## CHƯƠNG 5: PHIỀN NÃO

Friday, October 12, 2012 / 14:30:32

Chúng ta đã nói về vấn đề những cảm xúc phiền não và tổn hại mà chúng đã trút lên sự thực hành tâm linh của chúng ta. Tôi phải thừa nhận rằng thật tự nhiên để chúng ta trải nghiệm những cảm xúc như sân hận và tham dục. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta không cần phải làm bất cứ điều gì đối với chúng. Tôi biết rằng trong tâm lý học phương Tây, việc biểu hiện những cảm xúc và tình cảm, ngay cả giận dữ, thì thường được khuyến khích. Một cách chắc chắn nhiều người đã từng chịu đựng những kinh nghiệm chấn thương tâm lý trong quá khứ và nếu những kinh nghiệm này bị đè nén, chúng thật sự có thể tạo ra những tổn hại tâm lý về lâu về dài. Trong những trường hợp như thế, như chúng tôi nói ở Tây Tạng, "Khi vỏ ốc bị đóng, cách tốt nhất để làm sạch nó là đi vào trong nó."

Đã nói như thế, tôi thật sự cảm thấy rằng thật quan trọng cho những hành giả tâm linh chấp nhận và thực hiện một thái độ chống lại những cảm xúc mạnh mẽ như sân hận, chấp trước, và ganh tỵ và dành hết cho việc phát triển sự kiềm chế. Thay vì tự cho phép mình nuông chiều những sự việc xảy ra với các cảm xúc mạnh mẽ, chúng ta phải hành động để giảm thiểu thiên hướng của chúng ta đối với chúng. Nếu ta tự hỏi chính mình là chúng ta vui vẻ hơn khi giận dữ hay khi điềm tĩnh, câu trả lời là bằng chứng. Như chúng ta đã thảo luận trước đây, tình trạng rắc rối tinh thần là kết quả từ những cảm xúc phiền não trước mắt quấy động sự cân bằng nội tại của chúng ta, làm cho chúng ta cảm thấy bất ổn và khó chịu. Trong sự tìm cầu của chúng ta vì hạnh phúc, mục tiêu chính của chúng ta phải là chiến đầu với những cảm xúc này. Chúng ta chỉ có thể đạt được điều này bằng việc áp dụng những nổ lực thận trọng và được duy trì liên tục trong một thời gian dài - những Phật tử chúng ta sẽ nói là nhiều kiếp sống liên tiếp.

Như chúng ta đã thấy, những phiền não tinh thần không biến mất như ý muốn của chính chúng; chúng không đơn giản tan biến theo thời gian. Chúng chỉ đi đến chấm dứt như kết quả của một nổ lực chủ tâm để tiêu mòn chúng, làm giảm bớt sức mạnh của chúng, và loại trừ toàn bộ chúng một cách căn bản.

Nếu chúng ta mong ước thành công, chúng ta phải biết dấn thân trong chiến trận với những cảm xúc phiền não của chúng ta như thế nào. Chúng ta bắt đầu sự thực tập của chúng ta về Phật Pháp bằng việc đọc và lắng nghe những vị thầy từng trải. Đây là vấn đề chúng ta phát triển một hình ảnh tốt đẹp hơn về tình trạng khó khăn của chúng ta trong vòng lẩn quẩn của đời sống và trở nên quen thuộc với những phương pháp khả dĩ vượt khỏi nó. Sự học hỏi như vậy đưa đến những gì được gọi là "sự thấu hiểu phát xuất qua lắng nghe" (Văn). Đấy là một nền tảng căn bản cho sự tiến bộ tâm linh của chúng ta. Rồi thì chúng ta triển khai triển những thông tin chúng ta đã học hỏi đến mức độ của một niềm tin mãnh liệt sâu sắc. Điều này đưa đến "sự thấu hiểu phát xuất qua quán chiếu" (Tư). Một khi chúng ta đã đạt được một chân lý nào đó của chủ đề, chúng ta hành thiền trên điều ấy vì thế tâm thức chúng ta có thể trở nên được hòa tan hoàn toàn bởi chân lý ấy. Điều này đưa đến một kiến thức kinh nghiệm được gọi là "sự thấu hiểu qua hành thiền" (Tu).

Ba trình độ hiểu biết này là căn bản trong việc đánh dấu những thay đổi đúng đắn của chúng ta trong đời sống. Với sự lãnh hội rộng rãi hơn qua học tập, niềm tin của chúng ta trở nên sâu sắc hơn, đem lại một sự thực chứng năng động hơn trong thiền tập. Nếu chúng ta thiếu sự thấu hiểu xuất phát qua học hỏi và quán chiếu, ngay cả nếu chúng ta hành thiền vô cùng mãnh liệt, nhưng chúng ta cũng khó trở thành quen thuộc với chủ đề chúng ta đang thiền quán, bởi vì bản chất ranh ma của các phiền não hay đặc trưng vi tế của tánh không. Điều này tương tự với việc chúng ta bị bắt buộc phải gặp gở với một người nào đó mà chúng ta không muốn gặp. Do thế, thật quan trọng để áp dụng ba giai tầng của thực tập (văn, tư, tu) trong một cung cách liên tục.

