hành động.

Trong nhiều năm, tôi đã sống ở vùng Tây Bắc của nước Mỹ, nơi mà sự phá rừng là phổ biến. Khi điều này xảy ra gần một trung tâm tu học mà cộng đồng tâm linh của chúng tôi thường sử dụng, chúng kiến cảnh phá rừng thật đau lòng, và một số người đến tu học trở thành thù địch mỗi khi một xe tải chở gỗ chạy ngang qua. Nhưng một miếng dán trên tấm cản phía sau xe với nội dung “Hãy ôm người đốn cây thay vì cái cây” đã khiến tôi nghĩ rằng, “Những người đốn cây muốn hạnh phúc và tránh đau khổ như chuyện con nai họ đang dờ đi và những người tu học nhớ đến cánh rừng. Nhiều người trong số họ có lẽ không thích công việc của họ đâu. Tôi có thể bất đồng với những chính sách của những công ty đã thuê họ, nhưng tôi không cần phải ghét bỏ những Chủ Tịch Hội Đồng Quản Trị và những người đốn cây.” Mặc dầu tôi tiếp tục ký những kiến nghị chống đốn rừng hay phản đối phá rừng, tôi bắt đầu vẫy tay với những người đốn cây lái xe qua. Tại sao không? Họ mỉm cười và vẫy tay lại.

Đôi khi chúng ta lẫn lộn lòng từ bi với sự thụ động, sự ủy mị, hay là lý tưởng hóa *Pollyanna*. Theo quan điểm của Đạo Phật, lòng từ bi không phải là những điều này. Lòng từ bi là một thái độ mà ý thức rõ ràng ước muốn của người khác được hạnh phúc và tránh sự khó khăn thì mạnh mẽ và đáng trân trọng như của chính chúng ta. Người khác có thể bị nhầm lẫn và sử dụng những phương pháp có hại trong cố gắng để đạt được hạnh phúc. Điều đó cần được sửa chữa. Nhưng ước muốn hạnh phúc của họ là đáng trân trọng. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy cả hai nạn nhân và người phạm tội đều muốn được hạnh phúc và không muốn khổ đau như nhau, chúng ta có thể can thiệp những tình huống nguy hại với lòng từ bi dành cho cả hai bên, không phải lòng từ bi dành cho nạn nhân và sự thù ghét dành cho người phạm tội.

Trong năm 1989, một nhà báo đã hỏi Đức Đạt Lai Lạt Ma, “Sau sự hủy diệt nặng nề mà chính quyền cộng sản Trung Quốc đã phá hủy đất nước của Ngài và người dân, tại sao Ngài không nóng giận? Ngài có thể nói thế nào với người dân Tây Tạng để họ có lòng từ bi đối với những người đàn áp họ?” Đức Đạt Lai Lạt Ma đã trả lời, “Nóng Giận thì có tốt gì chứ? Nếu tôi nóng giận, thì tôi sẽ không ngủ được vào ban đêm hay ăn những bữa ăn an bình. Tôi sẽ bị loét bao tử, rồi sức khỏe của tôi sẽ tệ hơn. Căn giận của tôi đâu thể thay đổi quá khứ hay cải thiện tương lai, thì nóng giận để làm gì chứ? Tuy nhiên, với lòng từ bi, chúng tôi những người Tây Tạng có thể hành động để cải thiện được tình trạng này.”

Một Lựa Chọn Tốt Hơn Là Sự Tha Thứ?

Đôi khi chúng ta cảm thấy là tha thứ cho người đã hại chúng ta cũng tương đương với tha thứ cho hành vi gây hại của họ. Do đó, giận dữ với họ dường như là cách duy nhất để thể hiện sự phản đối tiếp tục của chúng ta trước hành vi của họ. Tuy nhiên, điều đó không phải như vậy. Một con người và hành vi của anh ta là hai chuyện khác nhau. Chúng ta không thể nói rằng một người độc ác nếu hành vi hay ý định của anh ta gây nguy hại. Theo quan điểm Đạo Phật, mỗi người đều có khả năng bẩm sinh để trở thành một Vị Phật hoàn toàn giác ngộ. Mỗi con người có một số nhân tố tốt đẹp mà không bao giờ có thể bị hủy diệt, cho dù anh ấy hay cô ấy có thể hành động tồi tệ như thế nào đi nữa. Vì vậy, chúng ta có thể tha thứ và buông bỏ nóng giận với người đã làm hại chúng ta và đồng thời khư khư rằng hành vi của anh ta là có hại và không thể chấp nhận được và không nên được tiếp tục trong tương lai.

Tha thứ không có nghĩa là bao dung hành vi gây hại hay chịu đựng tình trạng bị ngược đãi. Cũng không cần thiết chia sẻ sự tha thứ của chúng ta với người khác nếu anh ta hiểu sai điều

đó và lập lại hành vi gây hại của anh ta. Thúc đẩy bởi lòng bi, chúng ta có thể có biện pháp mạnh mẽ ngăn ngừa hay gián đoạn sự hãm hại. Vì thế, tha thứ không làm chúng ta “nhu nhược”.

Tha thứ có lợi cho chúng ta cũng như cho người khác. Khi chúng ta duy trì nóng giận, chúng ta căng thẳng và khổ sở, và điều này ảnh hưởng đến những quan hệ và sức khỏe của cơ thể chúng ta. Bằng cách tha thứ, chúng ta buông bỏ nóng giận và chấm dứt sự khổ đau của chính chúng ta. Chúng ta cũng ngăn ngừa chúng ta đóng vai người phạm tội, như những nạn nhân hay thường làm, và rồi chúng ta chấm dứt được chu kỳ gây hại.

Dĩ nhiên chúng ta không thể ép buộc chúng ta phải xóa tan cơn giận của chúng ta hay tha thứ cho ai đó. Đôi khi ban đầu chúng ta cần tránh xa một người hay một tình huống gây ra căng thẳng để tạo một khoảng cách về tinh thần. Rồi, qua việc thực tập các liệu pháp với sự nóng giận, chúng ta dần dần nguôi cơn giận. Khi chúng ta hóa giải, sự rộng mở, sáng suốt và dịu dàng của sự tha thứ sẽ tự nhiên khơi dậy trong trái tim ta.

Ví dụ như, nhiều năm trôi qua Trudy đã giận mẹ cô vì bà thờ ơ và ngược đãi cô khi cô còn là một đứa trẻ. Khi cô lớn lên, Trudy nhận ra rằng sự nóng giận này đã ngăn trở khả năng thương yêu và cảm thông người khác của cô. Dưới sự hướng dẫn của một nhà trị liệu và một giảng viên tâm linh, cô đã nỗ lực chinh phục sự nóng giận, rồi chấp nhận và tha thứ cho mẹ cô. Cô cũng nỗ lực để yêu thương và tử tế hơn trong các mối quan hệ khác của cô. Trong khi Trudy đang thay đổi chính mình, mẹ cô hẳn nhiên cũng đang làm như vậy. Trudy quá đỗi ngạc nhiên khi một ngày nọ, mẹ cô gọi điện thoại bày tỏ sự hối tiếc về hành vi của bà và mong mỏi Trudy tha thứ. Trudy đã bằng lòng và cảm thấy hạnh phúc cho cả mẹ cô và chính cô.

Một trong những bài tập thiền quán buốt nhói nhất khi tôi hướng dẫn một khóa tu học ở Israel, theo sau một cuộc thảo luận về sự hủy diệt hàng loạt (Holocaust). Một phụ nữ Do Thái đã chia sẻ kinh nghiệm của cô khi tham dự cuộc họp mặt của những người con của những người sống sót sau sự hủy diệt hàng loạt và những người con của Đức quốc xã. Khi cô nghe những trẻ em của các viên chức SS nói chuyện, cô thấu hiểu được mặc cảm tội lỗi, sự khổ đau và sự rối loạn sâu sắc mà họ chịu mang. Làm thế nào một người có thể hòa giải ký ức về người cha thân yêu khi biết rằng cha mình phê chuẩn việc sát hại hàng triệu con người?

Rồi chúng tôi quán tưởng về Chenresig, Đức Phật của Lòng từ bi. Chúng tôi tưởng tượng Chenresig trong những trại tập trung, trong những phòng hơi ngạt, trong những chuyến xe lửa và trong các nhà tù. Chúng tôi hình dung Chenresig ở Auschwitz, ở Dacau và ở trong các trại khác. Khi chúng tôi tụng chú từ bi, *om mani padme hum (Án ma ni bát mê hồng)*, chúng tôi đã tưởng tượng ánh sáng từ bi phản chiếu rực rỡ từ Chenresig và lan khắp mọi nguyên tử của những nơi này và những người ở đó. Chúng tôi tưởng tượng nó tịnh hóa những khổ đau, sự căm ghét, và hiểu lầm của tất cả chúng sanh-Người Do Thái, tù nhân chính trị, dân du mục, Đức quốc xã, những người dân Đức bình thường đã nhắm mắt để cứu đồng hương của họ và chữa lành tất cả khổ đau của họ. Chúng tôi cùng tụng chú với nhau khoảng trên nửa giờ và căn phòng được nạp điện. Ít khi tôi tọa thiền với một nhóm tập trung như vậy.

Người ta thắc mắc liệu tha thứ có nghĩa là quên đi không. Không, không phải vậy. Nhớ là quan trọng, nhưng không lợi ích gì nếu giữ lại sự đau khổ, tổn thương, oán hận, và nóng giận trong tim chúng ta. Nhớ với lòng từ bi thì mạnh mẽ hơn nhiều.

Chương Năm

NHẬN DIỆN SỰ NÓNG GIẬN CỦA CHÚNG TA VÀ CÁC NGUYÊN NHÂN CỦA NÓ

Đôi khi sự nóng giận của chúng ta dường như không biết từ đâu đến, và chúng ta nhanh chóng bùng nổ. Cũng có những lúc, chúng ta cảm thấy rằng nóng giận đang ẩn náu dưới một số hình thái bị đè nén làm ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta. Làm thế nào chúng ta học cách nhận diện khi chúng ta nóng giận? Những yếu tố nào làm nó phát sinh? Các câu trả lời cho những câu hỏi này sẽ giúp chúng ta nhận thức và hiểu ra sự nóng giận của chúng ta, mà đến lúc, sẽ tạo điều kiện cho việc chuyển hóa nó qua việc thực hành sự kiên nhẫn.

Nhận Diện Chúng Ta Đang Nổi Giận

Trước khi chúng ta có thể chuyển hóa hay loại trừ cơn nóng giận của chúng ta, chúng ta phải có khả năng nhận diện nó. Thịnh thoảng cơn giận của chúng ta là hiển nhiên, đôi lúc chúng ta không thể nhận ra rằng chúng ta bực bội, cáu gắt, thù địch hay hiếu chiến cho đến khi những cảm xúc này mạnh mẽ và chúng ta đang nói năng hay hành động hung hăng. Điều này có thể xảy ra vì nhiều lý do. Chẳng hạn như, chúng ta có thể bị dao động bởi môi trường bên ngoài và mất liên lạc với chính cảm giác của chúng ta; chúng ta có thể phủ nhận cơn giận của chúng ta bởi vì chúng ta nghĩ nó là tội tặc; hoặc là chúng ta có thể biết được có vấn đề gì đó, nhưng không biết cụ thể là gì.

Đối với một số người, nhận diện và dán nhãn cơn giận của họ cần thời gian luyện tập và thực hành. Có nhiều cách để học cách nhận diện nó. Chẳng hạn như, trong khi thiền về hơi thở (quán sổ tức), chúng ta có thể quan sát những điều xao lãng nào dấy lên làm chúng ta mất tập trung vào đối tượng thiền quán. Chúng ta có thể nhận ra một cảm giác chung của sự bồn chồn hay nóng giận, hay chúng ta có thể nhớ tới một tình huống đã xảy ra cách đây nhiều năm mà đến giờ chúng ta vẫn còn bực bội. Bằng cách làm quen với âm điệu đa cảm và “hương vị” của các cảm xúc khác nhau đi kèm với nóng giận, chúng ta sẽ học cách nhận diện và dán nhãn chúng: sự tức tối, sự thất vọng, sự oán thù, sự ghen tị, sự phẫn uất, sự thịnh nộ, sự hiếu chiến, sự căm ghét, và vân vân. Hẳn nhiên, chúng ta cũng có thể có nhiều cảm xúc tích cực như trầm tĩnh, lòng từ, lòng bi, và niềm vui, nhưng ít khi những điều này xuất hiện như những vọng tưởng trong buổi thiền tập của chúng ta. Nhận diện nóng giận là lưu ý đến những cảm nhận của cơ thể chúng ta. Thí dụ như, nếu chúng ta cảm thấy bao tử của chúng ta bị căng lên, quai hàm nghiến lại, hay nhiệt độ tăng lên trong cơ thể ta, nó báo hiệu là chúng ta đang giận. Mỗi người có những biểu hiện nóng giận trên cơ thể khác nhau, và chúng ta cần quan sát và lưu ý những biểu hiện của chúng ta là gì. Làm điều này rất có ích, vì đôi khi nhận diện những cảm nhận của thân thể đi kèm nóng giận sẽ dễ hơn là nhận ra chính sự nóng giận.

Một cách nữa để nhận diện sự nóng giận là quan sát tâm trạng của chúng ta. Khi chúng ta ở tâm trạng xấu, chúng ta có thể tạm dừng và hỏi chính mình, “Cảm giác này là gì? Chuyện gì đã xảy ra khiến nó như vậy?” Đôi khi chúng ta có thể quan sát những khuôn mẫu trong tâm trạng và ứng xử của chúng ta. Những điều này có thể cho ta manh mối về cách tâm chúng ta vận hành thế nào và cơn giận của chúng ta bám víu vào cái gì. Chẳng hạn như, Mark nhận ra anh đang trong tâm trạng tội tặc gần như tất cả mỗi sáng khi anh thức dậy. Biết được điều này,

anh báo với những người bạn cùng phòng của anh, và thay vì tiếp xúc với họ ngay buổi sáng, anh thực hành thiền tập. Thiền hơi thở (Quán sổ tức) làm tan biến tâm trạng tồi tệ của anh, và nếu anh giận dữ về một chuyện gì đó, lúc đó anh ta sẽ xử lý cơn giận của mình theo một trong những cách mà chúng ta sẽ thảo luận đến.

Nóng Giận bị Đè Nén

Một số người đang trị liệu nói về sự nóng giận bị đè nén, có nghĩa là họ vẫn oán hận điều gì về quá khứ, nhưng không ý thức được là họ đang giận. Trong khi điều trị, một thân chủ có thể cần khơi mở lòng mình và ban đầu bộc lộ sự nóng giận trong một tình huống an toàn với nhà trị liệu. Bằng cách thừa nhận cơn nóng giận, anh ta có thể tiến hành áp dụng các liệu pháp cho nó. Tuy vậy, trong khi cố gắng liên hệ với sự nóng giận, một người phải cẩn thận không châm ngòi cho nóng giận hay tạo ra sự nóng giận không thật. Tôi nhớ có một thanh niên ở một buổi hội thảo cố gắng phát biểu với chất giọng giận dữ vì nhà trị liệu của anh đã gợi ý với anh rằng anh có thể đã đè nén sự giận dữ. Mặc dầu anh ta cố gắng nắm chặt tay và cau có, rõ ràng là anh ta không giận thật. Thay vì vậy, anh ta đang cố gắng cảm giác điều gì mà anh nghĩ rằng anh nên cảm giác, về những chuyện đã xảy ra cho anh ta. Tôi tin rằng anh ta lẽ ra sẽ lợi ích hơn khi thư giãn và đơn giản chỉ quan sát điều gì anh ta cảm giác, thay vì phỏng đoán rằng anh ta có giận mà không cảm nhận được.

Một số người nói tới nóng giận bị đè nén như thể họ nghĩ họ luôn nổi nóng bất cứ lúc nào mà họ không biết được. Họ có hình bóng của sự nóng giận hiện diện sống động trong họ, đang ẩn náu mọi lúc và sẵn sàng bùng phát ra ngoài. Một sự tự hình dung như vậy có thể gây hại, vì lúc đó họ tin cơn giận của mình là một phần không thể tách rời với họ, và họ không còn tin bản thân họ nữa.

Điều Gì Khiến Nóng Giận Phát Sinh ?

Nguyên nhân sâu kín nhất của nóng giận là sự si mê của chúng ta hiểu sai về sự thực. Ngoài điều này ra, một số yếu tố khác góp phần làm chúng ta nổi nóng tại một thời điểm đặc biệt nào đó. Những điều này bao gồm hạt giống nóng giận trong dòng tâm thức của chúng ta, thói quen nóng giận của chúng ta, sự chú tâm không thích hợp để phỏng đoán sự tiêu cực, sức mạnh của sự dính mắc của chúng ta và sự tiếp xúc với các yếu tố bên ngoài. Bằng cách hiểu rõ những nguyên nhân và những điều kiện này để nóng giận phát sinh, chúng ta có thể bắt đầu thay đổi chúng và rời chế ngự cơn giận của chúng ta.

Như một hạt táo cần những điều kiện khác, như nước, ánh mặt trời và phân bón, trước khi nó có thể lớn thành cây táo, hạt giống nóng giận được nuôi dưỡng bởi các yếu tố khác, như là điều kiện hay thói quen trước kia của chúng ta, sự chú tâm không phù hợp, và những đối tượng mà ta không hài lòng. Vì thế, theo quan điểm của Đạo Phật, nóng giận không phát sinh chỉ từ một yếu tố mà thôi, chẳng hạn như là một kinh nghiệm buồn tủi hồi còn bé, mà từ các yếu tố phức tạp, bắt nguồn từ sự si mê hiểu sai thực tế của chúng ta và gồm cả những nguyên nhân khác phối hợp từ quá khứ và hiện tại. Một sự kiện tổn thương trong cuộc sống của chúng ta có thể làm cho hạt giống nóng giận dễ dàng hoạt động, nhưng nó không chịu hoàn toàn trách nhiệm cho điều đó. Khi xem xét các chương sau, ngay cả hiểu biết cơ bản về duyên khởi-trong trường hợp này cách nóng giận phát khởi tùy thuộc vào nhiều yếu tố-có thể ngăn chặn được thói quen của chúng ta cố gắng tìm “nguyên nhân” để đổ lỗi, và từ đó có thể giúp phân tán cơn giận của chúng ta.

Hạt Giống Nóng Giận

Từ góc nhìn Phật giáo, nóng giận không phải lúc nào cũng hiện diện trong tâm chúng ta. Chúng ta có nhiều cảm xúc, thái độ, nhận thức, và vân vân, tất cả sinh ra rồi diệt mất. Khi yếu tố tinh thần của nóng giận xuất hiện trong tâm chúng ta, chúng ta nổi nóng. Khi nóng giận lắng xuống, hạt giống nóng giận vẫn còn trong dòng tâm thức của chúng ta, nhưng điều này là mầm mống của nóng giận, không phải là yếu tố tinh thần của nóng giận; không phải là một trạng thái tâm hay ý thức. Vì lẽ đó, khi mầm mống này hiện hữu khiến cho chúng ta nổi nóng trong tương lai, chúng ta có thể không đang giận ở hiện tại.

Hạt giống của sự nóng giận được nhận ra từ sự thù địch cấp thấp và có thể ảnh hưởng nhiều phương diện trong cuộc sống của chúng ta. Sự thù nghịch là một mức độ nhỏ của cơn giận mà chúng ta không nhận diện được vì sự tỉnh giác nội tâm của chúng ta chưa được phát triển cao. Với tất cả sự nóng giận, nó không bao trùm lên mọi điều chúng ta làm. Đôi khi nó biểu lộ hoặc ở dạng hạt giống vào lúc khác. Khi chúng ta hành thiện và có khả năng nhận diện các yếu tố tinh thần của chúng ta nhanh hơn và dễ dàng hơn, chúng ta sẽ tỉnh táo nhận ra sự hiện diện của sự nóng giận cấp thấp mà trước kia chưa được quán xét. Điều này tạo cho chúng ta lợi thế lớn để xử lý nó.

Theo quan điểm Đạo Phật, hạt giống nóng giận đã có trong chúng ta kể từ khi sanh ra- thậm chí còn trước đó nữa, khi chúng ta chấp nhận những kiếp sống quá khứ. Nóng giận và hạt giống của nó không phải là bản chất của tâm chúng ta. Chúng như những đám mây làm che mờ sự khoáng đạt của bầu trời. Nóng giận do si mê hiểu sai bản chất của thực tế. Khi chúng ta có được trí tuệ để hiểu ra bản chất của hiện thực, chúng ta có khả năng xóa dần nóng giận và hạt giống của nó khỏi dòng tâm thức của chúng ta để chúng không còn bao giờ phát khởi nữa. Loại trừ tất cả cảm xúc hủy diệt và những thái độ phiền não theo cách này là mục đích của sự thực hành theo Đạo Phật.

Thói Quen Nóng Giận

Tất cả chúng ta đều quen thuộc với sức mạnh của thói quen và sự khó khăn để phá vỡ một thói quen xấu. Ngoài các thói quen bình thường, như là đi con đường giống nhau đến sở làm mỗi ngày, chúng ta cũng có những thói quen cảm xúc. Một số người có thói quen mạnh mẽ của việc dễ nổi nóng. Năng lượng của họ dễ dàng di chuyển theo hướng đó vì trong quá khứ họ chưa gieo trồng sự kiên nhẫn bằng cách áp dụng các liệu pháp cho nóng giận.

Để bắt đầu làm mất tác dụng của những thói quen oán hận, thất vọng và vân vân của chúng ta, sẽ có ích khi nhìn vào bên trong và quan sát những kiểu cảm xúc của chúng ta. Có phải là có những đề tài nào đó làm kích động chúng ta không? Có phải chúng ta có thói quen nóng giận trong một số tình huống phải không? Chú tâm đến những phản ứng này, chúng ta có thể nghiên cứu sâu hơn và biết chắc tâm ta đang dự đoán và sợ hãi điều gì. Rồi chúng ta có thể tái cân bằng quan niệm của chúng ta, làm cho nó thực tiễn hơn.

Chúng ta cũng có thể quen biểu lộ cơn giận của chúng ta theo một số cách riêng mà thường làm cho tình trạng tồi tệ hơn. Chẳng hạn như, Janet trở nên thất vọng khi kế hoạch của cô không theo hướng mà cô muốn và trút cơn giận của cô bằng cách than phiền với gia đình và bạn bè. Cô ta càng quen thói cầu nhàu, thì cô ta càng nuôi dưỡng thêm sự bất mãn cho chính cô. Timothy có thói quen trút cơn giận của anh ta bằng cách chơi trò chơi video, thể hiện sự thù địch của anh lên các nhân vật giả tưởng trên màn hình. Tuy nhiên, điều này chỉ làm tâm

anh quen thuộc với nóng giận và ăn sâu thói quen hành động hung hăng của anh. Đương nhiên khi những vấn đề thật sự xảy ra thì anh bị thịnh nộ làm mù quáng đến nỗi không còn phân biệt được giữa người thật và nhân vật giả tưởng, và thói quen của anh đơn giản kiểm soát anh ta.

Một số thói quen cảm xúc của chúng ta đã được hình thành khi, còn là trẻ con, chúng ta đã quan sát và bắt chước cách phản ứng của cha mẹ chúng ta trước các sự kiện. Ngoài ra, gia đình, văn hóa, và xã hội chúng ta đã định hướng chúng ta suy nghĩ và cảm giác theo một số cách nào đó. Nhận thức được những tình thế ở quá khứ của chúng ta và những thói quen hình thành bên trong chúng ta cho chúng ta-là những người trưởng thành, cơ hội tu sửa lại chính chúng ta khi cần thiết. Chẳng hạn như, các thành viên của gia đình Henry đã rất phẫn nộ mỗi khi sắc tộc thiểu số của họ bị dèm pha. Do vậy, anh đã nghĩ như phản xạ có điều kiện, rằng đây là một phản ứng cảm xúc phù hợp và trở nên quen thuộc với nó. Khi trưởng thành, anh nhận ra rằng anh không cần phải nổi nóng để chống lại sự phân biệt. Bằng cách đóng khung lại những tình huống thách thức và phát sinh lòng từ bi với những ai có định kiến một cách mù quáng, anh có thể giữ bình thản, mà vẫn nói rõ ràng và mạnh mẽ trong những tình huống khó khăn.

Sự Chú Tâm Không Phù Hợp

Như đã đề cập trước đây, sự chú tâm không phù hợp là một yếu tố tinh thần phóng đại một số khía cạnh về người, ý tưởng, tình huống, và đối tượng, do vậy tạo ra những câu chuyện không đúng về họ. Khi chúng ta thấy chúng ta ngẫm nghĩ về một vấn đề-quy những động lực tiêu cực cho ai đó, thuyết phục chính mình về ý định xấu của cô ta và kết luận vội vã về kết quả tai hại của những hành động của cô ta-sự chú tâm không phù hợp của chúng ta đã kiểm soát chúng ta. Trong khi đa số chúng ta không xem xét khả năng viết kịch bản của mình, khi chúng ta nhìn kỹ vào những gì xảy ra trong tâm chúng ta, chúng ta thấy rằng chúng ta lúc nào cũng viết những vở kịch ủy mị. Những vở kịch suốt mướt này, với chúng ta là diễn viên, chắc chắn chúng ta có một dòng chảy không dứt của nhiều vấn đề cần phải lo lắng. Đây là một công việc mà chúng ta cần từ bỏ đi!

Chúng ta thường cho rằng mọi người trải qua sự ngược đãi hay tổn thương đều phản ứng tương tự nhau. Tuy vậy, một người bạn cùng với em gái của cô, bị ngược đãi nghiêm trọng khi còn bé đã nói cho tôi biết về những khác biệt trong những phản ứng của họ. “Hàng năm trời, tôi nuôi dưỡng sự thịnh nộ, trong khi em gái tôi không như vậy. Đây có lẽ là do những thói quen khác nhau về sự nóng giận từ những kiếp sống trước và những cách khác nhau của sự chú tâm của chúng tôi đối với sự ngược đãi trong kiếp sống này.” Những người tị nạn Tây Tạng thường không gánh chịu hậu quả tổn thương giống như những người tị nạn khác đã từng bị đánh đập, tra tấn và cầm tù. Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên dương điều này như là mô hình của người Tây Tạng, bao gồm nhiều quan điểm được giải thích trong các chương sau. Xử lý sự nóng giận bằng cách thay đổi quan điểm mà chúng ta mô tả một tình huống đối với chính chúng ta sẽ chuyên hóa sự chú tâm không phù hợp của chúng ta thành sự chú tâm thích hợp và có những hiệu quả tốt lành cho tâm và những mối quan hệ của chúng ta.

Quan Hệ giữa Dính Mắc và Nóng Giận

Trong khi nóng giận được châm ngòi bởi sự chú tâm không thích hợp rồi thổi phồng hay suy tưởng các tính chất tiêu cực, sự dính mắc được tiếp nhiên liệu bởi sự chú tâm không phù hợp rồi khuếch đại hay suy tưởng các tính chất tích cực. Sự dính mắc thường nằm trong số những

yếu tố đẩy khởi sự nóng giận, chúng ta càng dính mắc vào một cái gì đó hay một người nào đó, chúng ta càng nóng giận hơn khi chúng ta phủ nhận nó. Chẳng hạn như, Susan rất coi trọng tiền bạc như là thước đo của sự thành công của cô trong cuộc sống. Cô làm việc chăm chỉ để tích lũy nó và cảm thấy hài lòng khi làm vậy. Tuy nhiên, khi cổ phiếu của cô rớt giá, cô trở nên bực bội và cáu gắt. Tương tự, Wayne coi trọng xe hơi của anh ta, nên khi anh ta phát hiện nó bị lõm trong bãi đậu xe ngoài văn phòng của anh ta, anh ta đã nổi cơn thịnh nộ. Jane mong muốn một cách tuyệt vọng được thăng chức ở chỗ làm, và đồng nghiệp của cô được thăng chức làm cô ghen tị và oán hận.

Khi chúng ta nhìn vào cuộc sống của chính mình, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều thí dụ tương tự của sự dính mắc làm phát sinh nóng giận khi chúng ta không thể đạt được đối tượng dính mắc hay bị chia lìa khỏi nó. Khi những mong muốn của chúng ta càng trở nên không thực tế hơn, chúng ta càng dễ bị thất vọng và cáu giận.

Sự dính mắc cũng làm phát sinh tổn thương và sợ hãi, mà đến lượt nó, tồn tại dưới sự nóng giận. Chẳng hạn như, khi chúng ta dính mắc vào một người, chúng ta cảm thấy bị tổn thương khi anh ta hay cô ta không đền đáp lại tình cảm của chúng ta. Để cố gắng vượt qua cảm giác bất lực khi chúng ta bị tổn thương, chúng ta thường nổi giận với người đó. Trong trường hợp khác, khi chúng ta có được công việc trong mơ mà chúng ta khao khát, chúng ta có thể sợ hãi một đồng nghiệp chiếm lấy nó. Không có khả năng thừa nhận sự sợ hãi của chúng ta, chúng ta trở nên nóng giận và ghen tị với người đồng nghiệp đó. Vậy là, nóng giận cũng có thể được lần ra dấu vết từ sự dính mắc.

Khi dính mắc một đối tượng nào đó, chúng ta nâng nó hơn giá trị thật của nó. Rồi , chúng ta bám víu vào nó, nghĩ rằng chúng ta phải có nó để được hạnh phúc. “Đối tượng” của sự dính mắc của chúng ta có thể là một sở hữu vật chất, nơi chốn, người, mục tiêu, hay ý tưởng. Chúng ta có thể cũng bị dính mắc với đúng sai, với tốt đẹp, hay làm việc gì theo một số cách nào đó, cũng như với danh tiếng, biểu tượng, tán thành, luật lệ, giáo điều, niềm tin chính trị, và vân vân. Trong tất cả trường hợp này, chúng ta “vẽ vờ” giá trị những đối tượng vượt quá giá trị thật của chúng.

Không phải tất cả trường hợp của sự mong muốn hay thiện ý về điều gì đó là dính mắc. Với một thái độ cân bằng, chúng ta có thể khao khát phát huy lòng từ, lòng bi, trí tuệ và sự kiên nhẫn, và chúng ta có thể tìm kiếm một đạo sư, sự giải thoát và giác ngộ. Những ước vọng đạo đức này được tìm thấy trên sự hiểu biết chính xác cùng với sự tìm kiếm hạnh phúc từ sự phát triển nội tâm.

Ngược lại, nóng giận và dính mắc được dựa trên những suy đoán không chính xác và vận hành trên giả định rằng hạnh phúc và khổ đau đến từ bên ngoài-đối tượng và con người, mà bản chất của nó, nhất thời và không thể mang đến an bình và hạnh phúc vĩnh hằng mà chúng ta tìm kiếm. Quán chiếu về bản chất vô thường của con người hay điều mà chúng ta bám víu giúp chúng ta buông xả thất vọng, tổn thương, sợ hãi, và nóng giận do sự dính mắc gây ra. Suy nghĩ sâu sắc về khả năng của con người chúng ta và những ưu tiên lâu dài của chúng ta cũng có khả năng làm chúng ta tập trung về điều tích cực trong cuộc sống chúng ta và bỏ qua những cảm xúc đau đớn này.

Tiếp Xúc với Các Yếu Tố Bên Ngoài

Tiếp xúc với những yếu tố bên ngoài đặc biệt nào đó cũng có thể góp phần tạo nên sự nóng giận của chúng ta. Trong số những ngoại cảnh được đề cập trong Kinh Phật là “những đối tượng” mà trông có vẻ là những người bạn xấu, khó ưa, và một số kích động bằng lời nói và văn viết.

Trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta không tránh khỏi gặp phải “những đối tượng” khó ưa hay gây bực mình. Những đối tượng này có thể là con người, ý tưởng, điều kiện (như bệnh tật), hay tình huống. Khi chúng ta mới luyện tập kiên nhẫn, nên tránh tiếp xúc với những đối tượng này. Làm như vậy không phải là chạy trốn chúng, mà cho chúng ta một khoảng không gian tinh thần để áp dụng các liệu pháp với nóng giận một cách thành công trong thiền tập hay giờ quán chiếu của chúng ta. Với một số thực hành vững chắc mà chúng ta đạt được, chúng ta có thể tiếp xúc lại với “những đối tượng” này và liên hệ với họ theo cách mới.

Tránh những người mà chúng ta có khuynh hướng dễ cáu giận không phải lúc nào cũng thực hiện được. Trong trường hợp đó, chúng ta cố gắng làm tốt nhất như chúng ta có thể. Nếu chúng ta cảm thấy bị kích động khi gần một người, chúng ta có thể gác lại, nói rằng chúng ta sẽ liên hệ với cô ta sau đó, khi mà chúng ta đã bình tĩnh lại. Theo cách này, chúng ta tránh nói năng hay làm những điều làm nghiêm trọng sự việc mà sau đó chúng ta sẽ hối tiếc.

Chúng ta cần chọn lựa bạn bè cẩn thận. Những bạn xấu có thể có nhiều ảnh hưởng bất lợi và đôi khi châm ngòi sự nóng giận của chúng ta. Bực mình với một đồng nghiệp, Peter nói chuyện đó với bạn anh là Terry, người góp lời rằng, “Người đồng nghiệp đó là tên đầu. Bạn phải thể hiện cho anh ta thấy ai là đúng và đừng bỏ qua chuyện này với anh ta. Hãy kể với mọi người trong văn phòng bạn chuyện đang xảy ra!” Nghe như vậy, cơn giận của Peter càng bùng lên hơn và hai người họ vạch kế hoạch để sỉ nhục người đồng nghiệp kia. Mặc dầu Terry là một người bạn, thật ra anh ta còn làm gia tăng sự nóng giận của Peter, và bằng cách khuyến khích Peter nói xấu sau lưng đồng nghiệp kia, anh ta làm cho mọi người trong văn phòng rối lên.

Chúng ta cần chọn những người bạn giúp chúng ta xử lý cơn giận của chúng ta với tính cách xây dựng. Khi chúng ta nói chuyện với những người bạn này về một sự kiện bực bội, chúng ta không nên mong họ cùng phía với chúng ta để chống lại người kia. Nếu chúng ta làm vậy, lời nói của chúng ta sẽ gây chia rẽ và chúng ta đang tạo ác khẩu. Thay vì thế, nhận ra cơn giận của chúng ta là vấn đề của chính chúng ta, chúng ta nên nói là, “Mình rất phiền lòng và muốn bạn giúp mình xử lý cơn giận của mình”. Điều này là rất khác khi nói là, “Người này làm mình phát điên; vậy mình nên làm gì?” Trong trường hợp thứ nhất, mục tiêu của chúng ta là chế ngự cảm xúc phiền não của chính chúng ta. Sau đó, khi tâm chúng ta bình tĩnh hơn, chúng ta sẽ suy nghĩ ra hành động phù hợp. Trong trường hợp thứ hai, mục tiêu của chúng ta là sửa chữa tình huống bên ngoài mà không làm việc với tâm chúng ta trước hay thừa nhận vai trò của chúng ta trong cuộc xung đột. Làm việc với tâm chúng ta trước tiên thì quan trọng hơn việc nhảy vào và mù quáng sửa chữa một vấn đề với một tâm không kiểm soát được.

Những thứ kích động bằng lời nói, văn từ, hình ảnh, như sách, tạp chí, truyền hình, Internet và radio cũng có thể bùng phát cơn giận của chúng ta. Nghiên cứu cho thấy rằng để giữ sự quan tâm của thính giả, phim ảnh và các chương trình phải tạo ra những điểm căng thẳng thường xuyên. Nếu chúng ta quan sát những phản ứng của chúng ta trong khi xem một số phim và lắng nghe vài loại nhạc, chúng ta sẽ thường thấy sự nóng giận của chúng ta phát sinh từ những nhân vật hay sự kiện đặc biệt nào đó. Điều này càng gia tăng đầu óc phán xét và cơn giận của chúng ta.

Gần đây, một trong những tù nhân mà tôi quan hệ thư từ đã viết rằng, “Công nghệ giải trí cung cấp cho chúng ta một luồng bạo lực liên tục mà chúng ta cảm thấy thoải mái với nó cho đến khi, dĩ nhiên là, chúng ta không đồng ý với sự lựa chọn của nạn nhân, rồi chúng ta nói đó là tội ác. Phương tiện truyền thông không ngừng gia tăng việc sử dụng vũ lực chết người để giải quyết những bất đồng. Chúng ta có thật sự ngạc nhiên khi những đứa trẻ xem xong sẽ sau đó bộc lộ hành vi bạo lực?” Mặc dầu truyền hình là cách phổ biến để những tù nhân giết thời gian, người tù nhân này không còn xem những buổi trình diễn này nữa. Thay vì thế anh ta nghiên cứu sách Phật và thực hành nhiều loại thiền tập khác nhau. Sự thay đổi trong anh ta là đáng ghi nhận.

Các bậc đạo sư Phật Giáo thâm hậu đề nghị quán chiếu những yếu tố kích thích sự nóng giận. Ý thức được những nguyên nhân và điều kiện của cơn giận của chúng ta bằng cách xem xét những phản ứng giận dữ của chúng ta là có lợi ích. Sự nhận biết này sẽ cho chúng ta khả năng xử lý những nguyên nhân và điều kiện này một cách xây dựng. Bằng cách giảm thiểu những yếu tố gây ra nóng giận, chúng ta sẽ không cảm nhận hậu quả của nóng giận cùng một tầng số hay cường độ như trước nữa, rồi những tương tác của chúng ta với thế giới xung quanh chúng ta sẽ tốt hơn.

Chương Sáu

LUYỆN TẬP KIÊN NHẪN

Đức Thế Tôn đã mô tả nhiều kỹ thuật khác nhau để xử lý nóng giận bằng cách phát huy sự kiên nhẫn. Nhiều kỹ thuật này có thể được tìm thấy trong *Hướng Dẫn về Lối Sống Của Bồ Tát (Bồ Tát Hạnh)* do hiền triết người Ấn Độ Shantideva (Tịch Thiên), cũng như trong *lojong*, hay chuyên hóa suy nghĩ, những giảng dạy của Phật Giáo Tây Tạng. Những chương sau sẽ nêu chi tiết một số kỹ thuật này.

Chiến lược chung để xử lý nóng giận là đầu tiên học và hiểu đúng những kỹ thuật này, mà thường liên quan đến việc đóng khung một tình huống để chúng ta quan sát nó theo góc nhìn mới. Rồi chúng ta bắt đầu thực hành những kỹ thuật này trong môi trường an bình của một buổi thiền tập hay giờ quán chiếu. Điều này làm tâm chúng ta quen thuộc với cái nhìn mới và tăng cường sự tự tin của chúng ta trong nhiều cách luân phiên nhau để nhìn vào những tình huống đã từng làm chúng ta nổi nóng.

Huân tập chúng ta trong những kỹ thuật này khi chúng ta không bức bối hay trong tình trạng căng thẳng là quan trọng. Như khi chúng ta lái xe xung quanh một bãi đậu xe trống dành cho những người tập lái xe để làm quen với chân ga, thắng xe và tay lái trước khi chạy trên đường cao tốc, vì thế chúng ta bắt đầu thực hành kiên nhẫn trong một môi trường yên tĩnh, không phải trong một tình huống xung đột. Trong khi ngồi yên lặng, đầu tiên chúng ta nhớ lại tình huống trong đó chúng ta bùng lên cơn giận hay một sự việc đem lại cảm giác tổn thương hay thù hận. Rồi chúng ta áp dụng những kỹ thuật cho nó. Chẳng hạn như, chúng ta có thể “chạy” lại cuộn phim “quay trong đầu” về sự kiện đó, nhưng thực tập suy nghĩ khác đi trong tình huống đó. Bằng cách quan sát tình huống từ một lăng kính mới trong buổi thiền tập của chúng ta, chúng ta có thể làm giảm cơn giận của chúng ta và rồi hình dung chính chúng ta phản ứng với những người đó khác hẳn đi. Loại thực tập này không chỉ giúp chúng ta làm tiêu tan những tổn thương và ác cảm của quá khứ, nó cũng làm chúng ta quen thuộc với những kỹ thuật mà chúng ta có thể áp dụng trong những tình huống như vậy trong tương lai.

Một chìa khóa cho việc áp dụng các kỹ thuật khác nhau là tập trung vào thái độ tinh thần và cảm xúc của chúng ta, không phải vào điều mà chúng ta nói hay làm. Trong nền văn hóa “sửa chữa” của người Mỹ chúng tôi, khi chúng tôi có xung đột, chúng tôi thường nghĩ rằng, “Tôi nên làm gì bây giờ?” Chúng ta ngay lập tức muốn sửa chữa vấn đề bằng cách thay đổi các yếu tố theo tình huống bên ngoài. Khuynh hướng này xuất phát từ quan niệm thâm căn cố đế là vấn đề đó tồn tại “bên ngoài”, độc lập với chúng ta. Tuy nhiên, như đã đề cập trước đây, do vấn đề bắt đầu với cách mà tâm thức ta diễn dịch và phản ứng với tình huống đó, thì giải pháp cũng bắt đầu trong tâm của chúng ta. Vì thế, thay vì loay hoay cố gắng quyết định làm gì, thì lúc đó, chúng ta nên khoan hãy sửa chữa vấn đề và tập trung vào việc chuyển hóa thái độ và cảm xúc của chúng ta. Một khi điều đó được thực hiện, thì quyết định nói gì hay làm thì không có gì khó hết.

Vai Trò của Thiền Định

Như đã nêu, để có đủ kỹ năng áp dụng những kỹ thuật để chế ngự nóng giận trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta trước hết nên làm chúng ta quen dần với chúng trong những thời gian

thiền tập yên tĩnh. Tuy vậy, mặc dầu từ “thiền” được sử dụng, chúng ta không cần phải ngồi chéo chân và nhắm mắt để chúng ta quen với những kỹ thuật trong quyển sách này. Chúng ta chỉ cần ngồi tựa lưng vào một cái ghế thoải mái và quán chiếu. Đức Thế Tôn dạy nhiều loại thiền khác nhau để chế ngự nóng giận và nuôi dưỡng kiên nhẫn, chẳng hạn như, quan sát cơn giận, đóng khung lại tình huống, gieo trồng các cảm xúc đối ngược như lòng từ và lòng từ bi, và phát triển trí tuệ để nhận diện được hiện thực.

