

**GIA ĐÌNH VÀ CON CÁI**  
**Thubten Chodron**  
**Diệu Liên Lý Thu Linh Việt dịch**

---o0o---

**Nguồn**

**<http://thuvienhoasen.org>**

**Chuyển sang ebook 10 – 8 - 2009**

**Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

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

Thubten Chodron, là một nữ tu sĩ Phật giáo Mỹ. Bà đã tu học ở Ấn Độ, Nepal và đã đến nhiều nơi trên thế giới để thuyết giảng Phật Pháp cũng như dạy tu Thiền. Bà từng dạy ở Trung tâm Phật giáo Amitabha ở Singapore, trước khi trở về Seattle, Mỹ, để trông coi Hội Pháp Hữu (Dharma Friendship Foundation).

Sau đây là trích dịch những câu hỏi thường được đặt ra của Phật tử về gia đình và con cái.

Phật giáo có thể giúp được gì cho đời sống gia đình của chúng ta?

Sự hòa thuận trong gia đình rất quan trọng. Gia đình xào xáo, tan vỡ gây khổ đau cho cha mẹ cũng như con cái. Nếu những cặp uyên ương tiến tới hôn nhân với ý nghĩ là hôn nhân sẽ mang đến cho họ lạc thú hay niềm vui thì họ sẽ thất vọng, rồi đi đến tan vỡ. Vì khi họ không tìm được niềm vui, lạc thú như họ mong đợi, họ sẽ thất vọng, khổ đau đưa đến bất hòa, mằm mống đổ vỡ. Có nhiều người lại tiếp tục đi tìm đối tượng mới, để rồi cũng lại thất vọng. Đây là một thí dụ điển hình về việc bám víu, theo đuổi hạnh phúc cá nhân chỉ mang lại khổ đau cho chính cá nhân đó và những người chung quanh.

Tốt hơn là trong mối quan hệ giữa hai người khác phái, nên đặt trọng tâm vào Phật Pháp. Có nghĩa là cả hai người đều quyết tâm sống đạo đức và phát triển lòng từ bi đối với mọi chúng sinh. Nếu hai người đã trao đổi, cam kết với nhau rõ ràng như thế, họ sẽ có thể giúp đỡ nhau trên nhiều phương diện: Khi một thành viên trở nên chán lười, bê trễ trong việc tu tập, họ có thể ngồi lại với nhau bàn phương cách sửa đổi. Nếu có con cái, họ sẽ giúp nhau có thì giờ để tĩnh tâm hay thì giờ dành cho con cái. Nên nhớ con cái không phải là một chướng ngại trên đường tu của chúng ta. Cha mẹ có thể học

được rất nhiều từ con cái và cha mẹ có thể giúp đỡ nhau vượt qua những khó khăn trong vai trò làm cha mẹ dựa trên các giá trị của Phật giáo.

Bị ảnh hưởng của các nhà tâm lý học hiện đại, nhiều người có thói quen nghĩ rằng tất cả những vấn đề trong đời sống của họ đều bắt nguồn từ thời thơ ấu của họ. Tuy nhiên nếu việc đó được thực hiện với thái độ trách móc: “Tôi có vấn đề này nọ, vì cha mẹ tôi đã làm điều này, điều nọ hay không làm điều nọ, điều kia” -thì chính ngay những người đó lại thường mặc cảm tội lỗi, lo sợ rằng họ sẽ làm hại cho con cái họ khi họ có gia đình riêng. Thái độ hoang mang, lo lắng này khó thể dẫn đến các cách dạy dỗ con cái tốt, hoặc khiến họ có lòng thương cảm đối với chính bản thân họ. Nếu ta coi thời thơ ấu của mình như một thứ ám ảnh cần xa lánh, thì thái độ này tạo ảnh hưởng xấu cho chính ta và cả con cái ta.

Dù chúng ta không chối bỏ rằng tuổi thơ ấu có thể đã để lại những ảnh hưởng không tốt cho ta, nhưng ta cũng cần phải nghĩ đến những sự tử tế, những ích lợi mà gia đình đã mang đến cho ta. Không kể chúng ta đã lớn lên trong bất cứ hoàn cảnh sống nào, chắc chắn là ta đã mang ơn của bao người để được sống đến ngày hôm nay. Cách suy nghĩ đó giúp ta có lòng biết ơn đối với mọi người. Qua đó ta có thể truyền cho con ta lòng tử tế, bao dung mà ta đã nhận được.

