

**KHÔNG CÓ KẼ THÙ**



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

**THÍCH NHẬT TỪ**

# **KHÔNG CÓ KẼ THÙ**

Biên tập: **THÍCH NỮ TÂM MINH**  
**THÁI THANH NGUYÊN**

(Tái bản lần thứ 2)

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI



# MỤC LỤC

<b>Chương 1: Không có kẻ thù</b> .....	1
Tâm lý ngủ ngầm.....	3
Chủ nghĩa cực đoan .....	6
Nghệ thuật buông xả .....	9
Khoanh vùng cảm xúc.....	12
Quán ân nghĩa .....	14
Gieo tâm quảng đại.....	17
Tháo dây oan trái .....	22
<b>Chương 2: Quán không tác giả</b> .....	27
Đừng vin vô ngã để chạy tội.....	31
Ba pháp quán để trị liệu.....	33
Xoa dịu nỗi đau .....	35
Tình yêu vị kỷ .....	39
Dòng suối giải oan .....	43
Từ bi & tha thứ.....	47
Không tha thứ gây ra đại họa .....	50
Nối dây thân ái.....	52
<b>Chương 3: Tâm tưởng hận thù</b> .....	55
Sát sanh trong tư tưởng.....	57
Bình nguyên tươi mát.....	60
Đừng nhân bản hận thù .....	62
Tâm lý độc tôn.....	66
Đầu mối sân hận.....	71

Mở rộng tâm hồn .....	73
Bàn tay yêu thương.....	75
<b>Chương 4: Hóa giải nội kết .....</b>	<b>79</b>
Nhận diện nội kết .....	82
Nguyên nhân nội kết .....	87
Phương pháp thoả hiệp .....	92
Phương pháp đồng đẳng.....	96
Đánh giá tích cực .....	101
Đánh giá khách quan.....	104
<b>Chương 5: Tâm bình thế giới bình .....</b>	<b>107</b>
Nỗ lực cho hòa bình .....	109
Nguồn cội của chiến tranh .....	114
Từ bi chuyển hóa khổ đau .....	118

CHƯƠNG 1  
KHÔNG CÓ KẼ THÙ







## TÂM LÝ NGỦ NGẦM

Ngày 11-9-2001, ai cũng đều biết đến bản tin những kẻ khủng bố đã gây ra nỗi kinh hoàng tại hai tòa tháp đôi Trung tâm Thương mại của Mỹ. Nghiên cứu nguyên nhân sâu xa, ta thấy sự khủng bố có mặt trên cuộc đời này từ khi con người biết yêu và ghét. Thù hận được gieo rắc trong các tình huống khác nhau, phát triển rất nhanh chóng và được nuôi dưỡng dưới hình thức xung đột về ý thức hệ chính trị, ý thức hệ tôn giáo và giữa bản ngã của các cá nhân. Bất cứ khi nào, nơi đâu lòng thù hận chưa được rửa sạch thì nỗi khổ niềm đau và tình trạng khủng bố sẽ có mặt.

Qua chuyên đề này chúng tôi xin chia sẻ lời Phật dạy về cách thức hóa giải lòng hận thù. Đây là những viên thuốc rất bổ dưỡng cho tâm linh. Phục hồi sức khỏe tinh thần chính là tiến trình tìm lại cuộc sống yêu thương vốn có. Như trong buổi pháp thoại, vị Hòa thượng giảng về đề tài Xóa bỏ hận thù, xong ngài hỏi các Phật tử:

- Ở trong đây ai đã xóa được lòng hận thù?

Có ông lão khoảng 80 tuổi, đứng dậy xung phong trình bày. Rất nhiều cặp mắt hướng về phía ông với thái độ ngạc nhiên.

- Thưa thầy tôi không còn hận thù nữa.

Hòa thượng hỏi:

- Ông tu tập phương pháp nào mà hoá giải được hận thù hay thế?

- Thưa thầy, những kẻ phá phách tôi, hại tôi, muốn giết tôi đều bị Diêm Vương bóp cổ chết hết trơn rồi!

Câu trả lời như khôi hài, nói lên trạng thái tâm lý mà nhà Phật gọi là hận thù. Nó được tiềm tàng dưới dạng cảm xúc “Tuỳ miên,” tức ngủ ngầm, luôn bám víu theo. Rõ ràng ông lão chưa dứt được lòng hận thù. Đối tượng tạo ra sự thù hận cho ông

không còn trên cuộc đời, nên lòng hận thù đó tạm thời được nguôi ngoai. Nếu như những người đó chưa chết thì lòng hận thù có thể lớn và trưởng thành một cách rất trung thành theo cuộc sống của ông. Nghĩa là sau khi ông qua đời nó tiếp tục trở thành người đồng hành và nỗi khổ niềm đau vẫn tiếp tục tiềm ẩn dưới dạng tùy miên.

Nếu phân tích theo ngôn ngữ triết học Phật giáo, tùy miên là trạng thái tâm lý ngấm ngấm, luôn bám víu theo con người. Khi ta không thấy sự biểu đạt của lòng sân thông qua lời nói cộc cằn, hành động thô lỗ thì cứ tưởng sân hận không còn trong lòng. Nhưng mỗi khi nghe người nào đó khơi lại nỗi khổ đau khó quên trong quá khứ như bị cướp, giết, hãm hại đến nỗi mất hết tất cả nhân quyền, nhân phẩm lúc ấy, nỗi khổ đau và thù hận bắt đầu được kích hoạt sống dậy. Tình trạng đó nhà Phật gọi là tùy miên được thể hiện như một trạng thái tương phòng của bong bóng cảm xúc.

Nếu như có chất xúc tác của những người xung quanh, lập tức khí sân hận sẽ được bơm vào trong bong bóng tâm của chúng ta. Đến khi lực chứa không còn chịu đựng được nữa thì bong bóng này có thể bị nổ tung thành từng mảnh.

Lòng thù hận kích hoạt trong tâm thức con người rất nguy hiểm. Đến khi nào tất cả mọi chất xúc tác không còn ảnh hưởng được nữa, hoặc đứng trước những hành động xúc tác đó mà tâm vẫn không lay động thì ta mới có thể tin tưởng được rằng mình đang sống trong trạng thái cảm thông, hỷ xả, bao dung. Lúc đó an lạc bắt đầu có mặt, như là một dòng tĩnh lặng không hề gợn sóng trên bề mặt tâm thức.

Tùy miên làm cho con người phải chạy theo quán tính. Quán tính này được nuôi dưỡng bởi sự biện hộ thông qua phong tục, tập quán, truyền thống văn hóa, là phải trả thù, phải răng đèn rắng, máu đèn máu, ai mang nỗi khổ cho mình thì phải đền trả

lại nổi khổ cho người đó. Dĩ nhiên, kể cả chủ nghĩa yêu nước cũng được đặt trên nền tảng của lòng hận thù.

Nhà Phật dạy ta uống nước phải nhớ nguồn, yêu quê hương, tổ quốc, giống nòi, yêu tất cả các loài động vật, môi trường và thiên nhiên. Nhưng, khi đứng trước hoàn cảnh bi đát của lịch sử, giặc ngoại xâm đang thôn tính, mang lại nỗi khổ niềm đau cho dân tộc thì phản ứng tự vệ để ngăn cản tất cả những cường lực ngoại xâm trở dậy. Sự dấn thân của những người yêu nước có thể được chấp nhận dưới hình thức làm vì nghĩa lớn. Trong nghĩa lớn vì dân tộc đó, nếu được cộng thêm tinh thần từ bi của đức Phật dạy, thì nghiệp sát sanh có thể được giảm đi rất nhiều.

Trong tình huống bộc lộ cảm xúc quá mạnh, không kiềm chế được, ta có thể quát tháo, chửi bới, đánh đập và thể hiện bất cứ điều gì để cho nỗi khổ niềm đau được lắng dịu xuống. Nên biết rằng, cách thức đó chỉ làm hủi mòn giận chứ không phải là phương pháp để chữa trị bệnh thù hận, đang ngầm ngầm hoạt động trong cơ thể.

Trong kinh *Tăng Chi*, đức Phật dạy có bốn tình huống, theo đó, lòng thù hận được trưởng dưỡng và rất khó tháo gỡ khỏi mảnh đất tâm của con người.

Tình huống thứ nhất: Thái độ tâm lý lấy mình làm hệ quy chiếu, coi giá trị hạnh phúc, mạng sống, tuổi thọ là tất cả, bất cứ người nào đụng đến bản ngã đó thì xem như là đối thủ của mình. Mỗi khi nhớ lại những cảnh tượng đã tạo cho mình khổ đau, hận thù sẽ được nhen nhúm và thể hiện.

Tình huống thứ hai: Xuất hiện dưới dạng thức ngã sở hữu. Những người thân, đồng loại... bị kẻ thù làm thương tổn, được quan niệm như đã từng làm thương tổn đến bản thân mình. So hai tình huống, đôi lúc kẻ thù làm thương tổn chính mình thì có thể tha thứ, vì nỗi khổ niềm đau có thể được xoa dịu theo

năm tháng. Nhưng khi nhìn thấy những người thân thương bị cùng cảnh huống khổ đau đó, ta không dần được cảm xúc và lập tức lòng thù hận gia tăng.

Tình huống thứ ba: Phức cảm tâm lý, xảy ra khi ta biết được ai đang hỗ trợ cho người mà ta không ưa thích. Trạng thái không ưa thích kẻ thù dẫn đến không ưa thích những người liên hệ đến kẻ thù, làm cho ta không tùy hỷ với những thành công của người. Trạng thái này tiềm ẩn dưới hình thức rất vi tế là lòng đố kỵ, tánh ganh đua, sự cạnh tranh. Họ không muốn người khác hơn mình, thay thế vị trí của mình trong xã hội.