Thiền tập để quan sát cơn giận của chúng ta liên quan đến việc ngồi yên tĩnh và thay vì chú tâm đến câu chuyện đằng sau nóng giận, thì chỉ cần để tâm đến cảm xúc tinh thần và thể xác khác nhau sinh khởi và biến mất khi nóng giận tuôn chảy trong chúng ta. Chúng ta có thể quan sát những cảm giác thân thể như máu chạy lên đầu của chúng ta, tim ta đập, hay một cơn đau nhẹ ở bao tử chúng ta. Chúng ta có thể lưu ý tới nỗi đau cảm xúc của những cảm giác tổn thương, sự thất vọng và những mong ước không thành. Chỉ cần quan sát những cảm xúc này, mà không phản ứng lại chúng bằng cách bám víu vào chúng hay xua đẩy chúng đi, chúng ta trải nghiệm chúng như chúng đang xảy ra trong hiện tại. Khi làm thế, chúng ta thấy chúng sinh khởi rồi tiêu diệt một cách hài hòa.

Một y tá ở trung tâm chăm sóc những bệnh nhân ở giai đoạn cuối đời có lần nói với tôi cô ấy để ý rằng thậm chí nếu người ta cố gắng, họ không thể duy trì một cảm xúc tiêu cực rất lâu. Cho dù là phiền muộn, nóng giận, thất vọng, hay oán hận có thể sinh khởi trong tâm chúng ta, bản chất của nó là vô thường và nó sẽ trôi qua. Nếu chúng ta quan sát kỹ, chúng ta thậm chí thấy là những cảm giác và suy nghĩ của chúng ta thay đổi từng giây. Sự chánh niệm có thể rất hiệu quả trong việc buông bỏ những cảm xúc tiêu cực.

Những kỹ thuật mà chúng ta đóng khung lại tình huống chiếm phần lớn sách này. Chúng được phân loại là thiền phân tích, mà trong đó chúng ta xem xét những suy nghĩ, cảm giác và nhận thức của chúng ta để thấy rõ liệu chúng có chính xác và có lợi hay không. Chúng ta cũng thực tập nhìn xem các tình huống theo những cách khác nhau. Thay đổi cách chúng ta mô tả và diễn giải những tình huống chế ngự được nóng giận bởi vì chúng ta ngừng phóng đại và suy diễn tiêu cực về con người, tình huống, và đối tượng. Theo cách này, sự kiện bên ngoài, ý nghĩa của nó và vị trí của chúng ta trong đó sẽ xuất hiện với chúng ta khác biệt hẳn, rồi cơn giận của chúng ta sẽ tan biến.

Thiền tập về lòng từ và lòng bi gia tăng những cảm xúc tích cực trong tâm và tim chúng ta, điều này là lợi ích vì những cảm xúc này không chỉ là liệu pháp cho nóng giận, mà còn là những phương pháp ngăn ngừa nó phát khởi. Trí tuệ nhận ra hiện thực chặt đứt sự si mê nằm bên dưới sự nóng giận. Trí tuệ này được phát sinh từ một loại thiền tập phân tích đặc biệt, được giải thích dưới đây.

Mỗi người sẽ thấy quen thuộc với một số kỹ thuật nào đó để xử lý nóng giận. Đối với một số người, chánh niệm quan sát những cảm xúc và suy nghĩ của họ cho phép những điều này tự nhiên lắng xuống. Đối với những người khác, cần phương pháp phân tích nhiều hơn. Qua việc xem xét, họ cần thấy rõ rằng nóng giận là một trạng thái tâm méo mó hiểu sai đối tượng của nó. Hoặc họ có thể cần quán chiếu về những bất lợi của nóng giận để đánh thức quyết tâm lùi lại và không mù quáng nuông chiều nó. Vì những cách khác nhau phù hợp với mỗi người khác nhau, Đức Thế Tôn, một đạo sư khéo léo, đã dạy nhiều kỹ thuật đa dạng để mỗi người có thể thiết lập một danh mục phù hợp với chính cô ta.

Dừng Mong Rằng Nóng Giận Biến Mất chỉ Trong Một Đêm

Đôi khi khó làm tiêu tan cơn giận của chúng ta ngay khi chúng ta đang trong một môi trường an bình, bởi vì chúng ta đã nhốt mình trong những cảm xúc và nhận thức sai lầm đã qua của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta tiếp tục cố gắng, chúng ta sẽ dần chinh phục được nó. Rồi, khi chúng ta đi làm, đi học hay họp mặt gia đình, chúng ta sẽ ít nhất có một “cơ hội chiến đấu” với cơn giận của chúng ta khi nó phát khởi. Với sự thực tập liên tục theo thời gian, chúng ta sẽ có khả năng ngăn ngừa sự biểu lộ của nóng giận. Khi chúng ta phát huy trí tuệ nhận ra tánh không của sự tồn tại sẵn có (được giải thích ở Chương 18) và thực hiện được những giai đoạn cao hơn trên con đường giác ngộ, chúng ta sẽ có khả năng loại trừ nóng giận và hạt giống của nó hoàn toàn khỏi dòng tâm thức của chúng ta.

Sự thực tập của Elizabeth là minh họa tốt cho sự tiến bộ từ từ này. Giống như nhiều người, cô nhạy cảm với chỉ trích và chỉ cần một chút ít ám chỉ là cô liền nổi giận, hoặc đã kích người kia hay rút lui và hờn dỗi. Sau khi nghe được những bài giảng về sự kiên nhẫn, cô đã thảo luận với những bạn cũng đã được nghe giảng và đặt câu hỏi với giảng viên để đảm bảo rằng cô hiểu đúng những lời dạy. Rồi, trong buổi thiền tập của cô, cô nhớ lại những tình huống quá khứ khi cô bị chê bai mà chúng vẫn còn làm cô bức xúc. Cô thực tập nhiều kỹ thuật khác nhau liên quan đến những cách nhìn mới về những gì đã xảy ra. Chẳng hạn như, đôi khi cô nhìn vào chính sự quá nhạy cảm của chính cô và cô gắng buông bỏ những định kiến về nó. Lúc đầu, tâm cô phản kháng lại, luôn cho rằng, “Vâng, nhưng mà...” và rồi nghĩ ra nhiều lý do hơn tại sao cô đúng và người kia sai. Sau khi bị chỉ trích, cô đã thấy mình vẫn nói xấu sau lưng người kia để trả thù. Nhưng khi cô về nhà, vào ban đêm, cô ngồi yên lặng và áp dụng những kỹ thuật khác nhau cho đến khi nóng giận giảm đi. Cô thực tập thuần tịnh hóa (sám hối), liên quan đến việc ăn năn hành vi của cô và kiên quyết tránh nó trong tương lai và vào ngày kế tiếp, cô cố gắng sửa chữa tình huống đó với người kia.

Cô đã tiếp tục sự thực tập của mình, và từ từ những cách mới về đóng khung tình huống trở nên quen thuộc và thoải mái hơn trong tâm cô. Trong cuộc sống hằng ngày, cô không thể nghĩ ngay đến những liệu pháp trong những tình huống thật nên bên trong cô vẫn nổi giận phùng phùng. Nhưng khi cô nhận ra rằng cơn giận đang bùng phát, cô có khả năng ngừng đốp chát và gây chuyện. Khi cô thực tập nhiều hơn, những liệu pháp trở nên quen thuộc hơn và cô có thể nhớ lại và áp dụng chúng vào lúc bị chỉ trích. Hiện giờ, khi một tình huống kết thúc, tâm cô an tĩnh và cô không còn đeo mang sự thù oán với cô trong thời gian còn lại trong ngày. Sự kiên nhẫn, lòng từ, lòng bi và tính vị tha đang hiện diện vững chắc hơn trong tâm cô. Không cần nói, những mối quan hệ của cô với người khác cải thiện đáng kể, cảm giác vui tươi bên trong cô cũng thế.

Khi sự thiền tập của Elizabeth tiến triển nhiều năm (và cả đời cô!), cô sẽ đạt được sự thiền định nhất tâm bất loạn, và như vậy những cảm xúc hủy diệt hiển nhiên sẽ không còn sinh khởi trong tâm cô. Cô sẽ tiếp tục nghiên cứu Giáo Pháp (những lời dạy của Đức Phật, con đường dẫn đến giác ngộ), quán chiếu nó và thiền quán về nó cho tới khi cô trực tiếp nhận ra tánh không. Rồi cô sẽ sử dụng trí tuệ này để tẩy rửa nóng giận và hạt giống của nó hoàn toàn khỏi dòng tâm thức của cô.

Chinh phục sự nóng giận là một tiến trình chậm và chắc. Đừng mong đợi nó biến mất qua đêm. Phản ứng nóng giận là một thói quen thâm căn cố đế, và giống như tất cả thói quen xấu, nó cần thời gian để quên những điều đã học. Phát huy sự kiên nhẫn cần nhiều nỗ lực - và nhẫn nại nữa!

Bây giờ hãy xem xét một số kỹ thuật-thường gọi là “liệu pháp” bởi vì chúng làm bão hòa sự độc hại của những cảm xúc tiêu cực, trong trường hợp này là nóng giận.

Hiểu Được Những Nhu Cầu và Những Mối Quan Tâm Của Nhau

Hai phe khi xung đột thường là “ông nói gà, bà nói vịt”. Mỗi bên chắc chắn rằng anh ta nghĩ ra vấn đề chính là gì, động cơ mà anh ta hướng về người kia, và cách mà một tình huống biểu hiện với anh ta là chính xác. Tuy nhiên, những lời giải thích này là khiếm khuyết. Một vài ví dụ sẽ làm sáng tỏ điểm này.

Lúc mười bảy tuổi, Sarah chắc là cha mẹ cô bảo vệ cô quá mức. Họ luôn muốn biết chính xác cô ở đâu, với ai và lúc nào thì về tới nhà. Nếu cô thậm chí bị trễ mười phút, cô phải điện thoại về báo cho cha mẹ cô để họ không lo lắng là cô bị tai nạn xe hơi. Cha mẹ cô, trái lại, yêu thương Sarah và muốn bảo đảm là cô được an toàn. Họ lo là cô bé chưa có khả năng đánh giá và xử lý những tình huống khó. Sarah và cha mẹ cô bé thường chống trái nhau về chuyện này, làm cuộc sống của họ không vui. Sarah càng cố gắng khẳng định rằng cô có khả năng đưa ra quyết định, cha mẹ cô bé dường như càng cố gắng hạn chế sự cử động của cô, và khi cha mẹ cô càng làm vậy, cô lại càng khẳng định mình hơn nữa. Họ bị kẹt trong vòng lẩn quẩn phiền não.

Nhiều năm sau đó, Sarah gặp được Giáo Pháp và bắt đầu thiền tập. Khi sự gay gắt với cha mẹ cô thường làm cô xao lãng buổi thiền tập của mình, cô biết rằng cô phải nhìn kỹ nó hơn. Khi làm như vậy, Sarah thấy cô và cha mẹ cô đang “cô nói gà và cha mẹ cô nói vịt” và cãi nhau về hai vấn đề khác nhau. Đối với cô, sự xung đột là về sự tự quản và độc lập. Cô cảm thấy cô là người trưởng thành và biết cách đưa ra những quyết định sáng suốt. Cô đã oán hận điều mà cô cho là cha mẹ cô thiếu tin tưởng cô, sự can thiệp của họ vào đời cô và họ cố gắng kiểm soát cô. Rồi cô nhận ra rằng đối với cha mẹ cô, sự xung đột là về sự an toàn của cô. Nhìn vấn đề theo quan điểm của họ, cô bắt đầu hiểu rằng cha mẹ cô đã không cố gắng kiểm soát cuộc đời cô. Thay vì vậy, họ đã yêu thương cô, họ đã muốn cô được an toàn. Một khi cô hiểu được điều này, Sarah có khả năng buông bỏ sự oán hận của cô và không cãi vã với cha mẹ cô nữa. Một khi một người trong cuộc tranh luận đã từ bỏ, thì việc tranh luận không còn xảy ra nữa, nên cha mẹ cô cũng được nhẹ nhõm.

Trong ví dụ này, chính Sarah nhận thức được rằng những nhu cầu và những mối quan tâm của các bên xung đột là khác nhau. Có thể cha mẹ cô cũng đã nhận ra. Giá mà họ nhận ra rằng con gái họ có những công cụ để đi đến quyết định và đơn giản là không hỗn xược và nổi loạn, thì họ đã có thể nói chuyện với đứa con tuổi thành niên của họ một cách tôn trọng hơn, như vậy sẽ gọi ra một sự phản hồi khác từ cô bé.

Mặc dầu đôi khi cha mẹ của Sarah, dường như quá quan tâm đến cô, Sarah không còn bực mình nữa. Một sự cố giữa bà của cô và cha cô đã củng cố sự hiểu rõ của cô về những quan tâm của cha mẹ cô và sự ngớ ngẩn của việc nóng giận với họ. Một ngày kia, lúc cha cô sáu mươi lăm tuổi, mẹ của ông nhắc ông mặc áo ấm trước khi ra ngoài để ông không bị cảm lạnh. Sarah cười khúc khích và nhận ra rằng cha mẹ cô cũng có thể kiểm tra cô cả đời cũng theo cách như vậy, dù cô có bao nhiêu tuổi đi nữa.

Nhiều năm sau, khi Sarah vào khoảng độ tuổi ba mươi, mẹ cô yêu cầu cô mặc một áo đầm nào đó đến buổi tiệc Giáng sinh của gia đình vào một buổi tối. Sarah vui vẻ tuân theo. Em họ cô, người nghe được cuộc trò chuyện, sau đó nói với cô, “Em thật kinh ngạc là mẹ chị kêu chị

mặc đồ gì khi chị đã ba mươi lăm tuổi, và em còn ngạc nhiên hơn khi chị không bùng nổ với mẹ chị khi kêu chị làm vậy.” Sarah giải thích với em họ rằng, “Không giống như khi chị còn dưới tuổi thành niên, bây giờ chị tự tin về bản thân mình, một người trưởng thành và độc lập. Lời nói của mẹ chị đâu có đe dọa gì đến sự tự tin hay sự tự quản của chị. Thật ra, bây giờ chị hạnh phúc khi làm điều gì nhỏ nhỏ để làm hài lòng mẹ, vì cha mẹ chị đã chăm sóc chị với tất cả sự trìu mến khi chị còn bé.”

Do sự hiểu lầm về những nhu cầu và những mối quan tâm của nhau, sự truyền thông lệch lạc cũng xảy ra trên bình diện quốc tế nữa. Trong suốt thời gian Chiến Tranh Vùng Vịnh, Tôi đã ở Malaysia, một đất nước chủ yếu là Đạo Hồi. Ở đó tôi đã nghe tin tức của đài BBC và đọc báo tiếng Anh phát hành ở Malaysia. Sau cuộc chiến, tôi trở về Mỹ và ở nhà cha mẹ tôi xem tin tức tường thuật về chiến tranh. Họ dường như bàn về hai cuộc chiến tranh khác nhau. Từ quan điểm của người Mỹ, chiến tranh là về một vấn đề và từ quan điểm của nhiều quốc gia Hồi giáo, thì nó lại là một vấn đề khác. Tôi đã có một kinh nghiệm tương tự như vậy khi viếng thăm Gaza Strip vào cuối những năm 1990. Những người Palestine ở đó coi Arafat như một nhà thương thuyết và người Mỹ lại có cách nhìn khác.

Trong tất cả những tình huống này-cá nhân và quốc tế- giải phóng chúng ta khỏi sự hiểu biết hạn hẹp về một tình huống bằng cách xem xét nó từ quan điểm của người khác là một phương thuốc hiệu quả cho nóng giận. Chúng ta có thể hỏi chính chúng ta, “Nếu tôi đã và đang lớn lên trong gia đình của người đó, xã hội đó, thời điểm của lịch sử và những điều kiện văn hóa đó, thì những nhu cầu và mối quan tâm của tôi là gì trong tình huống này?”

Khi chúng ta nhìn vào tình huống đó từ quan điểm của người khác, đôi khi chúng ta thấy rằng cô ấy nhận thức nó khác hẳn với điều chúng ta nghĩ cô ấy nhận thức. Có những lúc, chúng ta nhận ra rằng chúng ta biết rất ít về cách một tình huống xuất hiện với một người khác hoặc những nhu cầu và mối quan tâm của cô ấy là gì. Vì thế, chúng ta cần hỏi cô ấy; rồi khi cô ấy trả lời, chúng ta cần *lắng nghe*, mà không chen vào. Điều này là quá dễ dàng, khi ai đó giải thích quan điểm của cô ta với chúng ta để góp ý cho cô hay nói với cô là cô không nên cảm thấy như vậy. Điều này chỉ làm người kia kích động, rồi thuyết phục cô ấy với lý lẽ hợp lý là chúng ta chưa thấu hiểu được. Thay vì thế, chúng ta cần lắng nghe từ trái tim của chúng ta điều cô ấy muốn nói là gì. Sau khi cô ấy đã tự bộc bạch tất cả, chúng ta có thể chia sẻ quan điểm của chúng ta, và từ đó sẽ có một cuộc thảo luận hiệu quả.

Hãy Tự Hỏi Chúng Ta Liệu Người Kia Có Hạnh Phúc Không

Một kỹ thuật khác để xử lý nóng giận là hãy hỏi chính chúng ta, “Liệu người làm hại tôi có hạnh phúc không?” Giả sử ai đó nạt nộ chúng ta và phàn nàn về gần như tất cả mọi điều chúng ta làm. Liệu anh ta hạnh phúc hay đau khổ? Hẳn nhiên là anh ta đau khổ. Đó là lý do tại sao anh ta hành động như vậy. Nếu anh ta hạnh phúc, anh ta đã không gây gổ như vậy.

Tất cả chúng ta đều biết buồn phiền là như thế nào, và đúng là những gì mà người đó cảm thấy ngay bây giờ. Hãy ngừng việc xem xét một tình huống từ quan điểm bản ngã của chúng ta và hãy đặt chúng ta ở vị thế của anh ta. Khi chúng ta buồn rầu và “để tất cả điều đó phát ra”, thì chúng ta muốn những người khác phản ứng thế nào? Thông thường, chúng ta muốn họ hiểu ra và giúp chúng ta. Đúng là những gì người kia cảm thấy. Giả sử là anh ta phiền muộn và cần giúp đỡ, làm sao chúng ta có thể giận anh ta chứ? Anh ta đáng lẽ là mục tiêu của lòng từ bi của chúng ta, không phải là sự nóng giận của chúng ta. Nếu chúng ta suy nghĩ như vậy, chúng ta sẽ thấy là tìm mình tràn ngập sự kiên nhẫn và lòng trìu mến đối với người khác,

cho dù người ấy đối xử với chúng ta thế nào đi nữa. Thật ra, chúng ta có thể thậm chí cảm thấy phẫn chấn khi giúp anh ta.

Làm thế nào chúng ta có thể giúp ai đó đang nổi giận với chúng ta? Mỗi tình huống thì khác nhau và phải được xem xét từng trường hợp một. Tuy nhiên, một số nguyên tắc chung có thể áp dụng được. Trước tiên, chúng ta có thể tạm dừng, lắng nghe, và xem xét liệu những lời phàn nàn của người khác về chúng ta có hợp lý không. Nếu hợp lý, chúng ta có thể xin lỗi và sửa chữa tình huống đó. Điều này làm anh ta không giận nữa. Kế tiếp là, khi người ta buồn bực và giận dữ, chúng ta có thể cố gắng bình tĩnh và không tranh cãi lại, vì trong tình trạng tâm thức hiện tại của họ, họ không có khả năng lắng nghe chúng ta. Điều này là có thể hiểu được, bởi vì chúng ta, cũng không lắng nghe người khác khi chúng ta đang giận dữ. Cho nên, tốt hơn là giúp họ bình tĩnh lại và sau đó hãy nói chuyện lại.

Khi chúng ta thảo luận những bất đồng, dự phần vào quán chiếu, hay chủ động, thì lắng nghe sẽ có ích. Ở đây, chúng ta tóm lược lại sự hiểu biết của chúng ta về một tình huống xuất hiện trong mắt của người khác thế nào và những cảm giác, nhu cầu, và những quan tâm của cô ấy mà không bình phẩm gì về những điều này. Điều này cho phép chúng ta kiểm tra những diễn giải của chúng ta về điều mà cô ấy đang suy nghĩ và cảm thấy là chính xác, và nó cũng cho cô ấy biết là chúng ta đã hiểu được những cảm giác, nhu cầu, và mối quan tâm của cô ấy. Cô ấy sẽ nhẹ nhõm khi cô ấy cảm thấy chúng ta hiểu điều cô đang nói. Rồi, chúng ta kể lại cho cô ấy tình huống đó xuất hiện đối với chúng ta thế nào, và những cảm giác, nhu cầu và quan tâm của chúng ta. Cuộc đối thoại có thể tiếp diễn.

Chương Bảy ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CHỈ TRÍCH

Từ thời xa xưa đã là như vậy
Rằng những ai nói quá nhiều thì bị chỉ trích,
Và những người nói quá ít cũng vậy
Luôn cả những ai không nói gì hết
Mọi người trong thế giới này đều bị chỉ trích hết.

Kinh Pháp Cú

Khi bị chỉ trích thì thật khó chịu và tất cả chúng ta thường xuyên trải nghiệm điều này. Trong khi chúng ta làm việc cật lực để có được một vài thứ- như tiền bạc, tình yêu, và vân vân- sự chỉ trích đến mà đâu có xin phép chúng ta đâu chứ! Khi nó đến, phản xạ tự nhiên của chúng ta thường là tổn thương và giận dữ. Chúng ta có thể hướng cơn giận vào trong, nghi ngờ và trách cứ chính chúng ta, hay chúng ta quay ra ngoài và chỉ trích người khác hay phá hủy danh tiếng của cô ta bằng cách nói xấu cô ta.

Khi chúng ta nhận sự chỉ trích, chúng ta thường cảm thấy rằng chúng ta là người duy nhất bị đối xử bất công một cách rõ ràng: “Tôi đã cố gắng hết mức, nhưng sếp tôi luôn bỏ qua lỗi lầm của người khác và chắc chắn để ý lỗi của tôi. Mọi người lúc nào cũng xen vào chuyện của tôi!” Tuy vậy, khi chúng ta đối chiếu với những người khác, chúng ta thấy rằng hầu hết mọi người cảm thấy là họ bị chỉ trích khá là bất công hoặc quá đáng. Không may, chúng ta phải thừa nhận rằng, vì chúng ta chấp vào bản ngã, sự bất công và nỗi đau của sự chỉ trích mà chúng ta nhận được dường như lớn hơn của mọi người khác. Khi chúng ta đặt mình trong hoàn cảnh đó và nhận ra rằng vào lúc này hay lúc khác mọi người đều bị chỉ trích một cách bất công (hay là phải chịu trách nhiệm!), sự buồn khổ về tình huống của riêng mình sẽ giảm đi. Chẳng hạn như, tôi đang bực bội một lời bình phẩm quở trách tôi một điều gì đó mà tôi không có làm một cách không công bằng. Rồi bỗng nhiên một ý nghĩ lóe lên trong tâm tôi, “Hàng triệu người bị chỉ trích mỗi ngày. Đó đâu phải là một kinh nghiệm gì lạ đâu. Hơn nữa, đây không phải là lần đầu mà ai đó quở trách tôi không công bằng và nó sẽ không phải là lần cuối đâu. Tôi nên làm quen với điều này, bởi vì những kinh nghiệm bất như ý là bản chất của luân hồi.” Trước khi tôi biết được điều đó, thì sự căng thẳng và nóng giận đã tan biến mất.

Khi ai đó chỉ trích chúng ta, phản ứng tức thì của chúng ta là thường giận dữ. Cái gì khiến chúng ta phản ứng như vậy? Quan niệm của chúng ta về một tình huống. Mặc dầu chúng ta có thể không nhận thức về điều này, một phần trong tâm chúng ta có quan niệm là “Tôi là người tốt. Nếu tôi làm lẩn và phạm lỗi, thì đó là chuyện nhỏ. Người này đã hoàn toàn hiểu sai về tình huống đó. Anh ta đang làm to chuyện về cái lỗi nhỏ xíu của tôi và rêu rao nó cho cả thế giới kìa! Anh ta sai rồi!” Sự mô tả này được quá đơn giản hóa, nhưng nếu chúng ta thành thật với chính mình, chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta suy nghĩ theo cách này. Những suy tưởng này có đúng đắn không? Chúng ta có hoàn hảo không hay gần như hoàn hảo? Đương nhiên là không rồi.

Thừa Nhận Những Sai Lầm của Chúng Ta

Hãy xem xét một tình huống trong đó chúng ta phạm lỗi và ai đó thấy được. Nếu người đó đến và nói với chúng ta là chúng ta có *một cái lỗ mũi trên mặt chúng ta*, thì chúng ta có giận không? Không. Tại sao không? Vì lỗ mũi của chúng ta là dễ thấy. Nó để cho cả thế giới thấy được. Có ai đó chỉ đơn thuần thấy nó và bình phẩm nó thôi. Những sai sót và lỗi lầm của chúng ta cũng tương tự vậy. Chúng là rõ ràng, nên người ta nhìn thấy chúng. Một người trông thấy chúng chỉ đơn thuần là bình phẩm điều rõ ràng với mọi người thôi. Vậy tại sao chúng ta lại giận dữ? Nếu chúng ta không phiền não khi ai đó nói là chúng ta có một cái lỗ mũi, tại sao chúng ta bực tức khi anh ta nói chúng ta có sai sót?

Chúng ta sẽ nhẹ nhõm hơn nếu chúng ta thừa nhận, “Vâng, bạn đúng đó. Tôi đã phạm lỗi.” hay là “Vâng, tôi có một thói quen xấu.” Thay vì thể hiện vai diễn “Tôi hoàn hảo, vậy sao anh dám nói như vậy!” chúng ta có thể chỉ thừa nhận sai sót của chúng ta và xin lỗi thôi. Có sai sót nghĩa là chúng ta bình thường, chứ đâu phải là vô vọng. Thường là, thừa nhận lỗi của chúng ta và xin lỗi sẽ giải tỏa tình huống đó.

Thật khó cho chúng ta nói là, “Tôi xin lỗi,” phải vậy không? Sự kiêu hãnh của chúng ta sẽ ngăn chúng ta thừa nhận lỗi lầm, mặc dầu cả chúng ta và người kia đều biết chúng ta đã phạm lỗi. Chúng ta cảm thấy chúng ta sẽ mất mặt khi xin lỗi, hay chúng ta sẽ trở nên kém quan trọng hay ít có giá trị hơn. Chúng ta sợ người khác sẽ có quyền thế với chúng ta nếu chúng ta thừa nhận lỗi lầm của chúng ta. Để bảo vệ chính chúng ta, chúng ta tấn công lại, chuyển hướng chú ý từ chúng ta qua người kia. Chiến lược này- không giải quyết được xung đột- thường được sử dụng trong các sân chơi mẫu giáo, cũng như trong chính trường quốc gia và quốc tế.

Ngược lại với sự nhận thức sai lầm đáng sợ của chúng ta, xin lỗi biểu lộ sức mạnh nội tâm, không phải sự yếu hèn. Chúng ta có đủ sự thành thật và tự tin rằng chúng ta không giả vờ là chúng ta không có lỗi. Chúng ta có thể thừa nhận lỗi lầm của mình. Nên nhiều trường hợp căng thẳng có thể được giải tỏa chỉ bằng những lời đơn giản “Tôi xin lỗi.” Thường thì tất cả những gì người kia muốn là chúng ta thừa nhận sự đau khổ của anh ta hay cô ta và vai trò của chúng ta trong đó.

Học Từ Những Lời Chỉ Trích

Khi người khác chỉ trích chúng ta, chúng ta nên xem xét liệu có sự thật nào trong lời họ nói không. Đừng quan tâm đến giọng nói và cách dùng từ của họ, chúng ta có thể nghĩ về nội dung của lời nói của họ. Nếu nó chứa đựng sự thật, thì những người này thật ra đang giúp chúng ta tiến bộ hơn đó. Chúng ta thường nói, “Tôi muốn mình tốt hơn. Tôi muốn loại trừ sự yếu điểm của tôi và trở thành người tử tế hơn.” Tuy nhiên, khi người ta khuyên ta-đặc biệt khi với giọng to tiếng hay mỉa mai-chúng ta đâu có muốn nghe! Chúng ta khóc lóc, “Thôi đi! Bạn có thể nói cho tôi biết cách làm thế nào để tốt hơn chỉ khi tôi muốn nghe nó, chỉ với một thái độ tử tế và giọng nói dễ nghe, và chỉ khi nào tôi có thể xử lý nó được vào lúc đó.” Vậy là quá nhiều mong đợi từ người khác rồi! Vì chúng ta không thể kiểm soát được khi nào, cái gì, tại sao và họ nhận xét tiêu cực về chúng ta thế nào, chúng ta sẽ có lợi từ việc củng cố những khả năng của chính chúng ta khi xử lý nó một cách xây dựng. Chúng ta có thể làm điều này bằng cách tập trung vào nội dung thích hợp của điều họ nói và sử dụng nó để chúng ta tốt hơn. Rồi chúng ta có thể chân thành cảm ơn họ về những lời bình phẩm của họ, dù chúng có được thể hiện như thế nào chăng nữa.

Thật ra, những hành giả xuất sắc thậm chí còn tìm kiếm lời chỉ trích. Vì lý do này, Togme Sangpo trong *Ba Mươi Bảy Pháp Thực Hành của Các Bồ Tát* nói như vậy:

Dù ai đó có thể chế nhạo và nói xấu
Về bạn giữa đám đông,
Hãy xem anh ta như vị đạo sư,
Cúi đầu chào anh ta với sự tôn kính-
Đó là sự thực hành của các vị bồ tát.

Nói tóm lại, khi chúng ta chuyên tâm một cách chân thật vào việc cải thiện chính chúng ta, chúng ta coi những ai chỉ lỗi chúng ta như những vị thầy hướng dẫn chúng ta đến hướng mà chúng ta đã chọn lựa. Thậm chí nếu họ chỉ trích chúng ta không công bằng, chúng ta coi như họ chỉ ra cách chúng ta phòng thủ không cần thiết khi bị vu oan.

Bình Tĩnh Xử Lý Những Lời Chỉ Trích Sai

Giả sử chúng ta bị chỉ trích về điều gì mà chúng ta không làm hay bị vu oan đã phạm một lỗi lớn khi chúng ta chỉ phạm lỗi nhỏ. Cho dù thế, cũng không có lý do để nổi giận. Điều này giống như có ai đó nói là trên đầu chúng ta có sừng. Chúng ta biết là chúng ta đâu có sừng. Người nói như vậy rõ ràng là nhầm lẫn rồi. Tương tự như vậy, nếu ai đó đổ lỗi cho chúng ta một cách không hợp lý, không có lý do để nổi nóng hay chán nản, vì điều mà cô ta nói đâu có đúng.

Dĩ nhiên điều này không có nghĩa là chúng ta nên chấp nhận một cách thụ động lời nói không đúng của ai đó mà không cố gắng làm sáng tỏ sự hiểu lầm. Bằng cách sử dụng trí tuệ phân biệt của chúng ta, chúng ta cần xem xét từng trường hợp một. Đôi khi sẽ tốt hơn là bỏ qua lời nhận xét đó và không cần cố gắng sửa chữa nó sau đó. Nếu là chuyện nhỏ nhặt, người kia có thể sau đó sẽ nhận ra lỗi lầm của cô ta. Cho dù cô ta không nhận ra đi nữa, cố gắng giải thích chuyện đã xảy ra chỉ có thể bắt đầu cho một cuộc tranh cãi lớn hơn. Chẳng hạn như, nếu bạn cùng phòng của chúng ta đang ở tâm trạng xấu và nhầm lẫn trách móc chúng ta đã để lại mấy cái đĩa không rửa, mà thật ra mấy cái này là mấy cái đĩa dơ của anh ta, nên tốt hơn cứ để mấy lời buộc tội không đúng của anh ta qua đi. Nếu chúng ta cố gắng giải thích quan điểm của chúng ta khi anh ta đang bực bội, thì có thể anh ta càng giận hơn. Tương tự như vậy, sửa lỗi mọi người mỗi lần anh ta hay cô ta đã nói bất kỳ điều gì không chính xác sẽ là một phiền toái. Không ai sẽ thích ở gần chúng ta đâu!

Khi chúng ta quyết định không phản ứng lại một lời chỉ trích, chúng ta phải quan sát tâm chúng ta để xem chúng ta có thật sự buông bỏ không. Nếu chúng ta buông được, sẽ không còn sự oán hận chông chát xảy ra nữa. Nếu chúng ta chưa buông được, một sự căm kính nào đó vẫn còn trong tâm chúng ta đó. Sớm hay muộn gì, sự phẫn nộ của chúng ta sẽ đến cực điểm và chúng ta sẽ bùng phát. Thật sự buông bỏ có nghĩa là chúng ta đã xử lý cơn giận của chúng ta và tâm chúng ta an bình.

Giao Tiếp Tốt

Trong một số tình huống, chúng ta cần giải thích những hành động của chúng ta và sự tiến triển của sự hiểu lầm cho người kia, ngay cả khi chuyện đó làm đau khổ. Chẳng hạn như, khi hành vi của chúng ta làm tổn thương một người bạn thân, chúng ta cần giải thích hành động

và động cơ của chúng ta và cố gắng nhất làm dịu cơn giận của anh ta. Tuy nhiên, tốt hơn là không bàn về những hiểu lầm và bất đồng đó cho đến khi cả chúng ta và người kia không còn trong sự nóng bức của cơn giận. Cố gắng làm ngược lại chỉ khiến tình hình tồi tệ hơn, vì chúng ta không diễn đạt tốt khi chúng ta đang giận. Do vậy, trước hết chúng ta cần bỏ qua tình huống đó và bình tâm lại, thật lý tưởng khi thực hành một số kỹ thuật làm nguội nóng giận. Nếu người kia đang giận, chúng ta cần cho anh ta không gian và tiếp cận anh ta sau đó khi tâm anh ta cởi mở hơn. Sau đó, khi chúng ta giải thích những hành động và tiến trình hiểu nhầm với người kia, nói nhẹ nhàng, đừng chống báng, thì có hiệu quả hơn. Chúng ta đâu có mất mát gì khi mình khiêm hạ và chia sẻ một lời giải thích chân thành.

Đôi khi sự kiêu hãnh ngăn cản chúng ta nói thành thật với người kia về chuyện đau buồn giữa chúng ta. Chúng ta có thể muốn lừa anh ta đi hay đui đẹo anh ta đi bằng cách nói là, “Cơn giận của bạn là chuyện của bạn mà.” Hành vi như thế là kiêu ngạo và độc ác và phát khởi từ sự tổn thương và sợ hãi. Chúng ta cần dừng lại và hỏi chính chúng ta, “Trong tôi đang có chuyện gì vậy? Làm sao tôi có thể mở lòng để thừa nhận sự đau khổ của chính tôi cũng như sự đau khổ của người kia?” Trong những tình huống như vậy, chúng ta sẽ mở lòng nếu chúng ta nhớ là cả chúng ta và người kia đều muốn hạnh phúc như nhau và tránh khổ đau. Rồi, chúng ta có thể mong ước được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau cho cả hai.

Có lẽ là không có sự bất đồng công khai nào xảy ra, tuy vậy, chúng ta không thoải mái với những lời dửng như chỉ trích hay cử chỉ khiếm nhã của người kia. Những sự kiện như vậy thường phát sinh tự nhiên khi chúng ta chia sẻ phạm vi sinh hoạt và sở hữu với những người khác. Chúng ta cần giao tiếp với người khác và cho họ những lời phản hồi mà có thể họ nghe khó ư. Nhưng để thật sự có hiệu quả, chúng ta phải làm điều này với động cơ tử tế, không phải giận dữ. Mặc dầu đôi khi sự bùng nổ cơn giận của chúng ta có thể tỉnh thức người khác và tạo cảm hứng cho việc thảo luận, nó cũng có thể làm tình hình tồi tệ hơn hay ngăn cản sự đối thoại. Do đó, tốt nhất nếu trước tiên chúng ta có thể sử dụng những kỹ thuật được mô tả dưới đây để chế ngự sự hung hăng của chúng ta và rồi hãy tiếp cận với người kia và giải thích với anh ta tình cảnh xuất hiện với chúng ta thế nào và chúng ta cảm thấy thế nào, mà không trách cứ anh ta về những cảm giác của chúng ta. Chúng ta có thể chia sẻ những mối quan tâm và lo lắng, lắng nghe anh ta, rồi cố gắng tìm giải pháp càng có lợi càng tốt cho tất cả các bên.

Nếu Cần Thiết Cứ Bỏ Qua Tình Huống Đó.

Đôi khi khó mà tìm được giải pháp ưng ý. Có lần có người nói với Đức Đạt Lai Lạt Ma là, “Có người ở văn phòng con làm việc thường xuyên chửi bới. Con đã cố gắng thực hành hạnh kiên nhẫn, và con cũng cố gắng thảo luận vấn đề với người kia, nhưng con vẫn giận và tình hình đó làm con quá căng thẳng. Con nên làm gì?” Đức Đạt Lai Lạt Ma đã trả lời rằng, “Nếu con thấy tình hình vượt quá sức bây giờ con có thể xử lý; vậy con hãy thay đổi việc làm đi!”

Học Cách Đánh Giá Chính Bản Thân Chúng Ta

Một lý do tại sao những lời chỉ trích của người khác lại ảnh hưởng sâu đậm đến chúng ta như vậy là do chúng ta sợ rằng đó là sự thật. Điều này xảy ra vì chúng ta chưa bao giờ học cách đánh giá những hành động của chúng ta. Từ khi ấu thơ, chúng ta đã dựa vào người khác để nói cho chúng ta nghe những gì chúng ta làm là tốt hay xấu. Khi còn bé, chúng ta cần làm thế, nhưng bây giờ, là những người lớn, chúng ta cần phát huy khả năng đánh giá những hành

động của chính chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ dựa vào người khác để nói chúng ta là ai, chúng ta sẽ trở nên bối rối vì ý kiến của họ khác nhau.

Điều này càng rõ hơn với tôi vào một buổi sáng nọ cách đây nhiều năm khi tôi đã là giám đốc một tu viện. Một sư cô đến gặp tôi và than phiền, “Ni sư quá cứng nhắc và nghiêm khắc trong việc giữ giới. Con mong sao Ni Sư nói lỏng một chút.” Vài phút sau khi sư cô đó đi khỏi, một sư cô khác đến gặp tôi và nói, “Ni sư quá dễ dãi trong việc giữ giới. Là gương xấu cho những người khác. Ni sư cần phải nghiêm túc hơn.” Tất cả những gì tôi có thể làm là cười thầm về chuyện ngớ ngẩn này. Nếu tôi đã phụ thuộc vào người khác để cho tôi biết tôi là ai, chắc tôi đã lạc lòng vì họ có những quan điểm khác nhau mà!

Tất cả chúng ta hẳn đều có trải nghiệm được khen ngợi vì một hành động nào đó, nhưng bên trong vẫn không cảm thấy vui sướng gì về điều đó. Tại sao không? Thường là, mặc dù hành động đó có thể đáng ngưỡng mộ nhìn từ bên ngoài, động cơ của chúng ta là ích kỷ hay tự cao tự đại. Chúng ta biết sự thật của động cơ bên trong của chúng ta, và chúng ta phải sống với chính chúng ta. Tất cả lời khen ngợi trên đời này không thể chữa trị được điều đó.

Tương tự thế, chúng ta có thể đã trải nghiệm về hành động với một động cơ tốt đẹp và tích cực, nhưng lại nhận được sự chỉ trích về hành động của chúng ta. Nếu chúng ta tự tin về sự trong sáng của động cơ của chúng ta và đã làm tốt nhất chúng ta có thể trong tình huống đó, thì sau đó không có lý do gì mà chúng ta phải tự nghi ngờ mình hết.

Do đó, nhận thức càng rõ ràng về động cơ của chúng ta và quyết tâm gieo một động cơ tích cực là quan trọng đối với tâm an bình của chúng ta. Bằng cách làm này, chúng ta sẽ tránh hành động hủy hoại, và nếu chúng ta hành động như thế bởi vì chúng ta bỏ qua việc kiểm tra động cơ của chúng ta, chúng ta sẽ có khả năng thừa nhận và sửa chữa sai lầm của chúng ta. Tương tự vậy, nếu những người khác hiểu lầm những hành động của chúng ta, chúng ta thoát khỏi việc tự nghi ngờ và vẫn vững chãi. Học cách đánh giá và sửa chữa động cơ và hành động của chúng ta cần có thời gian và nỗ lực trong sự quán xét nội tâm, và đó là việc đáng làm.

Cho Phép Người Khác Có Ý Kiến

Chúng ta làm gì khi người ta chỉ trích những niềm tin tôn giáo và chính trị của chúng ta? Chúng ta biết rằng người khác có quyền có ý kiến của riêng họ, thậm chí chúng bất đồng với ý kiến của chúng ta, nhưng một phần tâm thức của ta sẽ nói là, “Mọi người phải đồng ý với ý kiến của tôi!” Nếu phần đó của tâm chúng ta đặc biệt thủ thế và chủ động, chúng ta cần hỏi là, “Cái gì bên trong tôi cảm thấy bất an về chuyện người khác không cùng niềm tin với tôi?” Rồi chúng ta cần lắng nghe một cách cởi mở với chúng ta, và nếu chúng ta đang bối rối, chúng ta cần hướng chúng ta trở lại với một quan điểm hợp lý.

Chúng ta có thể sai lầm đặt ngang hàng việc những người khác không đồng ý với niềm tin của chúng ta như là chỉ trích chúng ta. Không cần thiết phải như vậy, vì có nhiều người vẫn bao dung được với người khác về những quan điểm khác nhau. Có ý kiến khác nhau không hàm ý xung đột và tranh cãi. Do đó, không đúng khi cho là người khác bất đồng hay trái nghịch với chúng ta vì ý kiến của chúng ta không trùng với họ.

Jill, một hành giả Phật giáo, đã trở nên thủ thế khi chú của cô bình phẩm là cô đang thực hành một “tôn giáo Đông phương kỳ lạ”. Rồi cô nhớ lại những lời chê bai đâu có làm tổn thương

Phật, Pháp hay Tăng. Con đường dẫn đến giác ngộ tồn tại cho dù người khác có nhận ra nó như vậy hay không. Cô thấy ra rằng sự cấu kinh của cô bắt nguồn từ sự cố chấp với niềm tin của cô. Vì liên quan đến bản ngã của cô, cô cảm thấy bắt buộc phải chứng minh là những niềm tin của cô là đúng. Thưa giãn, cô biết là cô không cần người khác tán thành việc thực hành niềm tin của cô. Cô đã nghiên cứu kỹ những lời dạy của Đức Phật và do đó cô có một niềm tin vững chãi, vậy tại sao lời chỉ trích của chú cô lại náo loạn tâm an bình của cô? Lời chỉ trích của ông ta đâu có nghĩa là niềm tin của cô là sai và cũng không có nghĩa cô ngu ngốc hay tồi tệ. Ông ta chỉ có ý kiến khác, vậy thôi.

