

# **KHẮC PHỤC ĐỊNH KIẾN VÀ TẬP KHÍ**

## **CHỈ LO NGHĨ CHO BẢN THÂN**

*Tenzin Palmo*

**Ta phải nhận thức rõ ràng là mọi người mà ta tiếp xúc đều giống như ta trên nguyên tắc căn bản: họ muốn được hạnh phúc.**

Có lẽ chúng ta nên bắt đầu buổi nói chuyện này với chủ đề chỉ biết lo nghĩ đến tự thân. Một trong những điểm khác nhau giữa xã hội Tây phương hiện đại và các xã hội truyền thống, mà các xã hội truyền thống vẫn còn tồn tại ở một mức độ nào đó tại các vùng đất thuộc Âu châu và Á châu, là sự tuyên dương chủ nghĩa cá nhân của thế giới Tây phương thời nay. Thật là một hiện tượng lý thú. Tôi không nghĩ là điều này đã từng xảy ra trước đây trong lịch sử của chúng ta – rất khó mà biết được đây là một sự tiến hóa hay thoái hóa. Nhưng đây nhất định là một sự rời xa lệch hướng và là cái mà ta có lẽ không hoàn toàn ý thức cho lắm tại vì ta được sinh trưởng trong nền văn hóa này.

Khi người nào đó sinh sống trong một xã hội truyền thống, họ tự động là một phần tử trong một mạng lưới bao la ngay từ lúc khởi đầu. Mạng lưới đó thường không chỉ giới hạn trong phạm vi quốc gia. Ý nghĩ ban đầu của một người không là, “Tôi là người Úc” hay “Tôi là người Ấn.” Ý tưởng tiên khởi của họ hướng về địa phương, về môi trường xã hội đặc thù của họ tại nơi chốn đó, và rời từ đấy họ mới hướng về gia đình. Đó là những gì mà họ được đồng nhất hóa. Hầu như họ là một mạng lưới gia đình. Đờn nay, trở thành một phần tử trong mạng lưới gia đình không chỉ bao gồm ba mẹ, anh chị em mình, mà còn bao gồm anh chị em họ gần nhất, cô, dì, thím, mợ, bác gái, cũng như anh chị em họ xa hơn nữa, thế hệ thứ nhì (second cousins) và thế hệ thứ ba (third cousins). Lấy thí dụ, nếu ta đến từ Ấn Độ, và ta tới một nơi lạ, thì ta vẫn có gia đình nơi nào đó

ở Ấn Độ – người này có lẽ đã kết hôn với một người cách nay bảy thế hệ (seven generations ago), nhưng ta vẫn cùng thuộc một gia quyến. Ta luôn có được nền tảng này, đó là mạng lưới giữa con người với nhau mà bằng cách nào đó ta có mối quan hệ gắn bó cho dù lùi lại nhiều thế hệ đi nữa. Thật là quan trọng và có tính chất trợ lực khi ta cảm nhận được rằng mình có mối liên thuộc với mạng lưới rộng lớn này. Nhờ đó mà ta khó phạm phải những lầm lỗi sai trái vì có rất nhiều người bảo hộ và chăm sóc ta.

Một khía cạnh của tình trạng liên đới này là vì ta thuộc mạng lưới hạ tầng cơ sở gia đình – ở Ấn Độ theo chế độ giai cấp hoặc là ở nơi nào khác theo chế độ bộ tộc – ta cảm thấy an toàn. Tuy nhiên, ta có những bổn phận và trách nhiệm với gia đình đó, với giai cấp đó, với bộ tộc đó; ta cảm nhận được niềm vinh hạnh đối với những nhóm mà ta thuộc về. Ngay cả khi nhóm người này là tầng lớp giai cấp thật thấp, vẫn có những qui tắc, điều lệ, lễ lối cư xử, mà chúng rất là tất nhiên đối với giai cấp đó, và ta tôn trọng. Và trong vòng cấu trúc gia đình đó, ta biết mình ở vị trí nào. Khi ta còn bé, ta phải biết tôn kính, trọng vọng, và phụng dưỡng các bậc tiền bối cho dù cá nhân ta thích hay không thích các vị này. Ta thuộc về họ, và họ cũng thuộc về ta; tất cả có bổn phận với nhau. Ta phụng dưỡng và săn sóc họ, và họ cũng chăm chút cho ta. Sau đó, nếu lớn lên là cô gái, ta kết hôn và rời gia đình, hoặc giả nếu trở thành cậu trai, ta mang ai đó về sống với gia đình. Vẫn giữ nguyên được cái khả năng cảm nhận là mình sẽ làm gì và sẽ ứng xử thích hợp ra sao trong vị thế xã hội và nhóm tuổi của mình đối với mọi người xung quanh. Tất cả thứ này được đặt định sẵn và rất rõ ràng khiến cho ta có cảm giác an toàn và cảm nhận được mối dây liên hệ.