Tình huống thứ tư: Đối với những người ta thương yêu nhưng lại được người khác chăm sóc vỗ về, cảm xúc ghen tuông lập tức có mặt. Ta chỉ muốn biến người đó trở thành sở hữu của tình yêu mà không người nào được quyền hưởng đặc ân đó. Như vậy dòng cảm xúc muốn chiếm hữu dễ trở thành thù hận.

Bốn tình huống vừa nêu làm cho con người sống quán tính theo hai thái cực: bên bạn, bên thù; một bên chấp nhận và một bên loại trừ. Tính cách chấp nhận và loại trừ đẩy ta vào tình thế đối lập với người khác, giống như mặt trời và mặt trăng, đêm và ngày.

### **CHỦ NGHĨA CỰC ĐOAN**

Con người hay lấy bản ngã của mình làm trục xoay, cân đo tất cả hệ giá trị của cuộc đời. Trục xoay xung quanh hệ ý nghĩa của bản ngã làm con người trở nên cực đoan, không chấp nhận người khác, chỉ chấp nhận chính mình và cho mình là chân lý. Đó là lý do tại sao Adolf Hitler lại không thích người Do Thái. Vì nếu người Do Thái còn tồn tại thì trí khôn của Hitler đâu có là gì so với dân tộc đó.

Từ Thứ bị Tào Tháo ghét bỏ vì Từ Thứ là người lương thiện có tài, lại thường phát hiện lỗi của Tào Tháo. Những chiến lược của Châu Du luôn bị Khổng Minh vô hiệu hoá nên

ông phải thốt lên lời than “Trời đã sanh Du rồi sao lại còn sanh Lượng nữa”.

Thái độ đặt mình trên bàn cân với người khác và muốn trọng lượng nghiêng về bản ngã của mình, sẽ làm cho ta không nhìn được sự thật. Có rất nhiều người trong cuộc đời này giỏi hơn, tài hơn ta nhưng vì lòng đố kỵ đã biến ta thành kẻ ganh ghét những ai tài giỏi hơn. Trong lịch sử phát triển của nhân loại, ông vua nào đề cao bản ngã thì khổ đau sẽ có mặt khắp đất nước. Cho đến lúc nào trục xoay bản ngã vẫn còn lẩn trên bề mặt của cuộc đời thì vẫn còn sự gập ghềnh cảm xúc khổ đau, bất hạnh.

Như vậy vận mệnh, cộng nghiệp của dân tộc, của quốc gia trong bước ngoặt lịch sử bị cuốn hút bởi những trục xoay bản ngã lớn. Nó để lại nỗi khổ niềm đau cho rất nhiều người, mỗi khi nghe đến những con người đó, ta khó có thể quên được. Điều này đã làm cho nhiều người bất đắc chí, không còn lối thoát, đến nỗi phải cúng đường cho cá (đi vượt biên chết) mà không cần đốt nhang. Nhớ đến những cảnh tượng đó đôi lúc ta ăn không ngon, ngủ không yên dòng cảm xúc cứ tiếp tục vận hành và khống chế đời sống hạnh phúc rất nhiều.

Mỗi lần, liên tưởng đến cảnh tượng tòa tháp đôi của Mỹ bị sụp đổ chỉ trong vài phút, cả thế giới kinh hoàng sửng sốt - nỗi sợ bắt đầu len lỏi trong từng mạch máu. Nỗi sợ hãi đó đã làm cho người ta bị đóng băng, không dám đi đến những nơi công cộng vì việc đánh bom, tự sát có thể xảy ra... Cái tôi loại trừ đã làm cho nhân loại trở thành nạn nhân và khổ đau cứ tiếp tục gia tăng, sự thù hận cũng theo đó mà bùng phát.

Làm sao không thù được, khi người thân của mình đột ngột qua đời, gia tài sự nghiệp cũng theo đó mà bị ảnh hưởng, đời sống sa sút, kéo theo cả một vùng khổ đau nên ta giận cũng phải lắm chứ! Đó là tâm lý của con người.

Tâm lý học Phật giáo dạy chúng ta phải có cái nhìn thật bình tĩnh, để cứu mình trong những biến cố khổ đau. Con người đôi lúc không đủ sức để tránh được những biến cố, dẫn đến bế tắc và giao phó thân mạng cho may rủi. Họ tự an ủi theo cách thức tâm niệm của dân gian “Trời kêu ai nấy dạ,” nghĩa là cái hoạ, cái chết đã được an bài, dầu có trốn tránh cũng chưa chắc thoát khỏi. Quan niệm về sự an bài đó tạo cho ta cảm giác an toàn nhất thời. Cứ đi chợ, sinh hoạt, du lịch, ngoại giao, làm kinh tế rồi chuyện ra sao thì ra.

Dĩ nhiên trạng thái đó chỉ giúp mình vượt qua khỏi những biến cố ở một mức độ. Phân tích bề mặt sâu thẳm của dòng chảy cảm xúc, thì ta biết trạng thái an lạc đó chỉ là tạm thời. Nó được phủ trùm bởi một cường lực trấn an có ý thức của con người là “Cứ liệu đi, bây giờ mình có làm gì cũng đâu khác hơn được”. Ứng phó như vậy là chưa tìm cho mình giải pháp thật sự hiệu quả.

Ta hãy phân tích bản chất của cuộc sống như quy luật vận hành tiến trình theo chu kỳ: Sanh, trụ, dị, diệt. Sanh ra, lớn lên, già bệnh và chết đi. Vũ trụ có sự hình thành chuyển biến rồi tan hoại. Không có cái nào thoát khỏi quy trình đó.

Như vậy liệu sự sợ hãi cái chết có thể giúp cho con người thoát khỏi nỗi khủng hoảng của nạn khủng bố hay không? Câu trả lời chắc chắn là không. Như vậy, chẳng có lý do gì để đổ dồn cảm xúc vào sự sợ hãi. Hãy tập trung bồi dưỡng đời sống đạo đức, tuệ giác, để gieo trồng tất cả những phước lực cần có trong cuộc đời. Phước lực này chính là hàng rào hộ vệ mạng sống và tuổi thọ con người.

Người xưa thường nói: “Đức trọng quý thân kinh,” đức của mình sẽ vượt ra khỏi mọi biến cố cộng nghiệp; người ta có thể bị mất mạng, nhưng mình chỉ bị thương tật; người ta có thể bị thương tật, mình chỉ bị trầy xước; người ta có thể bị té ngã còn

mình vẫn không hề hấn gì. Sự khác nhau trong cùng những biến cố đó khẳng định một điều là do nền tảng của đời sống phước đức ta gieo trồng trong cuộc đời một cách có ý thức hay không.

Hiểu được như vậy ta vẫn cứ làm, sinh hoạt, đối tác, ngoại giao, di chuyển mà không hề sợ bất cứ điều gì. Trạng thái đó hoàn toàn khác hẳn với tâm lý liều mạng, cuốn theo chiều gió như định mệnh đẩy đưa.

### **NGHỆ THUẬT BUÔNG XẢ**

Dòng cảm xúc hận thù tùy thuộc rất nhiều vào thái độ sống và tâm lý ứng xử của con người. Cũng trong một biến cố, nỗi khổ niềm đau như nhau, thế mà có người có thể quên đi trong vòng vài ngày, có người vài năm, có người vài mươi năm, có người mang theo đến đời sau, khi sanh ra tiếp tục mang hận thù mà mình không hề biết tại sao mình lại hận thù họ. Có những giao thoa từ hận thù tạo ra sự tắc nghẽn trong mối quan hệ đối tác. Điều này đã làm cho rất nhiều người bị khổ đau kéo dài từ đời này sang kiếp nọ. Để có trạng thái an lạc, thanh thoi, đức Phật dạy hãy chuyên tâm thực hành buông xả. Nếu muốn giảm tới thiểu lòng hận thù thì phải trưởng dưỡng sự buông xả một cách có ý thức và có nghệ thuật.

Sự buông xả được ví như cách ta xé mảnh giấy nợ của ân oán giang hồ giữa ta và người. Người tạo ra khổ đau có thể nghĩ rằng họ làm vì công bằng, hoặc không có lựa chọn nào khác; trong khi đó ta là nạn nhân hoàn toàn bị động. Cái chết ập đến, khổ đau châu chực, bất hạnh có thể diễn ra với ta theo cách thức này hay cách thức khác dưới sự chủ đạo ý thức của người kia, do đó nỗi khổ niềm đau của ta dễ dàng gia tăng.

Buông xả được thiết lập thì món nợ được an bài. Nếu mạnh dạn xé đi giấy nợ, thì tâm ta sẽ được thoải mái, an lạc. Còn giữ nó là đang nuôi ong tay áo, có ngày bị chích đau điếng; hoặc

như đang giữ ngọn lửa trong căn nhà, có thể tạo ra hỏa hoạn. Trong sự thiêu cháy của lòng sân. Kẻ thù chưa chắc đã bị đốt, trái lại, người ôm hận đang nỗ lực có ý thức thiêu đốt chính mình và người thân. Truyền dòng cảm xúc hận thù đó cho người thân hay bất kỳ ai, thì hận thù tiếp nối hận thù không tháo gỡ được.

Trong kinh *Đại Bảo Tích*, đức Phật đưa ra ẩn dụ về con khi đang nhảy từ cành này sang cành khác, bất thành linh, cành cây gãy, nó bị rơi xuống đầm lầy. Nó càng vẫy vùng thì càng bị chìm sâu, cho đến lúc không còn đủ sức để vẫy vùng nữa thì chết. Đức Phật dạy, dòng cảm xúc khổ đau của hận thù cũng như vậy.