Đôi khi chúng ta có thể cho người khác tin tức và sửa chữa những quan niệm sai của họ, nhưng đôi khi người ta không cởi mở nên khó lắng nghe những quan điểm khác của họ. Chúng ta không thể làm gì ngoại trừ duy trì thái độ tử tế với họ.

Đừng Xem Xét Những Lời Chỉ Trích Khi Chúng Không Tồn Tại

Chúng ta đã thảo luận khuynh hướng của tâm chúng ta trong việc tham gia viết những vở kịch sáng tạo mà vai chính là Tôi. Một cách mà điều này biểu hiện là chúng ta bịa ra lời chỉ trích khi chúng không có. Chẳng hạn như, Betsy vừa sinh em bé và đã bay tới Vermont để gặp em gái lần đầu tiên sau khi sinh. Cô ấy đã nói với tôi, “Con chắc là giây phút mà con bước xuống máy bay, em gái con sẽ nhìn con rồi nói ‘Trời, chị lên cân rồi!’ Con không thể chịu được ý kiến như vậy của em con!” Tôi đã cố gắng giải thích là cô ấy trông được và người mẹ mang thai thì phải lên cân chứ. Betsy không muốn nghe điều gì cả, và tôi buồn bã nghĩ là, “Thậm chí nếu em cô ấy nói chân thành là ‘Chị nhìn xinh lắm,’ Betsy sẽ nghĩ là em cô ấy đang chế giễu cô ấy!”

Tâm chúng ta giỏi chuyện suy tưởng sai lầm lắm. Một tối nọ khi tôi rời khỏi thiền đường, Susan bước đến và nói với tôi, “Những bông hoa trên bàn thờ là trách nhiệm của mấy sư cô. Mấy bông đó trông lộn xộn, nên con chắc là thầy của chúng ta không vui vì điều này.” Lời bình phẩm của cô làm tôi ngạc nhiên, và mặc dầu tôi không nói gì hết, bên trong tâm bực bội của tôi đang thăm thẳm, “Đợi một chút! Ai nói là mấy bông hoa là trách nhiệm của các sư cô? Tôi chưa bao giờ nghe như vậy! Dù sao, chúng vẫn trông được mà. Và thậm chí nếu chúng không gọn, thì giảng viên của chúng ta cũng không phàn nàn về chúng đâu.” Chúng tôi bước đi vài bước. Cô ta đang nói gì đó, nhưng lúc đó hệ thống phòng thủ bên trong tôi đã bị khởi động rồi. “Cô ta làm tôi cảm thấy tội lỗi! Những bông hoa này đâu phải trách nhiệm của tôi hay cô ta, những người trong tổ chức này thường nói những chuyện xấu xa như vậy, vờ như là bình phẩm vô tội mà thực ra đang buộc tội. Trong quá khứ chuyện này đã xảy ra với tôi nhiều lần rồi!” Rồi tôi bắt đầu nhớ lại những lần như vậy. Lúc đó tôi mệt mỏi rời khỏi thiền đường, giờ đây tôi đã tỉnh ngộ rồi. Mặc dầu chúng tôi chia tay ở giao lộ của hai con đường, mà cơn giận của tôi vẫn tiếp diễn.

Nhưng lúc đó khuya rồi và tôi không muốn mất đi giấc ngủ quý giá, nên tôi để cơn giận sang một bên, thề rằng sẽ trở lại với nó ngày hôm sau. Rốt cuộc thì tôi đâu có thật sự giận dữ. Tôi đã đúng! Tuy nhiên, vào sáng hôm khi tôi đã sẵn sàng tăng cường những thủ thế của tôi, tôi chợt nghĩ là cảm giác tội lỗi không xuất phát từ lời nói của cô ta. Chính xác hơn, tâm tôi đã áp đặt một ý nghĩa nào đó về những lời nhận xét của cô ta. Nhìn thấy rõ ràng như vậy, tôi thấy sự nóng giận vui đi và tan biến, cũng như những bông hoa vào thời điểm đó.

Khuynh hướng của chúng ta khi suy diễn sự chỉ trích đến từ những thói quen cảm xúc không có lợi của chúng ta. Nó cũng là kết quả của nghiệp báo chỉ trích và phán xét người khác trong

quá khứ. Khi tâm thức ta quen việc thấy lỗi người khác, chúng ta sai lầm cho là họ cũng sẽ làm y vậy với chúng ta. Tại đây, chúng ta có hai thói quen vô ích cần làm mất tác dụng là: một là phán xét người khác và hai là cho rằng người khác đang phán xét chúng ta.

Làm Mất Tác Dụng Thái Độ Phán Xét, Chê Bai

Trong chương này, chúng ta đã bàn cách xử lý cơn giận của chúng ta khi người khác chỉ trích chúng ta. Chúng ta cũng cần làm việc với khuynh hướng chỉ trích người khác của chúng ta. Khi chúng ta quan sát kỹ tâm chúng ta, đa số chúng ta thấy là chúng ta có ý kiến về mọi người và mọi thứ. Thậm chí khi chúng ta đang xếp hàng trong cửa hàng, tâm chúng ta như một người bình luận thể thao với lời bình phẩm liên tục về mọi người xung quanh chúng ta. “Người này quá ồn ào. Người kia quá yên lặng. Tại sao người kia lại rẽ tóc như vậy? Kỳ dị thật! Người phụ nữ kia mặc đồ không vừa gì hết. Quần của người đàn ông đó dơ quá,” và vân vân. Điều này có thể thật sự buồn cười nếu chúng ta không liên quan gì trong việc tin tất cả điều đó hết!

Thái độ phán xét, chê bai này, suy diễn tiêu cực về người khác, được hỗ trợ bởi cảm giác bất mãn. Nó cũng là một nguyên nhân gián tiếp của cơn giận của chúng ta. Đầu tiên, nó xúi giục chúng ta là người khác đang chỉ trích chúng ta khi họ đâu làm vậy. Kế là, nó làm chua chất những quan hệ của chúng ta và khiến người khác chỉ trích ngược lại chúng ta.

Tại sao chúng ta phán xét người khác như vậy? Một phần thông tin sai lệch của tâm chúng ta nghĩ rằng nếu chúng ta chỉ trích người khác, thì chúng ta phải trên cơ họ. Vì lý do này, chúng ta tụ họp bạn bè và bàn tán về người khác trong công sở. Tâm chúng ta nghĩ là, “Nếu người này và người kia đều có khuyết điểm, thì chúng ta là những người tuyệt vời duy nhất!”

Tuy nhiên, cách suy nghĩ và liên hệ này với người khác không làm chúng ta hạnh phúc. Quá nhiều người kể cho tôi nghe thái độ phán xét của họ làm họ khổ sở thế nào. Cần làm gì? Hãy ấn nút dừng bình luận tin tức đi. Tóm lại, khi chúng ta nhận ra tâm chúng ta bị bao trùm bởi với những lời chỉ trích tiêu cực và không tử tế, chúng ta có thể dừng ngay. Tập trung vào hơi thở. Nhắc nhở chúng ta là tất cả chúng sanh đều tử tế với chúng ta, và tất cả cũng giống như chúng ta đều chỉ mong muốn hạnh phúc và không muốn có vấn đề. Bằng cách điều chỉnh lại cách chúng ta nhìn người khác, chúng ta sẽ nhìn thấy họ theo cách khác và tử tế hơn. Kết quả là, sự nóng giận của chúng ta sẽ giảm đi.

Chương Tám

TRÒ CHƠI TRÁCH CỨ

Hãy Xem Xét Cách Chúng Ta Cùng Tạo Ra Những Tình Huống

Một kỹ thuật khác để làm mất tác dụng của nóng giận là xem xét chúng ta đã dính líu vào những tình huống khó khăn đó như thế nào. Thường chúng ta cảm thấy chúng ta là nạn nhân vô tội của những hoàn cảnh bất công hay con người bất công. “Tôi thật tội nghiệp! Tôi vô tội. Tôi đã không làm gì hết, và bây giờ người xấu xa này đang lợi dụng tôi!”

Những người khác không biến chúng ta thành một nạn nhân. Bằng cách nóng giận, tự chúng ta biến mình thành nạn nhân. Chúng ta có thể là đối tượng của cơn giận hay sự ngược đãi của người khác, nhưng chúng ta không phải là nạn nhân của nó. Ai đó có thể trách cứ hay hăm hại chúng ta, nhưng chúng ta có trở thành một nạn nhân và mắc kẹt trong tình trạng tâm lý của một nạn nhân chỉ khi chúng ta nhận thức tình huống theo một cách nào đó và nổi giận. Ý nghĩa của điều này rất uyên thâm. Hãy nhìn vào nó sâu hơn, trước tiên hãy sử dụng ví dụ của hai người lớn đang xung đột nhau.

Giả sử đối tác của chúng ta bực mình về hành vi của chúng ta và xỉ vả chúng ta. Chúng ta thường phản ứng với cảm giác là, “Tôi đã không làm gì hết. Tôi bị đổ lỗi một cách bất công.” Liệu sự diễn giải này về kinh nghiệm đó có chính xác không? Thay vì ngay lập tức mất bình tĩnh và trách cứ người kia, hãy nhìn nhận rằng sự tồn tại của tình huống đó tùy thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có người kia và chúng ta nữa.

Trước hết, hãy nhìn xem chúng ta đã làm gì trong cuộc sống này để dẫn đến hậu quả là chúng ta bị ngược đãi. Làm thế nào chúng ta có thể đồng tạo ra tình huống này? Có phải chúng ta đã làm gì khiến cho người kia phát cáu hay tổn thương khiến anh ta hành động với chúng ta như vậy? Nhìn vào nội tâm, chúng ta phải thành thật với chính mình. Có lẽ chúng ta thật sự không vô tội đâu. Có thể chúng ta đang dùng mưu kế với người kia mà anh ta không bị mắc lừa. Thay vì thế, anh ta bực bội, rồi chúng ta hành động do bị tổn thương và bị xúc phạm. Nhưng thật ra, hành vi của bản thân chúng ta đã góp phần tạo nên tình huống như vậy.

Một số người có thể lo lắng rằng điều này là đang trách cứ nạn nhân và khuyến khích người ta chịu trách nhiệm cho hành vi của người khác. Không phải vậy. Chẳng hạn như, một phụ nữ có thể làm điều gì đó một cách vô tình hay cố ý quấy nhiễu chồng cô ta, nhưng đó đâu phải là lỗi của cô ấy nếu anh ta đánh cô ấy. Hành vi hung ác và không thể chấp nhận được của anh ta là trách nhiệm của anh ta. Tuy thế, nếu cô ấy có thể xem xét tình huống đó từ một tầm nhìn rộng mở, cô có thể thấy rằng trong một số trường hợp, những hành vi của cô khơi mào cho hành vi của anh ta. Điều này khiến cho cô tự tin để tránh bớt những hành vi đó và tránh rơi vào những tình huống buồn phiền tương tự như vậy trong tương lai. Trong nhiều trường hợp, chồng cô có thể phản ứng một cách bạo lực cho dù cô có làm gì đi nữa. Trong những trường hợp như vậy, cô có thể nhận ra rằng sự luyến ái và sự lệ thuộc của chính cô khiến cô ở mãi trong tình trạng bị hăm hại. Điều này làm cô mạnh dạn để ngăn ngừa và giải thoát cô khỏi một quan hệ nguy hại. Bằng cách thừa nhận những động cơ lệch phương hướng của mình, cô sẽ ý thức hơn khi thiết lập những quan hệ và, trong khả năng tốt nhất có thể, sẽ tạo ra các mối quan hệ lành mạnh hơn trong tương lai.

Xem xét vai trò mà hành vi của chúng ta diễn trong tiến trình của một tình huống xấu không có nghĩa là trách cứ chính chúng ta về những việc mà không phải là trách nhiệm của chúng ta và kết cuộc là cảm thấy tội lỗi. Thất vọng với chính chúng ta thật ra là một cái kế khác của thái độ chấp ngã. Nó thổi phồng sự quan trọng của chính chúng ta bằng cách nghĩ là, “Nếu tôi không là người giỏi nhất, vậy ít ra tôi không là người tệ nhất.”

Chúng ta thường đóng khung những tình huống không may hoặc đau buồn bằng sự trách cứ. Chúng ta hoặc đối tượng kia đều bị trách cứ. “Lỗi lầm” và “trách cứ” là những từ gay gắt trong nền văn hóa của chúng ta: chúng hàm ý độc ác và tội lỗi. Nhìn nhận những tình huống theo cách này dẫn đến đường cùng. Nếu chúng ta trách cứ người khác, chúng ta trở nên nóng giận, thịnh nộ, rồi báo thù. Nếu chúng ta trách chúng ta, chúng ta trở nên chán nản và tự hủy hoại mình. Không thể nào chữa lành khi chúng ta bị kẹt trong sự trách cứ.

Ngoài ra, sự trách cứ đơn giản hóa quá mức một tình huống phức tạp. Trong khi mỗi tình huống phát sinh từ nhiều nguyên nhân và điều kiện, trách cứ khiến nó như chỉ có một nguyên nhân tồn tại mà thôi. Nếu chúng ta trách người kia, chúng ta cho anh ta nhiều quyền hơn anh ta thật có, vì chính một mình anh ta, anh ta không thể gây ra sự tổn thương như vậy được. Anh ta chỉ có thể làm như thế trong bối cảnh của một tình huống mà nhiều người, kể cả chúng ta, tham gia vào. Tương tự vậy, nếu chúng ta trách cứ chúng ta, chúng ta làm chúng ta quan trọng hơn chúng ta thật sự. Người ta thường làm vậy, bằng cách nói là, chẳng hạn như, “Cuộc hôn nhân đã thất bại vì tôi không đủ tình yêu,” hay là “Dự án thất bại vì tôi đã làm hỏng nó.” Không may thay, chúng ta phải nhận ra rằng chúng ta không đủ sức mạnh để chúng ta có thể gây ra mọi chuyện đều sai sót bởi do chúng ta!

Đóng khung lại những tình huống theo cách trách cứ thì vừa không chính xác vừa vô ích. Thay vì thế, trong từng tình huống, chúng ta cần đánh giá những yếu tố nào là trách nhiệm của chúng ta và cái nào là trách nhiệm của người khác. Điều này liên quan rõ ràng đến việc suy tư về tình huống đó, mà không thổi phồng sức mạnh hay sự quan trọng của chính chúng ta hay người khác. Bằng cách này, chúng ta sẽ quan sát những yếu tố chúng ta đã góp phần, sửa chữa chúng, rồi cố gắng tránh chúng trong tương lai. Chúng ta cũng sẽ phân rõ những yếu tố nào người khác góp phần, và mặc dù chúng ta không thể tha thứ hành động của họ, chúng ta có thể cảm thấy thông cảm cho sự rối rắm của họ.

Sự quán chiếu như vậy bộc lộ cho chúng ta sự phức tạp của một tình huống, do chúng ta nhận ra rằng những yếu tố tạo nên nó xuất phát từ nhiều nguồn. Chẳng hạn như, chúng ta muốn dành nhiều thời gian hơn cho một người bạn, nhưng cô ta đang bận tâm nhiều chuyện khác. Cảm thấy bị phớt lờ, chúng ta càu nhàu về chuyện đó. Điều đó làm người bạn của chúng ta phát bực rồi tránh né chúng ta. Trong trường hợp này, chúng ta không cần trách cứ chính chúng ta về việc phàn nàn hay trách cứ bạn chúng ta không nhạy cảm. Thay vì thế, chúng ta có thể nhận ra rằng tình huống đó phát sinh theo duyên. Một trong những nguyên nhân đến từ chúng ta, một số là do bạn chúng ta. Cả hai chúng ta đang hành động theo thói quen tự nhiên hơn là phân biệt được chúng ta đang cảm giác như thế nào và cố gắng giao tiếp theo cách lịch sự và đúng đắn với người khác. Nhận ra điều này, chúng ta có thể thương yêu cả chính chúng ta và bạn bè chúng ta. Sau khi rõ ràng hơn về những cảm giác của chính chúng ta, chúng ta có thể đề khởi sự bàn thảo về tình huống đó với cô ấy.

Nhìn Nhận Theo Quan Niệm Cởi Mở Hơn

Chúng ta có thể nhìn vào những sự kiện không may theo một quan niệm cởi mở hơn – bằng cách xem xét nhiều kiếp sống. Điều này liên quan đến chủ đề nghiệp báo, hay hành động có tác ý. Như đã đề cập trước kia, từ quan điểm của Đạo Phật, những hành động từ thân, khẩu, ý của chúng ta để lại những dấu vết trong ý thức chúng ta. Những dấu vết này sau đó sẽ chín muồi và ảnh hưởng đến những kinh nghiệm của chúng ta. Điều mà chúng ta trải qua bây giờ là kết quả của những suy nghĩ, cảm giác, lời nói và hành động trong quá khứ. Chẳng hạn như, nếu ai đó đánh chúng ta, chúng ta chắc hẳn đã từng làm điều gì đó trước kia, trong trường hợp này, là đã làm tổn thương thân thể người khác. Nghiệp báo giống như bomerang – một dụng cụ mà thổ dân ở Úc dùng để săn bắt và được chế tạo để dội trở về người ném. Chúng ta ném nó ra, và nó dội ngược trở lại chúng ta. Nếu chúng ta đối xử người khác theo một cách nào đó, chúng ta tạo ra một năng lượng đặc biệt, khiến điều tương tự sẽ xảy ra với chúng ta sau đó.

Hiểu ra điều này cho phép chúng ta chấp nhận một số trách nhiệm trong những tình huống khó khăn. Chúng ta không phải là nạn nhân; chúng ta là đồng tác giả. Chúng ta thu gặt những kết quả của những gì chúng ta đã gieo. Trong quá khứ chúng ta đã làm hại người khác, thậm chí ngay trong đời này. Khi còn bé chúng ta đánh lộn với bạn cùng chơi trên sân chơi; khi trưởng thành chúng ta đã tổn thương tình cảm của người khác. Rồi khi người khác làm hại chúng ta, sẽ có ích khi nhớ rằng chúng ta đang nhận lãnh hậu quả của những hành động gây hại trước kia của chúng ta.

Chúng ta không nên ngạc nhiên khi những dấu vết của những hành động tiêu cực này chín muồi. Rốt cuộc là, khi chúng ta gieo hạt xuống đất, một ngày kia chúng sẽ lớn lên khi tất cả những điều kiện như-ánh sáng mặt trời, nước và các chất dinh dưỡng-hiện diện. Tương tự thế, khi chúng ta gieo những hạt giống nghiệp báo có hại trong dòng tâm thức chúng ta, chúng sẽ chín muồi khi những điều kiện thuận lợi có mặt. Nếu chúng ta chấp nhận điều này, chúng ta sẽ thấy là không có lý do để trách cứ người khác vì sự bất hạnh của chúng ta. Họ chỉ là một điều kiện tương tác thôi. Chính chúng ta đã gây ra nguyên nhân chủ yếu để lâm vào bất cứ tình huống khó khăn nào.

Tuy vậy, chúng ta không nên diễn giải sai lệch điều này khi trách cứ nạn nhân và bào chữa cho người phạm tội. Chúng ta không nên tự hành hạ và trách cứ chính chúng ta, nghĩ là, “Tôi đáng bị như vậy khi người ta làm khổ tôi”. Chẳng hạn như, Joan đã tin là vì cô ta đã ngược đãi người khác trong những đời trước, nên nghiệp báo của cô khiến cô tái sinh vào một gia đình hung ác nơi cô ta đã phải chịu sự khổ đau cô đáng phải chịu như là hình phạt cho những hành vi ác độc của cô trong quá khứ. Sự hiểu sai lệch về nghiệp báo ngăn cô không tiến hành việc trị liệu. Khi cô bàn về viễn ảnh của cô với nhà trị liệu và chuyên gia tư vấn tâm linh của cô, Joan đã nhận ra rằng cô đang kéo dài sự khổ đau của cô bằng những niềm tin tôn giáo sai lệch để trách cứ chính cô về điều mà cô không thể kiểm soát được khi còn bé. Khi cô sửa chữa quan điểm của cô, cô có khả năng tiếp tục tiến trình chữa lành bệnh của cô và cải thiện đáng kể cuộc đời cô.

Khi chúng ta trải nghiệm những vấn đề hay đau khổ, chúng ta nên thừa nhận, “Vâng, tôi đã làm hại người khác trong quá khứ. Kết quả là bây giờ tôi đang nhận lãnh nó. Điều này không có nghĩa tôi là người xấu. Nó đơn giản có nghĩa là dưới ảnh hưởng của chính sự si mê chấp ngã của tôi, tôi đã hành động sai lầm và hại người khác trong quá khứ. Nếu tôi không thích sự trải nghiệm đó, thì tôi nên cẩn thận cách tôi cư xử với người khác để tôi không còn tạo ra những nguyên nhân đưa đến những tình huống đau khổ tương tự trong tương lai.”

Chẳng hạn như, Ken đang làm việc cùng một dự án với Pat, là người dường như thường phá hỏng những nỗ lực tốt đẹp của anh ta bằng cách chỉ trích anh ta và kích động người khác cản trở công việc của anh. Lúc đầu, Ken cảm thấy thất chí rồi phàn nàn về Pat, sau đó anh ta cảm thấy tồi tệ hơn và Pat càng chống đối anh ta hơn. Cuối cùng, Ken dừng lại, quán chiếu về nghiệp và quả báo của nó, nghĩ rằng, “Chắc là tôi đã phá hỏng những nỗ lực của người khác trong quá khứ, trong đời này hay trong những đời trước.” Ken nhớ lại mình đã làm cùng dự án với một người bạn hồi đại học rồi dành lấy gần hết thành tích về mình. “Nếu tôi đã hành động theo cách đó trong đời này, có thể trong những đời trước tôi còn làm tệ hơn nữa. Hơn nữa, thay vì thực hành những thực tập sám hối, tôi đã dành nhiều thời gian xem TV. Nên việc đó xảy ra là hẳn nhiên rồi. Tôi đã tạo ra nguyên nhân chính cho điều đó bằng những hành động vị kỷ của chính tôi. Pat chỉ là điều kiện tương tác thôi. Suy nghĩ theo cách này, anh ta dừng việc nổi giận với Pat và quyết định khuyến khích người khác làm việc thiện và hợp tác với nhau tốt hơn trong tương lai.

Bằng cách xem xét những tình huống theo cách này, chúng ta sẽ học được từ lỗi lầm của chúng ta. Nhớ lại chính xác hành động mà chúng ta đã làm trong đời này hay đời quá khứ đã gây ra vấn đề hiện tại của chúng ta thì không quan trọng. Chỉ cần có cảm giác chung đối với phân loại của những hành động chúng ta có thể đã làm trong quá khứ mà đã kết tụ những sự cố hiện thời là đủ rồi. Rồi chúng ta có thể quyết tâm không làm những hành động đó trong tương lai nữa.

Chương về nghiệp và quả báo của nó trong bất cứ sách nào về *lamrim*, con đường tiệm thứ (từ thấp lên cao) dẫn đến giác ngộ, có nhiều dữ kiện hữu ích về những cách vận hành của nghiệp. Nó nêu chi tiết mười hành động hủy hoại và hệ lụy của chúng, mười hành động thiện lành và kết quả của chúng, những yếu tố làm cho một hành động nặng hay nhẹ, những phương pháp để “trong sạch hóa” những dấu vết tiêu cực, bảo vệ những dấu ấn tích cực khỏi bị phá hỏng, và vân vân. Ngoài ra, một tập sách nhỏ có tựa đề *Vòng Xoay của Những Vũ Khí Sắc Bén* do Dharmarakshita (Ngài Pháp Hộ) giải thích những tiếp nối giữa những kinh nghiệm hiện tại của chúng ta với những hành động trong quá khứ của chúng ta. Nó cũng khuyến khích chúng ta từ bỏ thái độ chấp ngã và sự si mê tham đắm thúc đẩy chúng ta hành động tiêu cực.

Bằng cách tự huấn luyện chúng ta nghĩ theo cách này, chúng ta có thể chuyển hóa những tình huống xấu thành con đường dẫn đến giác ngộ bằng cách nghĩ về chúng theo những cách xây dựng. Chúng ta dừng việc đóng khung những tình huống theo cách trách cứ, xấu dở và tội lỗi. Chúng ta xem xét sự tiến triển của vấn đề đó và trách nhiệm của chúng ta trong việc đồng tạo ra nó. Bằng cách này, chúng ta hiểu ra điều gì chúng ta có thể làm để thay đổi nó, rồi chúng ta học được từ những kinh nghiệm của chúng ta thay vì bị mắc kẹt trong tâm lý của một nạn nhân.

Xử Lý Tật Bệnh Một Cách Sáng Suốt

Chúng ta giận dữ không chỉ với những người khác khi họ dường như can thiệp vào hạnh phúc của chúng ta, mà còn với những tật bệnh làm chúng ta khổ sở. Nhìn thấy bệnh tật của chúng ta như một sự hiển lộ của nghiệp quá khứ tiêu cực của chúng ta có thể giúp chúng ta buông bỏ sự tự thương hại và nóng giận và chuyển hóa một tình huống đau khổ thành con đường giác ngộ.

Một người bạn của tôi ẩn cư ở một tu viện ở Nepal bị một mụn nhọt phát ra trầm trọng trên má cô. Buồn bực về sự đau nhức cũng như sự bất tiện, tâm cô tìm kiếm ai đó hay điều gì đó để trách cứ-người mà đã lay cho cô vi trùng đó, những điều kiện sống tồi tệ làm suy yếu hệ thống miễn dịch của cô, bất cứ điều gì. Trên đường đi bộ chung quanh sân, cô ấy gặp được Thầy của chúng tôi, là người mà cô mong được cảm thông và an ủi cô. Thay vì thế, Ông nhìn vào cái mụn nhọt và la lên, “Điều này thật tuyệt! Con may mắn làm sao!” Rồi Ông giải thích là, “Đây chắc chắn là hậu quả của những hành động hủy diệt mà con đã làm trong quá khứ. Tốt hơn nhiều khi dấu ấn nghiệp báo này chín muồi bây giờ, theo cách này, hơn là chín muồi sau này trong sự kéo dài hơn hoặc là đau khổ khốc liệt hơn nữa. Bằng cách trải nghiệm sự đau khổ tương đối nhỏ này, dấu ấn của hành động đó được tiêu trừ và không còn che mờ dòng tâm thức của con nữa.” Trở về phòng mình, cô ấy nghĩ về điều đó, và hiểu ra tình huống theo cách đó. Cô vẫn đi khám bệnh, nhưng với tinh thần tốt hơn, sự tự thương hại và oán hận đã tan biến. Sau khi chấp nhận tình cảnh của mình và ngừng chống lại “sự bất công của nó”, cô ấy đã nhẹ nhõm để quan tâm người khác và thương yêu họ.

Ai đó có thể hỏi, “Điều này có nghĩa là khi chúng ta làm người ta khổ sở, đây là một hành động nghiệp tích cực, vì chúng ta đang giúp người đó tịnh hóa những nghiệp bất thiện của họ? Không, không phải khi tâm chúng ta hiểu chiến và trả thù. Kỹ thuật coi sự bị hại như sự tịnh hóa của nghiệp bất thiện được sử dụng để giúp chúng ta xử lý khổ đau mà chúng ta không thể ngăn cản được. Chúng ta không được đảo ngược nó, bào chữa những toan tính căn bản và hành vi gây hại của chúng ta. Mà ngược lại, chúng ta nên huân tập tâm chúng ta trong trạng thái từ bi.

Chương Chín

KHI NHỮNG CÁI NÚT CỦA CHÚNG TA BỊ ÁN

Nhận Biết Những Cái Nút Của Chúng Ta Là Gì

Mỗi người trong chúng ta đều có “những cái nút”-những chỗ mà chúng ta nhạy cảm. Khi những cái nút của chúng ta bị nhấn vào, chúng ta nổi khùng, đổ lỗi cho người khác làm chúng ta bực mình. Nhưng việc chúng ta bực mình là một quá trình duyên khởi. Chúng ta tạo ra mấy cái nút đó và người kia chỉ nhấn chúng mà thôi. Nếu chúng ta không có mấy cái nút đó, thì người khác đâu có thể nhấn chúng.

Những cái nút đó là trách nhiệm của chúng ta. Chừng nào chúng ta còn có chúng, thì ai đó sẽ nhấn chúng, đặc biệt khi chúng lớn, đỏ và nhấp nháy. Những cái nút của chúng ta khá nhạy cảm, thậm chí nếu một người đi ngang qua, làn gió từ lối đi của anh ta cũng khiến máy dò tìm nút của chúng ta hoạt động và hệ thống báo động của chúng ta reo lên, “Người đó đang làm tôi bực mình (hãm hại, chê bai, lừa gạt, thủ đoạn, gian lận vân vân)!” Mặc dù nhiều lần người ta không có ý định hại chúng ta, mấy cái nút của chúng ta bị ấn chỉ vì chúng quá nhạy cảm.

Chẳng hạn như, Helen tự hào cô là một người mẹ tốt. Cô rất thương yêu con cô, chu đáo với sự an toàn của cô bé và bảo đảm rằng cô bé có nhiều cơ hội chơi và học. Vì trường mẫu giáo chỉ cách nhà vài chung cư, cô thỉnh thoảng nhờ bạn cô đón con gái cô khi họ đi ngang qua. Thậm chí nếu một người bạn không có một ghế ngồi xe hơi dành cho trẻ em, Helen cũng không lo lắng vì đường đi quá ngắn. Một ngày nọ, khi bạn cô là Carleen đến thăm cô, Helen nhờ cô ấy đón con mình trên đường tới chơi. Carleen nói là, “Minh không thể vì mình không có ghế xe hơi cho trẻ em. Chúng ta những người mẹ phải hiểu biết, và một người mẹ hiểu biết thời biết là một đứa bé không bao giờ được chở đi trong một xe hơi mà không có ghế xe hơi cho trẻ em.”

Helen diễn giải “người mẹ hiểu biết” nghĩa là “người mẹ tốt” và bị xúc phạm bởi lời nói bóng gió của Carleen. Cô buồn bã nhiều ngày, cho tới khi cô nhận ra sự quá nhạy cảm của cô chịu trách nhiệm cho tâm trạng của cô. Cô nghĩ là, “Carleen và tôi có nhiều ý kiến khác nhau, như vậy là tốt. Không phải ai đều có ý kiến giống nhau về ghế ngồi xe hơi. Tôi cảm thấy là tôi có hiểu biết, và quyết định của tôi là hợp lý. Tôi biết rằng tôi chăm sóc con tôi đúng mức. Không có lý do gì để bực về nhận xét của Carleen, nghĩ rằng một sự khác biệt về ý kiến có nghĩa là tôi là một bà mẹ câu thả.” Cô ta buông bỏ sự buồn bã và cảm thấy tự tin lại.

Chúng ta cần nghiên cứu bên trong ta, hỏi chúng ta xem những cái nút của chúng ta là gì và tại sao chúng ta lại quá nhạy cảm trong một số lãnh vực mà thôi. Sự nhạy cảm của chúng ta thường liên quan đến sự dính mắc. Trong ví dụ trên, Helen bị dính mắc về sự chấp thuận. Nếu chúng ta có khả năng nhận diện và giảm bớt sự dính mắc của chúng ta, thì mấy cái nút của chúng ta sẽ thu nhỏ lại. Thậm chí nếu ai đó muốn nhấn chúng cũng sẽ khó khăn hơn. Những bậc đã giác ngộ không còn mấy cái nút để nhấn, nên dù người khác đối xử với họ như thế nào đi nữa, họ cũng chẳng buồn phiền.

Chúng ta có thể nghĩ rằng nếu ai đó thẳng thừng lăng mạ chúng ta, thì nóng giận là đúng. Tuy nhiên, suy nghĩ như vậy là không hợp lý. Chúng ta sẽ trao quyền cho người khác, trong trường hợp này là ý định của anh ta- mà chúng ta không thể kiểm soát được-sẽ không chế sự hạnh phúc và khổ đau của chúng ta. Cho dù người khác mong chúng ta gặp chuyện không may đi nữa cũng không sao cả. Chúng ta vẫn có sự chọn lựa để bị xúc phạm hay không. Chúng ta càng ít dính mắc, chẳng hạn như, với lời khen và danh tiếng, chúng ta càng trở nên ít phật ý, vì tâm chúng ta sẽ không diễn giải những tình huống như những sự công kích cá nhân.

Đóng Cửa Phòng Xử Án Bên Trong Chúng Ta

Khi chúng ta cảm thấy ai đó đối xử xấu với chúng ta, chúng ta có thể nghĩ mãi về nó trong hàng giờ, nhiều ngày, nhiều tuần, và thậm chí nhiều năm, cứ diễn tới diễn lui tình huống đó trong tâm chúng ta. Bên trong của chúng ta là một công tố viên, một quan tòa, và bồi thẩm đoàn, và tất cả đều đồng ý là người kia thì sai và chúng ta là đúng. Phòng xử án nội tâm này rất vui vẻ khi làm thêm giờ. Nó làm việc giờ này đến giờ khác cố gắng khởi tố một người. Sự đối thoại nội tâm này chỉ dừng lại khi chúng ta ngủ và rồi bắt đầu trở lại sáng sớm ngày kế tiếp. Ngoài phòng xử án nội tâm này, tất cả bạn bè của chúng ta có thể nhất trí là người kia đã vượt quá giới hạn. Nhưng mặc dầu có tất cả sự cảm thông này, chúng ta vẫn khổ sở.

Tại sao? Vì được cho là đúng không có liên quan gì với được hạnh phúc. Chúng ta có thể đi lên, xuống và ngang dọc, nhưng chừng nào chúng ta còn nóng giận, thì chúng ta không có an bình trong nội tâm. Đôi khi, người kia xin lỗi chúng ta nhưng chúng ta vẫn đau khổ. Để được hạnh phúc, chúng ta phải từ bỏ mong muốn chứng minh trường hợp của chúng ta, từ bỏ nhu cầu cần nội lời cuối cùng, từ bỏ ham muốn được bào chữa. *Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Suy Nghĩ* nói rằng:

Khi người khác, do ghen tị,
Ngược đãi tôi với sự lạm dụng, vu oan và vắn vắn,
Tôi sẽ thực hành chấp nhận thất bại
Và dành chiến thắng cho họ.

Bài kệ này không có nghĩa là chúng ta ngây thơ đầu hàng trong mọi cuộc xung đột. Ngược lại, thấy rõ nhu cầu cho mình đúng chỉ là một cái nút, chúng ta chọn cách đóng cửa phòng xử án bên trong và cho quan tòa, ban bồi thẩm và công tố viên về nhà. Chúng ta từ bỏ sự nóng giận vì chúng ta thấy rằng nó chỉ làm hại chúng ta. “Hãy dành chiến thắng cho họ” đơn giản có nghĩa là chúng ta làm teo mấy cái nút quá nhạy cảm của chúng ta lại và thôi ám ảnh về sự cố đó.

Trong bảy năm Heather đã không gặp Ed, chồng trước của cô, và cũng chưa bao giờ gặp vợ mới của chồng mình là Gloria. Họ đến từ một thành phố khác để tham dự lễ tốt nghiệp của con gái của Heather và Ed. Một tuần trước khi họ tới, Heather, là người luôn trách cứ Ed việc ly hôn của họ, biết rằng anh ta đã phàn nàn rằng anh ta mắc nợ vì nuôi hai đứa trẻ mà anh ta đã có với Heather. Heather đã nổi sùng, vì cô cảm thấy rằng, là một người mẹ đơn thân, cô đã hy sinh quá nhiều và Ed đã chu cấp cho cô quá ít và cho một cách miễn cưỡng. Nhận ra rằng nhiều nút của cô đã bị ấn, Heather điện thoại cho bạn cô nhờ khuyên giải. Bạn cô giới thiệu cho cô đọc một tập sách nhỏ do một trung tâm Phật giáo xuất bản, tên là “Xử Lý Nóng Giận”, và lắng nghe băng ghi lại những cuộc nói chuyện về chủ đề đó. Người bạn đó đã mất một lúc mới thuyết phục được Heather viết tên tập sách và mấy cuốn băng, vì Heather liên tục ngắt

lời, “Vâng, nhưng mình cần nói chuyện thẳng thắn với Ed ngay lập tức. Mình không chịu nổi những lời nói dối của anh ta!”

Tuy nhiên, sau khi đọc tập sách nhỏ đó và lắng nghe băng giảng, Heather cảm thấy là cô đã có những công cụ để xử lý tình huống đó, mặc dù cô chưa hoàn toàn tự tin rằng cô có khả năng tránh sự tránh giận dữ và gây chuyện khi Ed và Gloria đến nhà cô. Như đã xảy ra, tại sân bay Gloria đã làm đổ gì đó trên áo đầm của cô ta. Con gái của Heather đem áo đó về và giặt nó, và khi thấy nó bị nhăn, Heather đã ủi lại nó trước khi con gái cô trả chiếc váy lại cho Gloria. Một sự tử tế nho nhỏ có thể thay đổi đáng kể một tình huống. Heather cảm thấy vui về việc ủi chiếc váy và Gloria cảm động bởi sự rộng lượng của cô. Khi hai người phụ nữ gặp nhau vào ngày hôm sau, họ hạnh phúc khi gặp nhau và ôm choàng nhau, làm mọi người ngạc nhiên quá chừng. Trong khi đó, Heather đã từ bỏ sự oán hận của cô và đã nghĩ rằng, “Chuyện ly dị là khó khăn cho cả Ed và tôi. Cả hai chúng tôi phải điều chỉnh và hy sinh cho con cái. Nhưng tôi chắc rằng anh ta hạnh phúc như tôi bây giờ khi nhìn con gái chúng tôi tốt nghiệp đại học.” Với sự vui thích của mọi người, buổi tiệc lễ tốt nghiệp diễn ra tốt đẹp.

Buông Bỏ “Những Quy Luật của Vũ Trụ”

Tất cả chúng ta đều có “những quy luật của vũ trụ”- những định kiến trong tiềm thức điều khiển cách chúng ta nhìn cuộc đời. Những điều này bao gồm “Mọi chuyện nên xảy ra theo cách mà tôi muốn nó,” “Mọi người nên thích và trân trọng tôi,” và “Mọi người nên nhất trí với ý kiến của tôi và làm theo cách của tôi.” Khi chúng ta quan sát người khác và thế giới chung quanh bằng những định kiến đó, chúng ta không tránh khỏi xung đột với mọi người và mọi chuyện. Chúng ta cảm thấy không được coi trọng, không được yêu thương và bị phân biệt đối xử. Điều này không phải do người khác, mà do quan điểm của chúng ta về họ. Một khi chúng ta nhận ra những định kiến sai lầm của chúng ta là những cái nút và bắt đầu trung hòa chúng, chúng ta sẽ thấy rằng thế giới là một nơi tốt đẹp hơn. Chúng ta có khả năng quý trọng người khác và làm việc vì lợi ích của họ, mà không bắt đồng hay đối nghịch với họ.

Cách đây nhiều năm, một nhóm người tôi quý kính và tin tưởng đã phá vỡ “những quy luật của vũ trụ của tôi” và bất ngờ can thiệp vào một dự án mà tôi đã chăm cùi làm việc nhiều tháng trời. Kết quả là, tôi bất mãn quá chừng khi dự án đó bị hủy bỏ. Tôi phải thừa nhận tôi ác cảm nhóm người đó. Tôi đã sử dụng những kỹ thuật Phật giáo để xử lý cơn giận và theo thời gian nó giảm đi, nhưng thỉnh thoảng nó vẫn còn bùng lên, và “những quy luật vũ trụ” của tôi trở lên, làm tôi rất khổ sở. Một ngày kia, giữa lúc đang bùng phát, tôi đang bước về phòng tôi và bỗng nhiên suy nghĩ này mũi lòng tôi, “Hành tinh này có sáu tỷ con người, và không có ai buồn bực về tình huống đó như tôi. Thật ra, đa số mọi người không biết chuyện đó và những ai biết cũng chẳng quan tâm gì nhiều hết. Nếu sự kiện này không quan trọng với tất cả chúng ta chúng sanh, vậy tại sao tôi dành quá nhiều thời gian quan tâm về nó?” Kể từ khi tôi thấy rõ sự ngớ ngẩn của việc suy nghĩ kéo dài trong chính tôi càng lâu và những quan tâm của tôi, sự hiểm thù của tôi biến mất.

Khám Phá Vấn Đề Thật Sự

Vì sự chấp ngã diễn giải các sự kiện theo sự tương quan với “tôi”, chúng ta không những chỉ trở nên bực bội với lời bình phẩm của người khác mà còn khuếch đại sự quan trọng của nó. Chẳng hạn như, Martin và Karen đã đồng ý rằng anh chồng sẽ đi mua thực phẩm và đồ dùng còn cô vợ thì rửa chén. Một ngày nọ vào bữa ăn sáng, Karen tìm bơ đậu phộng để trét lên

bánh mì nướng mà không tìm thấy bơ, đã hỏi, “Anh yêu, anh đã quên mua bơ đậu phộng phải không?”

Vẫn còn ngáy ngủ, Martin làm bầm gì đó và cảm thấy là chồng mình đã không quan tâm, cô nói, “Việc của anh là mua đồ mà. Chúng mình đã đồng ý với nhau vậy rồi.”

Anh chồng trả lời, “Anh biết,” “nhưng đâu có gì to tát đâu. Tuần tới anh sẽ mua bơ khi anh đi mua sắm.”

Nhưng Karen cảm thấy bị chồng phớt lờ, vì cô đã ăn bơ đậu phộng hầu như mỗi sáng và Martin biết điều này. “Chuyện này cũng xảy ra hồi tuần rồi. Anh cũng đợi mãi cho tới khi chúng ta hết sạch mấy cái bánh mì tròn rồi mới mua thêm. Và tháng trước, anh đã đi mua đồ mà quên mua bơ thực vật. Anh biết là chuyện này cứ xảy ra hoài với chúng ta. Anh không chú tâm đến nhiệm vụ của anh và rồi, khi em nói gì đó, anh lại gạt đi. Thật ra, đây là dấu hiệu của toàn bộ cuộc hôn nhân của chúng ta. Anh không quan tâm đến em và hoàn toàn vô trách nhiệm. Thật ra, em thắc mắc không biết anh còn yêu em hay không và cuộc hôn nhân này sẽ đi về đâu!” Vào lúc đó, Karen đang nổi sùng và rời khỏi bữa ăn sáng trong sự nóng giận. Trong khi đó, Martin ngồi đó chết lặng đi, nghĩ là, “Trời ơi, chỉ là bơ đậu phộng thôi mà!”