Phật Pháp có ích lợi gì cho trẻ con? Làm sao giáo dục chúng về những điều Phật dạy?

Căn bản những điều Phật dạy là không làm hại đến người khác, và cố gắng giúp đỡ mọi người càng nhiều càng tốt. Đây là những giá trị đạo đức mà cha mẹ nào, dù là Phật tử hay không, cũng muốn truyền dạy cho con mình, để giúp chúng sống hòa thuận với mọi người. Trẻ con thường học qua gương của người lớn, vì thế cách hữu hiệu nhất để dạy dỗ con cái về những giá trị đạo đức của Phật giáo là chính cha mẹ phải sống đúng theo đó. Dĩ nhiên không phải dễ thực hành những điều ta nói. Nhưng nếu cha mẹ có cố gắng thực hiện, thì cũng ảnh hưởng tốt đến con cái.

Nếu trong gia đình có thờ hình tượng Đức Phật, điều này cũng giúp ích cho con cái của ta. Ta có thể giao cho chúng việc lau chùi bàn thờ, dâng cúng phẩm vật. Bạn tôi và đứa con ba tuổi của cô ấy đều lạy Phật mỗi sáng. Sau đó đứa trẻ dâng cúng Phật bánh trái.

Trẻ con rất thích âm nhạc, và những âm thanh từ lời kinh tiếng kệ, cũng như các bài ca Phật giáo có thể dùng để thay thế cho các điệu nhạc thể gian. Tôi biết một số gia đình dùng các bài tụng để ru con ngủ hay để dỗ khi chúng quấy rất có kết quả. Gia đình khác thì đọc kinh trước bữa ăn, và để con cái họ làm nhiệm vụ xướng lễ. Đây chỉ là một số cách đơn giản giúp cha mẹ và con cái chia sẻ, nuôi dưỡng đời sống tâm linh với nhau.

Các gia đình Phật tử cũng có thể họp lại hằng tuần hay hằng tháng để tu tập chung với nhau. Thay vì chỉ dắt con đến chùa để chúng sinh hoạt với các trẻ con khác, cha mẹ và con cái ở bên cạnh nhau, thực tập chung với nhau, đó sẽ là khoảng thời gian hiếm hoi, quý báu khi cả gia đình có thể cùng nhau chia sẻ những giờ phút thiêng liêng trong cuộc sống vốn luôn bận rộn này. Sinh hoạt này cũng gắn bó các gia đình Phật tử với nhau, giúp đỡ nhau khi hoạn nạn.

Ngoài ra đọc các sách Phật dành cho tuổi thiếu nhi hay xem các video Phật giáo cũng là những sinh hoạt mà cha mẹ có thể chia sẻ với con cái. Giảng giải cho con cái về những khái niệm như luân hồi, nghiệp, từ bi với súc vật, vân vân cũng là những việc làm hữu ích.

Nếu con cái không thiết tha tìm hiểu về Phật giáo, chúng ta phải làm sao?

Không nên ép buộc ai trong vấn đề chọn lựa tôn giáo. Nếu con cái chúng ta không cảm thấy thiết tha với Phật giáo, hãy để chúng tự do. Tuy nhiên, nhìn vào tâm gương, cách sống của cha mẹ, chúng vẫn có thể học sống tử tế với mọi người.

Ngay như nếu chúng muốn tham gia các sinh hoạt tôn giáo khác như đi nhà thờ, cũng đừng ngăn cấm. Nhưng phải dạy cho chúng biết rằng mỗi người có thể chọn lựa tôn giáo riêng cho mình, đồng thời cũng phải tôn trọng, chấp nhận tôn giáo của người khác.

Bằng cách nào chúng ta có thể giúp con cái làm quen với Thiên?

Khi cha mẹ hành Thiên mỗi ngày ở nhà, chắc chắn sẽ khiến con cái tò mò, muốn tìm hiểu. Ta có thể nhân đó dạy cho các con phương pháp Thiên đơn giản bằng cách theo dõi hơi thở. Trẻ con thích được ngồi cạnh cha mẹ trong sự im lặng trong khoảng thời gian ngắn chừng năm hay mười phút. Sau đó, chúng có thể sang chơi chỗ khác để cha mẹ tiếp tục tham Thiên.