Khi ta bị một mũi tên của hận thù bắn vào tim thì sự đau nhói làm cho ta giãy giụa. Đức Phật dạy nghệ thuật tháo gỡ bằng cách dùng đuôi của mũi tên để kéo ra, vì kéo như vậy mũi tên theo thế nghịch sẽ xé da thịt bên trong. Tốt nhất phải chịu đựng, có bản lãnh cầm lấy mũi tên bẻ gãy phần đầu, sau đó mới dùng hết sức bình sinh, rút mũi tên ra. Chịu đau một chút nhưng sau đó ta còn có cơ hội để chữa lành. Nếu lúc đó ta vội vàng giãy giụa, muốn trả đũa, thể hiện tất cả nỗi khổ niềm đau, là chính ta đã tự biến mình thành nạn nhân lần thứ hai. Mỗi lần tâm niệm hận thù xuất hiện thì ta trở thành nạn nhân lần nữa, dẫn đến tự hoại lần hồi mà không hay. Như vậy, ý thức về tác nhân gây ra khổ đau là nguyên nhân sinh ra nỗi hận thù rất lớn.

Để xóa bỏ hận thù có hiệu quả, trước nhất hãy quán tưởng không có tác nhân gây ra. Dù họ có cố ý hay vô tình cũng không thành vấn đề. Quán như vậy, để ta không gieo hận thù. Nếu không buông xả thì mắt xích khổ đau giữa ta và người sẽ gút mãi, sau đó nhân lớn vòng mắt xích này liên thông qua gia đình mình, dẫn đến hễ ghét người nào là ghét luôn cả dòng họ.

Từ một cảm xúc của khổ đau nhỏ nhoi biến thành một vùng từ trường ảnh hưởng lây lan rất lớn, đến độ gặp những người



không hề liên can trực tiếp ta vẫn cảm thấy khó chịu khi biết được giữa họ có cùng ý thức hệ, quan điểm, khuynh hướng trong cuộc sống.

Như vậy, tác nhân của nỗi khổ niềm đau, dưới góc độ tâm lý trị liệu, không phải do kẻ thù, mà chính nạn nhân không buông bỏ được cảm giác hận thù tạo ra. Vì vậy sự trả đũa không phải là giải pháp lâu dài. Trong kinh *Pháp Cú* có câu:

*“Hận thù diệt hận thù  
Đời này không có được  
Từ bi diệt hận thù  
Là định luật nghìn thu”.*

Chỉ có tình thương, lòng từ bi, sự tha thứ mới có thể chấm dứt hận thù một cách vĩnh viễn. Đây là quy luật của muôn đời, nghĩa là nó không chỉ có giá trị trong hiện tại mà còn tiếp tục có giá trị vĩnh viễn trong tương lai.

Để tháo gỡ lòng hận thù, thực tập pháp quán không có tác nhân tạo ra khổ cho mình, sẽ có hiệu quả nhanh chóng và lâu dài. Không nên nghĩ rằng “Tôi cần phải trả thù vì tôi yêu nước, hoặc là tôi phải trả thù vì lòng hiếu thảo đối với cha mẹ đã qua đời”. Tư duy về tác nhân là một trong những cách làm cho con người bị bế tắc, trong hướng giải quyết vấn đề toàn triệt. Quán chiếu như vậy để thấy rằng kẻ thù của nhân loại hay kẻ thù của khổ đau chính là lòng tham không đáy, lòng sân như lửa bỏng, sự si mê đắm nhiễm, chứ không phải là con người. Con người chỉ là công cụ của ý thức mà thôi.

Muốn tháo gỡ hận thù và không gieo rắc khổ đau cho người khác, tốt nhất ta chuyển ý thức từ cực đoan trở thành ý thức khoan dung, rộng mở, biết tôn trọng sự sống. Có như thế ta mới bước vào và mở rộng bầu không gian an lạc vô cùng tận.

## KHOANH VÙNG CẢM XÚC

Trong kinh *Đại Bát Niết Bàn*, đức Phật dạy nghệ thuật không nhân lớn khổ đau. Nghệ thuật đó có thể được triển khai dưới nhiều góc độ tâm lý:

Thứ nhất là khoanh vùng cảm xúc khổ đau để lòng hận thù chỉ có mặt trong vùng này thôi. Cách thức đó, có thể hình dung giống như đưa vi khuẩn vào cơ thể qua tiêm chủng, tạo ra vùng kháng thể, cô lập hoàn toàn vi trùng độc hại xâm nhập vào. Tương tự, khoanh vùng cảm xúc của lòng thù hận lại để nó không lan truyền cho thân bằng quyến thuộc. Nếu để nó truyền, chẳng những mình mà người khác cũng bị khổ đau tương tự. Nếu thương thân bằng quyến thuộc và bản thân thì trước hết hãy khoanh vùng cảm xúc giận dữ đó lại.

Khoanh vùng như thế, tạo cảm giác an toàn khi ta chưa đủ sức chuyển hóa nó bằng cách quán “Không có tác giả” thì ít nhất ta vẫn có thể sống được yên ổn. Quán tưởng nhiều về cảnh giới của sự sống, bỗng dưng ta cảm thấy mình cần có tình thương yêu để thay thế những nỗi khổ đau trong quá khứ.

Khi quan niệm về tình thương yêu, ta có thể tự an ủi rằng: Có lẽ trong kiếp nào đó, mình đã từng tạo ra cảnh ngang trái cho người khác. An ủi như thế giúp cho mình buông đi nỗi thù hận ở mức độ nhất định. Tuy nhiên, nếu ai quy hết trách nhiệm về quá khứ thì người đó sẽ rơi vào chủ nghĩa định mệnh, không phát khởi nỗ lực rằng “Tôi phải làm lại cuộc đời, phải cách tân, thay đổi, phấn đấu, vươn lên”.

Quy trách nhiệm về quá khứ chính là kẻ thù của sự tiến hóa. Dù tin vào nhân quả nhưng ta phải xác định rõ những hạt giống đã gieo trồng trong quá khứ. Nó sẽ tồn tại dưới dạng thức năng lực và năng lực này được kích hoạt theo quán tính của thói quen. Quán tính đó có thể chi phối đời sống sinh hoạt, tư tưởng, ý thức

của ta khoảng 30% đến 50% là hết. 50% đến 70% còn lại lệ thuộc rất nhiều vào ý thức tư duy, hành động, lời nói, việc làm, cử chỉ và cách thức giao tế.

Ý thức được như vậy thì ta không đổ lỗi cho quá khứ. Đổ lỗi cho quá khứ có thể dẫn đến tình trạng đổ lỗi cho thời cuộc, hoàn cảnh, bất cứ cái gì mà ta có thể gán ghép. Người như thế sẽ rơi vào tình trạng bế tắc không có lối thoát.

Hóa giải hận thù là nhu cầu rất cần thiết. Hãy bình tĩnh để phân tích rõ ràng nguyên nhân chủ quan, khách quan, nguyên nhân cộng nghiệp của một thời đại, giai đoạn lịch sử hay nỗi bất hạnh chung cho cộng đồng. Khi thấy được chân tướng của các nguyên nhân rồi ta hãy bắt tay làm mới cho cuộc đời mình, tập sống trong trạng thái vô úy. Lúc đó ta sẽ không còn bị chi phối bởi những biến cố đau thương trong đời.

Nếu bế tắc thuộc bóng tối hãy hướng tâm mình về mặt trời; nếu bế tắc là khổ đau thì hướng tâm về hạnh phúc; nếu bế tắc là thù hận thì hãy hướng tâm về sự tha thứ; nếu bế tắc là sự ngọt ngào đơn lẻ thì hãy hướng tâm về một bầu không gian vô tận. Ở đó ta không hề thấy sự trôi buộc ngang trái giao thoa với nhau.

Cứ để tâm mình vào hư không rỗng lặng thì hận thù sẽ không có chỗ để bám víu. Dù muốn bám víu đi nữa cũng bị rơi vào trạng thái chân không, không bị lực hút của trái đất chi phối. Lực hút của trái đất trong tình huống này là sự thù hận, tật đố, trạng thái bất an. Bỏ hết tất cả những dây mơ rễ má này, ta sẽ tồn tại trong trạng thái chân không, không còn dính dáng gì những biến cố cuộc đời. Lúc đó ta sẽ biết tôn trọng và chăm sóc cảm xúc của mình trong bất cứ trường hợp nào. Đây cũng là yếu tố quan trọng để dẫn đến thành công trong ứng xử.

Nếu bất hạnh sanh ra trong truyền thống văn hóa tương tự Hồi giáo, ta khó có cơ hội chăm sóc cảm xúc, vì đã bị tiêm

chúng bằng chủ nghĩa cực đoan và khủng bố. Người theo các giáo phái cực đoan có thể được nhồi sọ rằng, giết kẻ thù nhiều chừng nào thì sẽ sớm có visa vào thiên đàng chừng đó. Tâm trí si mê cuồng tín này đã làm cho con người dấn thân vào khổ đau, tạo ra sự bế tắc mà họ lại vui mừng hân hoan tình nguyện.

Quan niệm về Thánh chiến trong Hồi giáo là sai lầm. Không có chiến tranh nào là thánh thiện. Tất cả chiến tranh đều mang lại khổ đau và nạn nhân chính là những người dân vô tội. Dù chiến tranh đó là chánh nghĩa thì khổ đau vẫn luôn có mặt. Nhân chiến tranh lên thành một chân lý tôn giáo đã làm cho rất nhiều người bất hạnh. Nỗi bất hạnh đó kết thành vòng từ trường của thù hận.