Môi trường của chúng ta cũng có một ảnh hưởng lớn đối với chúng ta. Chúng ta cần một môi trường yên tĩnh nhằm để tiến hành sự thực tập của chúng ta. Quan trọng nhất, chúng ta cần sự tĩnh mịch. Qua đấy tôi muốn nói một thể trạng tinh thần thoát khỏi những việc làm cho xao lãng, chứ không chỉ là thời gian một mình ở nơi yên tĩnh.

KẺ THÙ TÀN PHÁ NHẤT CỦA CHÚNG TA

Sự thực tập Giáo Pháp của chúng ta nên là một nổ lực liên tục để đạt đến thể trạng vượt khỏi khổ não. Nó không nên là một hành vi đạo đức nhờ đó chúng ta tránh khỏi những cung cách tiêu cực và dấn thân trong những thứ tích cực. Trong sự thực tập của chúng ta về Giáo Pháp, chúng ta tìm cách để chuyển hó hoàn cảnh mà trong ấy tất cả chúng ta tự thấy mình: là nạn nhân của chính những phiền não tinh thần của chúng ta, kẻ thù của sự hòa bình và tĩnh lặng. Những phiền não này - chẳng hạn như dính mắc, thù hận, tự kiêu, tham lam, v.v… - là những tình trạng tinh thần làm chúng ta cư xử trong những cách mà chúng đem đến tất cả những buồn đau và khổ não cho chúng ta. Trong khi làm việc để đạt đến sự hòa bình và hạnh phúc nội tại, thật lợi ích để nghĩ về chúng như ác quỷ nội tại của chúng ta, vì như ác quỷ, chúng có thể thường lui tới với chúng ta, không làm gì khác hơn là khổ não. Thể trạng vượt khỏi những tư tưởng và cảm xúc như vậy, vượt khỏi tất cả khổ não, được gọi là niết bàn.

Khởi đầu, thật không thể chiến đấu với những năng lực tiêu cực này một cách trực tiếp. Chúng ta phải tiếp cận chúng dần dà. Trước tiên chúng ta áp dụng nguyên tắc, kiềm chế để không bị tràn ngập bởi những cảm xúc và tư tưởng này. Chúng ta cũng làm như thế bằng việc làm theo một cung cách của nguyên tắc đạo đức trong đời sống. Đối với một Phật tử, điều này có nghĩa là chúng ta kềm chế khỏi mười hành vi bất thiện. Những hành vi này, là những thứ chúng ta tiến hành qua thân thể như giết hại hay trộm cắp, lời nói qua nói dối hay bàn tán vô ích, và tinh thần như che đậy, là tất cả những biểu hiện của những phiền não tinh thần sâu hơn như sân hận, thù oán, và dính mắc.

Khi chúng ta nghĩ về những dòng này, chúng ta đi đến nhận ra rằng những cảm xúc cực đoan như dính mắc - và đặc biệt là sân hận và thù oán - là rất tàn hại khi chúng sinh khởi trong chúng ta và chúng cũng rất tàn hại khi chúng phát sinh từ những người khác! Chúng ta hầu như có thể nói rằng những cảm xúc này là những năng lực tàn phá thật sự của thế gian. Chúng ta có thể đi xa hơn và nói rằng hầu hết những rắc rối và khổ não của thế gian mà chúng ta trải nghiệm, một cách căn bản là những tạo tác của chính chúng ta, là có gốc rể từ những cảm xúc tiêu cực này. Chúng ta có thể nói rằng tất cả những khổ não trong thực tế là kết quả hay hoa trái của các cảm xúc tiêu cực như dính mắc, tham lam, ganh tỵ, kiêu căng, sân hận, và thù oán.

Mặc dù trước tiên ta không thể nhổ gốc rể của những cảm xúc tiêu cực này một cách trực tiếp, thì tối thiểu chúng ta cũng không đang hành động phù hợp với chúng. Từ chỗ này, chúng ta di chuyển những nổ lực hành thiền chạm trán trực tiếp với các phiền não của tâm thức và để làm sâu sắc hơn lòng từ bi của chúng ta. Đối với giai tầng cuối cùng của hành trình chúng ta cần nhổ tất cả những gốc rể phiền não của chúng ta. Điều này cần phải có một sự thực chứng về tánh không.

Tuesday, October 16, 2012 / 14:19:10