

SỰ GANH TỊ VÀ LÒNG TỰ HÀO VI TẾ

Sự ganh tị và lòng tự hào có thể trở nên quái ác và khó nhận diện; thỉnh thoảng, chúng xuất hiện như một cảm xúc thù nghịch vi tế. Chẳng hạn như khi có người khen con tuyệt vời thì con cảm thấy dễ chịu. Nhưng khi người đó nói tiếp ‘Anh thật tuyệt vời nhưng anh kia lại càng tuyệt vời hơn’ thì một cảm xúc khó chịu xuất hiện. Khi những người khác được khen ngợi thì chúng ta chẳng muốn nghe. Khi những ý nghĩ ganh tị và tự hào vi tế chưa được nhận diện thì chúng biến thành những cảm xúc mãnh liệt bám luyến vào hạnh phúc của chính mình và sự thù nghịch đối với những người khác. Căn nguyên của tất cả những vấn đề này là sự chấp ngã. Bởi vì chúng ta tin chắc chắn vào cái ngã này nên chúng ta hoảng hốt khi nó bị đe dọa. Khi bị người chỉ trích thì chúng ta giận dữ.

Thật ra, khi người khác trách mắng con thì họ không thể quy thêm cho con cái lỗi mà con không có. Khi những người khác ca ngợi con thì con cũng chẳng trở nên tuyệt vời gì hơn. Cái những người khác nói về con không ảnh hưởng gì đến khuyết điểm và ưu điểm của con. Chỉ có riêng con mới có thể thấy mình có lỗi đó hay không. Nếu con không có lỗi mà người khác quy kết thì chẳng cần phải bực mình làm gì bởi vì sự chỉ trích không mang thêm lỗi đến cho con. Nếu con thực sự có cái lỗi mà người khác cáo buộc thì người vạch ra cái lỗi đó trở thành người thầy tử tế, giúp con sửa lỗi. Dzogchen Patrul Rinpoche đã dạy rằng ‘Đừng bao giờ nhìn vào ưu điểm của chính mình, cũng đừng bao giờ nhìn vào khuyết điểm của những người khác. Hãy luôn luôn nhìn vào khuyết điểm của chính mình nhưng đừng bao giờ nhìn vào khuyết điểm của những người khác’.

Nhận biết được từng tâm trạng ganh tị và tự hào vi tế khởi sinh là điều quan trọng. Điều này đòi hỏi rất nhiều nỗ lực duy trì sự tỉnh thức bởi vì rất khó nhận diện những tâm trạng này. Mỗi khi một ý nghĩ như vậy khởi lên thì con phải áp dụng phương pháp buông xả nó

ngay. Tốt nhất là con nên loại bỏ nó thông qua sự nhận biết: nếu con có thực hành thiền minh sát thì nó sẽ thấy được ý nghĩ vào thời điểm nó khởi sinh và nhận biết được bản chất vắng lặng của nó. Nếu con nhận biết nó được thì nó sẽ mất tác dụng. Nó sẽ không chi phối con theo cách này hay cách khác. Nếu sự tỉnh thức của con chưa đủ mạnh thì con có thể áp dụng cách tiếp cận theo kiểu Bồ tát hạnh, xem người đó là mẹ, bạn thân nhất hay con của con và từ đó phát khởi lòng bi mẫn đối với anh ta.

Và nếu việc này cũng quá khó trong một số hoàn cảnh thì con có thể áp dụng cách tiếp cận biệt giải thoát giới. Đó là quán chiếu những khuyết điểm của cảm xúc này và nhận thức rằng hậu quả của hành động theo cảm xúc như vậy là sự đọa sinh xuống những cõi thấp. Con phải áp dụng một trong ba cách tiếp cận này tùy theo căn cơ của con khi phiền não phát sinh. Con phải thực hành theo đúng căn cơ của mình, cũng giống như đứa trẻ phải mặc quần áo trẻ con và người lớn phải mặc quần người lớn. Một đứa trẻ mà mặc đồ rộng thùng thình của người lớn là rắc rối rồi. Tóm lại, đức Phật đã tổng kết ‘Hoàn toàn điều phục tâm thức của chính con; đây là giáo pháp của đức Phật’.

Konchog Kunzang Tobgyal phụ trách dịch sang Việt ngữ từ bản Anh ngữ do Ina Bieler cung cấp. Konchog Jimpa Lhamo hiệu đính bản dịch Việt ngữ.

Nguồn: vietnaland.org