Câu chuyện này- sự đa dạng của nó cũng không may thường xuyên lặp lại-biểu lộ rõ ràng rằng tâm chúng ta tạo ra sự trải nghiệm của chúng ta như thế nào. Khi những cái nút của chúng ta bị ấn, chúng ta có thể khiến một sự kiện hay một chuỗi thành biểu tượng của toàn bộ mối quan hệ. Tâm chúng ta xây dựng nên một sự kiện nhỏ bé, biến nó thành một chuyện lớn mà chúng ta tin chắc rằng là đúng. Bực mình, tâm chúng ta nhảy từ kết luận đến kết luận khác với tốc độ sừng sốt. Ngoài ra, chúng ta vẽ ra một kho vũ khí gồm những kinh nghiệm đau thương để bắn vào người kia. Chúng ta đã sưu tập kho vũ khí này theo thời gian, tích chứa tất cả những chuyện nhỏ nhặt mà bạn của chúng ta đã làm mà chúng ta không thích. Thay vì vút đi hay xóa sạch chúng khi chúng xảy ra, chúng ta tích chứa chúng trong bộ nhớ của chúng ta để sử dụng như đạn dược vào lần tới khi tranh cãi xảy ra. Rồi chúng ta tấn công người kia với những chuyện quá khứ mà anh ta hay cô ta có thể không nhớ ra.

Làm thế nào chúng ta tránh được chuyện này? Trước hết, hãy ý thức về những cảm giác của chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra nóng giận khi nó mới nhen nhúm và áp dụng những liệu pháp để an tâm chúng ta. Rồi, tùy thuộc vào tình huống, chúng ta có thể quyết định tìm hiểu vấn đề đó với người kia. Bằng cách này, chúng ta tránh chồng chất những kinh nghiệm tổn thương mà có thể tích tụ oán hận và dẫn đến sự bùng nổ.

Kế tiếp, bằng cách ý thức những cảm giác của chúng ta, chúng ta sẽ học cách nhận diện vấn đề thật sự trong cuộc xung đột, thay vì bị mấy cái nút sai lạc dẫn lệch hướng, trong trường hợp này là không có bơ đậu phộng. Chúng ta có thể hỏi chúng ta liệu chúng ta có thật sự phiền lòng bởi vấn đề lấy bơ (rằng không có bơ đậu phộng) hay liệu chúng ta thật sự phiền lòng bởi chính vấn đề đằng sau nó (là chúng ta cảm giác rằng chúng ta đang bị cuốn trôi khỏi đối tượng mà chúng ta quan tâm). Theo cách này, chúng ta sẽ biết liệu chúng ta cần bàn vấn đề đó ngay (bổ sung thực phẩm thêm cho mấy kệ trong nhà bếp) hay một chuyện gì đó sâu xa hơn (sự tôn trọng và quan tâm nhau). Rồi, chúng ta có thể thảo luận tình huống đó, chắc rằng hãy lắng nghe cẩn thận và diễn đạt theo cách mà người kia có thể hiểu được.

Chương Mười

SỰ CHẤP NHẬN VÀ TRAO QUYỀN

Bên dưới sự nóng giận, chúng ta thường tìm cách từ chối việc chấp nhận sự thật của một tình huống và cảm giác bất lực khi đối diện nó. Những cảm giác này có liên quan với nhau, vì sự nhầm lẫn phát sinh từ việc tranh đấu với sự thật của một sự kiện khiến chúng ta cảm giác vô dụng và không có khả năng ảnh hưởng nó. Một khi chúng ta chấp nhận điều đang xảy ra, chúng ta có thể quyết định rõ ràng những hướng dẫn cho một hành động có thể và cảm thấy có quyền hành động.

Chấp Nhận Chuyện Đang Xảy Ra

Thường là, chúng ta trở nên giận dữ vì chúng ta nghĩ rằng ai đó không nên suy nghĩ, làm, hay nói những chuyện như vậy hay những điều không nên xảy ra theo cách như thế. Nói cách khác, tâm chúng ta không chấp nhận sự thực của việc gì đang xảy ra và mong muốn nó khác đi. Chúng ta có thể tạo nhiều lý do tại sao những điều đó nên khác đi, nhưng điều đó không thay đổi được sự thực của chúng là gì.

Jackie đang theo chế độ ăn kiêng lành mạnh và tập thể dục, tuy nhiên cô bị chẩn đoán là bị ung thư vào tuổi bốn mươi hai. Tâm cô mệt lử trong chuyện không tin được, “Tôi đã chăm sóc sức khỏe tôi rất tốt. Chuyện này không thể nào xảy ra cho tôi!” Giả định trước chuyện tồi tệ nhất, cô bị suy sụp tinh thần và làm rất ít để xử lý tích cực bệnh tật của cô. Bằng cách tham gia một nhóm hỗ trợ ở Trung Tâm Wellness, Jackie bắt đầu chấp nhận là cô bị ung thư. Hơn nữa, cô còn gặp nhiều người bị ung thư và vẫn còn sống. Những tấm gương của họ đã khuyến khích cô, và cảm thấy cô có thể kiểm soát được tình huống này hơn, cô đã bắt đầu nghiên cứu nhiều cách trị liệu khác nhau để đưa ra quyết định sáng suốt. Cảm thấy rằng cô có khả năng xử lý được tình huống này, cô bắt đầu chăm sóc mình tốt hơn về thể xác cũng như tinh thần. Khi tôi gặp cô nhiều năm sau đó, cô vẫn có sức khỏe tốt và kể cho tôi nghe là bệnh ung thư khiến cô trưởng thành theo cách mà cô trước đó không tưởng tượng nổi. “Thật kỳ lạ làm sao,” cô nói, “Bây giờ tôi thấy bệnh ung thư như một món quà.”

Một số người nghĩ rằng chấp nhận có nghĩa là không cố gắng thay đổi một tình huống và sợ rằng thái độ như vậy có thể được dùng để hỗ trợ cho sự lạm dụng hay ức chế. Tuy nhiên, không phải như vậy. Chấp nhận chỉ có nghĩa là hoàn toàn chấp nhận chuyện đang xảy ra bây giờ thì thật sự đang xảy ra, ngay cả khi chúng ta không thích nó như vậy. Chúng ta ngừng chiến đấu với sự thật của giây phút hiện tại và buông bỏ sự nóng giận của chúng ta. Tuy vậy, chúng ta có thể có mong ước và làm việc để cải thiện tình trạng đó trong tương lai. Thật ra, chấp nhận hiện tại có khả năng làm chúng ta suy nghĩ rõ ràng về những phương cách hiệu quả có ảnh hưởng đến chuyện xảy ra trong tương lai.

Hành Động Hay Thư Giãn

Hiền triết nổi danh Shantideva người Ấn Độ đã nói rằng:
Tại sao lại buồn rầu về điều gì đó
Nếu như ta có thể cứu vãn nó?

Và có ích gì khi khôn khổ về điều gì đó
Nếu như ta không thể cứu vãn nó?

Nếu chúng ta đối diện một tình huống bực mình và có thể thay đổi nó, thì tại sao lại nổi giận? Chúng ta có thể hành động và giải thoát chúng ta hay cải thiện tình huống đó. Mặt khác, nếu chúng ta không thể thay đổi tình huống đó, tại sao lại nổi giận? Nếu chúng ta không thể làm gì có hiệu quả được, thì tốt hơn là chúng ta thư giãn đi. Bức xúc chỉ làm khổ đau của chúng ta tăng lên.

Kỹ thuật này cũng có ích nếu chúng ta lo lắng nhiều. Chúng ta có thể hỏi chúng ta là, “Tôi có thể làm gì cho tình huống này không?” Nếu câu trả lời là có, thì cần gì phải lo. Chúng ta có thể hành động. Nếu câu trả lời là không, thì đâu có ích gì khi lo lắng. Chúng ta có thể thư giãn, nhìn xem chuyện gì xảy ra, và xử lý tình huống đó cách tốt nhất mà chúng ta có thể.

Ben, một giáo viên trung học, đã chuẩn bị cho các học trò của anh cho những kỳ thi tiểu bang sắp đến tốt như anh có thể. Khi kỳ thi đến gần, anh ta bắt đầu lo lắng về kết quả thi cử của học trò mình. Những học trò cảm nhận được sự lo sợ của anh ta và chúng trở nên lo lắng. Nhận ra sự ảnh hưởng không hiệu quả về sự không thoải mái của anh với những học trò của mình, anh ta đã tự nhủ là, “Trong suốt học kỳ chúng tôi đã làm việc chăm chỉ với nhau. Chúng là những trò giỏi và sẽ làm tốt thôi. Tôi tin tưởng chúng và dành cho chúng sự hỗ trợ đầy quan tâm của tôi.” Anh ta hít thở sâu, thư giãn, và trải qua những ngày cuối trước kỳ thi phần chân khuyến khích học trò của mình. Những học trò của anh ta thấy thoải mái và làm tốt trong kỳ thi.

Khám Phá Năng Lực

Cảm giác bất lực thường là đề khởi của sự nóng giận: một đứa trẻ trở nên nóng giận khi cô bé cảm thấy bất lực trong việc đáp ứng các mong đợi của cha mẹ cô; một người bệnh dễ cáu gắt khi anh ta không thể kiểm soát môi trường xung quanh anh ta; một nhân viên đã kích một cách thù thế khi sếp anh ta không hài lòng với công việc của anh ta. Trong tất cả những tình huống này, một người không có khả năng kiểm soát những tình huống chắc chắn nào đó đổ lỗi người khác một cách phẫn nộ về những cảm giác buồn khổ do sự bất lực của cô ta.

Thú vị là, trong đa số những tình huống xung đột, cả hai bên đều cảm thấy bên kia có quyền hơn. Trong những ví dụ trên, cha mẹ cảm thấy bất lực khi con họ tức giận; các thành viên trong gia đình cảm thấy “quá tải” bởi lời gay gắt của người bệnh; người quản lý lo lắng là không kịp thời hạn cuối của dự án, cô ấy sẽ phải bào chữa cho sự thiếu năng lực của cấp dưới của cô. Bởi vì chúng ta phụ thuộc lẫn nhau, mỗi người đều ảnh hưởng đến những người khác trong một hoàn cảnh. Tuy nhiên, chúng ta ít khi nhận ra người mà chúng ta cho là có quyền cũng phụ thuộc vào người khác và có thể đôi khi cũng cảm thấy bất lực. Chỉ cần ý thức về điều này có thể kiềm chế cơn giận của chúng ta và làm cho tình hình có thể xoay sở được, bởi vì chúng ta sẽ nhìn thấy chúng ta không phải là những nạn nhân bất lực mà là những người trong cuộc lệ thuộc nhau.

Ngoài ra, nhận ra rằng những cảm giác bất lực có thể nằm ẩn dưới sự nóng giận, chúng ta có thể giúp người khác khởi xướng hành động hay chính chúng ta khởi xướng hành động mà sẽ ảnh hưởng đến tương lai theo cách tích cực. Điều này, cũng vậy, có thể chế ngự nóng giận. Chẳng hạn như, khi Shara, là đứa bé từng vui vẻ, dễ tính, bắt đầu nổi cơn tam bành, cha mẹ của bé nhìn nhận nghiêm túc về mối quan hệ của họ với cô. Họ nhận ra rằng họ đã đặt ra

những tiêu chuẩn quá cao đối với cô bé và cô bé bị áp lực phải đáp ứng những điều đó. Họ giảm dần những kỳ vọng của họ và giao cho cô bé những nhiệm vụ mà cô bé có thể hoàn thành. Thay vì so sánh cô bé với những đứa trẻ “giỏi hơn”, họ củng cố lại những tài năng độc đáo của cô bé. Rồi, thấy rằng cô bé có thể làm những điều mà cha mẹ cô trân trọng, Shara trở nên tự tin hơn, và ít tức giận hơn, cô bé không còn cư xử ngỗ nghịch.

Bị đau đớn bởi ung thư giai đoạn cuối, Rod giận dữ rung cái nút để kêu suốt ngày đêm và yêu cầu những y tá và những thành viên gia đình của anh cho anh thuốc giảm đau mạnh hơn, thậm chí ngay cả khi anh ta mới uống. Mệt mỏi với điều này, một y tá giúp Rod có thể tự xử lý được thuốc giảm đau của anh ta bằng cách nhấn một cái nút khi anh ta cảm thấy cần thêm thuốc giảm đau. Bỗng nhiên, sự phàn nàn chấm dứt. Nhìn lại điều này, mọi người nhận ra rằng hành vi khó chịu của Rod là do anh ta đã không thể kiểm soát được một khía cạnh nào trong hoàn cảnh của anh. Một khi anh ta đã kiểm soát được thậm chí một khía cạnh-thuốc giảm đau của anh ta- cảm giác bất lực của anh ta giảm đi, và anh trở nên thư giãn hơn và cộng tác để nhận sự giúp đỡ theo nhiều cách khác.

Sếp của Dale đã gọi anh ta vào để nói là cô ta thất vọng với công việc của anh ta. Trong khi các sếp khác giúp đỡ cấp dưới của mình làm tốt hơn trong những tình huống như vậy, người này lại đe dọa anh ta với sự đánh giá tiêu cực nếu anh ta không thể làm tốt hơn. Trở nên phòng thủ, Dale muốn nói gì đó thô tục, nhưng anh ta nhận ra rằng làm vậy chỉ làm cho công việc của anh ta càng nguy hiểm hơn. Thay vì đắm mình trong cảm giác của sự thất vọng và khổ sở vô ích; anh ta đã nghĩ về những bước tích cực anh ta có thể làm để cảm thấy có hiệu quả hơn trong tình huống đó. Anh ta biết chính sách của công ty anh ta liên quan đến việc cảnh cáo, thưởng phạt và đánh giá. Rồi anh ta đến gặp lại người quản lý của mình, và họ cùng nhau giải quyết và viết ra chi tiết những gì liên quan đến công việc của Dale và phương pháp và tiêu chuẩn mà công việc của anh ta được đánh giá theo. Theo cách này, họ lên lịch gặp lại lần nữa để xem anh ta tiến bộ thế nào. Ngoài ra, khi Dale cảm thấy cần thể hiện sự uất ức về tình trạng làm việc của anh ta, anh ta đã nói chuyện với bạn bè ngoài giờ làm việc, là những người đưa ra những đề nghị hữu ích. Bằng cách này, anh ta tránh được việc trút giận trước mặt các đồng nghiệp của anh ta, mà điều này chỉ khiến họ bức bối, tạo thêm căng thẳng trong văn phòng. Vì vậy, cơn giận ban đầu của Dale xuất phát từ cảm giác bất lực, đã tan biến khi anh ta có những bước tích cực để cải thiện tình huống của anh ta.

Có Một Trái Tim Từ Bi

Khi thỉnh thoảng chúng ta có thể nắm quyền kiểm soát hơn trong một tình huống nào đó, có những lúc chúng ta không thể. Nên việc chuyển hóa tinh thần là cực kỳ quan trọng. Sau khi cộng sản Trung Quốc xâm chiếm Tây Tạng, hàng ngàn người Tây Tạng bị bỏ tù. Thật là một tình huống bất lực, bị làm một tù nhân chính trị đã khiến tan vỡ cuộc đời của nhiều người. Tuy vậy, một nhà sư, đã được phóng thích sau nhiều năm, cuối cùng đã vượt thoát đến cộng đồng Tây Tạng đang lưu vong ở Ấn Độ. Tại đó Đức Đạt Lai Lạt Ma đã hỏi vị ấy, “Điều gì làm con sợ hãi nhất khi ở tù?” Vị sư trả lời, “Mất đi lòng từ bi của con” Thay vì đấu hàng với những cảm giác bị đàn áp và luồn cúi, vị sư này đã nuôi dưỡng lòng từ bi không chỉ đối với những người sĩ quan trẻ của Trung Quốc đã kiểm soát mọi mặt của cuộc đời sư, mà còn đối với chính quyền cộng sản đã ra lệnh họ làm vậy. Lòng từ bi của sư đã giúp sư chịu nổi một tình huống không thể nào chịu đựng theo cách khác được và lại khiến cho sư có khả năng vươn lên từ đó với trái tim tử tế mà sư có thể dành cho người khác.

Tương tự vậy, tôi nhận được những lá thư từ những tù nhân ở Mỹ mà họ quan tâm đến việc học cách thực hành đạo Phật. Mặc dù những điều kiện tại các nhà tù ở Mỹ tốt hơn ở Tây Tạng, trong một số khía cạnh nào đó, chúng lại nguy hiểm hơn. Tuy nhiên, nhiều tù nhân thực tập thiền thường xuyên kể tôi nghe rằng họ hạnh phúc với cơ hội được thực hành trong môi trường nhà tù. “Luôn có ai đó để chúng ta phát khởi lòng từ và lòng bi. Chúng tôi được bao quanh bởi những người mà chúng tôi có trách nhiệm giúp đỡ nhiều hay ít,” họ nói như vậy. Thậm chí một số tù nhân mà chính sách của việc kết án tối thiểu theo lệnh đã bị oan uổng một cách bất công, đành chấp nhận tình huống của họ và sử dụng nó để thực hành.

Bệnh tật ở giai đoạn cuối là một tình huống khác mà trong đó chúng ta mất kiểm soát và dễ rơi vào cảm giác bất lực, trầm cảm, và giận dữ. Như một kết cuộc tự nhiên của cuộc đời, cái chết sẽ xảy ra cho mỗi chúng ta, và chấp nhận, thay vì phản kháng, về điều này tạo dễ dàng cho một tiến trình lâm chung dễ chịu và một cái chết an bình với chúng ta. Một trong những thầy giáo của tôi, Lạt Ma Thubten Yeshe đã minh họa điều này. Ngài có một lỗ hở trong tim và bác sĩ của Ngài không thể nào tin nổi Ngài đã sống thọ đến như vậy. Mặc dù tình trạng bệnh tật trầm trọng của mình, Ngài luôn vui cười và giúp đỡ nhiều học trò của mình. Những ai đã chăm sóc cho Ngài sau khi Ngài quá yếu để giảng dạy đã nói rằng Lạt Ma vẫn tập trung chú ý vào sự an lạc của người khác. Ngài chấp nhận tình trạng ngày càng yếu dần của mình và sự phụ thuộc tăng dần vào người khác để giúp Ngài trong mọi mặt của cuộc sống một cách nhã nhặn. Mặc dầu Ngài ít kiểm soát được điều kiện thể xác của mình, tâm Ngài vẫn an bình đến mức không chỉ Ngài hạnh phúc mà Ngài còn đem lại niềm vui cho những ai chăm sóc Ngài.

Chấp Nhận Rằng Tâm Kiểm Soát của Chúng Ta Có Giới Hạn

Mong muốn được hạnh phúc và được đối xử công bằng, chúng ta cảm thấy chúng ta có thể kiểm soát được hay nên kiểm soát đối với tất cả những gì xảy ra với chúng ta. Nhưng thật ra, sự kiểm soát của chúng ta có giới hạn. Trên bình diện cơ bản, mặc dù chúng ta có thể kiểm soát một số chức năng của cơ thể, nhưng đa phần chúng nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Chúng ta trở nên già, bệnh và chết mà không có chọn lựa nào khác. Tương tự thế, chúng ta ít kiểm soát được tâm chúng ta. Năm phút cố gắng tập trung về hơi thở của chúng ta nhanh chóng tiết lộ là tâm chúng ta đi lang thang đây đó, và chúng ta ít có khả năng kiểm soát được nó. Nếu chúng ta không thể kiểm soát những thành phần cơ bản nhất của kinh nghiệm của chúng ta—tâm và cơ thể của chúng ta—làm thế nào chúng ta có thể kiểm soát được chuyện người khác nói và làm? Tuy thế chúng ta sai lầm nghĩ là chúng ta có khả năng làm được.

Nuôi dạy một đứa bé là một minh họa tốt cho cách chúng ta có khả năng ảnh hưởng như thế nào, mà không thể kiểm soát một người khác. Mỗi cha mẹ làm những gì họ có thể để nuôi dạy con cái của họ có những đức tính tốt, thiên tính vui tươi và cư xử khiến cho chúng có khả năng hoà hợp tốt với những người khác. Tuy nhiên, trẻ con không phải là vật sở hữu của cha mẹ. Cha mẹ không thể đảm bảo rằng con mình sẽ trở nên theo cách mà họ muốn.

Giả định của chúng ta là chúng ta có khả năng kiểm soát người khác cũng được lộ ra một cách sai lầm như khi một người họ hàng hay bạn thân có vấn đề với lạm dụng chất nghiện. Chúng ta cảm thấy là mình có khả năng đối chất với người đó về hành vi tự hủy diệt của anh ta và khiến anh ta thay đổi. Nhưng, buồn thay, không phải như vậy. Chúng ta phải ở đó và giúp đỡ theo cách khôn khéo mà chúng ta có thể, nhưng chúng ta không thể bò vào trong người đó và kéo một vài cái công tắc để thay đổi hành vi của anh ta và những thái độ thúc đẩy nó.

Theo quan điểm Phật giáo, tất cả chúng ta đều bị mắc kẹt trong luân hồi do chính sự si mê, nóng giận và dính mắc của chính chúng ta. Si mê hiểu sai về bản chất của hiện thực bằng cách bám chặt vào chúng ta và vào tất cả những hiện tượng như tồn tại sẵn có và độc lập. Điều này làm phát sinh sự bám víu của chúng ta với cái đem đến hạnh phúc cho chúng ta và với sự thù nghịch của chúng ta hay với bất cứ gì can thiệp đến nó. Những cảm xúc tiêu cực này, đến lượt nó, thúc đẩy những hành động rồi ren làm hại chính chúng ta và người khác. Theo tình trạng hiện tại này, thế giới của chúng ta không hoàn hảo và chúng ta từng trải sự bất hạnh. Mặt khác, chúng ta sẽ hạnh phúc hơn nếu chúng ta dùng than trách gay gắt “sự bất công của tất cả” và thay vì thế phát huy khả năng bao dung để chịu đựng đau khổ, khi những nguyên nhân của nó còn tồn tại. Mặt khác, chúng ta không cần trông mong có nhiều vấn đề hơn trong cuộc sống, bởi vì nếu chúng ta phát triển sự quyết tâm và khả năng loại bỏ những nguyên nhân của chúng-si mê, nóng giận và dính mắc-chúng ta có thể đạt đến trạng thái hạnh phúc vĩnh hằng-niết bàn. Nhiều người đã đạt được điều này trước chúng ta. Con đường và những hướng dẫn có sẵn đó; chúng ta chỉ cần theo họ thôi.

Chương Mười Một

GẶP GỠ KẼ THÙ

Ngày nay nhiều người nhấn mạnh tầm quan trọng của sự chăm lo cho bản thân chúng ta mà thôi. Theo quan điểm Phật giáo, có cả những hình thức vị kỷ tích cực và tiêu cực. Phân biệt chúng là thiết yếu cho sự an lạc của chúng ta. Hình thức vị kỷ tích cực mong muốn điều tốt nhất cho chúng ta và những người khác trên cơ sở lâu dài. Thấy rằng chúng ta có khả năng thành Phật và những hạt giống của tất cả phẩm chất tốt đẹp trong dòng tâm thức của ta, nó mong muốn chúng ta thoát khỏi tất cả khổ đau mãi mãi và đạt được hạnh phúc vĩnh cửu của sự giải thoát hay giác ngộ để chúng ta có thể giúp đỡ tất cả người khác một cách tốt nhất để họ cũng nhận ra điều đó. Sự vị kỷ này là cơ sở cho sự tự tin chính đáng và vững chãi. Nó khiến tâm chúng ta can đảm trong việc chịu đựng những khó khăn ngắn hạn nhằm đạt được hạnh phúc sâu xa và vĩnh hằng cho chính chúng ta và người khác.

Hình thức vị kỷ tiêu cực, trái lại, nghĩ là “Sự hạnh phúc của tôi quan trọng hơn bất cứ ai khác. Tôi phải chăm lo cho chính tôi trước đã, vì trong thế giới ta bà này, nếu tôi không quan tâm cho sự an lạc chính tôi thì ai sẽ làm điều đó?” Mặc dầu đa số chúng ta quá lịch sự để công khai tuyên bố điều này, nếu chúng ta kiểm tra nội tâm chúng ta, chúng ta sẽ thấy là chúng ta thường sống theo suy nghĩ “tôi và của tôi trước đã”. Suy nghĩ đầu tiên của chúng ta vào buổi sáng-thường là “Cà phê của tôi đâu rồi?”- quan tâm đến niềm vui ngắn hạn của chính chúng ta. Cả ngày trời, chúng ta tìm kiếm hạnh phúc của riêng chúng ta trước hết, rồi trước khi đi ngủ, chúng ta nghĩ là, “Ôi, giường ơi. Mình mệt quá đi thôi!” Chúng ta không đến nỗi tệ vì chúng ta chấp ngã, nhưng nếu chúng ta nhìn kỹ lại, chúng ta sẽ thấy là quan điểm này gây ra cho chúng ta vô số vấn đề, vì chúng ta quá nhạy cảm với mọi thứ liên quan đến bản ngã. Bởi vì hình thức quan tâm cho bản thân này giả vờ là bạn của chúng ta và tìm kiếm hạnh phúc cho chính chúng ta, nhưng thật ra nó gây ra nhiều khó khăn cho chúng ta, nên chúng ta gọi nó là tiêu cực.

Chúng ta thường coi người khác là nguồn cội của những khó khăn của chúng ta và nói rằng, “Tôi có nhiều vấn đề vì đối tác của tôi không lắng nghe, cha mẹ tôi xen vào chuyện của tôi, con của tôi không trân trọng tôi, chính quyền thì bất công, còn sếp tôi khó khăn quá,” và vân vân. Tuy nhiên, theo quan điểm Đạo Phật, những vấn đề của chúng ta chủ yếu không phải đến từ những chúng sinh khác, mà từ si mê, nóng giận, dính mắc, và vị kỷ trong chính tâm của chúng ta. Những người khác, nhờ sự tử tế của họ, giúp chúng ta tồn tại, thực hành con đường tâm linh của chúng ta và được hạnh phúc. Chỉ nhờ sự tinh cần của họ mà chúng ta có được những thứ giúp chúng ta duy trì sự sống và mang niềm vui đến cho chúng ta-thực phẩm, quần áo, xe hơi, máy vi tính, thiết bị thể thao, sách vở và truyền hình.

Do vậy, trong khi chúng ta thường coi sự chấp ngã của mình là một tài sản để bảo vệ chúng ta và thường nhìn người khác như những rắc rối, nếu chúng ta nhìn kỹ hơn, chúng ta sẽ thấy rằng những vai trò này bị đảo lộn: những chúng sanh khác thì tử tế, và chính sự chấp ngã của chúng ta mới là “kẻ thù”.

Hãy Cho Đi Sự Đau Đớn đến với Sự Chấp Ngã của Chúng Ta

Khi chúng ta ý thức rõ hơn những suy nghĩ và hành động của chúng ta và ảnh hưởng của chúng đối với chúng ta và người khác, chúng ta sẽ nhận thấy là sự chấp ngã của chúng ta gây ra nhiều vấn đề. Nó thúc đẩy chúng ta nói và làm nhiều việc gây tổn thương cho người khác. Nó đi vào tất cả xung đột của chúng ta với người khác: chúng ta muốn theo cách chúng ta; chúng ta được thuyết phục là ý kiến của chúng ta là đúng. Hơn thế, thái độ ích kỷ của chúng ta là một trong những chướng ngại lớn nhất cho việc đạt được những giác ngộ tâm linh bởi vì nó khiến chúng ta lười nhác trong việc thực hành của chúng ta. Nếu chúng ta quán chiếu sâu xa theo thời gian, chúng ta sẽ chắc chắn bị thuyết phục rằng “kẻ thù” thật sự của chúng ta, điều làm cản trở hạnh phúc và an lạc của chúng ta, là thái độ chấp ngã của chúng ta.

Mặc dù là thế, sự chấp ngã không phải là phần sẵn có của chúng ta. Nó giống như kẻ trộm trong ngôi nhà của chúng ta, chúng ta có thể đuổi nó ra một khi chúng ta nhận ra sự nguy hiểm của nó. Theo lăng kính đạo Phật, có thể tách rời một người ra khỏi thái độ tự kỷ không lành mạnh của cô ta.

Một khi chúng ta trở nên tin chắc rằng sự chấp ngã hoặc là không có lợi hoặc không phải là một phần không thể tách rời của chúng ta, chúng ta có thể chịu được bất kỳ đau đớn nào và trao nó cho thái độ ích kỷ. Chẳng hạn như, khi chúng ta không thích lắng nghe những nhận xét cay độc của người khác, chúng ta có thể nghĩ là, “Tuyệt vời! Tôi sẽ trao những cảm giác khó chịu và đau đớn tới thái độ ích kỷ của tôi. Nó là “kẻ thù” thật sự, nên hãy để nó là mục tiêu.” Không nên nhầm lẫn kỹ thuật này với việc trách móc chính chúng ta hay quy trách nhiệm cho những chuyện mà chúng ta không làm. Ở đây, chúng ta đang phân biệt giữa chúng ta và kẻ gây rối thật sự, thái độ chấp ngã của chúng ta. Rồi thì, vì chúng ta mong muốn được hạnh phúc, chúng ta trao phần toái đó cho sự chấp ngã của chúng ta.

Nếu chúng ta thực hành điều này đúng cách và chân thành, thì khi ai đó chỉ trích hay trách cứ chúng ta, chúng ta sẽ hạnh phúc, không phải vì chúng ta bất bình thường, mà vì chúng ta đã gởi sự phá hoại đến “kẻ thù” thật sự, sự chấp ngã của chúng ta. Khi đó, ai đó càng làm hại ta, chúng ta sẽ thấy hạnh phúc hơn! Thật ra, chúng ta sẽ nghĩ là, “Tiếp tục đi, chê bai tôi thêm đi, Tôi muốn thái độ tự tôn của tôi bị tổn thương.” Đây là một kỹ thuật huân tập suy nghĩ thâm thúy. Lần đầu tiên khi tôi nghe nó, tôi đã nghĩ rằng, “Điều này là chuyện không thể nào! Bạn hàm ý điều gì rằng tôi phải nên hạnh phúc khi ai đó chê bai tôi ư? Làm thế nào tôi có thể thực hành điều này được chứ?”

Nhưng một lần tôi đã thực hành nó, và kết quả thật đáng kể. Tôi trên đường đi hành hương ở Châu Á, di chuyển trên lưng ngựa đến một điểm xa xôi. Một ngày nọ, có gì đó trục trặc với con ngựa của người bạn đồng hành với tôi - Henry và anh ta phải đi bộ, dẫn con ngựa bằng dây cương. Henry đói lả và mệt mỏi vì cuộc hành trình dài, nên đi bộ là một gánh nặng đối với anh ta. Vì tôi cảm thấy ớn, tôi đã đề nghị anh ta cưỡi con ngựa của tôi.

Tôi không hiểu tại sao, nhưng điều này làm Henry bực. Và như thường xảy ra khi một người nổi giận, Henry nhớ lại nhiều việc tôi đã làm sai trong nhiều năm. Anh nêu ra những lỗi lầm của tôi từ nhiều năm trước và những vấn đề tôi đã gây ra cho người khác. Nơi đây chúng tôi đang có mặt tại một chỗ phong cảnh hữu tình, và trên đường hành hương đến một thánh tích, rồi anh ta tiếp tục ca cẩm, “Bạn đã làm điều này và điều kia. Nhiều người than phiền về bạn lắm đó.”

Tôi thường rất nhạy cảm với sự chỉ trích và dễ bị tổn thương, nên tôi quyết định là, “Tôi sẽ gởi đi tất cả sự khổ sở này đến thái độ tự tôn của tôi.” Tôi đã thiền tập như vậy khi chúng tôi

đang đi bộ, và rất ngạc nhiên, tôi bắt đầu suy nghĩ. “Thật là tốt! Tôi thật sự chào đón lời chê bai của bạn. Tôi sẽ học được từ nó. Cảm ơn bạn đã giúp tôi tiêu trừ nghiệp xấu bằng cách nói những lỗi của tôi. Tất cả đau đớn này gợi tới thái độ ích kỷ của tôi vì đó là “kẻ thù” thật sự của tôi. Xin hãy nói tiếp đi”.

Cuối cùng khi chúng tôi dựng lều trại cho buổi tối và pha trà, tâm tôi hoàn toàn an bình. Tôi nghĩ đây là phước lành của chuyến hành hương vì nó đã chứng minh cho tôi là chúng ta vẫn có thể vui vẻ với những chuyện không mong muốn xảy ra. Tôi đã không rơi vào thói quen cũ của tôi là “Tội nghiệp tôi.”

Xem Xét ‘Kẻ Thù’ Có Lợi cho Chúng Ta Thế Nào

Để vượt qua sự chấp ngã và nóng giận của chúng ta, chúng ta có thể học cách coi “kẻ thù” như một người bạn mang lại lợi ích cho chúng ta. Chúng ta sẽ sử dụng từ “kẻ thù” ở đây để mô tả bất kỳ ai mà chúng ta không hòa hợp vào một thời điểm nào đó. Thậm chí với người mà chúng ta có thể quan tâm sâu sắc, lúc đó, cũng thành “những kẻ thù” khi họ hành động theo cách trái ngược với những quan tâm, sự hạnh phúc, hay an lành của chúng ta. Vì thế, chúng ta nhìn lại trong cuộc sống của chúng ta một người là bạn hôm nay có thể trở thành “kẻ thù” ngày mai nếu anh ta làm gì đó mà chúng ta không tán thành. Anh ta có thể trở lại thành bạn bè vào ngày hôm sau, một khi chúng ta đã giải tỏa sự hiểu nhầm này.

Làm thế nào chúng ta có thể coi một “kẻ thù” như một người bạn? Thứ nhất, do hãm hại chúng ta một “kẻ thù” cho chúng ta cơ hội thực hành cho đi sự khổ sở đến sự chấp ngã của chúng ta, như đã đề cập trên đây. Thứ hai, vì hãm hại chúng ta một “kẻ thù” khiến nghiệp bất thiện của chúng ta chín muồi, để rồi một nghiệp cụ thể bây giờ chấm dứt. Thứ ba, “kẻ thù” buộc chúng ta xem xét những ưu tiên và hành động của chúng ta và quyết định những điều gì chúng ta muốn làm trong tương lai. Do vậy, một người hại chúng ta giúp chúng ta trưởng thành. Thật ra, thời điểm mà những trưởng thành cá nhân mạnh mẽ nhất thường xảy ra khi cảm giác an lành và an toàn của chúng ta bị lung lay bởi người hại chúng ta. Chúng ta tồn tại qua những tình huống khó khăn đó và vươn lên mạnh mẽ và sáng suốt hơn như là một kết quả. Mặc dù những tình huống như vậy và người gây ra chúng là phiền toái, chúng khiến cho ta có khả năng khám phá ra các nguồn lực-như là trí tuệ và lòng từ bi-trong bản thân chúng ta mà chúng ta đã không biết là chúng ta có. Theo cách nhìn này, ai hại chúng ta thì tử tế với chúng ta hơn là một người bạn không cho chúng ta những thử thách như vậy!

Thật ra, một “kẻ thù” tử tế với chúng ta hơn một người có lòng từ bi nhất mà chúng ta có thể tưởng tượng, chẳng hạn như, Đức Thế Tôn. Điều này nghe có vẻ như không thể tưởng tượng được: “Bạn có ý gì khi “kẻ thù” của tôi tử tế với tôi hơn là Đức Thế Tôn? Đức Thế Tôn có lòng từ bi hoàn hảo dành cho tất cả mọi người. Đức Thế Tôn còn không hại một con ruồi nữa! Làm thế nào “kẻ thù” của tôi là kẻ ngớ ngẩn như thế lại tử tế hơn Đức Thế Tôn được cơ chứ?”

Chúng ta có thể xem xét nó theo cách này: để trở thành những vị Phật, chúng ta cần thực hành hạnh kiên nhẫn và khoan dung. Làm điều này là thiết yếu; không có cách nào khác để thành Phật đâu. Bạn đã có bao giờ nghe đến một Đức Phật cúi kính hay không khoan dung chưa? Nhưng với ai mà chúng ta có thể thực hành kiên nhẫn? Không phải là với Đức Phật, vì Ngài không có làm phiền chúng ta. Cũng không phải với bạn bè chúng ta, vì họ dễ thương với chúng ta. Ai cho chúng ta cơ hội thực hành kiên nhẫn? Ai tử tế và giúp chúng ta phát huy phẩm chất tốt đẹp vô hạn của sự kiên nhẫn? Chỉ có người hại chúng ta mà thôi. Chỉ là “kẻ

thù” của chúng ta. Đó là lý do tại sao “kẻ thù” của chúng ta tử tế với chúng ta hơn là Đức Phật.

Thầy tôi giảng điều này rất rõ với tôi khi tôi còn là trợ lý giám đốc của một viên nghiên cứu. Vị Giám đốc tên Sam, và tôi đã không hòa hợp chút nào. Thật ra, một phụ nữ Mỹ độc lập làm việc chung với một nam nhân “hùng tính” người Ý tạo ra gì đó na ná như Los Alamos. Trong ngày, tôi đã nổi giận với anh ta, và vào buổi tối khi tôi trở về phòng tôi và nghĩ, “Tôi lại bùng nổ nữa rồi,” và cần sự giúp đỡ nên lấy ra quyển sách của Ngài Shantideva tên là *Hướng Dẫn về Cách Sống của Vị Bồ Tát*. Cuối cùng tôi nghỉ việc và đi đến Nepal, nơi tôi gặp được thầy tôi, Ngài Rinpoche Zopa. Chúng tôi đã ngồi trên mái nhà của Thầy, nhìn dãy Hy Mã Lạp Sơn, thật an bình và bình thản, khi Rinpoche hỏi tôi, “Ai tử tế hơn đối với con, Sam hay là Đức Phật?”

Tôi nghĩ rằng, “Thầy nói đùa rồi! Không thể so sánh vậy được. Đức Phật hẳn nhiên là quá tử tế, còn Sam lại là chuyện khác!” Tôi đã trả lời như vậy, “Dĩ nhiên là Đức Phật, thưa Thầy.”

Rinpoche nhìn tôi như thể muốn nói, “Trời! Con vẫn chưa hiểu ra vấn đề!” và nói, “Sam đã cho con cơ hội thực hành tính kiên nhẫn. Đức Phật đâu có. Con không thể thực hành hạnh kiên nhẫn với Đức Phật, và con cần hoàn thiện đức tính kiên nhẫn để đạt giác ngộ. Cho nên, Sam tử tế với con hơn là Đức Phật.”

Tôi đã ngồi đó chết lặng, cố gắng tiêu hóa Rinpoche đã nói gì. Tôi đã mong Ngài nói điều gì khác hơn, chẳng hạn như, “Ta biết Sam là người khó khăn, và con đã làm tốt khi chịu đựng anh ta suốt thời gian đó.” Nhưng không, không có sự an ủi và khen ngợi cho bản ngã của tôi. Thay vì thế, thầy tôi đã bắt tôi đương đầu với sự không khoan dung của tôi.

Dần dần, khi nhiều năm trôi qua, ý nghĩa của điều thầy tôi nói đã ăn sâu vào và đã thay đổi tôi. Bây giờ khi nhìn thấy Sam, tôi trân trọng điều tôi đã học được từ anh ta và hối tiếc là, vào lúc đó, tôi không thể nhận ra lợi ích từ khi làm việc chung với anh ta. Điều xảy ra sau đó với tôi là có lẽ tôi không phải là người dễ chịu nhất để làm việc cùng!

Bồ Tát, những vị phát tâm thành Phật để lợi lạc cho tất cả chúng sanh một cách hiệu quả nhất, thì hạnh phúc khi ai làm hại họ, vì họ hăng hái thực hành kiên nhẫn và bây giờ có cơ hội để làm vậy. Nhưng tràn đầy lòng từ và lòng bi, Bồ Tát khó tìm ra bất kỳ ai có vẻ khó ưa hay cảm thấy thù địch với họ. Chúng ta những con người phàm phu, trái lại, thường thấy người khác đáng ghét và tìm kiếm những ai đối xử với chúng ta dễ thương. Mặc dù vậy, nhiều người cảm thấy là, “Tôi không thể tìm thấy ai thương yêu tôi hết.” Tuy nhiên, những Bồ Tát, lại cho là, “Tôi không thể tìm thấy ai ghét tôi hết trơn!”

Nhớ lại Bản Chất Thiện Lành của Kẻ Thù

Để ngăn chặn nóng giận phát sinh khi phản ứng với hãm hại chúng ta cũng có thể hỏi chúng ta, “Có phải bản tánh của người này muốn hại chúng ta không?” Theo một cách, chúng ta có thể nói là đó là bản chất con người ngược đãi người khác khi có dịp. Tất cả chúng ta những chúng sanh bị kẹt trong cái lưới của sự luân hồi, nên hẳn nhiên tâm chúng ta bị che khuất bởi si mê, nóng giận và dính mắc. Nếu đó là tình trạng hiện tại của chúng ta, tại sao lại mong mỗi chúng ta và người khác thoát khỏi những quan niệm sai lầm và những cảm xúc hủy hoại? Nếu một người bản tánh hay gây hại, thì nổi giận với anh ta là vô ích. Giống như nổi giận với lửa vậy vì bản chất của nó là đốt cháy mà. Đó là bản chất của lửa mà; đó là cách của người

kia mà. Trở nên phiền muộn về nó là vô nghĩa vì điều đó không thể thay đổi nguyên nhân của sự tổn hại.

Ngược lại, nếu một người có bản chất không phải là gây hại, không có ích gì nổi giận với anh ta. Hành vi thiếu quan tâm của anh ta không có liên hệ gì; đó không phải là bản chất của anh ta. Theo quan điểm Phật giáo, bản chất sâu thẳm của ngay những người đã hành động khủng khiếp nhất thì không gây hại. Họ, cũng có Phật tánh (khả năng thành Phật), bản tâm thuần tịnh của họ, đó mới là bản chất thật sự của họ. Hành vi hủy hoại của họ cũng như mây đông tạm thời che khuất bầu trời quang đấng. Hành vi đó không phải là bản sinh trong họ, thì tại sao lại làm chúng ta khổ sở bằng cách giận dữ với cái không thật sự là họ? Suy nghĩ theo cách này thì cực kỳ hữu ích đó.

Chúng ta phải tách rời một người với hành vi của cô ta. Chúng ta có thể nói là một hành vi cụ thể, như là gian lận hay nói dối, là gây hại, nhưng chúng ta không thể nói là người làm điều này là độc ác. Người đó, giống như mọi người khác, đều có Phật tánh. Cô ta có thể, vào một ngày, sẽ trở thành một vị hoàn toàn giác ngộ. Hành động tiêu cực của cô ta bị thúc đẩy bởi những thái độ phiền não và những cảm giác hủy diệt, chúng như những đám mây làm mờ bản tâm thuần tịnh của cô ta. Chúng không phải là bản chất của cô; không phải chúng hay những hành động của cô xác định cô là ai như một con người.