Trẻ con cũng có thể học Thiền bằng cách tưởng tượng. Bản chất trẻ con là thích tưởng tượng ra nhiều việc. Cha mẹ có thể dạy con cái tưởng tượng ra Đức Phật bằng những luồng ánh sáng. Tưởng tượng ánh sáng từ Đức Phật tỏa đến chúng, đến mọi người chung quanh. Nếu người thân, bạn bè hay thú vật trong nhà bị đau ốm, bệnh tật, đưa trẻ có thể nghĩ đến người đó, và tưởng tượng ánh sáng của Đức Phật cũng tỏa sáng đến họ, thể hiện lòng từ bi.

Làm sao để sự liên hệ giữa cha mẹ và con cái được tốt, nhất là ở độ tuổi thiếu niên?

Có được sự liên hệ tốt với con cái khi chúng đang độ tuổi thiếu niên là điều quan trọng, và phần nào tùy thuộc vào sự liên hệ của ta với chúng khi chúng còn bé. Nhưng việc đó lại tùy thuộc vào thời gian ta đã dành cho con cái, cũng như thái độ thương yêu, hiểu biết của ta đối với chúng. Những bậc cha mẹ luôn bận rộn, thường coi con cái là gánh nặng cho họ. Con cái họ sẽ cảm nhận được điều đó, khiến cho liên hệ giữa mẹ cha và con cái không được tốt. Muốn tạo được mối liên hệ tốt với con cái, cha mẹ cần phải đặt lại ưu tiên của mình. Có thể là họ phải chấp nhận một công việc ít lương nhưng bù lại có được nhiều thì giờ dành cho gia đình, con cái; hay phải từ chối một cơ hội nghề nghiệp dầu nó đem lại nhiều tiền hơn, nhiều quyền hạn hơn, nhưng cũng mang đến nhiều stress hơn, và ít thì giờ ở nhà hơn. Đối với con trẻ, tình thương quan trọng hơn là của cải vật chất. Nếu cha mẹ chọn kiếm ra nhiều tiền, bất chấp hạnh phúc gia đình bị đe dọa, thì có thể sau này họ phải dùng chính những đồng tiền ấy vào việc chữa trị hay tư vấn tâm lý cho cả cha mẹ và con cái!

Trẻ con có cần kỷ luật không? Ta phải kỷ luật chúng như thế nào mà không có thái độ nóng giận?

Con cái thường là cơ hội tốt nhất -và khó nhất- để các bậc cha mẹ thực tập tính kiên nhẫn. Tuy nhiên, kiên nhẫn không có nghĩa là để con cái muốn làm gì thì làm. Kiểu tự do đó thật tai hại cho con cái sau này. Chúng sẽ có những thói quen xấu, khiến người khác không thể gần gũi chúng. Con cái cần phải được hướng dẫn để biết đâu là giới hạn; chúng cần được giáo dục về hậu quả của các hành động của chúng, cũng như phân biệt tốt xấu để biết điều gì cần tránh, điều gì cần tiếp thu, học hỏi.

Một trong những giáo lý cơ bản của Phật giáo là sự bằng lòng, biết đủ. Làm thế nào ta dạy cho con cái những điều đó?

Tôi nghĩ một trong những nguyên nhân dẫn đến sự khó khăn là chúng ta cho con cái quá nhiều lựa chọn để thỏa mãn các ham muốn của chúng. Ngay từ tuổi nhỏ, chúng đã được hỏi: “Con uống nước dừa hay nước cam? Con muốn xem chương trình TV nào? Con thích xe đạp loại này hay loại kia? Con muốn đồ chơi màu đỏ hay màu xanh?”. Do đó thay vì được rèn luyện để bằng lòng với cái mình có, con cái gần như luôn bị ép buộc phải chọn lựa, để rồi khi lớn lên, chúng sẽ tự hỏi: “Cái gì sẽ đem lại cho tôi hạnh phúc nhất? Tôi còn cần có thêm gì nữa để được hạnh phúc?” Điều đó làm cho con cái khó xử cũng như tập cho chúng tánh tham. Ngược lại cha mẹ cũng không nên quá độc tài, không cho con cái được có ý kiến hay đòi hỏi gì khác. Tốt hơn là cha mẹ không nên đặt nặng vấn đề phải thỏa mãn những đòi hỏi của dục vọng. Tất cả sẽ tùy thuộc vào thái độ của cha mẹ đối với việc thỏa mãn các ham muốn vật chất của riêng mình. Nếu cha mẹ luôn tỏ ra bằng lòng với cái mình có, thì con cái cũng dễ dàng noi theo gương đó.