Khía cạnh tiêu cực, dĩ nhiên, là ta phải làm không nhiều thì ít những gì mình được chỉ bảo. Có những nghĩa vụ nhất định nào đó ta phải làm tròn. Ta không là một tác nhân tự nguyện, nhất là nơi nào mà hôn nhân là mối quan tâm. Ở Ấn Độ, các cuộc hôn nhân thường được sắp đặt cho ta, và ta không có sự lựa chọn nào hết. Có ý kiến cho rằng cái tuổi mà ta chuẩn bị kết hôn là ngay tại thời điểm mà ta ít nhất biết suy xét là ta nên kết hôn với ai. Hình như là ta bị thôi thúc theo kích thích tổ nhiều hơn là theo lương tri của

mình. Vì vậy, gia đình dễ nhận biết và lựa chọn người nào mà gia đình cảm thấy tương hợp với ta về phương diện xã hội và theo bói toán chiêm tinh vì cha mẹ có nhiều kinh nghiệm và không bị chi phối nhiều bởi cảm tính.

Thế cho nên, có cả mặt tốt và mặt xấu có liên quan tới hệ thống gia đình mở rộng này. Đây không chỉ là kiểu mẫu Á châu, mà nó cũng xảy ra ở Âu châu cho tới khi cách nay một trăm năm. Có một cảm nhận an toàn do bởi ta biết hành xử ra sao đối với những người lớn tuổi hơn ta, những người ngang hàng với ta, và những người thuộc cấp dưới ta. Ta biết những gì là thích hợp cho dù ta có thích hay không cái thân phận mình hay vị phôi ngẫu mà cha mẹ đã chọn cho mình.

Ở Tây phương trải qua các thế hệ gần đây, nguyên cả cấu trúc truyền thống này hầu như sụp đổ hoàn toàn. Theo lối xưa, một người là phần tử của nhóm, và những nguyện vọng hay khát khao riêng tư của một người đành khuất phục trước những nguyện vọng và khát khao của nhóm đó. Phản kháng lại điều đó và đẩy mạnh nguyện vọng riêng lẻ của một người khi mà những nguyện vọng này không thuộc quyền lợi của nhóm thì mang tội nặng nhất. Vì thế, bị đào thải khỏi cấu trúc gia đình, bị tống xuất, và bị khước từ cũng xem như là một chuyện khủng khiếp nhất. Bởi vì lúc đó một người không có hệ thống hỗ trợ nào cả; một người không thuộc nơi nào cả. Ta không có giá trị nữa – trợ trợ một mình không có sự che chở.

Ngày nay ta có sự tôn thờ cá nhân. Đó là cá nhân được chú ý đến; đó là cá nhân có quyền kiểm soát trọn cả cuộc đời mình ngay từ tuổi rất trẻ – và bạn có nhận ra cái tuổi này mỗi lúc mỗi sớm hơn không? Sự kiểm soát thì được trao cho những người quá trẻ và thiếu kinh nghiệm mà họ không thể có đủ trí khôn để thực sự bảo hộ đời sống của riêng họ. Cái gì đang xảy ra là mỗi người hiện nay, ở lứa tuổi quá trẻ, có một cảm nhận rõ rệt về bản thân, nhưng lại không có một cảm nhận nào hết về mối tương quan với những người khác.