Khi những chiến sĩ qua đời với lòng thù hận thì trong kiếp sau họ lại tiếp tục có những trạng thái tâm lý thù hận. Cứ thế mà kết thành dây mơ rễ má từ kiếp này sang kiếp nọ rất nguy hiểm.

Tóm lại, khoanh vùng nỗi khổ niềm đau là cách ngắn nhất, theo đó ta không nhân bản, không lan truyền khổ đau cho người thân. Những gì của quá khứ, hãy để nó thuộc về quá khứ. Ta là nạn nhân thì đã chấp nhận nó rồi, còn thế hệ sau là những người không nên chịu cùng một số phận đó, nên ta đừng để thù hận lây lan cho người không liên can.

## QUÁN ÂN NGHĨA

Phương pháp quán này là nghệ thuật tìm kiếm những giá trị tích cực ở người đã tạo ra nỗi khổ niềm đau cho ta. Nhân gian có câu “Hơi đâu mà giận người dung nước lã,” câu nói này đôi khi cũng đắc dụng. Ví dụ mình đang giận ai đó, mình nói “Ồ, người dung nước lã giận làm chi”. Mặt khác, nó cũng có tác dụng phụ mà ta cần phải lưu ý, vì ngay khi dựa vào câu đó là mình đã vô tình dựng lên một chân lý mới đó là “Tôi phải giận những người thân, nếu họ làm tổn thương mình thì sẽ không

tha thứ được”. Vậy là tránh vỏ dưa gặp vỏ chuối.

Ta tự biện hộ cho mình được quyền giận, hận thù những người mà mình thương nhất, bởi vì họ đã từng hiểu được ta, từng chung sống với ta, vậy mà họ lại gây ra những trái ngang cho nên nổi thù hận đó được gia tăng. Theo cách nhìn tích cực, ta hãy lập luận đối nghịch lại, vì họ là những người thân cho nên được quyền làm những chuyện đó, còn người dưng đâu dám làm, phải thủ lễ, ngoại giao dè dặt hoàng. Quan niệm mới để tìm thấy giá trị tích cực ở người kia, và lòng hận thù giảm đi rất nhiều.

Đạo Phật dạy phải nhận rõ rằng, cái tốt hay không chỉ có giá trị về mặt tương đối. Tốt trong tình huống này nhưng sẽ không tốt trong tình huống khác. Ở những xứ văn minh về khoa học và vật chất, thì sự khổ đau đó được hỗ trợ bằng hệ thống an sinh xã hội. Ngược lại, những quốc gia nghèo lập luận rằng, phải cho người dân khổ đau để họ có sức chịu đựng. Họ cho hệ thống an sinh xã hội này là nguy hiểm vì sẽ làm người ta ỷ lại. Lý luận nào cũng có chỗ đúng và sai. Hệ thống an sinh xã hội được đặt trên nền tảng tương thân, thuộc cùng chất liệu với lòng từ bi. Nhu cầu đó không thể thiếu, mặc dù phải loại trừ những con người lợi dụng vào lòng tốt của chính sách, nhưng chuyện đó là chuyện phụ.

Đối với vai trò một quốc gia, tất cả những hỗ trợ tương tác, lấy lương bổng cao của những người có công ăn việc làm hỗ trợ người thất nghiệp nghèo đói hay bệnh tật là điều cần thiết. Đặt con người trong tình huống làm quen với nỗi khổ niềm đau để cho họ đứng vững, thực chất chỉ là một lập luận để an ủi.

Nếu ai lý luận rằng, hạnh phúc phải có mặt từ khổ đau thì người đó sai lầm, bởi khổ đau không thể tạo ra hạnh phúc. Khổ đau có thể được sử dụng như một công cụ để ta vươn lên, tìm thấy hạnh phúc. Nếu nói rằng, trong khổ đau ta có được hạnh phúc thì sai lầm. Đó cũng là sai lầm của Ấn Độ giáo và nhiều

tôn giáo khác. Chẳng hạn như cho rằng, cứ đè nén thân thể bằng cách khổ hạnh ép xác như đứng một chân, quanh năm suốt tháng không hề tắm, nằm trên chông gai để cho cảm xúc về tính dục không còn hiện hữu... và bấy giờ trạng thái hạnh phúc tối hậu sẽ bắt đầu có mặt.

Trên thực tế, trạng thái hạnh phúc chỉ có mặt khi dòng khổ đau được chuyển hoá. Đặt nền tảng hạnh phúc trên khổ đau là ta đã sai lầm ngay từ căn bản của cách thức đặt vấn đề. Đừng rơi vào trạng thái sai lầm đó, hãy gieo những nhân hạnh phúc để ta có được an vui.

Trong những biến cố khổ đau, nếu biết cách tỉnh thức để quán chiếu về nhân quả, nghiệp duyên, điều kiện, hoàn cảnh... và dẫn thân một cách tinh tấn không mỏi mệt, chán nản thì ta sẽ có cơ hội làm mới những gì mọi người nghĩ rằng sẽ không làm được. Như thế hai khuynh hướng ứng xử khác nhau sẽ dẫn đến hai hệ quả hoàn toàn trái ngược.

Quán về ân nghĩa, để ta không rơi vào tình trạng vong ân bội nghĩa. Uống nước phải nhớ nguồn. Tìm một cử chỉ đẹp của người tạo ra nỗi khổ đau cho mình, để nỗi hận thù không tương sinh lên mức tối đa.

Chẳng hạn như trong *Tam Quốc Chí*, Quan Vân Trường biết Tào Tháo là kẻ gian hùng, nhưng ông vẫn tìm kiếm những giá trị tích cực của Tào Tháo để xóa bớt hận thù. Ông luôn nhớ thời hàn vi, Tào Tháo rất trọng thị ông. Bây giờ biết Tào là kẻ hiểm ác, muốn trừ hậu họa là phải giết, nhưng giết vì chánh nghĩa chứ không phải giết vì thù hận. Trước khi ra tay, ông tìm cách trả ơn trước, bằng cách tha tội chết cho Tào Tháo. Gia Cát Lượng có ý muốn giúp giải tâm lý Quan Công và cũng hiểu được thâm tình của Lưu Bị nên yêu cầu ông ta ký vào hiệp ước “Nếu kháng quân lệnh sẽ bị chém đầu”. Cuối cùng ông đã chống trái và bị Gia Cát Lượng ra lệnh chém đầu, rất may nhờ Lưu Bị xin tha và được thoát chết.

Trong câu chuyện trên, Quan Công đã quán về ân nghĩa, tìm kiếm những giá trị tích cực của người xấu để nổi khổ niềm đau giữa mình và người kia được tháo gỡ. Trên chiến trường bên nào cũng phải bóp cò, ai nhanh thì sinh tồn, ai chậm thì chết, nhưng phải có tâm chiến đấu vì chính nghĩa chứ không nên dùng tâm hận thù. Như thế lòng thù hận sẽ được tháo gỡ và oan khiên không kết chặt.

Có vị tướng trước khi qua đời đã làm hai câu thơ:

*Còn chút rượu nồng xin rót cạn*

*Giải oan cuộc thế bể dâu này.*

Đối với chiến sĩ, rượu là một trong những người bạn giúp họ quên đi nỗi thương vợ, nhớ con để hướng về trách nhiệm ở biên cương. Rượu còn là phương tiện để dồn nén lòng sân hận đối với kẻ thù. Nhưng ông ta xin tình nguyện rót hết những ly rượu nồng của sự thù hận đó để mong sao giải oan cuộc thế bể dâu, mong cho cuộc đời không còn đau thương nữa.

Theo đức Phật, nếu ta giải oan bằng lòng sân thì lòng sân đó gia tăng. Giải oan cuộc thế bằng những viên đạn thì oan khiên đó sẽ tiếp tục sinh trưởng. Chỉ có giải oan bằng lòng từ bi, bằng sự tha thứ, bằng cách thức quán ân nghĩa thì ta mới thoát khỏi ách tắc trong đời sống cảm xúc của chính mình.

## **GIEO TÂM QUẢNG ĐẠI**

Tâm quảng đại là một trong những yếu tố quan trọng của bậc Bồ-tát. Tâm quảng đại đó thường được gieo trồng bằng cách quán đại địa không có sự phân biệt. Quả đất này là nơi dung chứa tất cả những thứ quý báu như vàng bạc, đá quý hoặc chứa những chất thải của con người, vậy nên không hề có chút gì khác biệt về tác dụng.

Kinh *Tâm Địa Quán* cũng như kinh *Hoa Nghiêm* Phật dạy,

phải quán tâm quảng đại của mình như quả đất để có thể chứa tất cả nỗi khổ niềm đau, thích và không thích, tích cực và tiêu cực của những người khác đối với mình. Cũng như rác mà bỏ dưới lòng đất sau một thời gian thì tất cả sẽ bị hư hoại hết và trở về với đất. Ta có thể tạo dựng hệ thống tự đào thải tất cả những bợn nhơ tâm lý bằng cách nhân lớn tâm quảng đại của mình, theo cách sánh ví nó như bầu không gian vô cùng tận. Không gian vật lý thì có khoảng cách, mặc dù đến bây giờ chưa biết được biên độ giãn nở của nó là bao nhiêu nhưng ta tin chắc rằng nó vô cùng.

Khi quán rằng tâm quảng đại của mình vô cùng tận thì nỗi khổ niềm đau chỉ là những vật rơi của định tinh nào đó ở trong không gian, thỉnh thoảng ngẫu nhiên rơi trúng ngay địa cầu mà mình đang sống. Cứ nghĩ như vậy thì không có lý do gì để thù hận cái mảnh thiên thể khổ đau đó rớt trên đầu, ngôi nhà, đổ đôn lên trên cộng đồng của mình. Quan niệm như vậy là thái độ ứng xử tích cực để tháo gỡ khổ đau.