Diệu Liên-Ly Thu Linh  
(Theo Family and Children, NXB Snow Lion)

HOÀ HỢP GIA ĐÌNH  
Dharmacharya Shantum Seth  
Diệu Liên Lý Thu Linh Việt dịch

Tối đêm tân hôn của tôi, mẹ vợ tôi nói với vợ chồng tôi rằng. . . “Trong hôn nhân, mỗi ngày người ta đều có lý do để chia tay nhau. Điều các con cần làm là chú tâm vào việc giữ vững hôn nhân”.

Bà làm tôi nhớ đến Thầy tôi, một vị tu sĩ Phật giáo, Thầy Thích Nhất Hạnh, đã khuyên chúng tôi nên chú tâm đến việc hàn gắn và sống lành mạnh với nhau; bằng cách đó ta sẽ được nuôi dưỡng, và lớn mạnh để chấp nhận và chuyển hóa những sự xung đột và khổ đau. Thầy đã lập lại những lời dạy đầu tiên của Đức Phật trong Vườn Nai ở Sarnath, Ấn Độ.

Bằng lòng và hạnh phúc với chính bản thân là cách thực hành Phật pháp. Để tìm được cảm giác an lành và đầy đủ giữa hai điều này cũng là một thử thách. Và cố gắng thực hiện điều đó khi còn phải nuôi dạy con cái càng là một thử thách, và để tìm được an lạc và hòa hợp trong gia đình tăng thân

rộng lớn hơn, là một cách thực hành tuyệt vời; cách mà giáo lý Đức Phật trực tiếp nói đến.

Thực hành an lạc nội tâm bao gồm một số giới hạn: tu tập an lạc nơi tâm, thọ và thân, từ đó có thể nhìn thấy rõ ràng hơn những vấn đề ở quanh ta và bên trong ta. Điều đó giúp ta phát triển một trí tuệ không phân biệt, một cái nhìn giúp ta có thể được giải thoát trong từng giây phút.

Điều mà ít người có thể giải thích là làm cách nào áp dụng Phật pháp trong cuộc sống của người cư sĩ và trong cuộc sống gia đình. Dĩ nhiên gia đình là một thành viên của xã hội, và chúng ta có thể quán sát gia đình dưới nhiều khía cạnh: tinh thần, giai cấp, bộ tộc, quốc gia, khu vực hay ngay cả toàn cầu. Ở đây tôi sẽ nói đến gia đình dưới ba khía cạnh phổ quát nhất; với những người sống chung do liên hệ huyết thống hay do kết hôn. Tôi cũng nghĩ rằng việc thực hành của một tăng thân trong gia đình chỉ có thể thực sự được kiểm chứng khi các thành viên sống chung với nhau.

Khi chúng tôi cưới nhau ở Ấn Độ, không chỉ là hai cá nhân kết hôn, mà là sự kết hợp giữa hai gia đình, hai hộ tộc, hai nghiệp căn. Chúng ta thường nói đến việc kết hôn với cùng một người trong 7 kiếp người! Từ là hai người, chúng ta trở thành một và đó là một cơ hội tốt để ta thực hành sự không bám víu vào ý nghĩ của ‘cái tôi’. Mỗi ngày chúng tôi càng thấy rõ là hạnh phúc hay khổ đau của người này cũng là hạnh phúc hay khổ đau của người kia, và điều đó cũng lan truyền đến tất cả mọi thành viên khác trong gia đình.