Theo truyền thống, trẻ em được dạy dỗ kính trọng cha mẹ và thầy giáo, cô giáo một cách tự nhiên, và các em đã không đặt thành vấn đề. Tôi quen biết những người Tây Tạng có cha mẹ quá đỗi khó khăn và thường lăm ịch kỷ, nhưng dù thế nào đi nữa con cái vẫn thương yêu họ. Những người này kính trọng cha mẹ, hiểu biết và thông cảm đối trước các vấn đề của bậc sinh thành. Những người này biết cha mẹ có các lỗi lầm, nhưng không sao cả, họ vẫn là cha mẹ mình. Họ vẫn là cha, là mẹ đã sinh ra và nuôi nấng mình. Không có cha mẹ thì mình không có mặt trên thế gian này. Vì vậy mình phải có lòng nhớ ơn. Đức tính biết ơn này, đức tính cảm kích người thường bị bỏ sót trong xã hội hiện đại của chúng ta. Người ta hiếm còn nhớ ơn – ta nghĩ tự mình có thể làm được tất cả. Kỳ thực thì không ai có thể tự mình làm được mọi điều; tất cả chúng ta nương dựa vào nhau.

Ngày nay ta ở trong một xã hội, nơi mà mỗi một người vì chính mình mà thôi. Cái gì tôi muốn mới đáng được để ý tới. Chỉ có tí xíu tấm lòng xót thương, thấu cảm, hay quan tâm đến nhu cầu của những người khác, hoặc giả có chăng là ý tưởng ta muốn làm tổn thương người khác. Do những quyền lợi, có thể ta sẽ nghĩ như là, “Cái gì cũng về phần mình cả, còn phần những người khác thì thật không hay chút nào – hãy để cho họ lo liệu lấy những vấn đề riêng tư của họ!”, ta vì vậy cảm thấy thỏa mãn. Thời nay ta có được tự do để làm bất cứ điều gì mình muốn. Thử nghĩ về điều này xem sao – ta có đầy đủ thực phẩm, có nơi chốn để ở, có nhiều quần áo và tự do. Ta có thể làm bất cứ điều gì mình muốn, vậy thì tại sao ta lại không hoàn toàn hạnh phúc? Tại sao lại có một tỷ lệ tự sát cao như vậy trong giới trẻ mà chính họ đã từng tranh đấu thật dài lâu mới có được sự tự do, và sự tự do này sẽ mang đến cho họ niềm hạnh phúc mãi mãi không?

Có cái gì sai hỏng vậy? Cái xã hội tiêu thụ của chúng ta suy tôn cá nhân – nhất là cá nhân nào có sự thành đạt. Để trở thành một cá nhân thành công, ta phải làm những gì mà xã hội tiêu thụ bảo ta làm. Ta phải nhìn theo một phương hướng nào đó, ăn cùng loại thực phẩm thiếu dinh dưỡng (junk food), ta phải uống rượu, hút thuốc, và ăn diện

hết sẩy (look cool). Khi ấy ta sẽ trở nên thành công, có nhiều bạn bè, và được hạnh phúc mãi về sau. Nhưng mà điều này không có tác dụng hiệu quả như vậy. Tại sao?

Bằng cách này hay cách khác, quá chú trọng về “tôi, tôi, tôi,” “nhu cầu của tôi, ước muốn của tôi, thứ gì cũng cho tôi” không đem lại kết quả nào hết. Đối với những người mắc bệnh tâm thần thường bị ám ảnh về mình – đây là một trong nhiều cách mà bạn có thể xác định là họ không được ổn định tinh thần. Họ không thể nói bất kỳ điều gì ngoài bản thân mình. Họ rất đỗi say mê về con người mình, có điều là họ chỉ tìm thấy thú vị trong các vấn đề của họ, các nỗi ức chế cảm xúc, các sự việc khủng khiếp đã xảy đến với họ trong thời thơ ấu hoặc là mối quan hệ thậm tệ của họ. Họ hoàn toàn bị ám ảnh bởi bản thân mình, họ không thể nghĩ về điều gì khác hơn được. Nếu bạn cố gắng chuyển sang đề tài tổng quát hơn thì họ thấy chán liền và sẽ nhanh chóng trở lại đề tài “tôi, tôi, tôi.” Đây là một dấu hiệu của chứng bệnh loạn chức năng thần kinh (neurosis).