Đôi khi một phần của chúng ta cảm thấy thoải mái khi phân loại con người: Adolf Hitler thì độc ác. Chấm dứt bàn luận. Nhưng chúng ta cảm thấy bên trong chúng ta ra sao khi chúng ta gán cho người khác vốn dĩ độc ác? Rồi điều đó nói gì cho chúng ta khi chúng ta phạm lỗi và hãm hại người khác? Có phải lúc đó chúng ta cũng trở nên độc ác không thể cứu vãn được?

Biển cô Rodney King cách đây nhiều năm khiến tôi nhận ra điều này. Tôi nghĩ, “Nếu tôi được nuôi lớn như King, người đã lái xe nhanh vô cùng nguy hiểm trên cao tốc để tránh bị cảnh sát bắt dừng lại bên lề đường, tôi có thể đã hành động như anh ta đã làm. Nếu tôi được nuôi lớn như những viên chức cảnh sát đã đánh anh ta, tôi có thể đã hành động như họ. Nếu tôi được nuôi lớn như những người bán tạp hóa người Đại Hàn, tôi cũng đã hành động tương tự vậy, và nếu tôi sống trong hoàn cảnh của những người đã nổi loạn, tôi cũng có thể làm điều đó. Khi tôi thành thật nhìn vào chính mình, đặt trong những điều kiện phù hợp, tôi cũng có thể nghĩ như bất kỳ những người đó và làm những hành động đó. May mắn thay, tôi đã chưa rơi vào những tình huống như vậy, nhưng tôi không hoàn toàn thoát khỏi khả năng hành động như họ đã làm. Tôi không thể tự hào lên án họ là xấu ác nếu tôi chưa loại bỏ được những hạt giống của những cảm xúc và hành vi như vậy trong tôi. Vì lý do này, lòng từ bi với chính chúng ta và người khác là cần thiết và thích đáng.

Khi lòng từ bi không chấp nhận hay tha thứ cho những hành động gây hại, nó có một thái độ tử tế với những chúng sanh phạm lỗi một cách nhầm lẫn. Nó không bỏ sót bất kỳ một ai trong phạm vi của nó, cho dù anh ta có làm gì chẳng nữa, vì dưới sự khổ sở và mơ hồ của anh ta, mỗi chúng sanh cũng giống như chúng ta-anh ta chỉ mong muốn hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Hơn thế nữa, lòng từ bi là lạc quan. Nó biết là người ta không phải vốn dĩ độc ác, họ có thể cải thiện mình và những hành động dễ sợ của họ có thể dừng lại.

Hãy Hoàn Trả Sự Ác Cảm bằng Sự Tử Tế

Một cách khác để xử lý cơn giận của chúng ta với “kẻ thù” là làm ngược lại những điều chúng ta cảm thấy thích làm. Trong khi tâm nóng giận của chúng ta thường muốn trả thù

bằng cách hại người khác, hãy thay đổi thái độ của chúng ta và thể hiện sự tử tế thì có lợi hơn cho chính chúng ta và người khác. Chúng ta có thể tử tế mà không đầu hàng với những yêu cầu vô lý của những người khác.

Ngày xưa ngày xưa, một con quái vật yêu cầu được gặp hoàng đế. Bị các vị cận thần của hoàng đế quở trách, con quái vật xông vào phòng tiếp khách của hoàng đế, nơi các quan thượng thư đã tập trung, chờ đợi hoàng đế. Các quan thượng thư hoảng sợ và bắt đầu lăng mạ con quái vật để bắt buộc nó rời khỏi phòng. “Mày thật xấu xí!” một người chế giễu thế. “Mày thật vô dụng,” một người khác lăng mạ. “Mày thật độc ác,” người thứ ba kết tội. Với mỗi lời lăng mạ, con quái vật trở nên to lớn hơn và dữ tợn hơn cho tới khi thân hình kỳ quái và năng lượng tiêu cực của nó tràn ngập căn phòng, làm các vị thượng thư hoảng sợ.

Vào lúc đó, hoàng đế bước vào. Là một người thông thái, ông biết rằng sử dụng lời thô ác châm ngòi sự tức giận của một người và ít khi đe dọa được người khác; thật vậy nó thường làm anh ta kích động mạnh. Lúc đó, hoàng đế dịu dàng nói với con quái vật, “Bạn được chào đón ở đây. Hãy ngồi xuống và dùng trà. Bạn có thích ăn bánh quy không?” Với mỗi lời tử tế, con quái vật thu nhỏ lại và bớt đe dọa, cho tới khi anh ta khá ngoan ngoãn và dễ thương. Vào lúc đó, hoàng đế hỏi anh ta, “Bạn đến đây để nói điều gì với tôi phải không?” và họ đã chuyện trò thân mật với nhau. Các vị thượng thư lúc ấy đứng bên cạnh, ngạc nhiên bởi sự chuyển hóa của con quái vật và hối hận vì sự ngớ ngẩn của họ khi phản kháng anh ta.

Chúng ta cũng cần nói tử tế với những ai chúng ta sợ hãi hay cảm thấy ghê tởm. Như *Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Suy Nghĩ* nói rằng:

Bất cứ khi nào tôi gặp một người xấu,
Bị lấn át bởi năng lượng tiêu cực và khổ đau,
Tôi sẽ ôm lấy người hiêm hoi đó thật quý mến,
Như thể tôi đã tìm ra một kho tàng quý giá.

Một sáng nọ, Joe phát hiện là xe hơi của anh, đậu trước nhà anh, bị trầy xước. Sơn trên vết trầy giống sơn của xe hơi người hàng xóm của anh, nhưng khi anh hỏi người hàng xóm về chuyện đó, người đàn ông già phủ nhận đây phần nọ không dính dáng gì hết. Joe đem xe đi sửa, nhưng vài tuần sau đó lại thấy một vết trầy khác cùng màu đó, người hàng xóm lại phủ nhận một cách phòng thủ về việc không liên quan gì. Joe không biết phải làm gì nữa. Anh không muốn xe hơi của mình liên tục bị làm trầy mà cũng không thích sống cạnh một người khó ưa như vậy.

Thảo luận chuyện đó với vài người bạn vào một buổi tối nọ, anh xin họ cho anh lời khuyên. Họ vạch ra nhiều kế hoạch nhưng không có cái nào có vẻ làm vui đi những cảm giác tiêu cực của Joe. Cuối cùng, một người nói rằng, “Sự phụ của chúng ta sẽ làm gì trong tình huống này?” và một người khác trả lời, “Thầy chúng ta sẽ tặng cho người đàn ông đó một món quà.”

Sau khi lăm bằm một chút, Joe xem xét kỹ lại ý kiến trên và quyết định thử làm vậy. Biết người đàn ông lớn tuổi đó là một người mê chơi golf, anh đã mua cho ông ta mấy trái banh golf mới và được gói lại làm quà. Người hàng xóm miễn cưỡng mở cửa nhà ông khi Joe bấm chuông, nhìn ngò vực khi Joe mỉm cười chân thành nói là, “Cháu tặng ông món quà này,” và đã đóng sầm cửa khi Joe đi khỏi.

Nửa giờ sau, người đàn ông lớn tuổi đó xuất hiện tại cửa của nhà Joe, mặt ông ta hoàn toàn thay đổi. Hón hờ, ông ta nói với Joe, “Ông đã chịu nhiều đau khổ trong cuộc đời ông và ít có hạnh phúc. Cám ơn cháu là người đã góp phần đem hạnh phúc đến cho ông.”

Một minh họa khác về giá trị của sự thay đổi thái độ của chúng ta và thể hiện sự tử tế khi tôi đang hướng dẫn một khóa tu vào cuối tuần của Ngày của Mẹ. Hôm thứ bảy, một cặp vợ chồng đến xin tôi lời khuyên. Họ than phiền là con trai họ mới đây đã ly dị vợ-là người rất cay đắng về chuyện chia tay này. Họ sợ rằng, con dâu cũ của họ, để trả thù, sẽ từ chối không cho họ quyền được thăm hai đứa cháu nội của họ, mà họ rất thương chúng. Họ đã xem xét việc kiện cô ra tòa nếu cần và xin lời khuyên của tôi. Tôi đã đề nghị là, “Trước khi quyết định làm gì, trước hết cố gắng xả bỏ sự nghi ngờ và không thiện ý của ông bà đối với cô ấy. Cô ấy đã bị tổn thương rồi, và nếu ông bà muốn đến tranh cãi với cô, cô ấy sẽ phát hiện ra điều đó từ ông bà và sẽ phản ứng lại tương ứng thôi. Ông bà đã biết là sẽ có một cảnh tượng xấu xảy ra, và tôi chắc rằng ông bà không muốn cháu nội của mình trải qua nhiều năm của sự đối kháng giữa mẹ chúng và ông bà nội chúng.” Cặp vợ chồng đó gật đầu. Họ đồng ý với tôi, nên tôi nói tiếp là, “Ông bà có hai đứa cháu nội xinh đẹp là nhờ sự tử tế của con dâu ông bà. Không có cô ấy, chúng đâu có được sinh ra. Cô ấy đã nuôi dạy chúng và giúp chúng nên người, và vì tất cả điều đó ông bà phải cám ơn cô ấy. Ngày mai là Ngày của Mẹ. Ông bà có thể xem xét việc gửi hoa tặng cô ấy và nói là, ‘Cám ơn con là mẹ của những đứa cháu nội của chúng tôi.’ Hãy cho cô ấy biết là ông bà trân trọng cô ấy về điều đó, và xem chuyện gì sẽ đến.”

Cặp vợ chồng ngạc nhiên bởi lời đề nghị, và tôi hy vọng họ làm theo. Tôi đoán là con dâu của họ sẽ phản ứng tích cực, nhưng thậm chí nếu cô ấy không như vậy, thái độ của họ đã thay đổi và trở nên tích cực hơn với cô, khiến họ thoát khỏi áp lực của ý nghĩ trả đũa.

Chương Mười Hai

XẢ BỎ NHỮNG ÁC CẢM VÀ OÁN THÙ

Để chuyển hóa cơn giận của chúng ta, chúng ta phải áp dụng những kỹ thuật này cho những tình huống thật. Trong thời gian thiền tập hay quán chiếu của chúng ta, chúng ta có thể nhớ lại những kinh nghiệm đau thương và xem xét chúng theo quan niệm của những kỹ thuật này. Tất cả chúng ta đều có một kho chứa những ác cảm mà chúng ta vẫn nắm giữ đối với người khác. Thay vì đè nén chúng, chúng ta có thể lôi chúng ra và chỉnh sửa lại. Bằng cách này, chúng ta sẽ có khả năng buông xả sự tổn thương và oán hận kéo dài. Nếu chúng ta không làm điều này, chúng ta sẽ nắm giữ những ác cảm hàng nhiều năm trời, và đôi khi chết còn mang theo chúng. Chúng ta làm chúng ta khốn khổ bằng cách canh giữ một cách cẩn thận những hồi tưởng này, không bao giờ quên được sự tổn thương mà chúng ta tiếp nhận .

Nắm giữ những ác cảm không đem lại một mục tiêu ích lợi gì. Nó găm nhám chúng ta như căn bệnh ung thư tinh thần. Người khác đã hại ta một hay hai lần-một số lần cố định-trong quá khứ. Tuy nhiên mỗi ngày, khi chúng ta nhớ lại sự tổn thương và trở nên đau khổ hay nóng giận về nó, chúng ta lại tự hại chính mình. Theo cách này, nắm giữ những ác cảm trở thành một hình thức tuyệt vời của sự tự hành hạ.

Thêm vào đó, nắm giữ những ác cảm có thể dẫn đến việc chúng ta trả thù người khác. Nếu chúng ta thành công trong việc trả thù và khiến ai đó đau đớn để đáp trả, chúng ta sẽ gặp khó khăn trong việc tôn trọng chính chúng ta sau này. Chúng ta không cảm thấy vinh dự như là những con người khi chúng ta vui thích trong việc cố tình hại người khác.

Có thể cần một thời gian mới buông xả được những ác cảm trong tâm mà chúng ta đã nắm giữ trong nhiều năm. Thay thế sự oán hận theo thói quen bằng sự kiên nhẫn theo thói quen cần có thời gian và nỗ lực liên tục. Đương nhiên, phòng ngừa là phương thuốc tốt nhất. Thay vì phải xả bỏ sự nóng giận chồng chất theo thời gian, là sáng suốt hơn khi bình tâm chúng ta lại và liên lạc với người kia sớm hơn và như thế dừng lại việc nảy sinh nhiều hiểu lầm nhau. Nếu chúng ta cho phép cơn giận của chúng ta chồng chất theo thời gian, làm thế nào chúng ta có thể đổ lỗi việc nóng giận của chúng ta cho người kia chứ? Chúng ta có trách nhiệm xử lý ngay lập tức cơn giận của chúng ta một cách hiệu quả.

Tránh Nuôi Dưỡng Ác Cảm

Nhiều gia đình, cũng như nhiều người ở trong những cộng đồng gắn bó với nhau, nổi trội trong việc nắm giữ ác cảm. Tôi biết có một đại gia đình đã mua hai ngôi nhà dành để nghỉ hè trên một mảnh đất. Một ngày nọ, những người bà con trong một ngôi nhà cãi lộn với những người trong ngôi nhà kia, và những gia đình của họ- gồm cả những ai chưa sinh ra vào thời điểm của cuộc cãi lộn đầu tiên-đã không nói chuyện với nhau kể từ dạo đó. Tuy nhiên, họ đến ở những ngôi nhà này vào mùa hè để “thư giãn và hưởng thụ”. Nếu chúng ta hỏi những người này liệu họ có muốn con cái của họ hòa hợp với nhau sau khi họ, những bậc cha mẹ, đã qua đời, tôi chắc rằng họ sẽ trả lời- là có. Tuy nhiên, hành vi của họ với những người bà con của họ đã cho thấy một hình mẫu trái ngược đã xảy ra. Do nắm giữ các ác cảm đối với nhau, những người này đã gửi thông điệp cho con cái họ là thái độ và hành vi này là chấp nhận

được. Kết quả là, trong mỗi thế hệ kế tiếp, những người anh em bà con này đã cãi nhau và không trò chuyện với nhau nữa.

Hãy xem xét những ác cảm mà chúng ta lưu giữ hàng năm trời: một sự cố nhỏ đã xảy ra-ai đó đã không dự đám cưới hay lễ tang, hay ai đó làm chúng ta xấu hổ trước người khác-và chúng ta đã thề là không bao giờ nói chuyện hay giữ lễ độ với người đó nữa. Chúng ta giữ những lời thề như vậy một cách hoàn hảo, trong khi chúng ta lại dễ lung lay với những thề nguyện tránh ăn cắp và nói dối khi nó hợp với quyền lợi của chính ta.

Tương tự như vậy, những ác cảm nào đó và chấp nhận sự tẩy chay những ai mà chúng ta gần gũi được truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác trong những nhóm thiểu số di dân và quốc gia nhỏ. Một chuyện đùa kể về một Mẹ Bề Trên đã gửi những nữ tu ra ngoài để gây quỹ cho ni viện. Khi họ trở về, người gây quỹ thành công nhất được Viện trưởng hỏi làm sao cô làm được điều đó. Cô đã trả lời là, “Mẹ Bề Trên ơi, Con xin thú nhận, con đã trở thành một cô gái điếm.” Nghe như vậy, Viện trưởng đã ngất xỉu. Khi bà ấy tỉnh lại, bà hỏi lại, “Con đã trở thành ai chứ?” và một nữ tu trẻ hơn đã nói, “một gái điếm.” Viện trưởng thở dài nhẹ nhõm và nói là, “Úi chà! Mẹ nghĩ con đã nói là một Người Theo Đạo Tin Lành!” May thay, hiện nay sự oán thù giữa Đạo Công Giáo và Đạo Tin Lành đã giảm bớt, nhưng chuyện cười đó minh họa cho một ác cảm đã ảnh hưởng đến Nền Văn Minh Tây Phương trong nhiều thế kỷ.

Trong những năm gần đây không một ai đã từng ra tay giết người ở nước trước đây là Yugoslavia(Nam Tư), còn sống vào thời điểm nhiều đảng phái khác nhau khởi đầu xung đột từ nhiều thế kỷ trước. Sự thảm sát vô số con người đã xảy ra do những ác cảm truyền từ đời cha đến đời con trong nhiều thế hệ. Quán chiếu về cuộc đời của chính họ, các bậc cha mẹ phải nên suy nghĩ cẩn thận, “Tôi muốn truyền lại điều gì cho con cái của tôi?” Rồi họ nên kiểm tra thái độ và hành động của chính họ để xem liệu họ có đang là kiểu mẫu cho điều họ thật sự mong muốn con cái họ học được.

Tìm Hiểu Tại Sao Người Khác Hại Chúng Ta

Khi ai đó hại chúng ta, thay vì nắm giữ ác cảm hay tìm cách trả thù, chúng ta phải hiểu rằng họ hại chúng ta vì họ muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Họ có thể sử dụng những phương pháp lầm lẫn để thực hiện điều này, nhưng trong bối cảnh của sự khổ đau và bối rối của chính họ, họ chỉ đang tìm kiếm một cách đơn giản để được hạnh phúc. Ngẫm lại cuộc đời của chính chúng ta, chúng ta thấy chúng ta đã hành động tương tự như vậy. Đó là, ước mong hạnh phúc nhưng cảm giác đau đớn, chúng ta đã sử dụng những phương cách vô ích đã làm hại người khác để mưu cầu hạnh phúc. Tất cả chúng ta đã có những chỉ trích cay độc với người khác trực tiếp cũng như sau lưng họ, và chúng ta thậm chí còn nói dối trong nỗ lực đưa thông tin sai lệch để được hạnh phúc. Nhìn lại những tình huống đó, chúng ta có thể cảm thông cho người mà chúng ta đã từng là trong quá khứ khi chúng ta làm điều đó, bởi vì chúng ta biết chúng ta đã bị tổn thương nhiều như thế nào vào thời điểm đó. Rồi chúng ta có thể có cùng mức độ hiểu biết và thông cảm cho tất cả những ai đã hại chúng ta.

Người ta làm hại người khác chỉ khi họ bất hạnh. Không có ai thức dậy vào buổi sáng và nói, “Hôm nay tôi cảm thấy tuyệt vời làm sao! Tôi nghĩ tôi sẽ ra ngoài và hại ai đó!” Khi chúng ta có thể cho phép chúng ta biết được chiều sâu của sự đau đớn và bối rối mà những người đã hại chúng ta cảm thấy, lòng bi-ước muốn họ thoát khỏi sự khổ đau như vậy- có thể dễ dàng phát sinh. Suy nghĩ theo cách này không có nghĩa là tẩy sạch hay phủ nhận sự hãm hại đã

được thực hiện. Trái lại, chúng ta thừa nhận nó, nhưng vượt lên sự oán hận chồng chất, bởi vì chúng ta biết rằng những ác cảm không có giúp gì cho chúng ta hay người khác hết.

Hãy Nhớ Lại Sự Tương Đồng của Chúng Ta Với Người Khác

Đa số những ác cảm của chúng ta liên quan đến những biến cố lớn trong cuộc đời của chúng ta, như là bị lạm dụng, bị đánh đập, ly dị, bội tín, hay là lừa gạt tiền bạc. Những ác cảm cũng có thể liên quan đến những người nhận chịu thành kiến về chủng tộc, sắc dân, tôn giáo, giới tính, kỳ thị người đồng tính hay là giai cấp. Những sai trái này tồn tại; chúng ta phải xử lý chúng. Chúng ta cũng phải xem coi chúng ta phạm những điều này với người khác thế nào. Tôi nhận ra là chúng ta thường để ý một cách tinh tường về những định kiến bất công của người khác với chúng ta và mù mờ như thế về những thành kiến của chúng ta với người khác. Nếu như lòng từ bi không thúc đẩy chúng ta từ bỏ những định kiến của chúng ta, việc tìm hiểu sự vận hành của nghiệp và quả báo của nó sẽ giúp chúng ta có khả năng thấy rằng mỗi lần chúng ta hại người khác về mặt tinh thần, lời nói, hay thể xác, chúng ta thật ra đang mang đến sự khổ sở cho chính chúng ta.

Tuy vậy, không phải tất cả sự oán hận của chúng ta liên quan đến những vấn đề lớn. Đa phần nó dính líu đến những sự kiện nhỏ hơn mà chúng ta cụ thể hóa và nắm giữ. Khi chúng ta quán chiếu kỹ hơn và trở nên ý thức rõ hơn về điều đang diễn ra trong tâm và trái tim ta, chúng ta phát hiện những mức độ oán hận vi tế hơn. Tôi đã phải bật cười khi mà, trong một khóa tu, tôi đã nhận ra rằng tôi vẫn không vui với giáo viên dạy lớp hai của tôi bởi vì cô ấy đã không cho tôi tham gia vở kịch của lớp.

Chúng ta có thể không nhận ra rằng chúng ta đang nuôi ác cảm cho tới khi chúng ta để ý là có gì đó bên trong chúng ta dội lại khi chúng ta nghe một người nào đó được ca ngợi hay được biết là chúng ta hôm nay sẽ gặp anh ta. Thường là, tâm chúng ta nhìn những phản ứng như vậy là hợp lẽ vì chúng ta quyết định là người kia thật sự cũng không đáng tin cậy hay có năng lực nên chúng ta không nhìn kỹ nó hơn nữa. Chúng ta đơn giản nói với chính mình, “Tôi chỉ là không thích người đó!” Tuy nhiên, ngay cả những ác cảm nhỏ thu hẹp trái tim chúng ta và làm chúng ta khôn khô. Nghĩ về nó- chúng ta có thể có nhiều lý do tốt về việc không thích ai đó và nhiều người có thể đồng ý với chúng ta- nhưng làm như vậy chúng ta có hạnh phúc hay không?

Chúng ta không cần phải thích tất cả mọi người; họ có những khuynh hướng và tính cách khác nhau và chúng ta có thể có những sở thích chung với ai đó hay cảm thấy gần gũi với họ hơn là với những người khác. Tuy vậy, chúng ta cần khám phá tại sao chúng ta chặn vài người đến với tim chúng ta, cảm thấy khó ưa, ghen tị hay không thoải mái khi ở gần họ, tất cả đều góp phần tạo nên cách mà họ như thế, như thể nó không dính dáng gì đến chúng ta và cách chúng ta quan sát họ thế nào.

Khi chúng ta nhìn bên trong chúng ta, chúng ta có thể tìm thấy nhiều ý kiến và định kiến hơn là chúng ta muốn thừa nhận. Chúng ta không cần phải đồng ý hay là thích bất kỳ điều gì người khác làm, nhưng phán xét hay thù địch không giúp ích gì cho chúng ta hay người khác cả. Khi người khác không làm những việc mà tôi thích, tôi tự nhắc chính mình là “chúng sanh làm những việc của chúng sanh”. Nói tóm lại, đây là những chúng sanh muốn hạnh phúc, không muốn đau khổ và bối rối làm thế nào để đạt được điều này, cũng giống như tôi. Giống như việc tôi nên dung thứ cho chính tôi, cũng như vậy, tôi nên nhẫn nhịn với họ.

Khi nhớ rằng mọi người không có ngoại lệ đều mong muốn hạnh phúc và tìm cách thoát khỏi đau khổ khiến chúng ta quan tâm đến người khác cho dù chúng ta có thích họ hay không. Khi chúng ta nhìn vào tim người khác với sự tỉnh thức này, những ưa ghét và định kiến vụn vụn biến mất. Thay vào đó, chúng ta cảm thấy có một mối liên hệ chung quan trọng với họ, vì chúng ta hiểu được gì đó thiết yếu về họ.

Hơn thế nữa, bằng cách nhớ rằng sự hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào sự tử tế của người khác, những phiền muộn vụn vụn của chúng ta tan biến. Hơn bất cứ thời kỳ nào trong lịch sử loài người, chúng ta lệ thuộc vào người khác đối với mọi thứ mà chúng ta sử dụng và tất cả những gì mà chúng ta biết. Chúng ta không phải những cá thể độc lập, cô lập, mà sống trong mối tương quan với mọi người trên hành tinh này. Vì lý do này, cảm kích người khác, đơn giản chỉ vì họ là một phần của thế giới mà duy trì sự sống của chúng ta là thích đáng.

Hãy Tha Thứ Cho Người Khác

Chừng nào chúng ta còn giữ sự oán hận của chúng ta, chúng ta có thể không bao giờ tha thứ người khác và việc không tha thứ này của chúng ta đâu có tổn thương ai khác ngoài chính chúng ta. Để chữa lành sự đau đớn của chúng ta, không còn cách nào khác là xả bỏ sự giận dữ của chúng ta và tha thứ cho người khác. Tha thứ đơn giản có nghĩa là chúng ta dừng lại sự trói buộc sinh lực của chúng ta vào việc nóng giận một người. Nó không có nghĩa là hành vi của họ là chấp nhận được. Chúng ta vẫn có thể đánh giá hành vi như thế là sai, gây tổn hại, hay không phù hợp. Tha thứ cũng không có nghĩa là trở nên ngây thơ, để người khác điều khiển chúng ta hay là phớt lờ vấn đề. Chúng ta có thể tha thứ cho một người nghiện rượu về việc say rượu, nhưng không có nghĩa là chúng ta mong anh ta kể từ đây vẫn tiếp diễn chuyện say rượu. Chúng ta có thể tha thứ một người đã nói dối chúng ta, nhưng trong tương lai, nên cẩn trọng kiểm tra lời nói của cô ta. Chúng ta có thể tha thứ cho vị hôn phu về việc ngoại tình, nhưng chúng ta không nên phớt lờ những vấn đề đã khiến gây ra hành vi này.

Chúng ta thường thấy khó khăn để tha thứ lỗi lầm của người khác. Nhưng chúng ta cũng phạm lỗi mà. Nhìn vào hành vi của chính chúng ta, chúng ta lưu ý rằng đôi khi chúng ta bị những thái độ bức mình nhấn chìm và hành động theo những cách mà sau này chúng ta hối tiếc. Chúng ta mong muốn người khác hiểu và tha thứ cho những lỗi lầm của chúng ta-Vậy thì tại sao, lại không để chúng ta tha thứ cho lỗi lầm của họ?

Tự bảo chúng ta rằng chúng ta nên tha thứ cho người khác thì không có ích gì: chúng ta phải chủ động áp dụng một liệu pháp. Để làm việc này, chúng ta phải lôi ra những ác cảm cũ của chúng ta và xem xét sự đau đớn của chúng, mà không tua lại trong tâm mình những cuốn phim video tự thương hại mình của chúng ta. Sau đó chúng ta nhìn những tình huống cũ theo cách nhìn tươi mát bằng cách sử dụng những kỹ thuật khác nhau để làm tan biến sự nóng giận như đã nêu trên. Theo cách này, chúng ta sẽ xả bỏ sự thù địch mà chúng ta đã cuu mang trong tim chúng ta hàng năm trời.

Khi người khác xin lỗi chúng ta, chúng ta nên chấp nhận nó và tránh nhai đi nhai lại sai sót mà họ đã làm. Nếu chúng ta tiếp tục giữ ác cảm sau khi ai đó đã xin lỗi, chúng ta tự hành hạ chính mình, và nếu chúng ta trả thù, chúng ta làm hại họ. Có ích lợi gì không trong cả hai cách này? Giáng sự đau khổ lên người khác một cách thù hận đâu có thể thay đổi quá khứ. Điều này không có nghĩa là khi chấp nhận lỗi lầm của người khác khiến chúng ta thoát khỏi ngay lập tức tất cả những hệ lụy của hành vi của cô ta hay anh ta. Tuy thế, nó có thể khiến chúng ta xả bỏ sự cay đắng và thù địch.

Tôi gặp một bà cụ tám mươi tuổi, do tình cờ, phát hiện chồng của bà đã phụ bạc bà trong nhiều năm khi con của họ còn nhỏ. Bà cụ đã kể lại chuyện phát hiện này của mình với chồng và sự đau đớn khi khám phá ra sự không chung thủy của ông cụ nhiều thập niên sau đó, rồi ông cụ thú nhận việc làm sai trái của mình. Bà cụ nói với tôi, “Ban đầu thật khó cho tôi để tha thứ cho ông ấy; nhưng chúng tôi đã cưới nhau khoảng sáu mươi năm rồi, nên tôi không muốn ông ấy khi chết mang theo sự nguyên rủa của tôi, và tôi cũng không muốn khi chết mang theo nó trong tim.” Bà cụ ấy đã buông bỏ sự tổn thương và giận dữ, ông cụ đó xả bỏ sự hồ thẹn của ông, rồi họ tiếp tục cùng sống an bình với nhau.

Chương Mười Ba

KHI NIỀM TIN BỊ PHẢN BỘI

Sự bội tín là một trải nghiệm về cảm xúc rất đau đớn, mà xảy ra trong nhiều mối quan hệ. Chẳng hạn như, đối tác của chúng ta hay vị hôn phối của chúng ta từ giã chúng ta. Con cái của chúng ta không nhận ra chúng ta yêu thương chúng nhiều bao nhiêu hoặc chúng ta muốn giúp đỡ chúng nhiều bao nhiêu nhưng ngược lại chúng quay lại oán hận chúng ta. Một nhân viên mà chúng ta đã huấn luyện không quan tâm rằng chúng ta tín nhiệm anh ta và nghỉ việc khi chúng ta cần anh ta nhất. Sếp của chúng ta không coi trọng lòng trung thành của chúng ta với công ty nên sa thải chúng ta khi ngân sách kỳ tới bị cắt giảm. Một người bạn thân mà chúng ta từng chia sẻ những thăng trầm trong cuộc sống trong nhiều năm đột nhiên nói xấu chúng ta và vu cáo chúng ta lợi dụng cô ấy. Danh sách còn dài dài. Tất cả chúng ta đã từng trải nghiệm cái cảm giác bị người khác phản bội. Tuy vậy, khi nó xảy đến với chúng ta, cảm giác này quá mạnh đến nỗi chúng ta chắc rằng chưa có ai đã từng bị đối xử thảm hại như vậy hay cảm giác tội tệ như vậy. Chúng ta dễ dàng nhốt mình trong nỗi đau và sự phiền muộn của chúng ta, rút lui vào nội tâm hay bùng nổ ra bên ngoài trong một nỗ lực loại trừ sự đau đớn. Tuy nhiên, theo sự thật, mọi người đều trải qua sự bội tín. Kinh nghiệm này của chúng ta đâu phải là duy nhất.

Cũng đau đớn như nhau khi niềm tin của chúng ta bị phản bội, chúng ta ít khi suy ngẫm về phần mình khi chúng ta phản bội niềm tin của người khác. Tuy nhiên, nếu mỗi chúng ta đã từng trải qua điều này, ai đã gây ra nó? Nếu chúng ta nhìn sâu vào, chúng ta có thể thấy rằng mỗi chúng ta cố tình hay vô ý phản bội niềm tin của người khác trong chúng ta. Mặc dầu chúng ta nên tránh cảm giác tội lỗi và khinh miệt chính mình vì điều này, nó giúp cho chúng ta nguôi ngoai khi thừa nhận là vào lúc chúng ta đang bối rối và khổ sở khi chúng ta tổn thương người khác, họ cũng đang bối rối và đau khổ khi họ tổn thương chúng ta.

Hãy Coi Người Hại Chúng Ta Như Bậc Thầy Tối Thượng của Chúng Ta

Những giáo huấn của Đức Phật gồm nhiều phương pháp để xử lý cơn giận và những cảm xúc đau thương khác phát sinh khi niềm tin của chúng ta bị phản bội. *Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Suy Nghĩ* đề nghị xử lý tình huống này như sau:

Khi ai đó mà tôi đã giúp đỡ
Và ai mà tôi đã đặt niềm tin lớn
Tổn thương tôi rất tệ hại,
Tôi sẽ thực hành coi người đó như bậc thầy tối thượng của tôi.

Khi mới đọc, bài kệ này dường như không thể nào thực hành theo được. Khi chúng ta bị tổn thương, điều cuối cùng chúng ta muốn làm là xem người kia như bậc thầy tối thượng của chúng ta. Thay vì thế, chúng ta thích gièm pha người đó hơn, kể với người khác anh ta độc ác và không đáng tin cậy như thế nào. Một số người trong chúng ta giận dữ chửi rủa, tìm cách tổn thương người khác nhiều như cô ta đã tổn thương chúng ta. Một số khác trong chúng ta chìm ngập trong tuyệt vọng và mặc cảm, bám vào quan điểm của chúng ta rằng thế giới này là một nơi thù nghịch không có ai mà chúng ta có thể tin tưởng được.

Tuy nhiên, khi ai đó phản bội chúng ta, chúng ta có cơ hội để học những bài học thâm thúy mà chúng ta có thể đã không nhận ra được. Chẳng hạn như, nếu chúng ta nhìn kỹ vào, chúng ta có thể học được rằng mặc dầu chúng ta đã nghĩ rằng chúng ta thật tâm mong người khác tốt đẹp, chúng ta có thể đã mong anh ta đáp ứng những yêu cầu của chúng ta. Mong ước người khác hạnh phúc được bén rễ trong sự quan tâm thật tình; nó tập trung vào người kia. Muốn một ai đó đáp ứng nhu cầu của chúng ta dựa trên những ý tưởng cố định về người đó là ai và anh ta nên làm gì; nó tập trung về chúng ta. Thái độ "cá nhân chủ nghĩa" này sẽ dẫn chúng ta đến sự thất vọng sau đó. Khi chúng ta cuối cùng nhận ra điều này, chúng ta coi người mà tổn thương chúng ta là bậc thầy tối thượng của chúng ta, vì anh ta chỉ cho chúng ta thấy được những khiếm khuyết của chúng ta, từ đó chúng ta có khả năng điều chỉnh lại.

Kiểm Tra Những Mong Đợi Không Thật Tế của Chúng Ta

Để giải quyết sự tổn thương và nóng giận của chúng ta khi bị bội tín, chúng ta cần thừa nhận bất kỳ phiền muộn nào phát sinh. Bằng cách làm như vậy, đôi khi chúng ta sẽ thấy ra những mong đợi không thực tế của chúng ta là gì. Chẳng hạn như, mặc dầu chúng ta đã biết là một người đã có nhiều vấn đề, chúng ta vẫn hy vọng những chuyện này sẽ biến mất, đặc biệt khi anh ta đã quen biết chúng ta và chúng ta đang giúp đỡ anh ấy. Mặc dầu chúng ta nghi ngờ ai đó đang nói dối, chúng ta đã tự dối mình để tin cô ta bởi vì chúng ta muốn điều mà cô ta nói là sự thật. Mặc dầu chúng ta đã biết là nhiều việc xảy ra trong cuộc sống không thể nào kiểm soát được, chúng ta cảm thấy như thể nên có ai đó sửa chữa nó sau khi chúng ta than phiền với họ về tất cả sự bất công. Hãy để những quan niệm sai lầm này trôi lên và buông xả chúng là bước quan trọng trong sự tăng trưởng tự thân đến từ sự phiền muộn theo một cách lành mạnh.

Tạo ra những mong đợi thực tế là một nghệ thuật khó nắm bắt, vì quyết định tại điểm nào mà chúng trở nên không thật tế thì khó khăn. Khi chúng ta thuê ai đó làm một việc và anh ta đồng ý, chúng ta mong anh ta tuân thủ thỏa thuận này. Tuy nhiên, nếu chúng ta cụ thể hóa những kỳ vọng của chúng ta và không chấp nhận những yếu tố có thể phát sinh vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta hay anh ta, chúng ta sẽ gặp rắc rối. Khi chúng ta nhận ra và buông xả tầm nhìn cố chấp của chúng ta, tâm chúng ta sẽ uyển chuyển hơn, và chúng ta có khả năng chấp nhận chuyện xảy ra một cách nhã nhặn hơn.

Hoan Hỷ Với Quá Khứ Tích Cực

Khi chúng ta chia sẻ những kinh nghiệm tích cực với ai đó và sau đó cảm thấy bị phản bội, chúng ta sâu muộn không phải về tổn thất mà chúng ta đã từng có mà là sự mất mát về tương lai chúng ta đã mơ tưởng, mà bây giờ chúng ta cảm thấy rằng nó sẽ không bao giờ xảy ra. Hiểu ra điều này có thể cực kỳ hữu dụng. Sự hạnh phúc và quý mến mà chúng ta đã chia sẻ trong quá khứ không thể bị lấy mất. Chúng ta đã từng trải qua điều này mà không ưu sầu sự mất mát của nó. Thay vì thế, chúng ta đã có những mơ mộng và kỳ vọng về hạnh phúc ở tương lai mà bây giờ chúng ta nhận ra sẽ không trở thành hiện thực, nên chúng ta ưu sầu điều này. Nhưng khi nhìn kỹ hơn, có lẽ lòng không khi phiền muộn cho điều không và sẽ không bao giờ tồn tại, hay nói cách khác là, ưu sầu cho những gì tồn tại chỉ trong ý thức của chúng ta, trong sự tưởng tượng của chúng ta? Ở đây chúng ta có thể thấy rõ ràng năng lực của tâm chúng ta trong sự tạo ra kinh nghiệm của chúng ta, và từ đó thấy giá trị của sự chuyên hóa tâm chúng ta để hoàn chỉnh kinh nghiệm của chúng ta.

Chúng ta có thể ngăn ngừa chúng ta không bị mắc kẹt trong những cảm giác mất mát và phản bội nếu chúng ta hoan hỷ với việc thiện lành mà chúng ta có thể chia sẻ với người khác trong quá khứ, thay vì tập trung vào sự khao khát tạo lại nó trong tương lai và thất vọng khi không có khả năng làm vậy. Rồi, chúng ta có thể dừng việc bám víu vào người kia và mong ước anh ta tốt đẹp trong bất cứ điều gì anh ta đang đầu. Chúng ta có thể có những lời cầu nguyện cao tột rằng cả hai chúng ta đều tiến bộ trên con đường giác ngộ để cuộc đời của chúng ta trở nên có ý nghĩa cho chính chúng ta và người khác.

Hãy Chấp Nhận rằng Thay Đổi là Phổ Biến

Ưu sầu chủ yếu có nghĩa là thích nghi để thay đổi. Mặc dù thay đổi là phổ biến, chúng ta thường biết được điều này chỉ qua lý trí. Trong những nơi sâu kín của tâm chúng ta, chúng ta nắm giữ sự thường hằng và khả năng dự đoán và cảm thấy rằng niềm tin của chúng ta bị phản bội khi sự thay đổi mà chúng ta đã không tiên đoán và phê chuẩn lại xảy ra. Chẳng hạn như, chúng ta hiểu rằng những mối quan hệ của chúng ta là không bền vững theo bản chất của chúng. Mọi thứ phát sinh cũng thay đổi. Do đó, ngay từ đầu, bất kỳ mối quan hệ nào theo bản chất của nó thì chắc chắn thay đổi. Không có cách nào khác. Tuy vậy trừ phi chúng ta chấp nhận sâu xa điều này, chúng ta sẽ ngạc nhiên khi điều này xảy ra.

Là những người thực hành theo đạo Phật, Theresa và David đã thảo luận về sự không thể tiên đoán được của luân hồi, mặc dầu họ chưa bao giờ đoán được nó sẽ thể hiện theo cách của nó trong tình bạn của họ. Họ vui vẻ làm bạn với nhau, đặc biệt là khi bàn về Giáo Pháp làm phong phú cho sự thực hành của hai người họ. Tuy nhiên, như sẽ xảy ra, một ngày nọ, bản ngã của họ nổi lên và cãi lầy nhau, những điều đau lòng bị nói tới nói lui, và cả hai người họ đều cảm thấy bị tổn thương, hiểu lầm, và nóng giận. Vào lúc đó, Theresa đã viết thư cho David:

“Tình bạn của chúng ta đã và đang nảy nở và có lợi cho cả hai bên. Tuy thế, vì cả hai chúng ta vẫn còn có những hạt giống nhâm lẫn và nóng giận trong tâm của chúng ta, nên chắc chắn rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ cãi nhau. Trước đây chúng ta đã thảo luận những vấn đề cá nhân chúng ta liên quan đến nóng giận và cảm thấy gần nhau hơn nhờ nó. Bây giờ sự nóng giận của chúng ta đang nhắm vào chính mỗi chúng ta, chúng ta cần vượt lên những cảm xúc của sự phản bội và xử lý sự thay đổi này theo tinh thần xây dựng. Tôi đã được nghe là ai đó không thật sự trở thành bạn bè của bạn cho đến khi bạn đã phân giải được ít nhất là ba cuộc tranh cãi một cách thỏa đáng. Nên đây là cơ hội của chúng ta.

“Cả hai chúng ta đều mong muốn hạnh phúc và không ai trong chúng ta muốn đau khổ. Tôi biết, và tin rằng bạn cũng vậy, rằng cả hai chúng ta đều muốn người kia hạnh phúc, và không ai trong chúng ta muốn người kia đau khổ. Tuy thế, bởi vì chúng ta đang chịu sự ảnh hưởng của si mê, sự hiểu lầm này đã xảy ra. Trong chốc lát, bạn đã muốn bày tỏ những lời bạn nói, hay đơn giản là tôi có thể hiểu nhầm bạn do những cái nút của tôi. Điều này cũng ứng dụng đối với sự lắng nghe của bạn về những gì tôi đã nói. Nó gần như không quan trọng ai muốn bày tỏ điều gì. Mỗi chúng ta đã diễn giải lời nói của người kia theo cách làm chúng ta tổn thương và giận dữ. Cả hai chúng ta phải làm việc với chính chúng ta để đem sự nhẹ nhàng đến cho tâm chúng ta. Nhưng tôi tự tin rằng do quyền năng của Giáo Pháp và sự chân thành của chúng ta với nó, cả hai chúng ta sẽ trưởng thành từ kinh nghiệm này và điều gì mà ban đầu dường như chia rẽ chúng ta, cuối cùng, sẽ giúp chúng ta có khả năng đối chọi với những thói quen cũ và trưởng thành theo những cách có lợi.”

Khi đọc thư này, David cảm nhận được điều mà Theresa đã muốn gửi gắm khi cô viết nó là một nền tảng mạnh mẽ cho tình bạn tồn tại và cả hai người họ đã có phẩm hạnh để thừa nhận, chịu trách nhiệm, và chỉnh sửa điều họ đã góp phần cho sự bất hòa đó. Đến đúng thời điểm, bằng cách tu sửa chính mình, lắng nghe kỹ lẫn nhau, và đối thoại tốt, họ đã có khả năng giải quyết được mọi chuyện. Điều có thể tồn tại là một sự bội tín đau đớn đã trở thành điều kiện cho sự trưởng thành cá nhân và củng cố mối quan hệ của họ.