Lịch sử Phật giáo Việt Nam vào thời Lý, vua Lý Nhân Tông được sự hỗ trợ đắc lực của Lý Thường Kiệt, Việt Nam đã chiến thắng khỏi ách nô lệ Trung Hoa. Nhà vua rất hiểu đạo lý Phật giáo nên ông tập theo hạnh Bồ tát, thay vì giữ thế đối đầu với Trung Hoa thì ông đã dâng sớ cầu hòa. Hiệp ước hòa bình đó được thiết lập bằng tâm quảng đại chứ không phải thủ thuật của chiến tranh. Đây không phải là tình thế khi thế lực không cân bằng, tốt nhất là người ta hoãn binh hay tìm cách khác để thương lượng. Ở đây vua Lý Nhân Tông phát xuất từ lòng thương yêu nhân dân của hai nước. Chiến tranh sẽ mang lại chết chóc và khổ đau nên ông phải hạ mình cầu hòa để nước Trung Hoa không uất hận mà sanh ra trả thù, hầu mưu cầu sự thái bình, an vui và hạnh phúc cho dân tộc.

Tinh thần cầu hòa là nghĩa cử rất cao thượng, chỉ những người có chất hùng dũng mới dám làm. Dĩ nhiên cũng có rất



hiều người bán nước cầu vinh, phải trở thành thuộc hạ, nô lệ cho một ý thức hệ nào đó. Lý Nhân Tông đã sáng suốt thấy vận mệnh đất nước, chỉ có đặt trên nền tảng tình thương yêu và lòng quảng đại mới có hoà bình thật sự, giúp cho con người tháo gỡ được bế tắc trong cuộc sống.

Trong kinh *Đại Bảo Tích*, đức Phật kể câu chuyện ngụ ngôn về phản ứng của con chó và sư tử.

Có anh chàng nọ rất phiền não vì tiếng sủa, tiếng chạy đùa giỡn của mấy con chó, nó đã làm anh mất ngủ nên anh muốn trả thù. Anh dùng cục xương to và cầm nã để bắn chúng. Chó bị đau, phản ứng thông thường là phải tìm những gì đã tạo ra cơn đau. Chúng thấy đó là cục xương nên nhào tới cắn xé. Càng cắn xé thì răng chúng lại càng đau hơn, nỗi đau của thân thể chưa giảm thì nỗi đau của răng lại bắt đầu có mặt.

Nếu dùng cục xương đó bắn vào con sư tử, ta thấy phản ứng hoàn toàn khác biệt. Nó sẽ không cắn cục xương, cũng không giãy giụa, kêu la thất thanh trong hoảng hốt. Cặp mắt nó sẽ nhìn liếc để định hướng vị trí cục xương từ đâu lao tới. Nó biết tác nhân chính của nỗi khổ niềm đau này không phải là cục xương mà hẳn có kẻ đang tác động.

Cách thức ứng xử của sư tử và chó khác nhau rất xa. Chó vì thiếu khôn ngoan nên làm cho nỗi khổ niềm đau gia tăng. Sư tử vì bình tĩnh, tìm cách truy nguyên nguồn gốc khổ đau nó gặp phải. Hai phản ứng khác nhau tạo ra hai kết quả và giá trị khác nhau.

Đệ tử Phật nên ứng xử ít ra như sư tử. Đừng bắt chước chó, mà trở nên thiển cận. Loài chó thường có tính cách a dua, một con sủa thì cả đàn sủa theo. Thế giới của loài chó là thế giới của biên cương và tranh giành, chủ quyền quản lý biên cương đó theo cách tự khoanh vùng như các sứ quân”.

Ví dụ trong làng ấp nào có 100 con chó, thì chúng sẽ bầu lên chó “tổng thống,” rồi đến các bộ trưởng. Các cư dân của chúng đều có hộ chiếu, quốc tịch đảng hoàng. Để bảo vệ biên cương bờ cõi của chúng, bất cứ con nào ở chỗ khác tới, chúng sẽ theo dõi, cô lập và tấn công. Nếu con chó lạ không đủ sức kháng cự lại đàn chó này thì nó phải vĩnh viễn đi chỗ khác, không có cơ hội tìm kiếm những thức ăn rơi rớt ở trong khu vực đã có chủ.

Thái độ liên minh này thường tạo ra những phản ứng gây khổ đau. Có thêm liên minh trong sân hận như có thêm những hỗ trợ của vùng từ trường tiêu cực, thì người nối kết liên minh sẽ càng gia tăng nỗi khổ niềm đau.

Trở lại câu chuyện, khi các con chó nghĩ rằng tác nhân gây ra nỗi khổ niềm đau của mình là cục xương, chúng giành giật cắn cục xương đó. Thấy cục xương này có mùi vị thơm ngon nên từ chỗ trả thù dẫn đến chỗ tranh chấp lẫn nhau. Như vậy, từ bế tắc thứ nhất kéo theo bế tắc thứ hai. Nói cách khác, từ bế tắc của lòng sân dẫn đến bế tắc của lòng tham, muốn trở thành chủ nhân của cục xương, nhưng không ngờ đó lại là đầu mối của rắc rối. Cuộc đời này cũng thế. Có nhiều người nghĩ sai lầm muốn biến mình trở thành chủ nhân của cảm xúc tiêu cực, nhưng không ngờ lại thành nạn nhân không lối thoát.

Nhìn thấy tác nhân gián tiếp không chỉ là cái nhìn phiến diện, mà còn là phản ứng đôi lúc trở nên thiên cận. Hãy theo hạnh sư tử, không thù hận cục xương, vì sự hận thù và trả đũa đó là hoàn toàn vô ích. Cục xương chỉ là công cụ của anh chàng cầm nó.

Nên hướng về tác nhân trực tiếp và chính yếu là cách thức ta nhận diện để tháo gỡ nỗi khổ niềm đau thật sự. Dĩ nhiên, tác nhân đó không phải là nhân vật cụ thể. Phật dạy rằng, đừng nên quan niệm tác nhân khổ đau là con người mà là lòng tham sân si, là thái độ thiếu sáng suốt. Hiểu được điều đó, ta sẽ bình tĩnh như con sư tử, mắt không nhắm, thân thể an nhiên bất

động, đi từng bước chậm rãi để định hướng và tìm giải pháp an toàn và bền vững cho niềm đau nỗi khổ của mình.

Cách thức ứng xử đó tuy đơn giản nhưng có hiệu quả cao. Đừng như hai con gà, hễ mạnh thắng, yếu thua. Trong chiến tranh, cả kẻ chiến thắng và người thua đều là nạn nhân, chứ không phải chỉ có người thua mới là nạn nhân. Chỉ có cách dàn trải tình thương, tháo gỡ lòng hận thù mới thật sự là chiến thắng oanh liệt nhất.

Muốn được như vậy, ta đừng tạo tâm lý lây lan hận thù. Đừng đem hận thù của mình gieo rắc cho những người thân. Không khéo, ta sẽ biến người thân trở thành tấm thớt của cơn tức giận, có gốc từ người dung nước lũ.

Khi muốn chia sẻ vấn đề gì đó cho người thân, phải chắc chắn rằng người đó hiểu mình như thiện hữu tri thức. Nếu không, ta không đón nhận được những gì mong đợi và bực tức bắt đầu có mặt. Lúc đó, thay vì giận kẻ thù, người giận cá chém thớt sẽ giận những người thân.

Như vậy trạng thái của lòng hận thù được chuyển sang một bước ngoặt thứ hai. Nó tiếp tục bị thay hình đổi dạng vì được đặt trên nền tảng của chủ nghĩa cực đoan. Tức, cho rằng mình là chân lý; những gì ta chủ trương phải là đúng; ai không theo là sai lầm nên ta chuyển hướng tấn công những người không theo mình và biến họ thành kẻ thù.

Thay vì kẻ thù là tác nhân đầu tiên, ta lại nghĩ những người không tán đồng mình là những người tạo ra cho mình sự bực dọc. Cách thức ứng xử đó kéo theo dây chuyền của sự bết tắc, không lối thoát. Trong mọi tình huống ta cứ điềm nhiên, định tĩnh, đem trí tuệ để giải quyết mọi việc một cách chính đáng thì tất cả đều qua đi nhẹ nhàng.

Trong kinh *Bát Đại Nhân Giác* có một câu chỉ bốn chữ nhưng rất hay “Quốc độ nguy thúy”. Khái niệm “Quốc độ”

trong ngữ cảnh này có thể theo hai nghĩa. Theo nghĩa địa lý, quốc độ là hành tinh ta đang có mặt, trong khi “Nguy thúy” mô tả tính chất tạm bợ, không bền bỉ của vô thường. Nghĩa là hành tinh nào, định tinh nào dù có theo quỹ đạo của nó, cuối cùng rồi cũng đến lúc bị tan rã thành những mảnh như thiên thể rơi trong không gian.

Theo nghĩa phát sinh, “Quốc độ” là quốc gia có chính thể với ý thức hệ chính trị. “Nguy thúy” trong ngữ cảnh này có thể hiểu là bất kỳ chính thể nào không thể tồn tại vĩnh hằng với thời gian. Nói cách khác, khổ đau dù do chính thể nào gây ra sẽ không là vĩnh viễn hay mãi mãi với ta trong đời.

Tin tưởng nguyên lý vô thường là niềm tin tích cực. Con người sẽ không còn buồn về những nỗi đau trong quá khứ. Nếu không có những chiếc lá rơi trong mùa thu, đông sẽ không có được những chiếc lá xanh non mơn mớn trong mùa xuân. Quy trình thay đổi của vũ trụ diễn ra theo cách thức riêng mà ta không thể nào đặt ý thức chủ quan bắt nó chạy theo những gì mà mình muốn được.