Hãy nghĩ về một xã hội chỉ lo khuyến khích điều này, đó là khuyến khích chúng ta chỉ nghĩ đến, “Tôi, tôi, tôi – nhu cầu của tôi, ước muốn của tôi, thao thức của tôi, mơ ước của tôi – hãy ra ngoài tìm đạt cho được những thứ này nếu đó là những gì mình muốn. Đừng nghĩ về những người khác, họ thật không quan trọng.” Nếu mà điều này mang đến kết quả, nếu mà điều này làm cho chúng ta hạnh phúc, an ổn và sung sướng, vậy thì cũng tốt thôi. Nhưng thật sự không được như vậy, mặc dù có vẻ như là chúng ta đang thành công. Tôi gặp nhiều người mà bề ngoài trông có vẻ rất là thành đạt – họ có nhà đẹp, xe Mercedes láng bóng, họ rất là đẹp người và ăn mặc đúng mốt. Họ có mọi thứ mà họ có thể muốn, nhưng họ không hạnh phúc. Nói chuyện với họ năm phút thôi thì sự thực sẽ được phơi bày. Tất cả nỗi khổ não của họ, bất mãn của họ, đau đớn của họ, cái vẻ bề ngoài mà họ đang cố gắng rất nhiều để gìn giữ cho được thì không hề ăn nhập gì tới con người ở ngay bên trong họ. Nhưng mà họ không thể nói điều đó với người khác bởi vì không ai muốn nghe điều đó – mọi người chỉ muốn nghe về những rắc rối của riêng mình.

**Có lẽ nhận ra tiềm năng bên trong ta không nhất thiết phải thông qua sự làm thỏa mãn những tham dục của riêng mình. Có lẽ niềm hạnh phúc chân thật nằm ngay trong sự nhớ nghĩ về những người khác.**

Tập khí chỉ lo nghĩ cho bản thân (self-dwelling) sẽ xuất hiện khi nào ta trở nên ám ảnh bởi cái “tôi, tôi, tôi,” nghĩ rằng nếu ta có thể làm thỏa mãn những ước muốn không thể nào thỏa mãn hết được (insatiable desires) của mình, rồi thì bằng cách nào đó, tại thời điểm nào đó, ta sẽ có được những thứ ấy mà thôi và sẽ được hạnh phúc mãi về sau, giống như trong những quyển sách kể truyện. Ngay cả hồi lúc tôi còn nhỏ và đọc những truyện ngắn thần tiên, trong đó chàng hoàng tử cuối cùng sum họp với nàng công chúa, và họ sống hạnh phúc sau này, tôi luôn tự hỏi chuyện gì xảy ra sau đó? Sau tuần trăng mật, rồi sẽ ra sao? Khi ấy phiền muộn sẽ bắt đầu do bởi thường thường họ không tương hợp với nhau! Bạn có thể thấy ngay từ buổi đầu!

Có thể là ta đang nhìn theo một chiều hướng hoàn toàn trái ngược đối với vấn đề hạnh phúc. Xã hội thì đang khẳng định với ta rằng tánh vị kỷ sẽ mang đến cho ta sự thỏa mãn, vui sướng và hỷ lạc, nhưng đây là điều dối gạt lớn nhất đã được nói ra. Lẽ tất nhiên là xã hội đang nói láo với ta – nó muốn ta mua đồ, cũng giống như là những con chuột đồng trong một bánh xe, ta chạy theo mãi cho đến khi kiệt sức mặc dù ta chẳng hề đi tới đâu cả.