Nhận Ra Bản Chất Của Luân Hồi

Thật có ích khi nhận ra rằng bị ai đó làm chúng ta thất vọng là một phần của bản chất của sự luân hồi. Khổ đau và thất vọng là điều chắc chắn xảy ra vì chúng ta chịu ảnh hưởng của những thái độ bực bội, những cảm xúc tiêu cực, và nghiệp. Tại sao ngạc nhiên khi chúng như vậy? Ý thức về bản chất của sự luân hồi theo cách này sẽ thúc đẩy chúng ta loại trừ được những nguyên nhân của nó bằng cách thực hành Pháp Phật.

Trong khi đó, chúng ta có thể nhận ra rằng người khác cũng chịu ảnh hưởng của những thái độ bực bội và cảm xúc tiêu cực như chúng ta. Tại sao chúng ta trông mong những chúng sanh bình thường như chúng ta liên tục tử tế và trong sáng trong động cơ và hành động của họ? Họ, như chúng ta, thường bị nhấn chìm bởi định kiến, sự phán xét sai lầm, sợ hãi và tham lam. Khi họ nói hay làm gì mà tổn thương chúng ta, họ làm vậy bởi vì họ đang khổ sở.

Xả bỏ những kỳ vọng và nhận ra bản chất của luân hồi không đưa đến việc trở nên yếm thế. Suy nghĩ một cách nhạo báng là, “Tôi không thể trông mong điều gì từ ai hết” thì không phải là một thái độ thực tế hay luân lý để giúp chúng ta trên con đường giác ngộ! Mặc dù người khác đã làm chúng ta thất vọng, chúng ta có thể vẫn ước mong rằng tâm họ sẽ sáng suốt hơn và hành động của họ sẽ phù hợp hơn trong tương lai. Người đó vẫn có khả năng thành Phật, và chúng ta cầu nguyện rằng cô ấy sẽ có khả năng thực chứng được nó. Theo cách đó, tâm chúng ta vẫn lạc quan và hy vọng về tương lai.

Hãy Xem Xét Tình Huống theo Quan Điểm Rộng Mở Hơn

Chúng ta cần đặt sự đau khổ của chúng ta trong một bối cảnh. Chúng ta thường cảm thấy rằng phản bội niềm tin của chúng ta là bất công. “Thế giới nên đối xử tốt hơn với tôi!” thái độ chấp ngã của chúng ta nói vậy. Tuy nhiên, nếu chúng ta so sánh sự bất công mà chúng ta chịu đựng với sự bất công mà những người khác trên thế giới này chịu đựng, thì những điều từng trải của chúng ta tương đối nhỏ thôi. Đa phần chúng ta không phải là những người tị nạn do hoàn cảnh chính trị vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Chúng ta không nằm trong danh sách tử hình cho những tội mà chúng ta không phạm. Chúng ta không bị hành hình hay bị nhốt trong trại tập trung. Nhìn lại tình huống của chúng ta theo quan điểm rộng lớn hơn này, tâm chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn và có khả năng chịu đựng đau khổ nhiều hơn. Hẳn nhiên là, chúng ta vẫn phản đối sự bất công, nhưng chúng ta làm như thế với lòng từ bi vượt ra khỏi sự nóng giận chấp ngã.

Xem xét điều không hài lòng và không mong đợi về tình huống mà chúng ta đang trải qua như là kết quả của nghiệp báo của riêng chúng ta giúp tâm chúng ta bình thản. Trách cứ người khác cho sự khổ đau của chúng ta là đường cùng, vì chúng ta không bao giờ kiểm soát được hành vi của người khác. Thay vì tiêu hao năng lượng của chúng ta bằng cách nghĩ rằng hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào người khác, chúng ta có thể xem những hành động đã tạo ra trước kia của chúng ta mới thật là nguyên nhân khiến chúng ta đang ở trong tình huống

này. Người ta phản bội niềm tin của chúng ta và tổn thương chúng ta bởi vì chúng ta đã làm vậy đối với người khác trong đời này hay trong những đời trước. Ban đầu chúng ta có thể không thích nghe điều này, nhưng khi chúng ta suy nghĩ về nó, ai trong chúng ta đã không cố tình làm tổn thương những cảm xúc của người khác? Vì tất cả chúng ta đều đã làm, tại sao chúng ta ngạc nhiên khi chúng ta nhận lại cái mà chúng ta đã cho người khác? Quan điểm này làm chúng ta mạnh mẽ hơn, bởi vì nếu những hành động gây hại của chúng ta trong quá khứ dẫn đến kết quả cho những tình huống khó khăn hiện tại của chúng ta, thì những hành động hiện tại của chúng ta-mà chúng ta có thể chọn lựa để làm tích cực-có thể dẫn đến một tương lai hạnh phúc.

Từ quan điểm rộng hơn bao gồm những kiếp sống trước, chúng ta có thể thậm chí hoan hỷ rằng sự khó khăn hiện tại đã xảy ra, vì bây giờ dấu vết nghiệp bất thiện gây ra nó đã được tiêu tan và không còn che mờ tâm chúng ta nữa. Chúng ta có thể hoan hỷ là dấu vết nghiệp này đã không chín muồi trong một kết quả thậm chí còn nghiêm trọng hơn.

Chương Mười Bốn CON RẮN GHEN TỊ

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất, Gedundrup, đã nói rằng:

Bị gắn chặt với lỗ hồng tâm tối của si mê,
Nó không thể chịu được khi nhìn thấy sự giàu có và giỏi giang của người khác,
Nhưng nhanh chóng phủ ngập họ với chất độc hung ác của nó,
Con rắn ghen tị- hãy cứu chúng con khỏi hiểm nguy này!

Một hình thức của nóng giận, ghen tị thật sự như một con rắn độc. Nó là một yếu tố tinh thần mà, vượt ngoài sự dính mắc để được kính trọng và tích lũy tài sản, không thể chịu được những thứ tốt đẹp mà người khác có.

Giống như một con rắn, ghen tị thì xảo trá, uốn lượn vào những nơi mà chúng ta không thể nghi ngờ. Trong khi chúng ta thường ghen tị với của cải, quan hệ, hay địa vị của người khác, chúng ta cũng có thể ghen tức với những phẩm chất tốt đẹp của họ, chẳng hạn như kỹ năng của họ trong bóng rổ hay vi tính. Tâm ghen tức có thể theo chúng ta vào sự tu tập của chúng ta. Chúng ta có thể bực tức ai đó có thể ngồi thiền lâu hơn chúng ta, đã tham dự nhiều khóa tu hơn, đã có mối quan hệ thân thiết hơn với vị thầy, hay là có nhiều trải nghiệm tâm linh siêu phàm hơn chúng ta. Chúng ta có thể ghen tị ai đó có vẻ đức hạnh hay có những ảnh hưởng tích cực nhiều hơn với người khác hơn chúng ta, và tìm cách bôi nhọ anh ta và khiến người khác mất niềm tin vào anh ta.

Hãy Xem Xét Những Bất Lợi của Ghen Tị

Đức Thế Tôn đã dạy nhiều cách khác nhau để chế ngự con rắn ghen tị. Đầu tiên, nhìn thấy rõ những bất lợi của ghen tị cho chúng ta động lực để từ bỏ nó, vì vậy loại trừ được sự khổ đau của chính chúng ta và ngăn chúng ta giáng khổ đau lên người khác. Dưới ảnh hưởng của ghen tị, tâm chúng ta trong tình trạng rối loạn-chúng ta sợ là người khác sẽ có được những thứ chúng ta muốn-và đôi khi chúng ta không thể ăn ngon hay ngủ yên được. Những phẩm chất tốt đẹp của riêng chúng ta bị phớt lờ và cạn kiệt khi chúng ta tìm cách bác bỏ hay phá hoại tài năng, sự thành công, hay sự may mắn của người khác. Bằng cách này, tình bạn của chúng ta bị hủy hoại, vì chúng ta vu khống, bôi nhọ và đàm tiếu về người khác. Sự hạnh phúc của người khác bị hủy hoại và họ bị tổn thương; các bên vô tội bị lôi kéo vào bè phái trong cuộc xung đột xảy ra sau đó. Những hành động của chúng ta gieo những hạt giống nghiệp bất thiện trong dòng tâm thức của chúng ta, tạo ra những nguyên nhân cho việc chúng ta gặp phải những khó khăn trong những kiếp sống tương lai và che mờ tâm chúng ta đến nỗi chúng ta không đạt được những thực chứng trên con đường giác ngộ. Nói tóm lại, ghen tị ngăn trở tất cả những hạnh phúc thế gian và tâm linh đến với chúng ta.

Vào lúc này hay lúc khác, mỗi chúng ta đã và đang bị chi phối bởi sự ghen tị mà tìm cách hại người khác. Chúng ta biết được từ kinh nghiệm của chúng ta rằng cảm xúc đó đau đớn như thế nào, ngay cả khi chúng ta không thể hiện ra bằng cách tấn công ai đó bằng thể xác hay lời nói. Thậm chí còn đau đớn hơn khi nó kích động chúng ta phá hoại hạnh phúc của người

khác hay vui sướng với sự bất hạnh của cô ta. Bằng cách tán dương hay gây ra sự đau đớn cho người khác, chúng ta từ bỏ sự tự-tôn trọng chính chúng ta. Như Ngài Shantideva đã nói:

Thậm chí nếu kẻ thù của bạn gặp phải bất hạnh
Thì có gì để mà bạn vui sướng về điều đó?
Ước mong thuận tụy của bạn (cho anh ta bị tổn thương)
Đã không khiến anh ta bị tổn thương.

Và thậm chí nếu anh ta đau khổ như bạn đã mong ước,
Thì có gì để mà bạn vui sướng về điều đó?
Nếu như bạn nói là, “Vì tôi sẽ được thỏa mãn,”
Làm sao có thể có điều gì đáng chê trách hơn điều đó?

Jason đã ghen tị với em gái của anh ta là người mà, trong mắt anh ta, thành công hơn anh. Anh ta liên tục hạ bệ cô và cố gắng chứng tỏ khả năng của mình, đặc biệt vào những dịp họp mặt gia đình. Điều này làm cô em hổ thẹn, làm người khác không còn tôn trọng anh ta và phá hoại sự hòa hợp của gia đình. Anh ta đã lên tới một mức mà khi sự ghen tị quá cùng cực đến nỗi anh ta phải thừa nhận sự đau khổ của anh ta và quyết định thay đổi. Anh ta dừng việc so sánh mình với em gái mình, và nhận ra rằng mỗi người họ đều có những tài năng riêng, nên anh ta đã tập trung vào việc phát huy những tài năng của anh.

Sự ghen tị không đem đến cho chúng ta điều mà chúng ta mong ước. Chẳng hạn như, cho dù đối thủ của chúng ta có một quan hệ tuyệt vời hay không thì không thay đổi được sự thật là chúng ta không có một mối quan hệ như vậy. Kỹ năng trượt tuyết của chúng ta vẫn như vậy cho dù có ai đó giỏi hơn hay dở hơn chúng ta. Khi chúng ta quán chiếu sâu xa theo cách này, chúng ta thấy rằng ghen tị không có cơ sở hợp lý. So sánh chúng ta với người khác với một tâm ghen tị chỉ làm chúng ta khổ sở. Như Shantideva đã nói:

Có liên quan gì chứ nếu đối thủ của tôi được ban cho cái gì đó hay không?
Cho dù anh ta có được nó
Hay là nó còn ở trong nhà của người thí chủ,
Trong cả hai trường hợp này, tôi đâu có nhận được gì.

Thay Đổi Động Lực Của Chúng Ta Thành Ước Muốn Người Khác được Hạnh Phúc

Nhận ra rằng sự ghen tị đi ngược với ước mong được hạnh phúc của chúng ta, thúc đẩy chúng ta thay đổi cách nhìn của chúng ta. Trong trường hợp trên, Jason đã bắt đầu ý thức để thay đổi động lực của anh ta từ chỗ anh phải chứng tỏ mình giỏi giang thành chuyển sang giúp đỡ người khác một cách tự nguyện. Khi định hướng của anh thay đổi, thì hành vi của anh cũng tương ứng, đã làm cho mọi người trong gia đình được hạnh phúc.

Trong khi tất cả chúng ta đều mong muốn được hạnh phúc, tâm chúng ta thường ngăn trở chính nó được hạnh phúc. Chẳng hạn như, chúng ta không thể chịu nổi khi người khác được khen ngợi và thay vì vậy lại thêm khát được sự tán thưởng cho chính chúng ta. Shantideva đã nói rằng:

Khi người ta mô tả những phẩm chất tốt đẹp của riêng tôi

Tôi muốn người khác cũng được hạnh phúc.
Nhưng khi họ mô tả những phẩm chất tốt đẹp của người khác
Tôi không ước mong chính tôi được hạnh phúc.

Chúng ta thường nói là, đặc biệt trong những tấm thiệp chào mừng giáng sinh hay năm mới, “Mong sao cho tất cả mọi người được hạnh phúc.” Do đó, chúng ta nên hài lòng khi người khác được khen ngợi, tôn vinh, hay giàu có, cụ thể nếu chúng ta đã không phải dùng năng lượng nào để mang đến hạnh phúc cho họ. Nhưng đôi khi, trái ngược với ước mong của chúng ta cho hòa bình và hạnh phúc trên Trái Đất này, ngay khi một người khác có một chút may mắn, chúng ta không thể chịu đựng được nó! Trong những tình huống trên, chúng ta cần nhắc nhở chính chúng ta về ước muốn thật sự của chúng ta và từ bỏ sự ghen tị làm chúng ta bất hạnh khi mong ước của người khác được thực hiện.

Đừng Ghen Tị Điều Không Đem Đến Hạnh Phúc Lâu Dài (Hay Ngay Cả Khi Nó Đem Đến)

Những thứ mà chúng ta ghen tị với người khác không mang đến hạnh phúc vĩnh hằng. Thậm chí người giàu nhất hay nổi tiếng nhất trong xã hội của chúng ta vẫn phải già, bệnh, rồi cuối cùng chết đi. Họ không thể tìm được sự bảo vệ cho của cải, sự nổi tiếng, hay phẩm chất tốt của họ, họ cũng không thể đem theo những thứ này với họ khi chết. Hơn thế, họ có nhiều vấn đề mà người khác không có. Chẳng hạn như, trong khi người khác có tự do đi dạo trong công viên với gia đình họ, những ngôi sao điện ảnh và những tỷ phú ở trong tình trạng ẩn danh nên không thể làm điều này. Sợ rằng con cái họ sẽ bị bắt cóc, họ không thể gửi con họ đến trường học. Nếu chúng ta đã có cơ hội nói chuyện với những người mà chúng ta đã ghen tị, chúng ta sẽ sớm nghe được những vấn đề của họ và nhận ra rằng họ không thật sự hạnh phúc hơn chúng ta đâu.

Liệu pháp nào chúng ta có thể áp dụng khi chúng ta ghen tị với những người đã giác ngộ, mà đem đến hạnh phúc vĩnh hằng? Chúng ta có thể hỏi chính chúng ta có ích gì nếu muốn họ bị lấy mất những chứng ngộ? Người mà biểu lộ lòng từ và lòng bi để làm việc cho lợi ích của tất cả chúng sanh, gồm cả chúng ta, nên khi ghen tị về trái tim nhân ái, sự hào phóng và trí tuệ của họ, chúng ta hại chính chúng ta. Nó mang đến hạnh phúc cho chúng ta, cũng như cho họ, khi hoan hỷ với những thành quả của họ.

Hãy Hoan Hỷ Khi Người Khác Giỏi Hơn Chúng Ta

Hạnh phúc khi người khác giỏi hơn chúng ta là một liệu pháp tuyệt vời cho ghen tị. Trong khi chúng ta thường muốn là người giỏi nhất, chúng ta phải thừa nhận là nếu chúng ta đã người giỏi nhất, chỉ với những khả năng hiện tại của chúng ta, thì thế giới này sẽ thiếu sót rất lớn. Chẳng hạn như, nếu tôi đã là người giỏi nhất mà thế giới này phải dâng tặng, chúng ta sẽ không có điện, sửa ống nước, xe hơi, máy vi tính, hay thậm chí lương thực, vì tôi đâu có biết gì về cách làm sao sản xuất ra những thứ này. Vì mọi thứ tôi sử dụng và tận hưởng trong cuộc sống này phụ thuộc vào những kỹ năng của người khác, tôi vui mừng là họ có những tài năng đó và sử dụng chúng khéo léo.

Ngoài ra, thậm chí ngay trong lĩnh vực chuyên môn của chúng ta, chúng ta có thể hoan hỷ nếu người khác hiểu biết hơn và có năng lực hơn chúng ta. Để họ dạy chúng ta, chúng ta có

thể dễ dàng tiến bộ hơn, và những khả năng riêng của chúng ta được khuyến khích. Do đó, hoan hỷ với những khả năng và thành công của người khác là thích đáng.

Cũng vậy, hoan hỷ với những khả năng của người khác khiến chúng ta không bị áp lực là “người giỏi nhất”, một mục tiêu mà ngày càng khó đạt và giữ vững trong thời đại thông tin nhanh chóng này. Trước kia, mỗi làng xóm chẳng hạn, có “ca sĩ giỏi nhất” và “thợ mộc giỏi nhất” của riêng họ. Hiện nay tất cả những người “giỏi nhất” thi tài với nhau để nổi tiếng thế giới. Do đó, chỉ có vài người được chọn và thần tượng hóa nên sự nổi tiếng của họ ngắn ngủi hơn bao giờ hết, với quá nhiều người mới liên tục tham gia cuộc thi tài.

Hơn thế nữa, chúng ta sẽ phải thừa nhận là nếu chúng ta đã là người giỏi nhất với chỉ những kỹ năng hiện tại của chúng ta, hay thậm chí với những khả năng của chúng ta bỗng nhiên vượt lên khả năng của những ai mà chúng ta hiện đang ghen tị, thì chúng ta vẫn không có được hạnh phúc lâu dài. Chúng ta sẽ đầy âu lo với việc duy trì vị thế đó, luôn luôn ý thức rằng một ngày kia chúng ta sẽ phải từ bỏ nó bởi vì mọi thứ đều thay đổi. Suy nghĩ theo cách này có thể giúp chúng ta xả bỏ sự ghen tị và hoan hỷ với tài năng của những người khác cho tất cả những gì họ hiện đang đóng góp.

Hoan Hỷ Với Sự May Mắn và Những Phẩm Chất Tuyệt Vời Của Người Khác

Hoan hỷ là một thái độ trân trọng và thường lẫn hạnh phúc, tài năng, sự giàu có, kiến thức, kỹ năng, và đức hạnh của người khác. Trong khi ghen tị không thể chịu đựng được sự may mắn và phẩm chất tuyệt vời của người khác, hoan hỷ lại trân trọng chúng, nên nó khiến tâm chúng ta tràn ngập niềm vui. Đương nhiên, khi chúng ta ở trong nỗi thống khổ của ghen tị, chúng ta phải nỗ lực mở rộng tâm chúng ta và hoan hỷ, và nếu chúng ta làm thế, nhiều lợi ích sẽ được tăng trưởng.

Chẳng hạn như, một học trò đã kể tôi nghe chuyện nhìn thấy người bạn trai mới của cô bạn gái cũ của anh ta trong siêu thị. Lúc đầu, Phil cố gắng phớt lờ anh ta và bỏ đi, nhưng nhớ lại rằng sự thiện tập về hoan hỷ còn non nớt của mình trong một khóa tu gần đây, anh ta quyết định tiến đến gặp anh kia. Trước khi làm vậy, Phil quán chiếu rằng anh ta và Jill đã chia tay vì, dù cho họ quan tâm nhiều về nhau như thế nào đi nữa, họ đã không thể giải quyết được những khác biệt trong lối sống và niềm tin. Rồi anh ta hoan hỷ trong tâm rằng Jill và Dave sẽ có hạnh phúc và ước mong họ tốt đẹp, cho dù mối quan hệ của họ có dài lâu hay không. Điều này giúp cho anh ta tự giới thiệu mình với Dave, và hai người đàn ông đã tán gẫu về thể thao một lúc. Trong khi làm như vậy, trong tâm của Phil tiếp tục hoan hỷ không chỉ với sự hạnh phúc của Jill và Dave mà còn với sự hạnh phúc của tất cả cặp đôi hòa hợp. Sau khi rời khỏi siêu thị, Phil ngồi trong xe hơi và thích thú cảm giác tốt đẹp trong lòng anh ta. Anh ta ngạc nhiên bởi khả năng buông bỏ ác cảm và chuyển đổi tình huống đó của mình.

Các bậc thánh giả vĩ đại nói rằng hoan hỷ với đức hạnh của người khác là cách một người lười nhác tạo ra những khả năng tích cực và có một tâm hồn hạnh phúc. Tại sao? Bởi vì nếu không cần phải tự mình làm những hành động tuyệt vời, chúng ta chỉ cho phép chúng ta hạnh phúc khi người khác làm chúng. Đương nhiên là, đây không phải là cơ cho chúng ta không cố sức. Chúng ta nên góp phần cho sự an lạc của thế giới, và bằng cách làm chúng ta ngưỡng mộ những gì có tính cách xây dựng, sự hoan hỷ làm tăng trưởng khuynh hướng của chúng ta muốn làm điều đó.

Sự chú tâm của con người thường đặt vào chuyện sai sót khiến cho họ rơi vào sự thất vọng. Bị tấn công tới tấp bởi tin tức, mà thường chủ yếu tường thuật về những xung đột và những thảm họa, người ta quên đi sự tử tế liên tục mà con người bày tỏ cho nhau. Thiền tập về hoan hỷ là một liệu pháp cho việc này. Nó dễ thực hiện và có thể được thực hiện bất cứ nơi đâu. Chẳng hạn như, khi chúng ta đang đứng xếp hàng ở một ngân hàng, chúng ta có thể hoan hỷ với của cải-cho dù to lớn như thế nào-mà người khác có, và đồng thời cầu nguyện là của cải gia tăng và được phân phối công bằng hơn. Trong khi đợi ở văn phòng nha sĩ, chúng ta có thể hoan hỷ với sự tử tế của tất cả các nha sĩ và sự giúp đỡ mà người ta nhận được từ họ, cũng cầu nguyện rằng mọi người có vấn đề về răng có được sự giúp đỡ mà anh ta cần. Khi nghe ai đó nhận được giải thưởng xuất sắc, chúng ta có thể hài lòng với tài năng của họ và sự công nhận của người khác dành cho họ. Khi đồng nghiệp của chúng ta nghỉ phép, chúng ta có thể hoan hỷ là họ sẽ có cơ hội thư giãn và tận hưởng chính họ. Tương tự vậy, chúng ta có thể tán thưởng những ai có kỹ thuật hơn chúng ta trong việc thực hành thiền tập hằng ngày của họ. Chúng ta có thể hạnh phúc với sự hào phóng của người khác, cho dù chúng ta có là người nhận nó hay không, và chúng ta có thể trân trọng hạnh kiên nhẫn, sự bao dung và tâm mở rộng của người khác trong những tình huống mà chúng ta thấy khó khăn. Khi ai đó giải quyết được một vấn đề mà chúng ta không thể, chúng ta có thể chúc mừng kiến thức và kỹ năng của cô ấy, và khi chúng ta thấy người khác hạnh phúc, chúng ta có thể vui lây.

Khi chú tâm, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều tình huống hơn mỗi ngày mà chúng ta có thể thực hành sự hoan hỷ. Bằng cách mỗi ngày ghi chú lại trong tâm chúng ta về sự vui thú của chúng ta với sự may mắn, an lạc, đức hạnh, và phẩm chất tuyệt vời của những người khác, chúng ta sẽ trở nên vui vẻ. Ngoài ra, thái độ tinh thần tích cực này sẽ chuyển hóa những hành động và lời nói của chúng ta, để mà chúng ta khen ngợi người khác và chúc mừng họ. Điều này, kể đến, sẽ chuyển hóa mối quan hệ của chúng ta với những ai mà chúng ta tiếp xúc hàng ngày. Hơn thế nữa, dòng tâm thức của chúng ta sẽ được phong phú bằng một tài sản của năng lượng tích cực, mà sẽ nâng cao sự thực hành tâm linh của chúng ta và làm chúng ta dễ nhận ra những bước đi của con đường giác ngộ. Tóm lại là, chỉ có điều tốt, chứ không có hại, sẽ đến từ việc từ bỏ sự ghen tị và thay thế bằng sự hoan hỷ.

Chương Mười Lăm

NÓNG GIẬN VỚI CHÍNH MÌNH

Đôi khi chúng ta trở nên giận dữ với chính mình, tự trách mình không có năng lực hay khó ư. Điều này thường dẫn đến sự chán nản và tự ghét chính mình hơn. Trong khi nhận ra lỗi lầm và nhược điểm của chính mình là thông minh, chúng ta không cần phải ghét chính chúng ta vì có chúng. Chúng ta là những chúng sanh-giống như tất cả mọi người khác- bị mắc kẹt trong luân hồi do những thái độ bực bội, cảm xúc tiêu cực, và nghiệp của chúng ta. Đương nhiên là chúng ta không hoàn hảo. Chúng ta có những điểm yếu, nhưng chúng ta không cần nhận dạng chúng quá mạnh. Chúng đâu phải là cá tính của chúng ta; chúng không phải là một phần vốn sẵn có của chúng ta. Bằng cách quán chiếu theo cách này, chúng ta có thể trở nên kiên nhẫn hơn với chính mình và vẫn có động lực để thay đổi.

Dành Lòng Từ và Lòng Bi Cho Chính Chúng Ta

Lòng từ là sự mong ước cho chúng sanh được hạnh phúc và những nguyên nhân tạo ra nó và lòng bi là ước muốn cho họ thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của nó. Bởi vì, chúng ta cũng là những chúng sanh, lòng từ và lòng bi của chúng ta phải bao phủ chúng ta cũng như người khác. Những chữ Tây Tạng được dịch ra như lòng từ và lòng bi, không giống như những chữ tiếng Anh, hàm ý là có những tình cảm này với chúng ta cũng như những người khác.

Tuy nhiên, nhiều người lẫn lộn việc yêu thương chính họ với tính ích kỷ. Sự nhầm lẫn này thể hiện trong hai cách hoàn toàn khác nhau. Một số người, nghĩ rằng tính ích kỷ là xấu xa và muốn tránh nó, cũng như không còn yêu thương chính họ nữa. Họ đánh giá thấp bản thân mình, cảm thấy tội lỗi nếu họ quá hạnh phúc, và chối bỏ những niềm vui cho chính họ. Theo lăng kính Đạo Phật, sự thiếu tự tin và cái kiêu của sự tự phủ nhận mình này cũng bị mắc kẹt trong chấp ngã cũng như sự kiêu ngạo vậy, bởi vì tất cả chúng đánh giá vượt quá tầm quan trọng của bản ngã và tập trung vào nó một cách không lành mạnh.

Một số người khác, nghĩ rằng yêu thương mình là tốt, lại rơi vào cực đoan của sự chiều chuộng mình và tính ích kỷ. Để thể hiện tình thương cho chính mình của họ, họ nói rằng, ví dụ như, “Tôi sẽ mua cho mình một món quà”. Khi áo khoác của chúng ta bị rách, chúng ta có thể cần mua cho mình một áo khoác mới, Đây không phải là chiều ý mình. Tuy nhiên, đôi khi “mua cho mình một món quà” thì tràn ngập với bản ngã. “*Tôi muốn* cái áo khoác đắt tiền này để tôi cảm thấy vui”. Trong ví dụ này, chúng ta không chỉ chăm sóc chúng ta mà còn đang tự nuông chiều mình. Những hoạt động được thực hiện với thái độ này không thật sự làm chúng ta hạnh phúc; bởi vì tâm chúng ta tập trung chỉ vào niềm vui nhất thời của riêng mình.

Vậy làm thế nào chúng ta phân biệt đúng đắn giữa sự yêu quý bản thân mình với ích kỷ? Ích kỷ theo Đạo Phật có nghĩa là sự chấp ngã và sự chỉ lo cho mình mà thôi-nghĩa là, nghĩ về mình trước tiên và trên hết. Cho dù chúng ta nghĩ rằng mình là người tệ hại nhất hay là người giỏi nhất, chúng ta dù sao đang phóng đại tầm quan trọng của bản ngã. Cả hai sự ghét mình và sự nuông chiều mình đều là cực đoan. Không có cái nào mang lại hạnh phúc hay là loại trừ khổ đau. Chúng ta là một trong số những chúng sanh, tất cả đều mong muốn được hạnh phúc và né tránh khổ đau một cách mãnh liệt như chúng ta. Chúng ta không có quan trọng hơn hay

ít quan trọng hơn những người khác. Do vậy, trong khi ước muốn tất cả chúng sanh được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau, chúng ta phải kể mình trong đó. Làm như vậy thì thương yêu mình là hợp lý và có lòng từ bi với chính mình. Không có chúng sanh nào xứng đáng hơn hay kém xứng đáng hơn bất kỳ ai theo phương diện này.

Hãy Tập Trung Vào Điều Tích Cực

Khi chúng ta đang giận dữ chính mình, chúng ta thường chỉ thấy những điều khiếm khuyết trong cuộc đời của chúng ta. Quan điểm này cực kỳ nhỏ hẹp và giống như so sánh việc tập trung vào một vết đốm trên bàn trong khi bỏ qua vẻ đẹp của cả cái bàn đó. Joseph đã mua một ít đất để xây dựng một căn nhà dành để nghỉ ngơi. Trong nhiều ngày anh ta đã cẩn thận xếp những viên gạch cho một trong những bức tường, một công việc khó khăn bởi vì đặt để những viên gạch gọn gàng trên đầu của nhau cần kỹ năng mà anh ta vẫn đang phát triển. Quan sát công việc đã hoàn thành, anh ta đã thấy hai viên gạch bị lỗi ra và tự trách mình vì làm một bức tường nhìn không đẹp mắt.

Trưa hôm đó, bạn anh Larry ghé qua và bình phẩm, “Bạn đã xây một bức tường tuyệt vời đó!”

“Nhưng mà bạn không thấy hai viên gạch bị lỗi ra hay sao?” Joseph đã hỏi bạn mình. “Chúng làm hỏng toàn bộ.”

Larry trả lời, “Vâng, mình có thấy chúng,” “nhưng mình cũng trông thấy hàng trăm viên gạch khác được sắp xếp một cách đẹp để tạo nên một bức tường nhìn đẹp mắt.”

Hãy Trân Trọng Những Hoàn Cảnh Tốt

Chúng ta thường chú tâm vào vài hoàn cảnh trong cuộc đời của chúng ta mà chúng không diễn ra suông sẻ thay vì chú tâm đến tất cả những hoàn cảnh tốt. Mặc dầu tất cả chúng ta đều có nhiều vấn đề, khi chúng ta quá nhấn mạnh sự quan trọng của chúng, chúng ta dễ dàng bắt đầu suy nghĩ là chúng ta không có năng lực và vô dụng. Sự tự ghét mình như vậy làm chúng ta bất động và ngăn cản chúng ta phát huy những tính tốt và chia sẻ chúng với người khác.

Khi chúng ta nhìn vào một bức tranh rộng lớn, tuy nhiên, chúng ta có thể nhìn thấy nhiều điều tích cực trong cuộc đời của chúng ta. Chúng ta có thể hoan hỉ là chúng ta còn sống và trân trọng bất kỳ mức độ sức khỏe nào mà chúng ta hiện có. Chúng ta cũng có thức ăn (thường là quá nhiều!), chỗ ở, quần áo, thuốc men, bạn bè, bà con và vô số hoàn cảnh tốt đẹp. Nhiều người trong số những người đọc quyển sách này đang sống ở những nơi bình yên, không phải những khu vực bị chiến tranh tàn phá. Nhiều người có công việc mà họ ưa thích, gia đình và bạn bè mà họ trân quý. Chúng ta không nên coi những điều này là hiển nhiên. Quan trọng nhất là, theo góc nhìn tâm linh, chúng ta được tiếp cận với một đạo lộ chân thật, những giảng viên đủ năng lực hướng dẫn chúng ta, và những bạn đồng hành tử tế mà khuyến khích chúng ta. Chúng ta có những nguyện vọng tâm linh chân thật và thời gian để nuôi dưỡng chúng. Suy nghĩ từng điều một về những điều kiện tốt đẹp này, chúng ta sẽ tràn ngập niềm vui, nên bất kỳ cảm giác nào của việc bất lực và vô vọng sẽ tan biến.

Thừa Nhận Những Lỗi Lầm của Chính Mình và Mỉm Cười với Chính Chúng Ta

Chúng ta thường phản ứng với những lỗi lầm của chúng ta với sự tội lỗi và không muốn bất kỳ ai biết được những gì chúng ta đã làm. Tuy nhiên, thừa nhận sai sót của chúng ta thì lành mạnh về mặt tâm lý và tâm linh và ngăn cản chúng ta phát sinh sự nặng nề đến cùng với sự hổ thẹn trong nội tâm. Do sự thành thật này, sự tự tin sẽ phát khởi nên chúng ta không còn sợ người khác biết được lỗi lầm của chúng ta. Khi chúng ta sửa chữa những điều lầm lỗi của chúng ta, chúng ta cũng có thể bắt đầu có cảm giác hài hước về chúng.

Ellen, một quản lý giỏi của một công ty bất động sản, đào luyện sự chính xác và trách nhiệm trong nhân viên của cô. Khi những bức ảnh về bất động sản của một khách hàng quan trọng bị thất lạc, cô đã yêu cầu mọi người tìm kiếm trong những tập hồ sơ và nơi làm việc của họ. Khi mà chúng vẫn không được tìm thấy ở đâu hết, cô họp nhân viên lại và nghiêm khắc giảng cho họ về tính trách nhiệm và sự quan tâm dành cho người khác. Cô hy vọng rằng ai đó sẽ thừa nhận việc để nhầm chúng đâu đó, nhưng không có ai làm vậy. Thất vọng và giận dữ, cô trở về bàn làm việc của mình, suy nghĩ xem làm thế nào giải thích chuyện này với khách hàng đó. Tuy nhiên, khi cô đã mở cặp táp của cô để lấy số điện thoại của ông ta, cô thấy có những bức hình nằm trong một bì thư gửi tên cô; cô đã vội vàng để chúng ở đó trong lúc vội đến một cuộc họp hồi tuần trước. Cô bật cười và, vẫy phong bì đó trong tay, kể lại cho nhân viên cô về lỗi của cô. Họ đã chấp nhận lời xin lỗi của cô và đã cười với cô khi cô thừa nhận sai sót của chính cô.

Hãy Chấp Nhận Chúng Ta như Chúng Ta Là Thế

Khi chỉ ra cách chúng ta chỉ trích chính mình một cách cay nghiệt thế nào, ai đó đã từng nói, “Nếu chúng ta đã đối xử với người khác theo cách mà chúng ta đối xử với chính mình, thì chúng ta sẽ chẳng có bạn bè.” Thật ra, thỉnh thoảng chúng ta công kích chính mình về những lỗi lầm và sự yếu đuối của chúng ta. Điều này là vô ích, và thật ra, là một cản trở cho sự tiến bộ tâm linh. Làm thế nào để chúng ta có thể xem xét những yếu điểm của chúng ta?

Với sự tự chấp nhận, chúng ta có thể xả bỏ sự phán xét và thừa nhận chúng ta là ai hoặc đã làm gì. Nhìn lại con người mà chúng ta đã là khi chúng ta sai sót, chúng ta có thể thông cảm và có lòng từ bi cho sự đau khổ của cô ta. Vào lúc đó, chúng ta đã làm điều mà chúng ta đã nghĩ là tốt nhất. Sự lầm lẫn che mờ tâm chúng ta, nên chúng ta đã sai sót. Mặc dầu chúng ta cần sửa chữa cho tai hại mà chúng ta đã gây cho người khác, chúng ta không cần chán ghét và kết tội chúng ta. Chúng ta có thể tự tha thứ cho chính mình. Trong khi hành động đó là sai lầm, nhưng người đã thực hiện nó không độc ác.

Hãy Nhớ Lại Phật Tánh của Chúng Ta

Trên mức độ thâm sâu nhất, bản chất của tâm chúng ta là không nhiễm ô. Những cảm xúc hủy diệt, giống như đám mây trên trời, có thể được loại bỏ. Hơn nữa, chúng ta có những hạt giống của tất cả những phẩm chất giác ngộ trong dòng tâm thức chúng ta, và những phẩm chất này có thể được phát huy vô hạn, cho đến khi chúng ta hoàn toàn giác ngộ. Phật tánh này là một phần bẩm sinh của tâm chúng ta và luôn luôn hiện hữu.

Những tù nhân mà tôi liên lạc thư từ đã phạm phải những hành động tàn ác. Khi họ kể cho tôi nghe về chúng, họ còn nói thêm là, “Con hy vọng là Sư Cô sẽ không nghĩ là con là người đáng khinh và rằng Sư Cô sẽ tiếp tục viết thư cho con.” Biết là họ có khả năng trở thành những bậc hoàn toàn giác ngộ, Tôi đã cam kết với họ về lời hứa của tôi. Niềm tin của tôi về Phật tánh của họ giúp cho họ nhìn ra phẩm chất này trong chính họ. Khi họ làm vậy, họ bắt

đầu thăng hoa, thừa nhận lỗi lầm của họ, sửa chữa những thái độ sai lầm của họ, và định hướng lại những năng lượng của họ theo cách tích cực.

Chấp nhận rằng bản chất của tâm chúng ta là thuần khiết có thể là thử thách. Khi anh ta gặp được Giáo Pháp, Philip đang chịu án lâu dài cho tội cưỡng hiếp và hành hung. Nghiên cứu và thực hành trong nhiều tháng, anh đã yêu cầu nhà tư vấn tâm linh của anh ta, một Sư Cô, làm lễ quy y mà trong đó anh ta chính thức cam kết theo đạo Phật. Khi buổi lễ quy y kết thúc, sư cô đó đã cho anh ta một Pháp Danh là, Gunaratna, “Bản Chất của Viên Ngọc Đức Hạnh”. Anh ta đã mỉm cười và nói, “Là tên con, ‘Bản Chất của Viên Ngọc Đức Hạnh sao?’ Đâu phải là con. Chắc sư cô đang nghĩ tới ai khác! Sư cô không biết con đã làm chuyện gì sao?”

Sư cô đó đã trả lời, “Gunaratna, thôi đi con! Người đàn ông đó đâu còn tồn tại nữa. Đức Hạnh là lý tưởng mà con sẽ ôm ấp và chúng ngộ trong kiếp sống này. Câu trả lời trực tiếp và thực tế của sư cô đó, cùng với tình thương nghiêm nghị, đã tràn ngập anh. Rồi anh ta đã bắt đầu tin vào bản chất không nhiễm ô của anh nên điều đó cho anh ta cảm hứng tuôn trào để thay đổi. Bây giờ anh ta nói là, “Con muốn suy nghĩ, cảm xúc và hành động có lợi nhất cho người khác,” và anh ta đã cam kết làm việc đó dù rằng anh ta đang sống trong một nhà tù khắc nghiệt và hung bạo.

Phát Nguyện Thay Đổi

Mong ước chúng ta thoát khỏi khổ đau và có hạnh phúc, chúng ta phát nguyện thay đổi để làm cho điều này xảy ra. Lòng từ và lòng bi với chính mình như thế là một phần trong động lực của chúng ta để trở thành một thợ hàn, một nhạc sĩ, hay cha mẹ tốt hơn và thực hành con đường đến giác ngộ. Có quyết tâm thoát khỏi sự khổ đau của luân hồi là từ bi với chính chúng ta. Hơn thế nữa, có ước muốn trở thành Phật để làm điều lợi lạc cho tất cả chúng sanh gồm cả ước mong chúng ta có được hạnh phúc cao nhất, là sự giác ngộ hoàn toàn. Ước mong này, tuy nhiên, không dựa trên sự chấp ngã, mà trên sự quan tâm và tôn trọng tất cả chúng sanh. Trân trọng khả năng của chúng ta và phát nguyện để phát huy nó là quan trọng. Chúng ta có thể vui mừng là có con đường đến giác ngộ tồn tại và chúng ta có khả năng thực hành nó.

Hãy Tịnh Hóa Những Tiêu Cực

Khi chúng ta phạm lỗi, thay vì đắm mình trong tội lỗi, chúng ta có lợi ích khi tịnh hóa chúng và tiếp tục trên con đường giác ngộ. Đức Phật đã mô tả một tiến trình bốn bước để làm việc này. Trước tiên, chúng ta xem lại những hành động của chúng ta và thật sự sám hối cho những gì đã làm hại người khác hay chính chúng ta. Những hành động như vậy rõ ràng là bị thúc đẩy bởi si mê, nóng giận hay dính mắc. Hối hận khác với mặc cảm tội lỗi. Căn cứ trên quan điểm cân bằng về bản ngã, hối hận phát sinh từ việc đánh giá chính xác những hành động của chúng ta. Mặc cảm tội lỗi, trái lại, là một hình thức tự căm ghét mình. Căn cứ trên một quan điểm tiêu cực về bản ngã, nó phát sinh từ việc quá khăng khăng tính tiêu cực của những lỗi lầm của chúng ta. Bằng cách hối hận về những lỗi lầm của chúng ta, chúng ta có thể học được từ chúng và làm tốt hơn trong tương lai, trong khi đó do cảm thấy tội lỗi, chúng ta tiếp tục bị khóa kín trong một vòng xoáy đi xuống bất lợi.

Thứ hai là, hối hận dẫn dắt chúng ta quyết định không hành động hủy hoại nữa. Trong khi chúng ta có thể tự tin nói rằng chúng ta sẽ từ bỏ một số hành động có hại mãi mãi, chúng ta có thể biết là chúng ta vẫn chưa có khả năng tránh được những hành động khác một cách triệt

đề. Trong những trường hợp đó, chúng ta có thể đặt ra cho chúng ta một khoảng thời gian hợp lý mà trong thời gian đó chúng ta sẽ đặc biệt chánh niệm và không tham gia vào những hành động đó nữa. Bằng cách này, chúng ta dần dần trở nên tự tin về khả năng của chúng ta để phát huy những thói quen tốt.

Ba là, chúng ta dung thứ cho những ai chúng ta đã làm hại hay với những ai mà chúng ta đã có những thái độ hay cảm xúc tiêu cực với họ. Trong trường hợp của chúng sanh khác, chúng ta phát huy lòng từ, lòng bi và chí hướng vị tha để đạt giác ngộ vì lợi lạc cho tất cả. Điều này làm mất tác dụng của sức mạnh của những dự định tiêu cực trước kia đối với họ. Trong trường hợp của những chư tôn giáo phẩm và đối tượng quy y, chúng ta nhớ lại những phẩm chất tốt đẹp của họ và phát khởi niềm tin và sự tin cậy vào họ.