Trong nghi lễ kết hôn theo Phật giáo, khi Gitanjali và tôi kết hôn ở làng Mai, chúng tôi đã cùng nhau chia sẻ năm điều chánh niệm. Đó là cốt lõi của buổi lễ, Gitanjali và tôi đều lặp lại nghi thức này vào mỗi ngày rằm kể từ khi chúng tôi lập gia đình vào khoảng đầu năm 1996. Nếu không có mặt bên nhau cùng một thời điểm, chúng tôi lại thực hiện qua điện thoại. Tôi muốn nhấn mạnh thêm rằng sự thực hành này càng được phát triển thêm lên kể từ khi chúng tôi có thêm hai con nhỏ. Ở mỗi ‘điều chánh niệm’ chúng tôi dừng lại để quán tưởng và tôi muốn chia sẻ một số chứng nghiệm của mình, rằng cách thực hành này đã giúp giải quyết được bao xung đột và tạo nên sự hòa hợp trong gia đình. . . nó đã giúp chúng tôi như thế nào trong việc nhìn lại và chú tâm vào việc giữ vững gia đình chứ không phải để chia tay nhau.

1. Chúng tôi ý thức rằng tất cả thế hệ của tổ tiên và tất cả thế hệ con cháu đều có mặt trong chúng tôi.

2. Chúng tôi ý thức được những kỳ vọng của tổ tiên, của con cháu nơi chúng tôi.

3. Chúng tôi ý thức rằng niềm vui, hạnh phúc, tự do và hòa hợp của chúng tôi là niềm vui, hạnh phúc, tự do và hòa hợp của tổ tiên, của con cháu chúng tôi.

4. Chúng tôi ý thức rằng sự thông cảm chính là nền tảng của tình thương yêu.

5. Chúng tôi ý thức rằng sự đổ lỗi và tranh cãi không ích lợi gì cả mà chỉ khiến chúng tôi càng xa cách nhau hơn; rằng chỉ có sự thông cảm, tin tưởng và thương yêu là có thể giúp chúng tôi chuyển hóa và trưởng thành.

Điều quan trọng không chỉ là nhận ra được sự truyền thừa sinh học từ thế hệ này sang thế hệ khác mà còn phải nhận ra nó trong tính cách, năng lực thói quen, tư duy, vân vân. Ở Ấn Độ, nơi hơn 99% cuộc hôn nhân là do cha mẹ xếp đặt, khi chúng tôi đến viếng nhà cô dâu hay chú rể tương lai, chúng tôi thường chú ý xem tính cách cha mẹ người ấy như thế nào.

Dĩ nhiên là cần phải cởi mở trong đối thoại, để có thể thông cảm với những kỳ vọng hay lo âu của từng thành viên trong gia đình. Hãy dành thời gian và không gian cho những cuộc họp mặt gia đình để chia sẻ tâm tư, nguyện vọng.

Thực hành phương pháp “Bắt đầu Làm Mới Lại” (Beginning Anew) là một phương cách hữu hiệu nhất cho việc này. Đó là cách thực hành mà chúng tôi đã được học khi sống như một gia đình trong cộng đồng tăng thân làng Mai, dưới sự diu dắt của Thầy Thích Nhất Hạnh và Ni sư Chân Không. Ở đó chúng tôi ‘tươi hoa’ cho người khác, (ND: làm hay nói những điều tốt đẹp với người), chia sẻ những nỗi ân hận và hoàn cảnh của từng cá nhân, trước khi có thể chia sẻ bất cứ khó khăn gì trong tinh thần từ bi và hiểu biết. Chúng tôi đã sống với nhau trong hòa hợp và đó là điều cốt lõi. Nếu có khó khăn gì phát sinh, chúng tôi biết là mình phải cố gắng để tái tạo lại sự hiểu biết, tình thương và hòa hợp, trước khi sự đối thoại trở nên căng thẳng khiến chúng tôi quên đi mục đích của sự có mặt bên nhau này.

Suy cho cùng, cả thế giới này đều là gia đình của chúng ta, nhưng vấn đề là chúng ta coi một số ít người là quan trọng hơn những người còn lại. Qua số ít người này, chúng ta có thể phát triển tình thương yêu, bi mẫn không điều kiện đối với bản thân và tha nhân, thực hành ý nghĩa sâu xa của vô thường, vô ngã và khổ. Dĩ nhiên các thành viên trong gia đình này chính là tấm gương soi qua đó chúng ta có thể nhìn được con người thật của mình, mà vẫn nhận được sự hỗ trợ vô điều kiện để đạt được trạng thái cao cả nhất mà con người có thể đạt được, đó là Niết bàn.