Hãy quán chiếu sự vô thường của cuộc đời, vũ trụ, vạn vật để không bị cuốn hút theo nỗi khổ niềm đau. Ta tin tưởng rằng sau những chiếc lá rụng đó sẽ có lá xanh xuất hiện. Nhờ vậy đời sống mới bắt đầu có mặt, ánh sáng xuất hiện và niềm hy vọng sẽ bùng lên.

### THÁO DÂY OAN TRÁI

Đức Phật dạy hãy nỗ lực tháo gỡ thù hận với những người đã cố ý tạo ra cho ta. Sự tháo gỡ là một trong những nhu cầu rất quan trọng. Ngài nhìn thấy trong đời, rất nhiều người có động cơ sai trái, đến độ họ không chấp nhận người khác được hạnh phúc, thành công nên mới đẩy họ vào trạng thái không có lối thoát, vì vậy khổ đau cứ mãi gia tăng từ kiếp

này sang kiếp khác. Thấy rõ điều này, đức Phật dạy ta tháo gỡ hận thù để cuộc sống được hạnh phúc, an vui.

Kể đến, muốn cho cảm xúc khổ đau không lây lan thì phải biết rõ tính cách tích cực của tác nhân bằng cách tìm những giá trị cao đẹp của người đó để ta với bớt niềm đau từ từ và loại trừ chúng một cách triệt để.

Nếu không có được thói quen nhìn thấy những tích cực hay giá trị của người khác, thì ít nhất ta cứ nghĩ rằng mình là một vị Bồ-tát có tâm lượng rộng lớn. Thay vì giận hờn trả đũa thì có thể bỏ qua theo cách thức “đừng đánh người dưới ngựa”. Thái độ anh hùng đó có thể làm cho ta bỏ được hận thù. Nếu là Bồ-tát thật sự thì ta không lấy chủ nghĩa anh hùng của võ lâm, mà phải lấy chủ nghĩa anh hùng của lòng từ bi để đối đãi. Như thế sẽ không có thù và thân. Lúc đó khổ đau dù có mặt đi nữa thì cũng giống như viên sỏi thả xuống mặt hồ tĩnh lặng. Dĩ nhiên viên sỏi sẽ làm cho nước loang ra nhưng chỉ một lúc sau sẽ tĩnh lặng lại như trước. Nếu ta quán được như thế thì dù kẻ thù có còn đó, khổ đau cũng sẽ nhanh chóng được tan biến trong ta.

Đừng chụp lại những hình ảnh khổ đau trong quá khứ, càng chụp lại thì những hình ảnh đó càng loang lỗ nhiều thêm trên bề mặt tâm thức. Như vậy là ta đang biến khổ đau thành cái gì đó thường còn bất biến. Ta càng ghi nhận hình ảnh khổ đau lâu dài bao nhiêu thì sai lầm càng chông chất lên bấy nhiêu. Do vậy, cần phải loại trừ chúng ra khỏi tâm thức của mình càng nhanh càng tốt.

Ba kỹ năng thực tập tâm lý đó, đức Phật dạy rất nhiều trong kinh với nhiều ẩn dụ minh họa, người biết quý trọng hạnh phúc nên áp dụng.

Cuộc khủng bố bằng máy bay làm sụp hai tòa nhà thương mại của Hoa Kỳ, không chỉ nhắm đến nước này, mà còn đối với

những liên minh của Mỹ, trong đó Anh là đối tác quan trọng. Đứng từ phía những người dân vô tội, ta cảm thấy rất căm phẫn những kẻ đã tạo ra khủng bố và bạo động, chỉ vì hận thù cá nhân và cuồng tín tôn giáo. Nếu ta cất cùng tiếng nói của sự hận thù thì chắc chắn những bế tắc đó sẽ không được tháo gỡ.

Trong khi lên án những người cuồng tín và sai lầm, ta vẫn lên án sự khủng bố đã gieo rắc nỗi khổ niềm đau. Mục đích của việc lên án là để tìm kiếm giải pháp từ chất liệu của lòng từ bi, chứ không phải của thù hận. Chỉ có chất liệu từ bi mới có thể mang lại cho thế giới sự bình ổn thật sự. Mang lại công lý bằng bạo lực mạnh để chiến thắng bạo lực yếu, hẳn không phải là giải pháp lâu dài.

Ta có thể lấy oai quyền của người lớn ra lệnh cho con em đang cười giỡn to tiếng, làm mất giấc ngủ phải ngưng ồn ào ngay lập tức. Dĩ nhiên con em ta sẽ sợ và không dám làm ồn. Trong sự ngừng và không dám làm ồn đó, nó vẫn âm ức, khó chịu bên trong. Nếu bị hà hiếp quá đáng, nỗi bức dọc đó sẽ được nuôi lớn. Đến lúc trưởng thành, được luật pháp bảo vệ, tự do cá nhân được tôn trọng, nó có thể kháng cự hoặc nổi loạn theo cách thức này hoặc là cách thức nọ. Sự nổi loạn đó được thể hiện đối lập giữa hai ý thức hệ của người lớn tuổi và người trẻ.

Vì thế, phải thấy được nỗi khổ của những nạn nhân cũng như của những kẻ đã tạo ra nỗi khổ đau để tìm cách tháo gỡ. Sống trong vô minh, cuồng tín và bế tắc, không có lối thoát, con người có thể gieo rắc những ngang trái trong cuộc đời. Phải thương họ nhiều hơn, để họ thấy vẫn còn cái phao rộng lượng, sẵn lòng giúp họ quay đầu về sự sống tốt đẹp. Chỉ có cái nhìn đúng đắn và rộng lượng mới giúp những kẻ khổ đau và tội lỗi tìm thấy được miền đất hứa, giúp họ làm mới lại cuộc đời.

Các vị Bồ-tát luôn phát nguyện vào địa ngục, cứu vớt chúng sanh. Địa ngục hay thiết thực hơn là tù ngục, là nơi hội tụ của

những kẻ đầu trâu mặt ngựa, những người đâm thuê chém mướn, hay cuồng tín độc đoán. Nếu không có những bậc Bồ-tát phát tâm hoá độ thì có lẽ cuộc đời của họ sẽ tàn tệ hơn nữa. Những người này thường nghĩ cuộc đời của họ đã hết rồi, nên họ từ bất cần, bất chấp, dẫn đến sự gia tăng hành vi gây khổ đau nhiều hơn cho mình và cuộc đời.

Phải có những người mang tâm niệm Bồ-tát gần gũi, chia sẻ và hiểu được tại sao họ bạo động, khủng bố để thiết lập nhịp cầu tình thương, lần lần chuyển hóa rốt ráo. Chăm tù kẻ phạm pháp không phải là giải pháp dứt điểm. Nếu nhà tù được quan niệm như sự trừng phạt là sai lầm lớn. Sự trừng phạt làm cho các tù nhân không dám làm điều xấu ác, chứ không xóa được tâm xấu. Nhà tù nên được quan niệm như công cụ hay phương tiện tốt để giáo dục tội phạm. Phương pháp giáo dục tội phạm phải được nuôi dưỡng bằng chất liệu từ bi và tuệ giác, thì sự chuyển hóa mới thành công viên mãn.

Các vị Bồ-tát dẫn thân, gần gũi những kẻ xấu thì mới tháo gỡ được nỗi khổ niềm đau một cách trọn vẹn và dứt điểm. Nếu trong quá khứ ta đã lỡ gây ra khổ đau cho người khác thì nên học hạnh sám hối và không tái phạm trong tương lai.

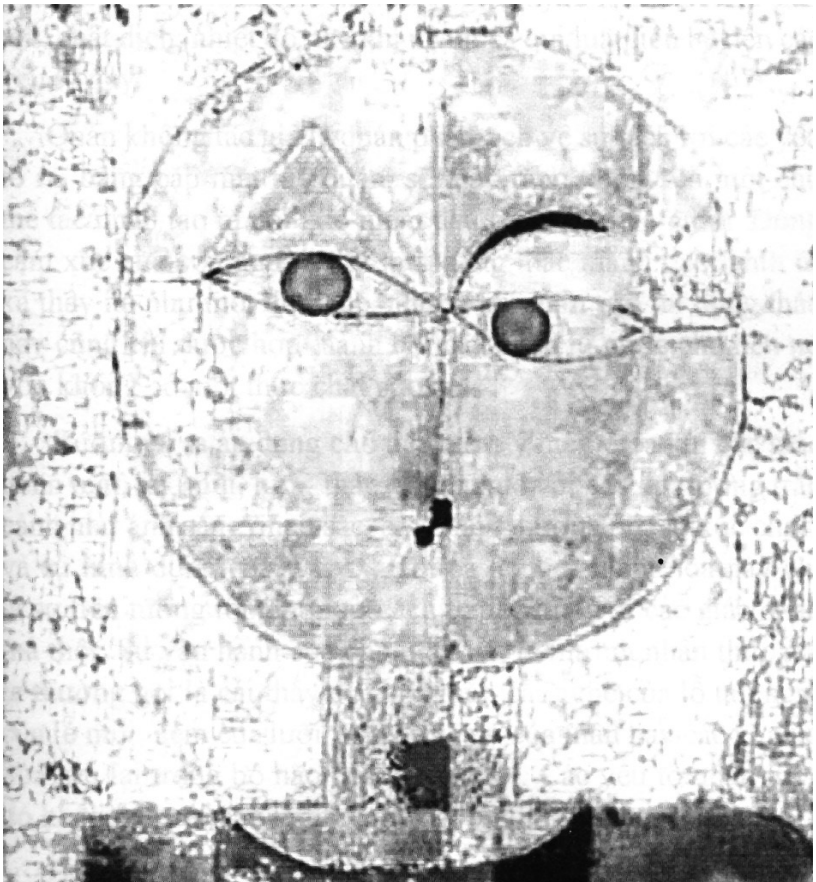
Nếu ta đã từng là nạn nhân thì nên tâm nguyện rằng: “Tôi xin tha thứ cho bạn và những ai đã tạo ra nỗi khổ niềm đau cho tôi và người thân để gút mắc, oan trái được tháo gỡ ngay trong kiếp này”. Nếu người Phật tử hiểu được đạo lý, tình thương của đức Phật mà không phát nguyện như thế, đến khi sanh ra ở kiếp sau, nếu không còn là Phật tử nữa thì chưa chắc oan trái đó được tháo gỡ.