Cách tốt nhất để dung thứ là qua việc chuyển hóa thái độ của chúng ta, xả bỏ sự thù nghịch hay những cảm xúc hủy diệt mà chúng ta vẫn còn nuôi dưỡng với người khác. Ngoài ra, ưu điểm này giúp chúng ta vượt qua sự kiêu hãnh hay hồ thẹn và trực tiếp xin lỗi người chúng ta đã làm hại và đền bù cho cô ta bất kỳ thương tổn thân thể mà chúng ta đã làm. Tuy nhiên, điều này không phải là thiết yếu, vì đôi khi người kia đã qua đời hay không muốn nhận sự liên lạc hay giúp đỡ từ chúng ta.

Bốn là, “hành động tương ứng với lời nói”, chúng ta tham gia vào một số hành động sửa chữa. Điều này bao gồm những hoạt động như phục vụ cộng đồng, công việc tình nguyện, công việc phục vụ, thiền tập, hay thực hành tâm linh như là lễ lạy, tụng kinh và chú, và thiền tập.

Nhiều Phật Tử tham gia vào bốn năng lực đối kháng này mỗi ngày. Bằng cách này, họ tránh được việc chất chồng bất kỳ cảm xúc tiêu cực hay dấu ấn nghiệp tích lũy theo thời gian. Lành mạnh về tâm lý, cũng như có lợi cho tâm linh, thường xuyên tịnh hóa những lỗi lầm của chúng ta đặt nền tảng cho một tâm hạnh phúc, mà, đến lượt nó, giảm bớt khả năng của nóng giận phát sinh bên trong chúng ta. Bằng cách phát huy và làm sạch tâm ta qua thực hành Giáo Pháp, chúng ta có thể trở thành Những Vị Phật. Ghét bỏ chúng ta là ghét bỏ một Vị Phật-sẽ-thành, mà chắc chắn là không thích hợp rồi!

Chương Mười Sáu NUÔI DƯỠNG LÒNG TỪ và LÒNG BI

Trong khi kẻ thù-sự nóng giận của riêng bạn-chưa được chinh phục,
Mặc dù bạn chiến thắng những kẻ thù bên ngoài, chúng chỉ sẽ tăng lên.
Do đó với đoàn binh của lòng từ và lòng bi,
Hãy chế ngự tâm bạn-
Đây là sự thực hành của các vị bồ tát.

Gyalsey Togme Sangpo trong Ba Mười Bảy Pháp Thực Hành Của Các Bồ Tát

Trong những chương trước, chúng ta đã xem xét nhiều tình huống khác nhau trong đó sự nóng giận của chúng ta có khuynh hướng phát sinh và những liệu pháp để đem tâm chúng ta tới trạng thái cân bằng hơn. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá thứ thuốc có tác dụng mạnh hơn để điều trị và ngăn ngừa nóng giận: lòng từ và lòng bi. Lòng từ là ước muốn cho chúng sanh có hạnh phúc và những nguyên nhân của nó; lòng bi là ước muốn cho họ thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của nó. Sự nóng giận, trái lại, là ước muốn gây hại. Do đó, lòng từ và lòng bi hoàn toàn đối kháng với nóng giận. Vì lý do này, lòng từ và lòng bi có hiệu quả trong cả việc làm mất tác dụng và ngăn ngừa nóng giận.

Hãy Xem Xét Những Ưu Điểm của Một Trái Tim/Tấm Lòng Từ Tế

Trong *Vòng Hoa Quý Báu (The Precious Garland)*, vị thánh giả Ấn Độ Nagarjuna (Bồ Tát Long Thọ) đã nói về nhiều ưu điểm của lòng từ và lòng bi. Trong những điều này là người khác sẽ không làm hại chúng ta, mà sẽ thân thiện và bảo vệ chúng ta; tâm chúng ta sẽ hạnh phúc và thoát khỏi sự căng thẳng (stress), và do đó thân thể của chúng ta cũng sẽ khỏe mạnh hơn; và việc đạt được những mục tiêu của chúng ta sẽ được dễ dàng. Ngoài ra, chúng ta sẽ chết một cách an bình, và sau khi chết chúng ta sẽ có một cuộc tái sinh tốt đẹp và tiến bộ trên con đường đến giác ngộ.

Tuy nhiên, chúng ta không thể chỉ ước mong lòng từ và lòng bi của chúng ta có sẵn. Cũng như bất cứ thói quen tinh thần tích cực nào khác, chúng ta phải nuôi dưỡng những điều này theo thời gian. Vì nguyên nhân chắc chắn đưa đến kết quả, nếu chúng ta liên tục huân tập tâm chúng ta trong lòng từ và lòng bi, cuối cùng những cảm xúc này sẽ phát sinh tự nhiên và không cần nỗ lực bên trong chúng ta.

Đức Thế Tôn đã nói về hai phương pháp chính để nuôi dưỡng lòng từ, lòng bi, và tính vị tha. Chúng được gọi là bảy lời hướng dẫn về nhân quả, và sự cân bằng và hoán đổi ta và người. Những hướng dẫn này được mô tả kỹ càng trong nhiều cuốn sách. Một trong những vị thầy của tôi, Geshe Jampa Tegchok, đã giải thích những điều này rõ ràng trong quyển sách của ngài là *Chuyển Hóa Trái Tim: Phương Pháp Phật Dạy để có Niềm Vui và Lòng Can Đảm*. Ở đây, tôi sẽ giải thích một số hoạt động đơn giản mà chúng ta có thể làm để phát triển lòng từ và lòng bi.

Hãy Thiễn Quán Về Sự Tử Tế của Người Khác

Trước khi chúng ta có thể mong ước cho chúng sanh được an lạc, chúng ta phải xem họ đáng yêu, và để làm như vậy, chúng ta nhớ lại sự tử tế của họ với chúng ta. Ở đây, sự tử tế không có nghĩa là người khác cần thiết có dự định trong ý thức để làm lợi cho chúng ta, mà chỉ là chúng ta hưởng lợi từ những hành động của họ. Trong sự thiển quán này, chúng ta bắt đầu bằng cách nhớ lại sự giúp đỡ, sự hỗ trợ và khuyến khích mà chúng ta đã nhận được từ gia đình và bạn bè. Suy nghĩ về một số người và hành động cụ thể của sự tử tế là rất hiệu quả. Tuy nhiên, trong khi nhớ lại những điều này, chúng ta không để dính mắc phát sinh với những người thân yêu của chúng ta, mà chỉ cảm thấy biết ơn, mà chúng ta không coi đó là điều hiển nhiên mà trân trọng điều họ đã làm và tiếp tục làm cho chúng ta.

Rồi, chúng ta xem xét lợi ích chúng ta đã nhận được từ cha mẹ, bà con, và thầy cô giáo. Họ đã chăm sóc chúng ta tốt nhất như họ có thể. Khi chúng ta còn bé, họ đã bảo vệ chúng ta khỏi hiểm nguy và dạy dỗ chúng ta. Họ đã dạy chúng ta nói, đọc và viết, cũng như cách để hòa hợp với người khác. Tất cả những tài năng, khả năng, và kỹ năng của chúng ta là nhờ những người đã dạy dỗ và huấn luyện chúng ta. Không có sự quan tâm và khuyến khích của họ, chúng ta sẽ chẳng bao giờ đạt được kiến thức hay phát huy được những tài năng độc đáo của chúng ta.

Ngoài ra, chúng ta xem xét sự tử tế của những người xa lạ. Họ đã trồng lương thực, may quần áo, và đã xây nhà và nơi làm việc cho chúng ta. Họ làm việc trong những hầm mỏ và các nhà máy để tạo ra những xe hơi, máy vi tính và những đồ dùng mà chúng ta sử dụng. Mặc dù chúng ta không biết những người này một cách trực tiếp, nếu không có họ chúng ta không thể sống còn, hay chúng ta không thể tận hưởng tất cả những thứ mà chúng ta hiện đang sử dụng. Khi chúng ta trở nên quen thuộc với bước này trong sự thiển quán này, chúng ta dừng ngay việc bực mình với công trình xây dựng trên những đường cao tốc mà thay vì thế hãy xem xét sự tử tế của những người đã cải thiện những con đường cho chúng ta. Chúng ta tự động lịch sự và vui vẻ hơn với những nhân viên hàng không, công chức, người bán hàng, và những ai trong bộ máy nhà nước. Sự trân trọng mới với những nhân viên ở trạm xăng, siêu thị, và ngân hàng của chúng ta được phản chiếu trong cách chúng ta tương tác với họ, và điều này làm phong phú những cuộc đời của họ cũng như của chúng ta.

Cuối cùng, chúng ta xem xét lợi ích chúng ta đã nhận được từ những người mà chúng ta không hoà thuận và từ những ai đã làm hại chúng ta. Mặc dù nhìn cận cợt họ dường như hại và không giúp chúng ta, thật ra, chúng ta học được nhiều điều từ họ. Họ chỉ ra những nhược điểm của chúng ta để mà chúng ta có thể sửa chữa chúng. Họ thách thức chúng ta vượt lên cái gì là tiện nghi và an toàn cho tính chấp ngã của chúng ta và phát triển theo những cách mà chúng ta trái lại sẽ chẳng bao giờ có. Hơn nữa, những người này cho chúng ta cơ hội phát triển sự kiên nhẫn, sự bao dung, và lòng bi, những phẩm chất cần thiết cho sự phát triển tâm linh. Chúng ta có thể cảm thấy biết ơn họ vì điều này.

Sau khi xem xét lợi ích chúng ta nhận được từ mỗi người trong những nhóm trên, lúc này chúng ta để tâm chúng ta an trú trong cảm giác biết ơn. Thay vì cảm thấy là thế giới này và những ai trong đó không quan tâm, chúng ta nhận ra rằng chúng ta là người nhận được biết bao lợi ích không thể tính đếm được trong suốt những kiếp sống của chúng ta. Cảm thấy như vậy, tâm chúng ta hạnh phúc, và sự ước mong có lòng tử tế để đền đáp lại sẽ phát sinh tự nhiên bên trong chúng ta.

Hãy Thiển Quán về Lòng Từ

Hãy nhớ rằng lòng từ là ước muốn cho chúng sanh có được hạnh phúc và những nguyên nhân của nó, chúng ta bắt đầu bằng cách quán chiếu về ý nghĩa của hạnh phúc. Có hai loại hạnh phúc tồn tại, thế gian và xuất thế gian. Hạnh phúc thế gian được trải nghiệm khi chúng ta vẫn còn trong luân hồi. Nó bao gồm có thức ăn, quần áo, chỗ ở, thuốc men, bạn bè, những khoái lạc từ những đối tượng của các giác quan, danh tiếng tốt, và vân vân. Hạnh phúc xuất thế gian đến từ sự chuyển hóa nội tâm, làm trong sạch những nhiễm ô trong tâm chúng ta, như là si mê và sự chấp ngã, và tăng cường những phẩm chất tốt đẹp của nó, như là lòng từ bi và trí tuệ. Đây là hạnh phúc mà chúng ta trải nghiệm khi chúng ta có những chứng ngộ tâm linh vững vàng. Nó là hạnh phúc cao tột của giải thoát và giác ngộ. Do vậy, khi chúng ta xem xét kỹ mỗi loại người trong buổi thiền quán, chúng ta ước mong cho họ cả hạnh phúc thế gian và những nguyên nhân của nó—những hành động tích cực—và xuất thế gian và những nguyên nhân của nó.

Chúng ta bắt đầu bằng cách ước mong chúng ta an lạc và hạnh phúc, không theo một cách ích kỷ, nhưng theo cách tôn trọng và quan tâm chính chúng ta như một trong những chúng sanh. Rồi, chúng ta dần dần lan rộng ước muốn an lành này đến gia đình và bạn bè. Chúng ta suy nghĩ, cảm thấy, và tưởng tượng, “Nguyện cho bạn bè tôi và tất cả những ai đã từ tể với tôi có được hạnh phúc và những nguyên nhân của nó. Nguyện cho họ thoát khỏi khổ đau, hỗn loạn, và sợ hãi. Nguyện cho họ có tâm bình thản, an bình và mãn nguyện”. Để kết thúc, chúng ta an trú tâm chúng ta trong cảm giác này.

Kế tiếp, chúng ta phát sinh cảm giác giống như vậy cho những người mà chúng ta không biết—tất cả những ai làm việc trong xã hội góp phần cho sự hạnh phúc của chúng ta.

Khi điều này đã kiên định, chúng ta ước mong tất cả những ai làm hại chúng ta, những ai chúng ta sợ hay cảm thấy bị đe dọa, và với những ai chúng ta không tán thành, được có hạnh phúc và những nhân duyên của nó. Ban đầu tâm chúng ta có thể phản kháng lại điều này do những thói quen lâu dài của oán hận và thù nghịch. Nhưng nếu chúng ta nhớ rằng những người này đã hành động theo những cách mà chúng ta phản đối bởi vì họ đang đau khổ hay rối trí, rồi chúng ta thấy rằng ước mong họ hạnh phúc là ước mong những nguyên nhân của hành vi gây hại của họ được nhẹ bớt. Điều này không có nghĩa là chúng ta ước muốn một người nghiện rượu có được nguồn cung cấp rượu dư dả. Trái lại chúng ta ước muốn anh ta có một tâm an bình và sự tự tin, để mà anh ta không còn thấy rằng uống rượu là cách để xử lý sự đau khổ của anh ta.

Cuối cùng, chúng ta lan tỏa cảm giác yêu thương này cho tất cả chúng sanh, bao gồm thú vật và côn trùng. Sau khi làm việc này, chúng ta an trú tâm (trụ tâm) chúng ta tại một điểm là cảm giác yêu thương, để mà nó trở nên ăn sâu và quen thuộc với chúng ta.

Hãy Thấu Hiểu Lòng Bi

Lòng bi là sự mong ước cho chúng sanh thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của nó. Đức Đạt Lai Lạt Ma thường nói về những lợi ích và sự cần thiết của một trái tim từ tể và lòng bi. Thật ra, Ngài khuyên là, “Nếu bạn có thể trân quý người khác hơn chính bạn, tốt đó. Nhưng nếu bạn muốn ích kỷ, ít nhất là ích kỷ một cách thông minh, và điều đó nghĩa là quan tâm đến người khác.” Ở đây Ngài nhấn mạnh sự phụ thuộc lẫn nhau của chúng ta như là những chúng sanh và nhu cầu của chúng ta để hỗ trợ lẫn nhau cho sự an lạc của tất cả. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến chính mình và bỏ mặc người khác, sự an lạc của chúng ta sẽ bị đe dọa, bởi vì nó tùy thuộc vào người khác. Nếu chúng ta sống chung quanh người khác là

những ai bị túng quẫn hay bất hạnh, chúng ta sẽ bị ảnh hưởng do chúng kiến sự khổ đau của những hoàn cảnh của họ. Ngoài ra, những hoàn cảnh thoải mái của chúng ta có thể bị phá vỡ như họ, trong cuộc đấu tranh giành hạnh phúc của họ, dùng đến những hành động mà chúng ta thấy ghê sợ, có hại, hay đe dọa. Điều này là có thật trong các gia đình, phe nhóm và quốc gia, và trên bình diện quốc tế. Nếu chúng ta có thể dàn xếp cho những ai bất hạnh tìm được hạnh phúc bằng những cách hữu ích hơn, họ sẽ chắc chắn làm thế. Do đó, vì lợi ích cho ngay cả sự hạnh phúc của riêng mình, chúng ta phải giúp đỡ người khác.

Cách đây nhiều năm, những công dân ở Seattle đã bỏ phiếu về cổ phiếu cho giáo dục. Một số người không có con cái ở độ tuổi đi học đã nói rằng, “Tại sao thuế bất động sản của chúng tôi được sử dụng để giáo dục con cái của người khác?” Một số trong những người này, tuy nhiên, lại vui vẻ khi thuế của họ được sử dụng để xây thêm nhiều nhà tù trong tiểu bang. Tôi đã thấy lý lẽ này sai lạc. Nếu trẻ em có được sự giáo dục tốt và những hoạt động lành mạnh để tham gia ở trường và sau khi tan trường, chúng sẽ có nhiều khả năng trở thành những công dân tốt và không phạm tội. Những đứa trẻ có sự cân bằng tốt này, cho dù là con cái của ai, sẽ ảnh hưởng đến xã hội một cách tích cực. Tương tự như vậy, những trẻ em thiếu giáo dục và tình thương, cho dù là con cái của ai, có nhiều khả năng làm hại người khác. Vì tất cả chúng ta sống cùng một môi trường, nó hữu ích cho những quyền lợi ích kỷ của riêng chúng ta, cũng như những quyền lợi của người khác, khi thấy rằng sự nghèo khó, thiếu giáo dục, và sự phân biệt đối xử trong việc làm được loại trừ.

Những người Tây phương thường hiểu nhầm lòng từ bi. Một số người cho rằng nó là cơ sở cho người khác lợi dụng chúng ta. Họ lý luận rằng nếu chúng ta tử tế và tha thứ, người khác sẽ đối xử bất công với chúng ta. Tuy nhiên, mong ước người khác thoát khỏi khổ đau không phải là một quan niệm không thực tế. Nó là một thái độ dễ rộng mở và trấn tĩnh tâm chúng ta giúp chúng ta đưa ra những quyết định dựa vào trí tuệ. Lòng bi không có nghĩa là làm mọi thứ mà mọi người khác muốn. Trái lại, lòng bi được hỗ trợ bởi trí tuệ là quả quyết và chính xác.

Một số người tin rằng để thật sự có tâm từ, tự chúng ta phải gánh chịu đau khổ. Do đó, họ miễn cưỡng động lòng trắc ẩn. Tuy nhiên, theo quan điểm Phật giáo, lòng bi chỉ có thể đến từ một tâm hạnh phúc. Nếu chúng ta cảm thấy chúng ta phải hy sinh chính mình và sợ khổ đau khi làm vậy, tâm chúng ta không có thể trở nên thật sự rộng lượng. Do đó, chúng ta phải có lòng từ và lòng bi cho chính chúng ta và quan tâm chính chúng ta, không phải từ sự ích kỷ, mà bởi vì chúng ta cũng là những chúng sanh muốn được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Chăm sóc thật chu đáo chúng ta bao gồm làm mất tác dụng những thái độ tinh thần làm chúng ta khổ sở, gồm cả sự bỏ mặc và cự tuyệt chính mình. Khi chúng ta làm vậy, khả năng rộng lượng và trắc ẩn của chúng ta sẽ gia tăng.

Trong những năm gần đây, tôi đã đến Israel để dạy thiền quán và chia sẻ những quan điểm Phật giáo. Trong những chuyến đi này, tôi cũng đã viếng thăm Bờ Tây và Dãy Gaza, địa điểm của Palestine tương lai. Trong khi tôi đang viết quyển sách này ở Seattle vào mùa thu năm 2000, bạo động khủng khiếp đã bùng phát ở Trung Đông. Những nhóm thiền ở Tel Aviv và Jerusalem đã gọi điện cho tôi trong một hội thảo bằng điện thoại để yêu cầu một “buổi giảng bằng điện thoại.” “Làm thế nào chúng ta có thể ngăn ngừa tâm chúng ta xơ cứng trước phản ứng với sự bạo động này? Làm thế nào chúng ta có thể bày tỏ từ tâm với những ai nỗ lực tung những xe buýt đầy những trẻ em vô tội? Làm thế nào chúng ta bảo vệ chúng ta khỏi năng lượng tiêu cực của những ai chung quanh ta, họ là người Israel hay Palestine?” họ đã

hỏi như vậy. Đây là những câu hỏi khó và nhắc chúng ta rằng thảo luận về lòng bi không phải là lý thuyết và lý tưởng hoá, mà cực kỳ thực tế. Nó phù hợp với cuộc sống của chúng ta.

Người Israel là những người không xa lạ với khổ đau. Cha mẹ của nhiều người mà họ đã gọi điện thoại cho tôi là những người sống sót trong cuộc tàn sát hàng loạt (Holocaust) hay là những người tị nạn đến từ những nước khác. Tôi đã yêu cầu họ nhìn người Palestine như họ nhìn chính những người dân của họ. “Hãy suy nghĩ người Palestine cảm thấy thế nào. Hãy hình dung bạn đã được sinh ra và lớn lên trong một trại tị nạn. Xung quanh bạn, bạn đã thấy những người giàu có hơn và quyền lực hơn. Bạn đã nghe kể những câu chuyện của gia đình bạn bị đuổi khỏi nhà bạn, và bạn cảm thấy nỗi đau của gia đình bạn như họ tranh đấu để kiếm sống giữa sự phân biệt đối xử trong công việc làm và tỷ lệ thất nghiệp cao.” Rồi tôi hỏi, “Bạn có hiểu được cách họ nhìn thế giới này như thế nào không? Mặc dù thịnh nộ về điều mà bất kỳ ai đem đến thiệt hại, bạn có thể hiểu được họ cảm thấy thế nào về điều này không? Nếu bạn, cũng, đầu hàng với sự thịnh nộ, thì điều đó ảnh hưởng với bạn thế nào?”

Tôi đã nói về ý nghĩa và sự cần thiết của lòng từ bi, “Bạn có thể trải tâm từ và đồng thời lên án hành vi gây hại. Người Israel và Palestine được pha trộn về mặt địa lý và phụ thuộc lẫn nhau về kinh tế và chính trị. Người Palestine không rời khỏi khu vực đó và người Israel cũng vậy. Vì thế cả hai dân tộc sẽ tìm ra một cách để chung sống với nhau, bởi vì một giải pháp khác là quá khủng khiếp cho con cái của bạn dự liệu. Để điều này xảy ra, bạn phải có lòng dũng cảm nuôi dưỡng lòng từ bi trong một thời gian dài, cho dù chuyện gì xảy ra đi nữa.”

Hãy Thiền Quán về Lòng Bi

Khi thiền quán để phát triển lòng bi, chúng ta ước mong chúng ta và tất cả người khác thoát khỏi khổ đau về thể xác, tinh thần, và cảm xúc, cũng như những nguyên nhân của nó—những thái độ bực mình, cảm xúc tiêu cực và nghiệp. Như với thiền quán về lòng từ, chúng ta bắt đầu bằng cách tập trung vào chúng ta và nghĩ rằng, “Nguyện tôi thoát khỏi khổ đau về thể xác, tinh thần, và cảm xúc. Nguyện cho sợ hãi, nóng giận và sự gây hấn không làm tôi khổ sở. Nguyện tôi thoát khỏi tham ái và bất như ý, và nguyện cho sự ngớ ngẩn, sự rối rắm, và si mê không còn làm phiền tôi nữa. Nguyện tôi thoát khỏi sự hờ hững, ghen tị, và kiêu ngạo.” Chúng tôi cảm nhận ước nguyện này một cách sâu sắc và hình dung chúng tôi thoát khỏi những điều này.

Như trong các buổi thiền quán trên, chúng ta dần dần mở rộng cảm xúc này đến bạn bè và gia đình, rồi đến người xa lạ, rồi tới những ai chúng ta không tin tưởng hay hại chúng ta, và cuối cùng đến tất cả chúng sanh. Lúc kết thúc, chúng ta trụ tâm mình trong cảm giác của lòng từ bi này và thấm đẫm nó.

Hãy Thiền Quán về Nhận Lấy và Cho Đi

Thánh giả Ấn Độ Dharmaraksita (Pháp Hộ) đã khuyên như trong *Vòng Xoay của Những Vũ Khí Sắc Bén*:

Như tất cả điều sai trái có thể tìm được vết tích từ một nguồn căn,
Sự quan tâm của chúng ta dành cho chính mình mà chúng ta trân quý nhất,
Chúng ta phải thiền quán ngay đây về sự tử tế của người khác.
Chấp nhận sự khổ đau mà họ chưa bao giờ mong ước,

Chúng ta phải hiến dâng hết những đức hạnh của chúng ta cho tất cả.
Do đó nhận lấy tất cả những hành động lừa dối phi đạo đức,
Mà người khác đã làm trong quá khứ, hiện tại và vị lai,
Với thân, khẩu và ý,
Nguyện cho những cảm xúc phiền não của người khác cũng như của chúng ta
Là những điều kiện thuận lợi để đạt được sự giác ngộ cho chúng ta,
Cũng như những con công ăn chất độc để lớn mạnh.

Những bài kệ này mô tả về phương pháp thiền quán nhận lấy và cho đi, một phương pháp để chuyên hóa những khổ đau và những cảm xúc phiền não của chúng ta thành con đường dẫn đến giác ngộ. Giống như những con công, do ăn phải chất độc của loài cây nào đó, nảy nở và sản sinh những bộ cánh đẹp đẽ, nên chúng ta có thể dùng những khổ đau của người khác và những cảm xúc bức bối của chúng ta để chế tác lòng từ, lòng bi, và trí tuệ, và sau đó dẫn đến sự giác ngộ.

Vì thế, chúng ta thực hành thiền quán nhận lấy và cho đi để gia tăng và củng cố lòng từ và lòng bi của chúng ta. Thông thường chúng ta ước mong có tất cả niềm vui, sự thành công và những cơ hội tốt cho chúng ta và xa lánh bất cứ những bất lợi, đau đớn, hay khổ sở. Như đã giải thích trong những chương trước, thái độ chấp ngã này khiến chúng ta giới hạn trong sự bất như ý, làm chúng ta vô cảm với người khác, và phớt lờ ảnh hưởng tai hại do những hành động tiêu cực của chúng ta đối người khác. Trong buổi thiền quán này, chúng ta nhắc lại rằng thái độ chấp ngã là kẻ thù thật sự của chúng ta. Rồi chúng ta phát huy lòng bi mạnh mẽ ước mong nhận lấy những khổ đau của người khác và lòng từ mạnh mẽ ước mong mang đến cho họ hạnh phúc của chúng ta. Mặc dù chúng ta không thể thật sự nhận lấy bệnh tật của người khác và ban cho họ sức khỏe tốt của chúng ta, chẳng hạn như, chỉ cần phát triển ước mong có khả năng làm như vậy và hình dung làm như thế tịnh hóa tâm chúng ta và tăng trưởng khả năng của chúng ta để trực tiếp giúp đỡ người khác trong tương lai.

Sách của Tiến sĩ Phật học Tây Tạng (Geshe) Tegchok mô tả những hướng dẫn chi tiết về thiền quán nhận lấy và cho đi. Tóm lại, chúng ta bắt đầu bằng cách hình dung trước mặt chúng ta một hay nhiều người đang đau khổ và phát khởi lòng bi đối với họ. Khi lòng bi này mạnh lên, chúng ta tưởng tượng sự khổ đau của họ và những nguyên nhân của nó tuôn ra khỏi họ dưới dạng khói đen và ô nhiễm, mà chúng ta hít vào. Tuy nhiên, chúng ta không ngồi đó với điều này bên trong ta, mà trái lại chuyển hóa nó thành một tiếng sét, mà rồi vỡ ra và hoàn toàn làm tiêu cực bước ở tâm chúng ta gồm sự chấp ngã, si mê, nóng giận và dính mắc. Chúng ta an trú trong không gian rộng mở trong trái tim chúng ta và trải nghiệm sự vắng bật của những quan niệm sai lầm và sự chấp ngã.

Trong khoảng không gian này, chúng ta nuôi dưỡng lòng từ cho những người đó và tưởng tượng ánh sáng trắng tỏa sáng từ tâm chúng ta đến với họ. Chúng ta hình dung việc biến hóa thân thể, tài sản và khả năng tích cực của chúng ta thành mọi thứ mà họ cần cho hạnh phúc thế gian và xuất thế gian. Rồi chúng ta gia tăng tất cả những điều này và gửi chúng đến cho những người mà chúng ta đã tưởng tượng trước mặt chúng ta. Chúng ta hình dung họ mãn nguyện và hạnh phúc và thậm chí đạt được niềm vui tối thượng của giác ngộ. Để kết thúc, chúng ta hân hoan là chúng ta có khả năng thực hiện được điều này. Mặc dù điều này được thực hiện trên mức độ tưởng tượng, nó có thể có hiệu quả mạnh mẽ cho chúng ta và những người khác.

Thiền quán nhận lấy và cho đi là một liệu pháp tuyệt vời để xử lý những vấn đề cụ thể. Chúng ta có thể hình dung những người khác có cùng sự khó khăn như chúng ta đang gánh chịu và suy nghĩ, “Chùng nào mà tôi còn chịu khổ sở do vấn đề này, nguyện tôi nhận đủ tất cả những gì người khác đang chịu khổ sở tương tự.” Nói tóm lại, chúng ta nghĩ là, “Bằng sự chịu đựng này của tôi, mà tôi phải làm trong bất kỳ trường hợp nào, nguyện những người khác thoát khỏi khổ đau.” Chúng ta mừng rỡ trước chúng ta những người ta quen biết hay những người mà chúng ta đã đọc về họ mà họ đang trải qua sự khó khăn nào đó. Chúng ta nhận lấy vấn đề này từ họ và dùng nó để phá tan những cảm xúc tiêu cực bên trong chúng ta. Khi chúng ta cho đi thân thể, tài sản, và những khả năng tích cực của chúng ta đến người khác, chúng ta hình dung là tâm hồn của họ trở nên dễ mến và an bình.

Sau cái chết đột ngột của cha mẹ cô, Jessica cảm thấy ưu sầu pha lẫn với nóng giận và cảm giác bất công. Sử dụng thiền quán nhận lấy và cho đi để giúp cô xử lý những cảm xúc này, cô đã hình dung tất cả mọi người đã trải qua sự mất mát đột ngột trước mắt cô. Để khai mở lòng từ bi cho những cảm xúc hỗn độn khác nhau mà họ đã cảm nhận, cô suy nghĩ là, “Nguyện cho nỗi buồn và sự nóng giận của con đủ để chịu thay khổ đau cho họ” và hình dung nhận lấy những cảm xúc phiền não của họ dưới dạng của sự ô nhiễm. Khi cô hít vào sự ô nhiễm đó, nó đã biến thành một tiếng sét làm phá tan cục bấu ưu sầu và nóng giận ở tâm cô. Cô để cho tâm mình thư giãn trong khoảng không trống đó, không bị bó buộc về những khái niệm cô là ai hay chuyện gì đã xảy ra. Rồi từ trái tim cô, ánh sáng trắng tỏa sáng đến tất cả những người đó. Cô đã hình dung chuyển hóa thân thể, tài sản, và những khả năng tích cực của cô vào những đối tượng và những bạn đồng hành họ đã cần, rồi gia tăng những điều này, và gửi chúng đến cho những người đó. Khi họ nhận được chúng, những khổ đau của họ được nguôi đi, họ đã chuyển tâm họ đến với Phật Pháp, và qua sự thực hành, họ đã đạt được giác ngộ. Lúc đó, Jessica an trú tâm cô trong niềm vui rằng điều này đã xảy ra. Khi cô đứng dậy từ buổi thiền quán của mình, tâm cô bình thản và cảm giác trước kia của sự mất mát bị lấn áp đã lắng xuống.

Tương tự như vậy, cùng với việc trị liệu, Dorothy đã sử dụng thiền quán nhận lấy và cho đi như một liệu pháp cho sự oán hận của cô do cuộc hôn nhân bị tan vỡ gây ra. Bruce đã thực hành thiền quán để làm dịu cơn thịnh nộ của anh ta khi thành kiến về chủng tộc chĩa thẳng vào anh, và Margaret đã sử dụng nó để làm mất tác dụng của sự cay đắng do thành kiến về nữ giới mà cô đã gặp phải. Martin đã thực hiện thiền quán này để đối phó với sự đau đớn do ung thư gây ra. Trong tất cả trường hợp này, bằng cách đặt sự hạnh phúc và khổ đau của riêng họ vào bối cảnh và phát triển lòng từ và lòng bi thật sự với người khác, những cá nhân này đã có khả năng chuyển hóa những trải nghiệm tiêu cực của họ, và để tâm mình được bình an. Họ đã khám phá ra rằng hạnh phúc nội tâm đạt được qua việc phát triển một tấm lòng từ tế là tối thắng nhất trong tất cả loại hạnh phúc.

Hãy Thực Hành Thiền Quán về Sự Hình Dung Một Hình Ảnh Hiện Trong Tâm và Tụng Chú

Đạo Phật Tây Tạng phong phú với những thực hành hình dung một hình ảnh hiện trong tâm để làm nguôi sự nóng giận và phát triển lòng từ và lòng bi. Một số trong những thực hành đó có thể được sửa đổi để phù hợp với những ai của bất kỳ tín ngưỡng nào cũng như người không theo tôn giáo nào. Chẳng hạn như, trong một buổi thiền quán chúng ta hình dung cảm giác lòng từ và lòng bi không thiên lệch cho mỗi và mọi loài chúng sanh. Rồi chúng ta hình dung lòng từ và lòng bi này xuất hiện như một quả cầu bằng ánh sáng trong khoảng không gian trước mặt chúng ta. Ánh sáng chảy vào chúng ta từ quả cầu sáng chói này, tịnh hóa tất cả

sự nóng giận, tổn thương, và sự cay đắng của chúng ta. Ánh sáng rực rỡ này tràn ngập hết thân thể của chúng ta, thấm qua toàn bộ hệ thống thần kinh của chúng ta và làm cho cả thân thể và tâm chúng ta bình an và vui sướng. Chúng ta tập trung vào cảm giác vắng lặng những cảm xúc bức bối. Sau một lúc, chúng ta hình dung ánh sáng lại chảy từ quả cầu sáng chói vào chúng ta, lần này tràn ngập chúng ta với sự kiên nhẫn, lòng từ, lòng bi và tất cả những phẩm chất tốt đẹp mà chúng ta muốn phát huy. Chúng ta tập trung vào cảm giác rằng chúng ta đã phát khởi những phẩm chất tích cực này và có thể biểu hiện chúng dễ dàng và phù hợp trong những tương tác hằng ngày của chúng ta với người khác. Cuối buổi thiền quán, chúng ta hình dung quả cầu sáng chói, là bản chất của tất cả những phẩm chất tốt đẹp, đến trên đỉnh đầu chúng ta và hòa tan vào chúng ta. Nó đến an trú ở trung tâm trái tim chúng ta, ở giữa lòng ngực của chúng ta, và chúng ta cảm thấy là tim/tâm chúng ta đã trở nên không tách rời với lòng từ và lòng bi này.

Trong một buổi thiền quán khác, chúng ta tụng chú của Đức Quán Thế Âm, Đức Phật Từ Bi, cũng được biết với tên là Chenresig trong tiếng Tây tạng, Kuan Yin (Quán Âm) trong tiếng Trung Hoa, và Kannon trong tiếng Nhật. Chú *om mani padme hum*-người Tây tạng đọc nó là *om mani pey may hum*- nghĩa đen là “ngọc quý trong hoa sen”. “Ngọc quý” ám chỉ đến khía cạnh từ bi của con đường đến giác ngộ, trong khi “hoa sen” ám chỉ đến góc độ trí tuệ. Như một con chim cần hai cánh để bay, chúng ta cần phát huy cả hai phẩm chất này để trở thành một chúng sanh hoàn toàn giác ngộ.

Tụng chú này lặp đi lặp lại, nhanh hay chậm, tụng to hay tụng thầm, giúp chúng ta tập trung sự chú tâm của chúng ta theo cách tích cực. Điều này đặc biệt hiệu quả khi tâm chúng ta trầm ngâm với những suy nghĩ không có lợi hay cảm xúc bức bối. Đơn giản chỉ tập trung tâm chúng ta vào những âm thanh êm dịu do một đấng giác ngộ nói ra, làm dịu đi sự nóng giận và khổ sở của chúng ta. Một số người thích tụng chú và đồng thời, hình dung được bao phủ bởi ánh sáng yêu thương, như trong sự hình dung đã mô tả ở trên.

Hãy Thực Hành Lòng Từ và Lòng Bi trong Cuộc Sống Của Chúng Ta

Đức Đạt Lai Lạt Ma thường nói là, “Tôn giáo của tôi là sự tử tế”. Khi nói điều này, Ngài nhấn mạnh rằng sự tử tế là cốt lõi của tất cả tôn giáo và hướng dẫn chúng ta biến sự tử tế thành trọng tâm của cuộc sống chúng ta. Chúng ta có thể thực hiện điều này bằng nhiều cách. Đầu tiên, vào buổi sáng khi chúng ta thức dậy, chúng ta có thể phát khởi một động cơ tử tế: “Ngày hôm nay như có thể cố gắng, tôi sẽ không làm hại bất cứ ai hết, và sẽ giúp đỡ người khác nhiều như tôi có thể.” Rồi, trong suốt ngày đó, chúng ta nên luôn nhớ về động cơ này và hành động tương ứng.

Chúng ta không cần là một nhân vật vĩ đại như Mẹ Teresa để giúp đỡ người khác. Hơn nữa, chúng ta nên giúp đỡ bất kỳ ai chúng ta gặp theo cách chúng ta có thể trong bất kỳ tình huống nào chúng ta đối diện. Điều này có thể bao gồm mang đến sự vui tươi vào buổi ăn sáng với gia đình vào mỗi buổi sáng, mỉm cười với một đồng nghiệp đang ưu sầu, chào người thu ngân ở siêu thị, và nhã nhặn với những ai đã giúp đỡ chúng ta khi chúng ta gọi điện cho hãng hàng không, văn phòng chính phủ và những công ty lớn. Thay vì coi người khác như là những người mà nhiệm vụ của họ là làm hài lòng chúng ta, chúng ta nên thân thiện và nhận ra rằng một hành động nhỏ của sự tử tế có thể tạo nên sự khác biệt lớn trong ngày của họ.

Hơn thế nữa, tùy theo khả năng tài chánh của chúng ta, chúng ta có thể đóng góp cho các tổ chức từ thiện để giúp người bệnh, người đói, và người nghèo và những ai gặp trắc trở bằng

nhiều cách khác nhau. Tương tự như vậy, chúng ta có thể tình nguyện làm việc ở những công việc phục vụ cộng đồng, như dạy kèm trẻ em, hướng dẫn các cuộc đi dã ngoại, tìm những nhà nhận nuôi thú vật bơ vơ, và giúp chăm sóc cho những người sắp từ giã cuộc đời. Tóm lại, bằng cách chia sẻ tâm lòng tử tế của chúng ta với mọi người mà chúng ta gặp gỡ, chúng ta sẽ sử dụng cuộc đời của chúng ta để giải quyết được nhiều vấn đề hơn so với những chuyện mà chúng ta tạo ra.

Chương Mười Bảy

GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC CHẾ NGỰ SỰ NÓNG GIẬN CỦA HỌ

Chúng ta biết được từ những trải nghiệm của chúng ta rằng sự nóng giận có thể đau đớn và hủy hoại như thế nào. Khi những người chúng ta quan tâm-gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp-bị kích động, thù thế, hay oán hận, chúng ta nhìn thấy sự khổ đau của họ và mong ước giúp đỡ. Vậy chúng ta có thể làm điều này như thế nào?

Hãy Lắng Nghe Những Người Bạn Đang Giận Dữ

Khi ai đó hỏi tôi, “Làm thế nào con có thể giúp một người bạn đang nổi giận?” Tôi thường bắt đầu bằng cách hỏi cô ta trước tiên hãy nhìn vào chính sự nóng giận của cô, với tất cả mọi người mà quá thường là, chúng ta cố gắng giải quyết vấn đề về nóng giận của người khác mà không thừa nhận sự nóng giận của riêng chúng ta. Khi chúng ta nói chúng ta muốn giúp đỡ một người bạn đang nổi cơn tam bành, chúng ta thật sự muốn nói là, “Người kia đang giận tôi, và tôi không thích chuyện đó. Làm thế nào tôi có thể khiến anh ta thay đổi?” Trong những trường hợp như vậy chúng ta cần quay về quá trình tự xem xét nội tâm chúng ta trong việc xử lý sự thù nghịch của riêng chúng ta và thiết lập sự bình thản bên trong nội tâm của chính chúng ta.

Tuy thế, đôi khi, sự phiền muộn của người kia không trực tiếp hướng về chúng ta, và khi thấy anh ta khổ đau, chúng ta muốn giúp đỡ. Cần phải có kỹ năng đã, vì chúng ta cần phải nhạy bén với từng tình huống. Một câu trả lời như máy (automatic) sẽ không giải quyết được chuyện vào mọi lúc. Rất thường là, hãy lắng nghe trái tim chúng ta là phương thuốc tốt nhất. Ở đây, chúng ta để bạn mình giải thích những sự kiện và cảm giác của cô ấy mà không ngắt lời để đưa ra lời khuyên. Khi cô ấy dừng lại một chút, chúng ta có thể để cô ấy biết chúng ta đã hiểu được vấn đề bằng cách tóm lược nội dung của điều cô ấy đã nói hay dán nhãn cho những cảm xúc mà cô ấy đang bày tỏ.

Không bao giờ có ích khi nói cho ai đó là điều mà anh ta đang cảm thấy là sai hoặc là anh ta không nên cảm thấy như thế. Tương tự vậy, nhảy bổ vào và cố gắng sửa chữa một tình huống thường làm bạn chúng ta cảm thấy bị hiểu nhầm. Anh ta đang không tìm kiếm một giải pháp; anh ta chỉ muốn được lắng nghe. Muốn sửa chữa tình huống đó thì thường là dấu hiệu cho thấy sự không thoải mái của riêng chúng ta với những cảm xúc của ai đó. Trong trường hợp này, chúng ta cần nhìn vào bên trong chúng ta, nhận ra chúng ta đang cảm thấy gì và tại sao, rồi áp dụng những liệu pháp thích hợp.

Đừng Theo Bên Nào Hết

Giúp một người bạn đang giận không có nghĩa là theo phe của cô ta trong một cuộc tranh luận chống lại người khác. Điều này chỉ châm thêm dầu vào lửa và làm tăng, chứ không phải giảm đi, sự nóng giận của cô ta. Một người bạn thật sự là người hỗ trợ người kia trong việc xem xét và làm nguôi những cảm xúc của cô. Do đó, giúp đỡ bạn bè chúng ta khi họ đang

bực bội, chúng ta nên lắng nghe với sự chấp nhận, hỏi những câu hỏi, và đưa ra những quan sát giúp họ quán chiếu lại tình huống đó theo một cách khác.

Marilyn vừa có một cuộc tranh cãi với Cori trong bữa ăn trưa ở trường đại học của họ. Sau khi tan học, cô gọi điện thoại cho người bạn của cô tên là Anne. Than phiền dữ dội về Cori, Marilyn cố gắng muốn Anne tham gia vào âm mưu trả thù cô Cori. Anne đã từ chối. Trái lại, cô đã nói với Marilyn, “Bạn có vẻ rất phiền muộn. Cái gì *thật sự* làm phiền bạn vậy?” Sau một lúc, với sự gợi ý nhẹ nhàng, Marilyn đã thẳng thắn thừa nhận cô ghen tị với Cori. Anne đã giúp cô ta ngừng so sánh mình với Cori và tập trung vào những tài năng và phẩm chất của riêng cô. Bằng cách này, cô ấy đã thật sự giúp đỡ bạn mình và ngăn ngừa được những cuộc cãi nhau và nói xấu nhau tiếp theo đó không xảy ra.