Diệu Liên Lý Thu Linh  
(Dịch Theo Peace in The Family)

## GIỜNG SOI

Dr. Akong Tulku Rinpoche  
Diệu Liên Lý Thu Linh Việt dịch

Bác sĩ Akong Tulku Rinpoche là một thiền sư đạo hạnh của dòng Karma Kagyu, Phật giáo Tây Tạng. Ngài đã đến phương Tây vào 1963, và cùng với Chogyam Trungpa Rinpoche, thành lập nên Trung tâm Thiền Tây Tạng Kaguy Samye Ling ở Aùì Nhĩ Lan, một trung tâm Thiền Tây Tạng lâu đời nhất ở phương Tây. Ngài cũng là một bác sĩ đã được huấn luyện về y học dân tộc Tây Tạng.

Khi chúng ta đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài, đó là một sai lầm. Ta có thể tìm đến bao điều mới lạ để làm giàu thêm kinh nghiệm sống của mình, ngay cả đi du lịch khắp nơi trên quả địa cầu, nhưng rồi ta vẫn nhìn mọi việc bằng con mắt ‘cũ’ của mình. Chính những tư duy và cảm thọ của chúng ta tạo nên cái nhìn về thế giới ta đang sống.

Khi ta cố gắng thay đổi thế giới theo cái nhìn hay sự mong mỏi của riêng mình, chắc chắn là ta sẽ thất bại. Nếu trời đang mưa, ta không thể bắt trời nắng chỉ bằng ao ước; nhưng điều ta có thể làm được là nhìn lại mình, để xem cái gì trong ta khiến ta thấy khó chịu vì mưa. Điều đó không có nghĩa là ta phải thay đổi cá tính của mình -chúng ta đã có cá tính rồi. Nói một cách thực tế, cái chúng ta cần là một tấm gương soi cho ta biết ta thực là ai, và ta có thể sửa đổi như thế nào để được tốt hơn.



Từ bấy lâu nay, chúng ta có khuynh hướng tạo cho mình nhiều khuôn mặt (mặt nạ). Mỗi khuôn mặt cho một hoàn cảnh khác nhau, nhưng chúng ta chưa bao giờ tự soi gương mặt thật của mình, có thể vì quá cận ảnh thì khó nhìn cho rõ. Ngược lại chúng ta hay nhìn người chung quanh, và khi nhìn thấy một gương mặt đẹp dễ nào đó, ta hình dung ra mình cũng như thế.

Tuy nhiên, ‘mặt nạ’ của ta cũng có lúc bị rơi xuống, hay ta quên không mang nó lên, lúc đó ta mới thoáng thấy hình dáng thực sự của nó ra sao. Thường thì sự thật quá đau lòng đến nỗi ta không thể chịu đựng được. Ta vội vã che đậy nó lại. Vì chúng ta đã quen thay đổi mọi thứ đến nỗi ta không thể chấp nhận chính bản thân. Trong lúc đó, dưới tấm mặt nạ, gương mặt thật của ta đang thối rữa vì thiếu không khí, ánh sáng, vì chúng ta không bao giờ nghĩ đến việc lau chùi nó cho sạch sẽ.

Bề ngoài ta có vẻ như là một người tốt, nhưng chính con người bên dưới chiếc mặt nạ mới cần được thanh tịnh hóa. Nếu thật sự tâm ta trong sáng, thì ta rất hữu ích cho những người ở chung quanh ta. Tuy nhiên, giả bộ tốt bên ngoài, mà bên trong xấu xa, thì không ích lợi gì cho chính ta và kẻ khác.

Đằng sau tấm mặt nạ là con người ta cần phải hiểu và tu sửa. Tất cả chúng ta đều mang một tên gọi là ‘Tôi’ nhưng thật ra ta không hiểu mình là ai. Khi ta cho ai một thứ gì, dầu là một mẩu bánh mì nhỏ, là ta đã nghĩ mình quá tốt, quá hữu ích, đến nỗi ta cứ nhớ mãi đến hành động đó một thời gian dài. Ngược lại, nếu ta làm điều gì xấu, ích kỷ, ta cố gắng quên nó ngay lập tức. Chúng ta có khuynh hướng tạo nên một hình ảnh giả tạo về con người mình để tự an ủi bản thân. Hành động tự lừa dối mình rất khó để kiểm soát - đó là lý do tại sao ta cần cái gương soi.