Hãy tận dụng những cơ hội để tháo gỡ oan trái một cách khôn ngoan. Được vậy, những biến cố, khổ đau dù có xảy ra cũng không làm ta lao đao thêm lần nữa. Lúc đó, ta sẽ là một chiến sĩ khải hoàn, không có đối thủ, không có kẻ thắng người bại, mà chỉ có sự an lạc, hạnh phúc.





**CHƯƠNG 2**  
**QUÁN KHÔNG TÁC GIẢ**





Ở chương 1, chúng ta đã khảo sát sơ lược vài quan niệm của Phật giáo về cách hóa giải thù hận ở kiếp này và những kiếp khác. Trong đó, chúng tôi đề cập đến pháp môn “Quán không tác giả,” mà ở chương này, chính là nội dung trọng tâm.

Pháp quán này giúp ta có cái nhìn đích thực về bản thân và tác nhân. Con người là hợp thể nhân tính, gồm năm thành phần, không có thực thể bất biến. Các tổ hợp thuộc năm thành phần này bắt đầu hình thành từ cấu trúc nhân thể vật lý, gồm bốn yếu tố là đất, nước, lửa và gió hay nói khác hơn là chất rắn, chất dịch, nhiệt độ, thể khí và tất cả qui luật liên hệ đến các yếu tố này.

Quán không tác giả là quán phân tích về sự tách rời các yếu tố ra, bằng cặp mắt tuệ quán, sẽ thấy rằng không có một chủ thể tác nhân tạo ra nỗi khổ niềm đau cho bản thân mình. Dòng cảm xúc của con người như một dòng thác mạnh bạo, nhìn từ xa thấy nó như một thực thể, nhưng khi nhìn gần thì dòng thác này cũng chỉ được hợp thành bởi các phân tử nước cho nên nó vốn không có một thực chất nào.

Tương tự ta áp dụng cho tiến trình ý niệm hóa khi các giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với các đối tượng trần cảnh như ánh sáng, màu sắc, âm thanh, hương, vị, sự xúc chạm và sự hình dung của ý v.v... Tất cả dòng ý niệm hóa này chỉ là sự liên tưởng tổng hợp từ cách tiếp xúc với các giác quan mà thôi. Sự vận hành của chúng tạo ra tiến trình nhận thức mà ta thường gọi là cái thấy của con mắt, cái nghe của lỗ tai, ngửi của lỗ mũi, nếm của lưỡi, sự xúc chạm của thân hay các ý niệm hóa lưu lại trong bộ não của con người. Các yếu tố nhận thức đó không có cái nào là thực thể bất biến.

Để quán chiếu không có tác giả, trước nhất ta quán không có kẻ thù. Đây là cách thực tập vô ngã trong ứng dụng tâm lý trị liệu. Kế đến ta quán tiến trình tách rời dòng chảy của cảm xúc tâm lý ra khỏi sự vận hành của thân. Sự sống của con người được

thiết lập khi thân này với lục phủ ngũ tạng đang hoạt động. Khi tim ngưng đập, não tạng đã bị chết, các cơ quan khác đến tình trạng kết thúc thì lúc đó tạm gọi là “Cái chết lâm sàng”. Chết lâm sàng chưa phải là chết thật sự, bởi vì có tình huống thần thức vẫn còn lẫn quẩn. Đó là lý do tại sao ta thỉnh thoảng thấy người chết sống lại sau một vài giờ, hay vài ngày nằm trong nhà xác.

Dù trong tình trạng chết lâm sàng hay chết thật, thì chắc chắn rằng sự tương tác giữa các nhóm yếu tố tâm vật lý đã ngưng hoạt động. Dòng cảm xúc thường vận hành rất hữu cơ và đa chiều với thân thể vật lý. Nếu tách rời hai cái này ra thì mạng sống con người không còn nữa, ngoại trừ trong những trường hợp đặc biệt như khi ngủ hoặc ý thức không hoạt động khi bị mê man bất tỉnh, không còn sự bất loạn của cảm xúc trên bộ não của chúng ta. Trong tình huống đó dòng cảm xúc gần như lắng đọng.

Tất cả nỗi khổ niềm đau hay hạnh phúc của con người có được, đều đặt trên nền tảng của dòng chảy cảm xúc. Nó được sánh ví như một bản đồ nhiệt lượng, từ độ âm cho đến 100°C hoặc hơn thế nữa v.v... Hễ còn nằm trong bảng nhiệt, dầu có lạnh đến mức nào hoặc nóng đến mức nào thì vẫn được xem là nhiệt độ.

Tất cả những gì thuộc về cảm xúc thì bản chất của nó vẫn là khổ đau. Muốn tách rời nỗi khổ đau của hận thù ra khỏi thân thể vật lý của mình, chỉ cần quán tưởng dòng cảm xúc và thân thể vật lý không phải là một. Quán tách rời để khổ đau không còn chỗ bám víu.

Nỗi khổ đau của việc bị người ta cướp bóc thuộc về tinh thần, nỗi khổ đau bị người ta đánh đập thuộc về vật chất v.v... hãy quán rõ như vậy.

Giống như thân cây chuối, mới nhìn vào ta cứ tưởng như

một khối không thể tách rời, nhưng khi ta mở ra từng bẹ thì không thấy lõi bên trong. Mạng sống của con người với cấu hình vật lý cũng hoạt động một cách tương tự như vậy.

Bằng cách quán đó, ta thấy thân thể vật lý này với các dòng cảm xúc không hề có chỗ để dung chứa nỗi khổ niềm đau. Như vậy, ta quán không có tác giả là không có kẻ tạo tội ác, không có kẻ khủng bố, không có người đã gây những thương tích cho mình.

Dĩ nhiên, quán không tác giả nhằm trị liệu về phương diện tâm lý, để không bám víu cảm xúc, không trả thù đối với người tạo ra khổ đau. Trên thực tế, sự kiện khổ đau vẫn từng diễn ra và luật pháp vẫn truy nguyên được ai là tác nhân, ai là kẻ chủ mưu, tội trạng thế nào. Quán không tác giả không có nghĩa kẻ tạo tội không bị tội lỗi trừng phạt về mặt pháp luật. Như vậy, ta quán để tách rời cảm xúc khổ đau ra khỏi thân thể vật lý trong khi mình chính là nạn nhân.

Phương pháp quán nào cũng nên áp dụng hướng dẫn cho một số đối tượng nhất định, phải tùy bệnh cho thuốc. Phương pháp quán không tác giả chỉ được áp dụng cho chính những nạn nhân để không kéo dài khổ đau, hoặc là người thân của nạn nhân, để không tạo sợi dây lan truyền về cảm xúc khổ đau khi thấy người thân của mình bị hãm hại.

### **ĐỪNG VIN VÔ NGÃ ĐỂ CHẠY TỘI**

Gần đây, tôi có đọc trên báo nước ngoài một câu chuyện nói về luật pháp ở Thái Lan (Phật giáo ở Thái Lan được xem là quốc giáo) như sau: Có một anh tù nhân rất giàu. Tài sản một phần do anh chơi cổ phiếu, phần anh mảnh mung trộm cắp. Khi bị bắt và truy tố, anh nhờ một luật sư Phật tử lý luận trước tòa rằng:

- Thân chủ tôi không phải là người trộm cướp, bởi vì nhà Phật dạy không hề có tác giả.

Ông thẩm phán nói:

- Tôi đồng ý luật Phật dạy như vậy. Tôi cũng là Phật tử, tôi hiểu học thuyết đó.

Bây giờ ta hãy phân tích học thuyết trên dưới góc độ tâm lý mà đức Phật dạy: “Không có tác nhân, chỉ có chuỗi sự kiện”. Tương tự, “Không có người đã ăn cắp mà chỉ có sự kiện ăn cắp”, không nên hiểu về mặt hiện thực rằng người trộm cắp không có đủ lý do để bị cầm tù.

Luật sư vừa nhận ra sự ứng dụng của học thuyết vô ngã trong tâm lý trị liệu đối với nạn nhân, chứ không nên áp dụng cho tác nhân, trên thực tế thì ông thẩm phán yêu cầu chọn lựa:

- Chủ nhân của ông phạm tội ăn cắp. Nếu nói không có người ăn cắp mà chỉ có bàn tay ăn cắp và sự kiện ăn cắp, tôi xử tội và giam tù bàn tay bằng cách chặt đứt bàn tay rồi bỏ tù ba năm, thay vì giam thân chủ của ông ba năm, ông chọn cách nào?

Luật sư biện hộ lặng người, không nói lời nào. Lúc đó chắc hẳn cả người biện hộ lẫn kẻ phạm tội trộm cắp sẽ hoảng hốt và chấp nhận ngồi tù ba năm, còn hơn bị chặt đứt cánh tay thì cả đời không làm ăn gì được từ đôi tay nữa.