Hãy Xả Bỏ Khi Chúng Ta Không Thể Giúp

Điều có thể xảy ra rằng cho dù chúng ta cố gắng hỗ trợ như thế nào đi nữa, bạn bè hay những người bà con chúng ta vẫn mắc kẹt trong sự nóng giận của họ. Vào những lúc như vậy, chúng ta có thể cảm thấy nản chí và bắt đầu giận dữ với họ vì họ không chấp nhận sự giúp đỡ của chúng ta hay không theo lời khuyên của chúng ta. Rõ ràng là, điều này làm phức tạp thêm vấn đề, bởi vì bây giờ không những họ giận dữ, mà chúng ta cũng vậy!

Khi những cố gắng của chúng ta muốn giúp đỡ không mang đến kết quả như mong đợi, chúng ta phải cố gắng chấp nhận tình huống đó. Thường chúng ta không thể kiểm soát tâm của chúng ta, hướng hồ là của người khác! Chúng ta nên dừng việc đưa ra lời khuyên, mà giữ tâm ta cởi mở với người kia. Chúng ta có thể khám phá sau đó là một vài điều trong những gì chúng ta đã nói có tác dụng.

Marvin, một ông cụ ở độ tuổi tám mươi, đã bắt đầu sử dụng xe lăn sau khi phẫu thuật cách đây vài năm. Bởi vì ông cụ phàn nàn về sự bất tiện của việc ngồi trong xe lăn của ông, con cái của ông cụ đã đề nghị mua một cái tốt hơn. Ông cụ đã từ chối một cách giận dữ sự hào phóng của họ, khẳng khái là ông ta sẽ nhanh chóng đi bộ lại được, mặc dầu ông cụ đã không nỗ lực mấy để phục hồi sức khỏe của ông. Hàng xóm của ông cụ là Ethyl biết rằng cố gắng thuyết phục ông cụ nhận một xe lăn mới là vô ích, nhưng bà ấy quan tâm về hậu quả của sự giận dữ của ông cụ trong mối quan hệ của ông cụ với gia đình ông. Bà đã cố gắng giúp ông ta thừa nhận và xả bỏ sự nóng giận của ông, nhưng thái độ của Marvin không thay đổi. Rồi bà ấy đã không thảo luận chuyện này trong khi vẫn giữ tình bạn với ông ấy. Trong khi họ đang chơi bài với nhau mấy tuần sau đó, Marvin quay lại phía bà và nói, “Ethyl, bà đã đúng về việc tôi giận dữ vô cớ với con cái của tôi. Mặc dầu tôi vẫn không muốn có một xe lăn mới, tôi muốn yêu thương con cái tôi và nhận được tình thương của chúng. Tôi sẽ ngừng lại phàn nàn tôi trong cuộc tranh cãi này.” Marvin đã làm vậy, và con cái ông đã đáp lại tình cảm của ông.

Đôi khi tôi thấy có ích khi hỏi một người bạn đang ở ngõ cụt, “Ai có thể nói gì mà có thể giúp được bạn vào lúc này?” Điều này đôi khi giúp cho anh ta xem xét lại những lựa chọn mới. Tương tự vậy, nếu một người bạn vẫn đang lẩn tránh một sự kiện cách đây nhiều năm, tôi có thể hỏi là, “Có ai đó đã có thể nói gì với bạn lúc đó mà có thể đã giúp được bạn?” Thường điều này kích thích người ta nhìn lại tình huống đó sáng tạo hơn.

Hãy Dạy Trẻ Em Xử Lý Sự Nóng Giận của Chúng

Em gái tôi gần đây gọi điện thoại cho tôi, bối rối làm thế nào xử lý những bộc phát trong sự giận dữ của đứa cháu trai ba tuổi của tôi. “Nó không sợ bất cứ gì hết.” cô ấy đã nói thế. “Nếu em la mắng cháu, cháu sẽ giận dữ hơn. Nếu em đe dọa nó với việc phạt cháu đi về phòng và giữ im lặng trong một khoảng thời gian, cháu càng hét to hơn.”

Tôi đã nhớ lại thời gian khi, tôi là một đứa trẻ, tôi đã không có được cái tôi muốn và đã nổi giận. Không như cháu trai tôi, một người lớn hét vào mặt tôi thường hăm dọa tôi phải im lặng. Tuy nhiên, thay vì chế ngự sự nóng giận của tôi, tôi thường trở nên giận hơn mặc dù tôi không biểu lộ ra. Tương tự vậy, khi tôi bị phạt vì cãi nhau với anh chị em tôi, sự cãi vã bên ngoài đã dừng lại, nhưng mà cơn giận của tôi đâu có dừng. Bây giờ, khi nghe về sự khó khăn của cháu trai tôi, tôi đã tự hỏi điều gì đã có thể giúp tôi xử lý sự nóng giận của tôi khi tôi còn là một đứa trẻ.

“Hãy cố gắng đừng hăm dọa sẽ phạt cháu,” Tôi đã đề nghị với em gái tôi. “Hãy xem liệu em có thể giúp cho cháu nói ra điều gì đang làm cháu bực mình. Cháu cần học cách làm thế nào để xử lý sự nóng giận của cháu, không bị trừng phạt vì giận dữ. Cháu vẫn còn bé nên em cần giúp cháu tìm ra lời lẽ phù hợp với sự trải nghiệm của cháu, nhưng khi cháu lớn hơn, sẽ có khả năng nhận diện những cảm xúc của cháu và những điều kiện bên ngoài tác động chúng sẽ giúp được cháu.”

Tôi tiếp tục kể cho em tôi rằng khi tôi ở tuổi thành niên, tôi tình nguyện lấy một thời gian yên lặng để tạm nghỉ (time-out) khi tôi bực mình. Đối với tôi, thời gian tạm nghỉ đó không phải là một sự trừng phạt, mà là một cơ hội để bình tĩnh lại và xả bỏ sự sàu não của tôi. Rồi, khi sự nóng bức của cơn nóng giận đã qua đi, tôi có thể nhìn lại và xử lý tình huống sáng suốt hơn. Nếu chúng ta chuyển thái độ giống vậy về một khoảng thời gian yên lặng tạm nghỉ cho con cái chúng ta, chúng sẽ học được cách điều chỉnh mình và lấy thời gian tạm nghỉ khi chúng cần nó, mà không cảm thấy là chúng đang bị phạt vì bực bội.

Hãy Là Một Tấm Gương Tốt

Trẻ em học bằng cách quan sát cha mẹ chúng. Nếu cha mẹ có thể nhận dạng sự nóng giận của con cái họ, áp dụng những liệu pháp để chế ngự nó, và xin lỗi khi họ đưa ra một nhận xét đối kháng, con cái của họ sẽ bắt chước gương của họ. Do vậy, như thường xảy ra, trẻ em trở thành những tấm gương tốt cho cha mẹ xem lại những thái độ và hành vi của riêng họ. Khi cha mẹ yêu thương con cái họ và muốn điều tốt nhất dành cho chúng, họ sẽ được thúc đẩy để giải tỏa sự nóng giận của họ và mở rộng một tấm lòng tử tế để họ có thể là tấm gương tốt cho con cái của họ.

Trong những năm gần đây, một số nhà giáo dục và tâm lý học đã phát triển nhiều phương tiện hiệu quả để giúp đỡ trẻ em trong việc nhận ra những cảm xúc của chúng và xử lý chúng. Nếu muốn biết thêm thông tin về đề tài này, tôi giới thiệu bạn công trình của Tiến Sĩ Mark Greenberg từ Đại Học Công Lập Pennsylvania và chương trình giáo dục PATHS (Quảng Bá Những Chiến Lược Suy Nghĩ Khác Đi) mà tiến sĩ đã khai triển.

Hãy Thương Yêu Trẻ Con Khi Chúng Giận Dữ

Miriam, hiện ở độ tuổi tám mươi, đã kể cho tôi nghe một câu chuyện cảm động về cách cha mẹ bà đã xử lý cơn giận của bà. Vào độ tuổi từ ba đến sáu, bà ấy đã có một thử nghiệm ngắn

ngủ theo kiểu trẻ con để bỏ nhà ra đi khi bà bắt hòa với cha mẹ bà đã không chịu theo những ý thích nhất thời của bà. Vào lúc chín tuổi, bà lại nổi sùng với họ và muốn bỏ nhà đi. Nhưng bà ấy đã học được một bài học sau hai cuộc thử nghiệm trước kia và biết là bà ấy cần lương thực để mang theo. Bước vào nhà bếp, bà ấy đã nói với mẹ mình, “Con muốn một trái táo, một trái chuối, và một bánh mì sandwich.”

Mẹ bà hỏi “Tại sao?”

Miriam đã trả miếng “Con muốn bỏ nhà đi.”

“Ồ, con đừng làm như vậy,” mẹ bà nhẹ nhàng trả lời, “Mẹ yêu con và sẽ nhớ con rất nhiều đó.” Miriam bắt đầu khóc và chạy đến ôm mẹ bà, người đã ôm lấy cô một cách âu yếm.

Có bao nhiêu người trong chúng ta nổi giận khi chúng ta thật sự cố gắng muốn nói là “làm ơn yêu mến tôi”? Và bao nhiêu người trong chúng ta bỏ qua việc người khác cầu xin sự tử tế bởi vì chúng ta phản ứng với sự đối kháng bên ngoài của họ?

Chương Mười Tám

TRÍ TUỆ LÀM TÂM THU THÁI

Lời giáo huấn của Đức Thế Tôn nói về hai loại trí tuệ chính yếu. Loại thứ nhất là hiểu rõ nghiệp chướng và những quả báo của nó và biết được sự vận hành của các hiện tượng trong thế giới tương đối. Điều thứ hai là nhận ra phương thức tồn tại sâu sắc hơn, rằng tất cả hiện tượng và con người không có sự tồn tại sẵn có. Cả hai loại trí tuệ này hỗ trợ trong việc chấm dứt sự phiền não làm phát sinh nóng giận, nhưng trí tuệ thứ hai đặc biệt làm tâm chúng ta thư thái bằng cách cắt đứt tất cả ảo tưởng sai lầm. Vì lý do đó, chúng ta bây giờ sẽ bàn thảo đến cách làm thế nào sử dụng nó để làm mất tác dụng và cuối cùng là loại trừ nóng giận và những cảm xúc bực bội và đau đớn khác.

Như đã lưu ý trước đây, nóng giận và những cảm xúc hủy diệt được căn cứ trên những ảo tưởng sai lầm của tâm. Trong khi sự chú tâm không thích hợp nuôi dưỡng những ảo tưởng nóng giận hoặc thù hận những phẩm chất tiêu cực, sự si mê của chúng ta còn phỏng đoán thậm chí một sự méo mó sâu xa hơn: sự độc lập hay sự tồn tại sẵn có. Trong khi ở một mức độ nào đó chúng ta biết rằng muôn vật tồn tại một cách phụ thuộc-mầm cây lớn lên từ những hạt giống, một cái bàn phụ thuộc vào những thành phần của nó-muôn vật xuất hiện trong tâm chúng ta theo cách ngược lại, như thể chúng có bản chất riêng của chúng và tồn tại từ năng lực của riêng nó, không phụ thuộc vào bất kỳ cái gì khác. Khi chúng ta bực tức, “cái ta” hay “Tôi” hiện ra có vẻ như vững chắc và tồn tại sẵn.

Trong *Vòng Xoay của Những Vũ Khí Sắc Bén*, ngài Pháp Hộ (Dharmaraksita) đã nói:

Tất cả sự vật giống như những cái bóng trong một chiếc gương,
Và tuy vậy chúng ta hình dung chúng là thật, rất thật.
Tất cả sự vật như những sương mù hay đám mây trên một ngọn núi,
Tuy vậy chúng ta hình dung chúng là cố định và kiên cố.

Kẻ thù của chúng ta-sự chấp thủ về bản ngã-danh tánh
Thật sự là của chúng ta, mà chúng ta ước mong là bền chắc-
Và kẻ tàn sát chúng ta-sự quan tâm ích kỷ cho riêng chúng ta-
Giống như mọi vật những điều này dường như là tồn tại sẵn,
Dù chúng không bao giờ từng tồn tại sẵn có.

Mặc dù chúng dường như là cụ thể và có thật,
Chúng chưa bao giờ là thật, bất cứ thời gian nào, bất cứ nơi đâu.
Chúng không phải là những thứ mà chúng ta nên cư mang với giá trị tuyệt đối,
Hay chúng ta cũng không nên phủ nhận chúng về sự thật tương đối của chúng.

Hãy Cố Gắng Tìm “Cái Tôi” Đang Giận Dữ

Làm thế nào chúng ta áp dụng sự hiểu biết này trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta và đặc biệt là cho những tình huống mà trong đó chúng ta cáu giận hay thậm chí tức điên? Hãy xem xét, như một ví dụ, một tình huống mà trong đó chúng ta giận dữ bởi vì người khác đã

phản bội niềm tin của chúng ta hay có thành kiến đối với chúng ta. Bên dưới của nóng giận là sự tổn thương, và cùng với nóng giận và tổn thương, chúng ta cảm giác mạnh mẽ một “cái tôi”-có một “Cái tôi” kiên cố mà bị tổn thương và tức điên. Chúng ta ngồi im lặng và tự hỏi chúng ta, “Ai là ‘cái tôi’ này mà tổn thương quá nhiều?” hay “Ai là “Cái Tôi” mà nên được tôn trọng và đối xử tốt hơn?” Nói tóm lại, chúng ta cố gắng tìm “Cái Tôi” người mà đang có những cảm xúc mạnh mẽ đó. Nếu có một “cái tôi” kiên cố, cụ thể như thế tồn tại, nó có thể được tìm ra sau khi điều tra. Chúng ta có khả năng xác định chính xác nó là ai mà cảm thấy tổn thương, mà đáng được đối xử tốt hơn, mà muốn được tôn trọng.

Rồi, chúng ta tiến hành một cuộc điều tra về loại mà được mô tả chi tiết trong những sách Phật giáo về trí tuệ: “Cái Tôi” có phải là thân thể của tôi không? “Cái Tôi” có phải là tâm tôi không? “Cái Tôi” có phải hoàn toàn tách rời khỏi thân và tâm tôi không? Khi chúng ta phân tích một cách sâu sắc, chúng ta không thể tìm thấy “Cái tôi” tự túc này. Chúng ta chỉ còn lại sự trống vắng của nó, sự không tồn tại của nó. An trú trong trạng thái không tìm ra, chúng ta trải nghiệm sự tự do và an bình. Không có một người thật sự mà tổn thương. Không có một con người tồn tại độc lập cần phải được bào chữa. Tâm và tim chúng ta an trú trong sự thông thoáng.

Một cách khác để nhìn thấy sự không tồn tại của “Cái Tôi” kiên cố mà cảm thấy tổn thương là tự hỏi chúng ta, “Làm thế nào Tôi biết là Tôi bị tổn thương?” Khi chúng ta tìm hiểu, chúng ta thấy là chúng ta biết điều này chỉ bởi vì cảm giác tổn thương tồn tại. Phụ thuộc vào cảm giác đó, chúng ta phát khởi suy nghĩ là, “Tôi bị tổn thương.” Nói cách khác, bởi vì hoặc là thân thể hay tâm chúng ta cảm thấy tổn thương, chúng ta nghĩ là, “Tôi bị tổn thương.” Nếu không xem xét thân thể và tâm chúng ta, chúng ta sẽ không phát khởi suy nghĩ “Cái Tôi”. Do vậy, “Cái Tôi” phát khởi một cách lệ thuộc. Nó tồn tại chỉ trong quan hệ với, lệ thuộc vào, thân thể và tâm chúng ta. Nó không tự chủ được. Do đó, nó không tồn tại tự riêng nó, một cách độc lập. Nó trống rỗng sự kiên cố hoặc tồn tại dưới khả năng của chính nó. Suy nghĩ theo cách này, chúng ta đi đến trạng thái cởi mở để tập trung vào sự vắng bóng của một “Cái Tôi” cụ thể mà cần được bảo vệ và hạnh phúc của nó là quan trọng nhất.

Hãy Giải Thoát Chính Ta Hoàn Toàn Khỏi Nóng Giận

Theo quan điểm Phật giáo, có thể loại trừ nóng giận và các cảm xúc hủy diệt khác khỏi dòng tâm thức của chúng ta hoàn toàn để chúng không bao giờ sinh khởi lại. Làm sao đạt được điều này? Như chúng ta đã thấy, nóng giận hiểu sai đối tượng của nó. Nó dựa trên sự phóng đại hay giả định về những phẩm chất tiêu cực. Hơn nữa, nó được đặt nền tảng trên sự si mê, trừ tính một “Cái Tôi” độc lập không quan hệ với bất cứ thứ gì khác. Tin vào một “Cái Tôi” kiên cố, tách biệt, chúng ta liên hệ đến thế giới này theo bản ngã xem xét mọi thứ gắn liền với chúng ta là quan trọng nhất.

Chúng ta có thể đối kháng nóng giận trên hai chiến tuyến. Trước hết, chúng ta làm quen chính mình với lòng từ, lòng bi, và sự kiên nhẫn, bởi vì, với những cảm xúc đúng đắn và lợi ích, chúng làm mất tác dụng bản ngã nằm dưới sự nóng giận. Chúng ta có thể thực hiện thiền quán để phát khởi những điều này và sử dụng chúng như những liệu pháp cho nóng giận. Khi chúng ta quen thuộc với những cảm xúc tích cực này, chúng kiềm chế sự nóng giận phát sinh ngay cả trong những tình huống mà trước đây chúng ta đã cáu giận hay thù nghịch.

Hai là, chúng ta tìm hiểu bản chất của hiện thực, phân tích cụ thể cái bản ngã mà nổi nóng. Bằng cách nhìn thấy bản ngã và tất cả hiện tượng tồn tại phụ thuộc nhau, không phải độc lập,

chúng ta phát triển trí tuệ nhận ra tánh không của sự tồn tại sẵn có. Làm chúng ta quen thuộc với trí tuệ này qua sự thiền quán bền bỉ và sâu sắc có khả năng loại trừ được si mê và nóng giận khỏi tâm chúng ta mãi mãi.

Không phải là một công việc dễ dàng để phát triển trí tuệ này để nhận ra tánh không một cách trực tiếp. Sự thực chúng này tùy thuộc vào sự thiền định vững chãi, mà lần lượt phụ thuộc vào việc sống một đời sống đức hạnh của chúng ta. Trực tiếp nhận ra tánh không cũng đưa đến thanh tịnh hóa tâm chúng ta với những dấu vết của những hành động hủy hoại trong quá khứ và tích lũy các việc thiện thông qua hành động có tính cách xây dựng. Do đó nhiều sự thực hành khác là cần thiết để đặt nền tảng và để hỗ trợ cho sự phát triển trí tuệ nhận ra hiện thực.

Vì lý do này, chúng ta phải nghiên cứu và lắng nghe những bài giảng từ một vị tu sĩ có đủ năng lực. Chúng ta phải suy nghĩ về những lời dạy này và thảo luận chúng với người khác để đảm bảo là chúng ta hiểu chúng đúng đắn. Cuối cùng, chúng ta phải đem những điều đã học vào thực hành thông qua thiền quán, để tâm chúng ta trở nên quen thuộc hoàn toàn với chúng. Bằng cách này, tâm chúng ta được chuyển hóa và chúng ta tiến triển hướng đến sự giác ngộ hay Phật quả- trạng thái mà trong đó tất cả những phiền não đã được loại trừ và tất cả những phẩm chất tốt đẹp được gia tăng cao tột. Vì mỗi chúng ta đều có Phật tánh, sự thuần tịnh cơ bản của tâm, giác ngộ là trạng thái mà mỗi người chúng ta có thể đạt được nếu chúng ta nỗ lực tạo ra những nguyên nhân cho nó.

Phụ Lục Một

CÁC KIỂU XUNG ĐỘT

Trong một biểu đồ, những nhà nghiên cứu đã phác họa năm phạm trù của kiểu xung đột: tránh né, kiểm soát, thích nghi, thỏa hiệp, và hợp tác. Trong khi nhiều người có khuynh hướng sử dụng một kiểu xung đột nhiều hơn những kiểu khác, sự quen thuộc với mỗi kiểu của chúng cho chúng ta tính linh hoạt, bởi vì tùy thuộc vào một tình huống cụ thể, một kiểu có thể hiệu quả hơn một kiểu khác. Theo lăng kính Phật giáo, trong mỗi một tình huống xung đột, như trong tất cả tình huống, chúng ta phải kiểm tra động cơ của chúng ta để thấy là nó thuần tịnh. Rồi khi ở trong một cuộc xung đột, chúng ta nên kiểm tra hai biến số (1) động cơ của chúng ta và (2) những hiệu quả thực tế của nhiều kiểu xung đột khác nhau cho tình huống đó.

Với kiểu xung đột tránh né, chúng ta tìm cách tránh né sự xung đột bằng cách trì hoãn việc thảo luận về nó, thay đổi chủ đề một cách khéo léo, rút lui khỏi tình huống, hay trong một số trường hợp phủ nhận rằng sự xung đột tồn tại. Hành vi này có ích lợi trong những tình huống mà cả mục tiêu hay mối quan hệ đều không quan trọng với chúng ta và tâm chúng ta không bị nóng giận sai sử hay cảm giác tuyệt vọng. Chẳng hạn như, với một tâm bình tĩnh, Rob phớt lờ nhận xét mỉa mai của người em họ xa. Tuy nhiên, Gayle, gần gũi với người em họ này hơn nên bực tức bởi lời nhận xét này; nhưng sợ sự tranh cãi, cô đã giả vờ như chưa nghe nó. Tuy vậy cô trút sự giận dữ của mình bằng nói xấu về người anh họ này với những người thân còn lại trong gia đình, do đó tạo thêm nhiều vấn đề cho chính cô và những người khác.

Với kiểu kiểm soát, chúng ta khẳng khái theo cách của chúng ta. Trong một số trường hợp, kiểu này là phù hợp, nếu thực hiện với lòng từ bi. Chẳng hạn như, Cô McGrane đã can thiệp và giải tán một cách quyết liệt một cuộc đánh nhau giữa hai đứa trẻ trên sân chơi. Vào những lúc khác, khi chúng ta muốn hoàn thành mục tiêu của chúng ta một cách vị kỷ mà không quan tâm đến hậu quả gây cho người khác, kiểu kiểm soát thì phản tác dụng. Trong những cuộc họp, Harvey đã hăm dọa nhân viên hành động theo đề nghị của anh ta bằng cách đe dọa rằng anh ta không tham dự nếu họ không làm theo. Nhân viên miễn cưỡng đồng ý, nhưng vì những ý kiến của họ không được xem xét trong quá trình dẫn đến quyết định nên công việc của họ không được thực hiện tốt và bị trễ.

Với kiểu thích nghi, chúng ta cho phép hay làm cho dễ dàng việc hoàn thành mục tiêu hay nhu cầu của một người khác, đôi khi với phí tổn của chính chúng ta. Như với các kiểu khác, vào những thời điểm cụ thể những kiểu này nhấn mạnh đến mối quan hệ thay vì mục tiêu của chúng ta thì thích hợp, trong khi vào những lúc khác thì không như vậy. Trong một ví dụ của tình huống trước, John đã muốn ăn đồ ăn của Trung Hoa, nhưng anh ta vui vẻ đồng ý với ước muốn của vợ anh ta là ăn ở nhà hàng Ý. Mặc dù họ đã ăn thức ăn Ý hồi đầu tuần, anh ta vui mừng với sự hạnh phúc của vợ mình. Trong ví dụ của tình huống sau, một người đàn bà bị đánh nhừ tử “đã tha thứ” cho chồng của mình và tuân theo những hành động quỷ quyệt của anh ta.

Với kiểu thỏa hiệp, chúng ta nhượng bộ một chút về việc đạt đến mục tiêu của chúng ta để duy trì quan hệ và xả bỏ một ít sự thân mật của quan hệ để hoàn thành mục tiêu của chúng ta. Chẳng hạn như, cả Joe và Julie đều không muốn phân loại thư từ hay giặt đồ. Họ có thể tranh

cãi về điều này (kiểu kiểm soát); một người có thể nhượng bộ người khác (kiểu thích nghi); hay là họ có thể để cả thừ từ hay quần áo đó mà không làm gì hết (kiểu tránh né). Tuy nhiên, họ thỏa hiệp với nhau và mỗi người họ làm một việc. Trước khi họ đi đến quyết định, họ kiểm tra là cả hai người họ đều vui vẻ với nó. Họ biết rằng nếu kiểu thỏa hiệp được chọn lựa bởi vì một người trong họ cảm thấy bị áp lực, những cảm xúc tồi tệ phát sinh sẽ can thiệp vào quan hệ của họ sau này.

Trong khi chúng ta thường xem kiểu thỏa hiệp là một giải pháp tốt, trong một số trường hợp thì không phải vậy. Chẳng hạn như, hai chị em tuổi thiếu niên cãi nhau về ai sẽ được quả cam rồi quyết định chia nó làm hai. Điều mà họ đã không nhận ra là một người trong họ muốn có nước cam còn người kia muốn vỏ cam để làm hương vị cho bánh. Cả hai sẽ vui vẻ hơn nếu họ bàn với nhau về nhu cầu của họ. Rồi một chị gái sẽ vắt cam lấy nước rồi đưa vỏ cho người kia, và cả hai sẽ nhận được nhiều hơn là chia đôi quả cam.

Sự hợp tác đòi hỏi làm việc với nhau để tăng cường cả mối quan hệ và việc hoàn thành mục tiêu của mỗi bên. Trong khi giải quyết sự xung đột khi sử dụng phương pháp này có thể mất thời gian hơn, nó thường đem đến một giải pháp dài lâu hơn. Kiểu này hữu ích khi, trong những tình huống mà cả mối quan hệ và mục tiêu đều quan trọng với cả hai bên. Chẳng hạn như, Murray muốn thiết lập một tổ chức thu gom phi lợi nhuận để nhận thực phẩm không bán được từ ngành thực phẩm và phân phối chúng qua các đại lý đến người nghèo và Joan muốn thiết lập một cái bếp bán súp miễn phí hay bán rẻ cho người nghèo, nhưng vì cả hai ở cùng một khu phố, họ đang cạnh tranh về tình nguyện viên và quyên góp. Nhận ra điều này, họ đã quyết định kết hợp những dự án của họ với nhau để hỗ trợ lẫn nhau, do đó giảm bớt nhân công và chi phí tài chính và nâng cao công việc của họ.

Giống như mỗi kiểu trước, sự hợp tác có thể được thúc đẩy bởi sự kiên trì hay nóng giận. Harry và Joan đã từ bỏ sự ganh đua với nhau và vui vẻ hợp tác với nhau. Tuy nhiên, hai người khác, có thể một nửa bằng lòng hợp nhất vì bắt buộc và sau đó thì phá hoại dự án đó. Trong trường hợp như vậy, họ nên dành nhiều thời gian hơn để hiểu rõ những cảm xúc của họ và thảo luận về tình huống đó.

Những kiểu xung đột xử lý các hành vi bên ngoài. Mỗi kiểu có thể được thực hiện với một động cơ tốt hay xấu. Hơn nữa, tùy thuộc vào tình huống, một kiểu có thể hiệu quả hơn kiểu khác để giải quyết một tình huống. Khi nóng giận che mờ tâm chúng ta, chúng ta thiếu tinh thần sáng suốt để chọn lựa một kiểu xung đột thích hợp cho một tình huống. Trái lại, chúng ta có khuynh hướng phản ứng theo cùng một cách quen thuộc trong mọi tình huống. Chẳng hạn như, Jeff phản ứng hung hăng với cả hai là một nhận xét vô ý và một sự đe dọa thật sự. Deborah nhượng bộ những vấn đề khi cô ta có những lý do hợp lý cũng như khi cô không có. Susan khẳng khái kiểu hợp tác cho mọi chuyện, đôi khi tiêu pha thời gian mà có thể nên được sử dụng tốt hơn vào những hoạt động khác. Sử dụng chỉ một kiểu xung đột là không có hiệu quả và thật ra có thể làm tình hình tồi tệ hơn. Một tâm kiên nhẫn và sáng suốt cho chúng ta cơ hội để quyết định kiểu xung đột nào nên sử dụng trong một tình huống cụ thể.

Phụ Lục Hai NHỮNG KỸ THUẬT TÓM GỌN ĐỂ

XỬ LÝ GIẬN DỮ

Sự liệt kê ngắn gọn của một số kỹ thuật để xử lý nóng giận sẽ hỗ trợ bạn trong việc nhớ lại và sử dụng chúng khi cần thiết. Chúng được liệt kê theo chương mà trong đó có đề cập đến.

Luyện Tập Kiên Nhẫn

Chánh niệm quan sát cơn giận của chúng ta
Hiểu rõ những nhu cầu và quan tâm của nhau
Tự hỏi chúng ta liệu người kia có hạnh phúc không

Đối Phó với Lời Phê Bình

Thừa nhận lỗi lầm của chúng ta
Học từ những lời nhận xét chúng ta
Bình tĩnh xử lý những lời phê bình không thật
Giao tiếp tốt
Rời khỏi tình huống nếu cần thiết
Học cách đánh giá chúng ta
Cho phép người khác có ý kiến
Đừng xem xét lời phê bình khi không thật có
Làm mất tác dụng thái độ chê bai, phán xét

Trò Chơi Trách Cứ

Xem xét làm thế nào chúng ta đồng tạo ra những tình huống
Nhìn theo quan điểm rộng lớn hơn
Xử lý bệnh tật một cách sáng suốt

Khi Những Cái Nút của Chúng Ta bị Ấn

Biết mấy cái nút của chúng ta là gì
Hãy đóng cửa phòng xử án nội tâm
Buông bỏ “những quy luật của vũ trụ”
Hãy khám phá vấn đề thật sự

Sự Chấp Nhận và Trao Quyền

Chấp nhận điều đang xảy ra
Hành động hoặc thư giãn

Khám phá tiềm năng
Có một trái tim từ bi
Chấp nhận là sự kiểm soát của chúng ta là có giới hạn

Gặp Gỡ Kẻ Thù

Hãy trao sự đau khổ cho tính vị kỷ của chúng ta
Hãy xem xét cách kẻ thù mang lại lợi ích cho chúng ta
Hãy nhớ ra tính thiện lành của kẻ thù
Hãy hoàn trả sự thù nghịch bằng sự tử tế

Buông Xả Những Ác Cảm và Oán Hận

Tránh nuôi dưỡng những ác cảm
Hãy tìm hiểu tại sao người khác hại chúng ta
Hãy nhớ đến sự tương đồng của chúng ta với những người khác
Hãy tha thứ cho những người khác

Khi Niềm Tin Bị Phản Bội

Hãy xem người kia như vị thầy tối thượng
Hãy kiểm tra những mong đợi không thực tế của chúng ta
Hoan hỉ với một quá khứ tích cực
Chấp nhận rằng sự thay đổi là phổ biến
Nhận ra bản chất của sự luân hồi
Hãy nhìn vào tình huống của chúng ta theo tầm nhìn mở rộng hơn

Con Rắn Ghen Tị

Hãy xem xét những bất lợi của ghen tị
Thay đổi động cơ của chúng ta thành mong ước người khác được hạnh phúc
Đừng ghen tị điều không mang đến hạnh phúc dài lâu (hay ngay cả hạnh phúc dài lâu)
Hoan hỷ khi người khác giỏi hơn chúng ta
Hoan hỷ với sự may mắn và những phẩm chất tuyệt vời của những người khác

Nóng Giận Với Chính Mình

Có lòng từ và lòng bi với chúng ta
Tập trung vào điều tích cực
Trân trọng những hoàn cảnh tốt của chúng ta
Thừa nhận những lỗi lầm của chúng ta và mỉm cười với chính mình
Chấp nhận chúng ta như chúng ta là thế
Hãy nhớ đến Phật tánh của chúng ta
Phát nguyện thay đổi
Tịnh hóa những tiêu cực

Nuôi Dưỡng lòng từ và lòng bi

Hãy xem xét những lợi ích của một tâm lòng tử tế
Thiền quán về sự tử tế của người khác
Thiền quán về lòng từ
Hiểu được lòng bi
Thiền quán về lòng bi
Thiền quán về nhận lấy và cho đi
Thực hành những thiền quán hình dung một hình ảnh trong tâm và tụng kinh
Thực hành lòng từ và lòng bi trong cuộc sống của chúng ta

Hãy Giúp Đỡ Người Khác Chế Ngự Con Giận của Họ

Hãy lắng nghe người bạn đang giận dữ
Đừng theo bên nào
Xả bỏ khi chúng ta không thể giúp
Hãy dạy trẻ con xử lý cơn giận của chúng
Hãy là tấm gương tốt
Hãy thương yêu trẻ con khi chúng giận dữ

Trí Làm Tâm Thư Thái

Cố gắng tìm ra “Cái Tôi” mà giận dữ
Để chúng ta xả bỏ nóng giận hoàn toàn

BẢNG CHÚ GIẢI

Nóng Giận

Dựa trên một sự phóng đại hay dự đoán về những phẩm chất tiêu cực, một cảm xúc mà không chịu đựng được một đối tượng, một người, ý kiến, vân vân và ước muốn hủy hoại hay thoát khỏi nó.

Sự Dính Mắc

Dựa trên một sự phóng đại hay dự đoán về những phẩm chất tích cực, một cảm xúc mà bám víu hay thêm khát đối tượng của nó-một người, ý kiến, sở hữu, địa vị xã hội, vân vân.

Phật/Đức Thế Tôn

Bất kỳ ai đã tịnh hóa tất cả nhiễm ô và phát triển tất cả phẩm chất tốt đẹp. “Đức Phật” liên hệ đến Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đã sống cách đây hơn 2.500 năm ở Ấn Độ.

Phật tánh (khả năng thành Phật)

Những phẩm chất bẩm sinh của tâm có khả năng làm cho tất cả chúng sanh đạt được giác ngộ.

Luân Hồi (samsara)

Chu kỳ của những vấn đề tái diễn liên tục mà trong đó chúng ta bị mắc kẹt do si mê.

Giáo Pháp

Những lời dạy của Đức Phật. Việc chấm dứt của khổ đau và những nguyên nhân của nó và những con đường dẫn đến những sự chấm dứt này.

Những Thái Độ Bực Bội và Những Cảm Xúc Tiêu Cực

Những thái độ và cảm xúc, như là si mê, dính mắc, nóng giận, kiêu hãnh, ghen tị, và tâm nhỏ hẹp, làm quấy nhiễu sự an bình của tâm chúng ta và khiến chúng ta hành động theo những cách có hại cho chúng ta và người khác.

Tánh Không

Không có sự tồn tại sẵn có hay sự độc lập. Đây là bản chất tối thắng, hay hiện thực, của tất cả mọi người và hiện tượng.

Giác Ngộ (Phật quả)

Trạng thái của một vị Phật, có nghĩa là trạng thái đã loại trừ mãi mãi tất cả mê mờ khỏi dòng tâm thức, và đã phát triển tất cả phẩm chất tốt đẹp và trí tuệ của chúng ta đến phạm vi cao tột nhất. Tất cả chúng sanh đều có khả năng để giác ngộ.

Si mê/Vô minh

Một yếu tố tinh thần mà, không ý thức được bản chất của hiện thực, quan niệm con người và hiện tượng tồn tại như những thực thể độc lập không liên quan đến bất kỳ hiện tượng nào khác.

Nghiệp

Hành động có tác ý, mà có thể là thân, khẩu, hay ý. Những hành động của chúng ta để lại những dấu ấn/vết trên dòng tâm thức của chúng ta, mà đem đến những trải nghiệm của chúng ta.

Lamrim(Con đường tiệm thứ/từ từ)

Tên Tây Tạng cho con đường từ từ đến giác ngộ, bày trí từng-bước-một của con đường.

Giải Thoát

Thoát khỏi luân hồi qua việc loại trừ những nguyên nhân của khổ đau.

Lòng Từ

Ước muốn cho ai đó có hạnh phúc và những nguyên nhân của nó.

Chú

Một chuỗi các âm tiết do Đức Phật hiển dương và biểu lộ bản chất của toàn bộ con đường đến giác ngộ. Chúng được tụng đọc để tập trung và thuần tịnh tâm thức.

Thiền Quán/Thiền Định

Làm chúng ta quen với những thái độ tích cực và những quan điểm đúng đắn.

Tâm

Phần trải nghiệm, nhận thức của chúng sanh. Không có hình dạng, tâm không được chế tạo từ những nguyên tử, hay có thể quan sát được qua năm giác quan của chúng ta. Nó đơn thuần là sự sáng suốt và sự tỉnh giác.

Dòng Tâm Thức

Sự liên tục của tâm.

Thực Hành Thuần Tịnh Hoá

Thực hành gồm bốn bước liên quan đến 1) sám hối lỗi lầm, 2) phục hồi mối quan hệ bằng cách phát khởi một thái độ tích cực với người mà chúng ta đã hại, 3) giải quyết để tránh hành động gây hại trong tương lai, và 4) thực hiện một số loại hành vi sửa chữa. Điều này làm giảm nhẹ lực của những hành động huỷ diệt của chúng ta.

Sự thật tương đối

Sự tồn tại của hiện tượng theo quy ước.

Thế giới tương đối

Thế giới của những sự vật vận hành, sinh khởi lệ thuộc nhau.

Đối tượng quy y

Là những ai chúng ta hướng đến cho sự hướng dẫn tâm linh. Với Phật tử, là Ba Ngôi Báu-

Đọc Thêm

Phật Giáo Cho Người Mới Bắt Đầu do Thubten Chodron viết, Ithaca: NXB Snow Lion, 2001.

Tim Rộng Mở, Tâm Sáng Suốt do Thubten Chodron viết, Ithaca: NXB Snow Lion, 1990.

Thuần Hoá Tâm Viên Ý Mã do Thubten Chodron viết, Torrance: NXB Heian, 1999.

Chữa Lành Nóng Giận do Đức Đạt Lai Lạt Ma viết. Ithaca: NXB Snow Lion, 1997.

Sự Từ Tế, Sáng Suốt và Thấu Suốt do Đức Đạt Lai Lạt Ma viết. Ithaca: NXB Snow Lion, 1984.

Rèn Luyện Tâm Thức do Đức Đạt Lai Lạt Ma viết. Boston: Wisdom, 1999.

Nghệ Thuật Hạnh Phúc: Một Cẩm Nang dành cho Cuộc Sống. do Đức Đạt Lai Lạt Ma và Howard C. Cutler viết. Ithaca: NXB Snow Lion, 1997. New York: Riverhead Books, 1998.

Làm Thế Nào Sống Mà Không Sợ Hãi và Áu Lo. Do Dhammananda, K.Sri. viết. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1989.

Phật Tử Tin Điều Gì do Dhammananda, K.Sri. viết. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1987.

Kinh Pháp Cú do Dhammananda, K.Sri, biên soạn. Kuala Lumpur: Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society, 1988.

Vòng Xoay của Những Vũ Khí Sắc Bén do Dharmaraksita viết. Dharamsala, Ấn Độ: Thư Viện Các Tác Phẩm và Lưu Trữ của Tây Tạng, 1981.

Sự Can Đảm Đã Giác Ngộ do Rinpoche Dilgo Khyentse viết. Ithaca: Snow Lion, 1993.

Những Suy Nghĩ Mà Không Có một Người Suy Nghĩ: Trị Liệu Tâm Lý theo Lăng Kính Phật Giáo. New York: HarperCollins, 1995.

Vỡ Vụn Mà Không Tan Rã: Một Bối Cảnh Phật Giáo về Sự Tổng Thể. New York: Broadway Books, 1998.

Kinh Nghiệm của Sự Thấu Suốt do Joseph Goldstein viết. Boston: Shambhala, 1987.

Chữa Lành Những Cảm Xúc: Đối Thoại với Đức Đạt Lai Lạt Ma về Chánh Niệm, Cảm Xúc và Sức Khỏe do Daniel Goleman biên soạn. Boston: Shambhala, 1997.

Những Thế Giới Hoà Hợp: Đối Thoại về Hành Động Bi Mẫn: Đức Đạt Lai Lạt Ma do Daniel Goleman và một số tác giả khác viết. Berkeley: Parallax Press, 1991.

Quảng Bá Những Chiến Lược Suy Nghĩ Khác Đi (PATHS) của Mark Greenberg và Carol Kuche. <http://www.psu.edu/dept/prevention/PATHS>

An Bình do Thích Nhất Hạnh viết. Berkeley:Parallax Press,1987.

Không Là Ai Cả, Không Đến Không Đi do Ayya Khema viết. Boston:Wisdom,1987.

Cách Thiền Quán do Kathleen McDonald viết. Boston:Wisdom, 1984.

Lời Khuyên từ Một Người Bạn Đạo do Geshe Rabten và Geshe Dhargyey viết. Boston:Wisdom, 1986.

Ba Mươi Bảy Pháp Thực Hành của Các Bồ Tát của Geshe Sonam Rinchen và Ruth Sonam. Ithaca:Snow Lion, 1996.

Kinh Pháp Cú Tây Tạng do Gareth Sparham dịch. Boston:Wisdom, 1983.

Chuyển Hoá Trái Tim:Phương Pháp Phật giáo để có Niềm Vui và Sự Can Đảm do Geshe Jampa Tegchok viết. Ithaca: Snow Lion,1999.

Ba Lĩnh Vực Chính Yếu của Con Đường Giác Ngộ của Tsongkhapa. Howell, N.J.:Mahayana Sutra and Tantra Press, 1988.

Đánh Thức Tâm Giác Ngộ do Geshe Wangchen viết. Boston:Wisdom,1988.

Xung Đột giữa Những Cá Nhân do William W. Wilmot và Joyce L.Hocker viết. New York:McGraw-Hill, 2001.

Hãy Trở Thành Nhà Trị Liệu cho Chính Bạn do Lama Thubten Yeshe viết. Weston, MA:Lama Yeshe Wisdom Archives, 1998.

Hãy Làm Tâm Bạn Rộng Mở Như Biển Cả do Lama Thubten Yeshe viết. Weston, MA: Lama Yeshe Wisdom Archives, 1999.

Cánh Cửa đến với Sự Hài Lòng do Rinpoche Zopa viết. Boston: Wisdom,1994.

Chuyển Hoá Các Vấn Đề: Sử Dụng Hạnh Phúc và Khổ Đau trong Con Đường Tâm Linh. Boston: Wisdom,1987.