Đức Phật có dạy rằng tham dục giống như nước muối, càng uống nhiều, ta càng thêm khát. Ta không bao giờ hết khát được, mà chỉ khát thêm mà thôi. Vì thế, có lẽ con đường hạnh phúc là không luôn nghĩ về “Tôi muốn gì, hạnh phúc của tôi, vui thú của tôi, nhận ra tiềm năng bên trong tôi.” Có lẽ nhận ra tiềm năng bên trong ta không nhất thiết phải thông qua sự làm thỏa mãn những tham dục của riêng mình. Có lẽ, sự toại nguyện chân thật nằm trong chiều hướng hoàn toàn khác. Có lẽ, nó nằm trong sự buông bỏ nỗi ám ảnh về “cái tôi” và “của tôi.” Có lẽ, niềm hạnh phúc chân thật nằm ngay trong sự nhớ nghĩ về những người khác.

Xã hội của chúng ta với sự tôn thờ cá nhân tạo ra vấn đề xa lìa nhau thật là tồi tệ. Người nào đó đã viết quyển sách “Alone with Others” (Lẻ Loi Bên Cạnh Những Người Khác). Nhan đề tóm tắt được ý chính. Chúng ta luôn có những cuộc hội mặt, chúng ta đi tới quán tiệm, chúng ta có mặt với người bạn đời, hoặc là chúng ta tham dự tiệc tùng và đi chơi với bạn bè, nhưng vẫn có cái cảm giác không thực sự giao kết với nhau, lẻ loi ngay cả khi có người xung quanh mình. Đó hầu như là lý do tại sao người ta họp mặt uống rượu – cố đắm chìm trong tiếng hát cô đơn của riêng họ vì họ sợ hãi, vì họ cảm thấy bị phăng lìa. Nhất là giới trẻ bị rơi vào tâm trạng này do bởi họ quá cô đơn khi phải ở một mình. Có lẽ thật là đau lòng khi nghĩ rằng ta không giống như những người khác, đó là ta không làm y theo mẫu mực được xã hội đặt định. Mỗi năm ta được kỳ vọng để trông thấy theo một lối nào đó, và người ta làm những gì mà họ có thể để phù hợp theo. Rồi đến năm tới, tất cả chúng ta phải được trông thấy khác nữa và mua cả đồng quần áo mới. Ngay cả khi những người có nền văn hóa chống trái nhau cũng trông giống như nhau – thật khó tìm được một người không bị chi phối bởi mẫu mực đặt định của xã hội.

**Một trái tim rộng mở là một trái tim hạnh phúc ngay cả khi mình phải hứng lấy khổ đau của người.**

Dù thế nào đi nữa, sự thật là chúng ta bị vướng mắc vào cái vòng lẩn quẩn, và chúng ta mãi miết cố gắng làm cho mình hạnh phúc. Ta cố gắng đạt được hết mọi thứ mình muốn để trở thành một người thành công trên thế giới. Tuy nhiên, ta lại càng trở nên xa lạ với chính mình. Thật là một điều nghịch lý. Lý do tại sao người ta quá khổ sở và cảm thấy quá xa rời là vì họ chẳng những xa lạ với xã hội thôi, mà còn xa lạ với con người thật của mình nữa. Họ đang hành xử theo cái nhu cầu bị méo mó của cái ngã. Cái ngã này khổng chế ta cũng giống như là con nhện to lớn đan dệt một mạng nhện bao quanh ta; vì vậy mà ta trở nên mỗi lúc mỗi tách biệt với bản chất chân thật của mình. Và ta càng tách biệt với bản chất chân thật của mình bao nhiêu, thì ta càng cảm thấy chia cắt với hết thảy những người xung quanh. Thế nên, ta phải quay về nhà – về nhà với một cái

cảm nhận rất là chân thật do bởi tất cả chúng ta đang sống lang thang trên những vĩa hè cho đến khi nào ta bắt đầu quan tâm tới.