Ở Tây tạng, có một vị đại sư rất nổi tiếng, Ngài Lodro Thaye Jamgon Kongtrul Ripoche, đã nói về vấn đề này như sau: “Khi tôi nhìn các vị truyền giáo, tôi thấy bên ngoài họ có thể ăn mặc lịch sự, nói năng hoạt bát, nhưng khi tôi nhìn vào tâm họ, họ giống như những con rắn độc. Mỗi khi họ gặp hoàn cảnh khó khăn, hay trở ngại, lúc đó tâm thực sự của họ mới hiện ra. Giống như các con rắn độc sẽ cắn đầu bên ngoài thấy nó điềm tĩnh, họ cũng sẽ hành động như thế nếu có điều gì đó cản trở, đe dọa họ”.

Điều đó, dĩ nhiên không có nghĩa hễ rắn là xấu; rắn có khả năng để trở thành xấu hay tốt, nhưng vì lòng sợ hãi, ghen ghét hay u mê, nó có thể trở nên nguy hiểm khi nó cảm thấy bị đe dọa. Cũng thế, khi chúng ta nhìn thấy cái xấu trong ta, do vô minh tạo nên, chúng ta có thể và phải sửa đổi nó

thành trí tuệ. Khi chúng ta có thể quay vào bên trong để tự soi tâm mình, và thanh tịnh hóa tâm, là ta đã tìm được con đường đạo, và tất cả mọi hoàn cảnh bên ngoài tự nhiên trở thành dễ dàng để ta ứng phó bằng những phương cách tích cực và hữu hiệu.

Điều quan trọng là ta phải có thái độ công bằng đối với những gì ta nhìn thấy trong gương. Chỉ nhìn thấy những mặt xấu thì cũng tai hại và vô ích như chỉ nhìn thấy những mặt tốt đẹp của ta. Chỉ nghiêng về những mặt tiêu cực của cá tính có thể dẫn đến trạng thái trầm cảm nặng nề và tuyệt vọng. Chúng ta có thể quan sát mình trong gương soi mà không kết án những gì ta thấy hay muốn đập vỡ cả gương. Ngược lại, ngó lơ hay che dấu những mặt xấu của chúng ta, chỉ làm cho chúng thêm sức mạnh, dẫn đến những dồn nén bên trong, để rồi một ngày nào đó nó vỡ tung.

Ngày nay phần lớn nhân loại đều phẫn nộ trước vũ khí hạt nhân, trong khi đó có một loại vũ khí hạt nhân khác lúc nào cũng hiện hữu trong tâm ta. Mỗi ngày, cái Ngã tạo nên tự ái, ganh tỵ, sân hận, ham muốn, căm hờn, dẫn đến sợ hãi và xung đột ở mọi mặt, làm hại cho chính chúng ta và cả tha nhân. Để vô hiệu hóa vũ khí hạt nhân hay các phản ứng của nó, không thể chỉ việc đem chôn giấu nó và ước muốn nó sẽ biến mất đi. Cũng thế để dập tắt những động lực xấu xa trong ta, ta phải tháo gỡ, làm tiêu trừ chúng với sự cẩn trọng và khéo léo, bằng những phương tiện của lòng từ và tình thương. Công việc khó khăn này cần được làm với lòng kiên nhẫn và thái độ không bám víu.

Những gì chúng ta đã học được bằng cách nhìn vào ‘gương’ có thể rất hữu ích trên con đường tu đạo, nhưng trước hết chúng ta phải biến chúng thành một phần trong kinh nghiệm sống của ta, chứ không phải là một cái gì riêng rẽ. Vì nếu ta không thực sự hòa tan vào trí tuệ và tình thương vừa được khơi dậy, thì cũng giống như chúng ta vừa mang một chiếc mặt nạ mới.

Nên nhớ tất cả những khám phá của chúng ta phải được áp dụng vào thực tế. Không ích lợi chi nếu ta bỏ ra một tiếng đồng hồ ngồi suy gẫm về việc buông bỏ lòng ghen ghét, nhưng khi vừa hết giờ ngồi thiền, ta lại để bị lôi kéo vào những tình cảm ghen ghét thì thật hoài công. Những gì ta đã suy gẫm phải được áp dụng vào đời sống hằng ngày, vào những hoàn cảnh ta phải đối mặt trong cuộc đời.