Thiền tập là một trong những phương cách học hỏi để quay về nhà lại – để khám phá con người thật của mình. Khi ta bắt đầu tiếp xúc với con người bên trong mình, ta nhận ra rằng bản chất con người không phải “tôi” hay là “của tôi,” mà nó chính là cái gì kết nối ta với mọi loài. Thực ra, ta không riêng rẽ; toàn thể chúng ta được nối kết với nhau thật là sâu đậm. Càng đi sâu vào nội tâm, ta càng thấy mình tỏa khắp bên ngoài. Có những phương pháp khác nhau để nhận ra điều này, vì vậy tôi xin được đề nghị hai phương pháp mà ta có thể thành công mang vào cuộc sống thường nhật. Có một phương pháp thiền tập thở vào, nơi mà ta bắt đầu cởi bỏ những lớp vỏ nhận diện nhằm lẫn của mình. Cũng có một phương pháp thiền tập thở ra, có nghĩa là ta được nối kết với những người khác trong một cách thức đầy lòng từ bi và thật ý vị. Ta phải ý thức được rằng mỗi một người chúng ta chỉ là một trong số nhiều tỉ người khác, và những người khác đều quan trọng ngang bằng ta.

Ta nối kết với những người khác ra sao? Có lẽ, điều trước tiên là đừng lo người khác nghĩ gì về mình. Một lần nữa, đây chỉ là một cái bệnh ngã mạn. Ai mà thêm để ý tới người khác nghĩ gì về mình chứ? Họ không thực sự quan tâm ta – họ chỉ lo lắng ta nghĩ gì về họ mà thôi!

Điểm cốt yếu là ta không cần phải lo người khác nghĩ gì về ta bởi vì họ lo lắng ta nghĩ gì về họ nhiều hơn. Còn về phần ta, những gì ta cần làm là phải hoàn toàn ý thức rằng có người khác ở ngoài đâu đó và nhận rõ là họ cũng giống như ta thôi. Mọi người mà ta gặp thì trên căn bản giống như ta: họ muốn được hạnh phúc, họ không muốn khổ sở. Mọi người muốn có niềm hạnh phúc, tuy nhiên họ đặt định hạnh phúc là gì đối với họ. Nhưng ta thường quá mơ hồ, trong sự cố gắng tìm hạnh phúc, ta tạo thêm đau khổ cho chính mình và cho những người xung quanh. Nhưng đây là sự nhầm lẫn của ta, chứ không phải do tác ý của ta. Tác ý của ta là tạo nên một thứ hạnh phúc nào đó. Vì vậy, bất cứ khi nào ta gặp ai, ta nên tỉnh giác về điều này.



Chúng ta cùng chia sẻ điều này – hết thảy chúng ta muốn được hạnh phúc. Không chỉ loài người thôi, mà còn tất cả các loài thú vật, côn trùng, chim chóc đều muốn được hạnh phúc. Thế nên, khi ta gặp bất kỳ ai, ta nên có ý tưởng này trong tâm, “Mong cho bạn được khỏe mạnh và hạnh phúc.” Ta không cần nói thành lời, chỉ cần trong lòng có cảm nghĩ lành thiện này là được, không cần biết ta có thích người đó hay không.

Một trái tim rộng mở đối với người khác cho dù họ xử sự với ta ra sao đi nữa chính là một trái tim hạnh phúc. Nếu ta giao tiếp với người khác từ đáy lòng mình, chỉ muốn họ có hạnh phúc và không quan tâm tới việc họ có làm cho ta hạnh phúc hay không, chỉ từ phía ta mong ước điều tốt lành đến với người khác, rồi thì dần dà trái tim ta bắt đầu rộng mở. Và một trái tim rộng mở là một trái tim hạnh phúc ngay cả khi mình phải hứng lấy khổ đau của người.

Bài giảng sẽ được tiếp tục trong số báo 20 (Issue 20) và có thể liên lạc với Tâm Diệu Phú về bài dịch: [tamdieuphu@gmail.com](mailto:tamdieuphu@gmail.com).

Phần I (Part One) - Do ni sư Tenzin Palmo thuyết giảng và được đăng trong Lá Thư Tin Tức (Newsletter) của ni viện Dongyu

Gatsal Ling Nunnery, Số 19 (Issue 19), phát hành vào tháng giêng năm 2007

Tìm đọc nguyên bản tiếng Anh ở trang nhà

[http://www.gatsal.org/newsletter/Issue19\\_Teaching.pdf](http://www.gatsal.org/newsletter/Issue19_Teaching.pdf)

Nguồn: [vietnalanda.org](http://vietnalanda.org)