Thêm nữa cho dầu ta có thể học hỏi, suu tầm rất nhiều pháp, với tất cả lòng chân thành, nhưng nếu chúng không liên hệ hay có thể được ứng dụng

trong hoàn cảnh riêng của ta thì cũng vô ích. Giáo dục trường lớp và các khả năng tri thức có thể phân nào giúp ta hiểu và đương đầu với nhiều hoàn cảnh trong đời; nhưng có được một tâm rộng mở thì quan trọng hơn.

Dẫu trong mỗi chúng ta ai cũng đều có khả năng thông cảm và yêu thương, nhưng nếu ta không phát triển những đức tính này cũng như không đem chúng áp dụng vào cuộc đời, thì cũng bằng như không có. Một kẻ giàu mà không biết sử dụng đồng tiền của mình, cũng không bằng người nghèo mà biết cách dùng tiền một cách hữu ích.

Vì thế ta cần có chánh niệm, sử dụng những gì ta có một cách hữu hiệu. Thí dụ, chỉ biết đến tình cảm ghen ghét bên trong ta, chưa đủ. Ta còn cần phải có sự cố gắng và khéo léo để điều phục, hoán chuyển nó. Bằng cách đó, lòng tự tin và sức mạnh của ta được tăng trưởng, cảm tưởng nghèo nàn và vô ích sẽ biến mất, nhường chỗ cho sự giàu sang của tâm hồn và lòng tự trọng. Nếu ta tiếp tục sử dụng chiếc gương soi, dần dần ta sẽ nhận rõ được những sự tiến bộ của mình, chứng tỏ ta có sự phát triển tâm linh, và những đau khổ chúng ta phải chịu đựng trước đó sẽ dần dần biến mất.

Từng bước, từng bước một, ta sẽ có thể xác định và làm vô hiệu hóa những chất độc nội tâm, những trạng thái tiêu cực của tâm đã khiến cho cuộc đời càng thêm khó sống. Không ai có thể làm chủ được thế giới bên ngoài, nhưng chúng ta có thể đánh bại sân hận, tự ái, ham muốn, lòng căm ghét và ganh tỵ trong lòng ta. Những chướng ngại đã khiến chúng ta thêm xa cách với cuộc sống. Khi đã khuất phục được chúng, lúc đó ta sẽ không còn cảm thấy cuộc sống đối nghịch với ta. Chúng ta sẽ thấy dễ chịu với chính mình, với thế giới quanh ta, và ta sẽ có thể giúp đỡ người quanh ta. Tất cả mọi người, mọi việc đều trở nên thuận lợi, hữu ích đối với chúng ta, cũng như ngược lại.

Sống với một chiếc gương soi luôn ở trước mặt, không phải là chuyện dễ, nhưng để hiểu và giải quyết những vấn đề của chúng ta trong cuộc sống, ta cần phải chịu đựng một số khó chịu, bực bội. Sức mạnh của thói quen khiến chúng ta dễ phán đoán và cố sửa đổi người khác, vì thế phải đối mặt với chính lỗi của mình để sửa đổi chúng có thể làm chúng ta cảm thấy e sợ. Cũng là điều tự nhiên khi ta sợ điều ta chưa biết; hướng giải quyết là phải tìm hiểu và làm bạn với chính mình, giống như người luyện tập thú, trước hết phải lấy được lòng tin của con vật.

Phương pháp để tu sửa bản thân này không là những lời nói dễ dãi đầu môi, nó phải được xuất phát từ trong lòng một cách chân thành, quyết liệt. Vậy chúng ta hãy bắt tay vào việc phân loại những vấn đề của mình. Chúng ta phải chế ngự tâm và rèn luyện chính mình. Nếu không ta sẽ tiếp tục thấy cuộc đời khó sống, đổ lỗi cho người và hoàn cảnh khi có việc làm chúng ta phiền hà, bực bội. Lúc đó ta lại phải phân loại hàng triệu người để đối phó, không phải một. Vì thế thay vì cố gắng thay đổi người khác, ta hãy ‘nhìn vào gương soi’, và sửa đổi chính mình.

Diệu Liên Ly Thu Linh  
Hết