Sử dụng phương pháp trị liệu tâm lý đối với nạn nhân vào tình huống luật pháp thực tế đối với tác nhân là sự sai lầm về phương pháp luận, dẫn đến các hậu quả nghiêm trọng từ sự biện hộ. Khi quán vô ngã, ta phải hiểu bàn tay ăn cắp vẫn là bàn tay lấy của phi pháp. Người có bàn tay ăn cắp vẫn phải chịu trách nhiệm trước pháp luật và nhân quả từ hành vi lấy của phi pháp.

Những người tạo ra khổ đau cho người khác thì không được quyền oán như thế, vì như vậy sẽ trở thành nạn nhân, không thừa nhận lỗi lầm của mình. Nếu những người đã gây ra tội lỗi mà nghĩ rằng không có tác giả nghĩa là tôi không phải là tác

nhân, rõ ràng là thiếu trách nhiệm đạo đức trước pháp luật.

Phải biết phương pháp quán không tác giả chỉ áp dụng cho nạn nhân và thân nhân để không gieo rắc hận thù trả đũa với người đã tạo ra nỗi khổ cho mình, còn những người lợi dụng vào học thuyết này biện hộ cho họ để khỏa lấp sự thật, sẽ gây ra tội lỗi nhiều hơn. Khi quán phải biết phương pháp nào dành cho mình, phương pháp nào dành cho người. Đối với những người tạo ra tội lỗi, nhà Phật cũng có những phương pháp quán khác.

### **BA PHÁP QUÁN ĐỂ TRỊ LIỆU**

Thứ nhất là quán thân nhân. Quán tất cả mọi người nam lớn tuổi đều là cha, ông tất cả mọi người nữ lớn tuổi đều là mẹ, bà. Những người ta gặp trong đời từng là ông bà tổ tiên, con cháu, thân bằng quyến thuộc của mình ở những kiếp trước. Như thế mỗi lần muốn làm tổn hại cho người nào thì cứ nghĩ là người thân nên sợ không dám làm. Người có lòng tôn kính và thương tưởng người thân, khi áp dụng phương pháp quán thân nhân sẽ giúp họ không dám cố ý gây tội lỗi.

Thứ hai là quán sám hối, tức nhận diện tội lỗi và nỗ lực vượt qua bằng sự hồi đầu lương thiện. Hình dung những tội lỗi mà ta gây ra trong cuộc đời như giết người, trộm cắp, lường gạt, ngoại tình, tham nhũng, hối lộ, móc ngoặc làm lũng đoạn hệ thống luật pháp v.v... nếu không bộc bạch để làm mới cuộc đời thì giống như tình trạng đóng băng trên mặt biển, dần dần sẽ to lên và trầm xuống. Khi tảng băng đóng trên và trong lòng biển, tàu thuyền qua đó có thể bị va chạm vào, dẫn đến tình trạng bị đắm chìm, như tàu Titanic. Sự sống của con người cũng giống như những con tàu lênh đênh trên biển sanh tử. Cần phải làm tan những tảng băng che giấu tội lỗi, để những con tàu đạo đức của bản thân có thể thông dong vượt thoát sanh tử, khổ đau.

Thứ ba là quán không thọ giả. Đây là cách quán không có chủ thể cảm nhận những nỗi khổ niềm đau do người nào đó gây ra. Dĩ nhiên cách quán này được sử dụng cho chính nạn nhân hay đương sự đang đối diện với nỗi khổ tâm lý và nỗi đau vật lý. Ta quán rằng không có một bản ngã đang tồn tại để chịu đựng sự hàm oan, đau đớn, bức tức, thù hằn, bất công hay những cảnh đời trái ngang thì cảm xúc sẽ lắng dịu.

Ý thức về mình như một nạn nhân bị lừa đảo, bức hiếp, xúc phạm, bị trù dập v.v... làm tăng sự khó chịu. Ý thức về sự bất công làm cho con người dễ có phản ứng nổi loạn, xung đột, nó đều dẫn đến sự đổ vỡ lớn hơn trong tương lai.

Không thực tập phương pháp này để tự trị liệu tâm lý, đôi lúc người ta lầm lỗi với mình chỉ có một, mình có thể gây lỗi lại gấp hai, gấp ba lần. Một đứa lỗi thêm đứa lỗi nữa thì hai đứa lỗi cũng giống nhau, theo đó, bế tắc này có thể kéo theo bế tắc khác lớn hơn, nếu không biết cách tự chuyển hóa để cứu bản thân.

Quán không thọ giả để thấy được dòng cảm xúc khổ đau, bất hạnh mà mình chịu đựng chỉ là một sự kiện của oan trái hay của dòng chảy bất hạnh. Quán như vậy thì dù khổ đau lớn như núi Tu Di nó cũng teo lại thành quả núi lớn, quả đồi, đồng đất, viên đá rồi chỉ còn lại một hạt cát. Quán cách vừa nêu thì khổ đau lớn sẽ trở thành nhỏ như hạt cát rồi sẽ tan biến thành hư không, nghĩa là không còn tác dụng gây đau khổ nữa.

Ba pháp quán niệm trên là nghệ thuật tâm lý, có khả năng giúp người khổ đau có thể sớm hóa giải hận thù. Dĩ nhiên phải đòi hỏi đến thái độ buông bỏ của đương sự. Người có khuyνη hưởng dứt khoát công thưởng, tội trừng thì khó tu tập được những phương pháp quán này.

Nếu không chịu tu tập các pháp quán, nỗi bất hạnh ngày càng lớn, trong tương lai sẽ thuộc về họ chứ không thuộc về



người đã tạo ra tội lỗi. Bởi kẻ gây án đã bị luật pháp trừng phạt và ngay cả nếu như kẻ tạo tội may mắn qua mặt được luật pháp, không bị trừng phạt thì nhân quả nghiệp báo vẫn không dung tha; trong một đời kiếp nào đó họ cũng phải gánh lấy.

Món nợ mà không chịu trả ngay trong lúc mình có khả năng thì sau này khi bị thất nghiệp lại càng khó trả hơn. Đó là chưa nói tới tình trạng tiền vay sẽ gia tăng lãi suất, tùy theo năm tháng thời gian vay mượn. Tiến trình nhân quả cũng diễn ra theo cách tương tự, ai chịu trả nợ sớm thì không phải lo trả lãi.

### XOA DỊU NỠI ĐAU

Hành giả đừng nên bận tâm rằng, ai là người đã tạo ra nỗi khổ cho mình. Hãy để sự trừng phạt nằm về phía luật pháp, cứ xem nó như là một sự kiện. Nếu là thân bằng quyến thuộc của nạn nhân thì cũng đừng chăm sóc cảm xúc của nạn nhân bằng cách hỏi “Cho tôi biết ai là tác nhân, tôi sẽ trả thù giùm cho”. Thương như thế chỉ làm gia tăng thêm cảm xúc khổ đau của nạn nhân. Cả họ và ta đều rơi vào tình huống bế tắc. Đừng đổ dầu vào lửa, sự sân hận làm cho tâm lý con người luôn bị đốt cháy và theo đó ta đánh mất dòng chảy của cảm xúc an lạc, thanh thoi.

Khi dạy phương pháp quán không có tác nhân tạo và chủ thể cảm nhận nỗi khổ đó, đức Phật không đưa ta vào tình trạng thiếu trách nhiệm mà Ngài muốn dùng phương pháp tâm lý để xoa dịu đi nỗi khổ niềm đau. Nỗi khổ đau giống như ly nước có cặn. Thương người thân, có người khuấy ly nước bằng cách hỗ trợ để trả thù v.v... Càng khuấy thì cặn sẽ không lắng được và người thân không uống được ly nước trong.

Đừng khuấy nước khổ đau lên. Cứ để nó lắng đọng với thời gian. Thời gian là phương pháp chữa trị vết thương lòng. Đừng tác động mà hãy hướng tâm của nạn nhân về phía tích cực và tươi sáng hơn, họ sẽ tách rời khỏi trạng thái khổ đau theo cách

thức mà đức Phật đã dạy. Khổ đau nằm trên thân thể vật lý, ảnh hưởng đến dòng cảm xúc thông qua hệ thống dây thần kinh trung khu và cảm giác. Khi tách rời hai yếu tố này, nỗi khổ đau dù có mặt như là sự thật, nhưng lại không ảnh hưởng đến bản thân. Từ đó, đau khổ không thể làm cho con người bị ức chế sống trong dày vò, đau đớn.

Ta hãy làm thí nghiệm để thấy được tính ảo giác của cảm xúc trong nỗi khổ niềm đau. Nếu là người sợ máu, khi đưa vào bệnh viện để chích thuốc giảm đau, nỗi sợ hãi về tiêm chích và máu làm đương sự hình dung động tác đưa kim vào cơ thể họ là một sự đau nhức. Trên thực tế, đau nhức có thể chỉ bằng cái chích của một con kiến, nhưng cảm xúc sợ hãi làm cho nỗi đau này gia tăng đến độ có thể ngất xỉu.

Nhiều người đã từng bị rơi vào trạng thái tâm lý đó. Thực tế, chích kim vào cơ thể không làm con người phải khổ đau quá mức. Chỉ vì sợ hãi mà khổ đau được gia tăng. Do đó tách rời tâm lý khỏi cảm xúc là một trong những phương pháp hữu hiệu có khả năng giúp đương sự vượt qua khổ đau dễ dàng và nhanh chóng.

Phương pháp quán không thọ giả là nghệ thuật hình dung mình không phải là nạn nhân. Đừng nên nghĩ ta là nạn nhân, để dòng cảm xúc không bị đè nặng trên tâm lý. Dĩ nhiên còn có nhiều phương pháp thực tập khác, cốt làm cho tâm ta phần chấn, không còn khổ đau là được.

Năm 1999, khi cộng đồng Tây Tạng tổ chức 40 năm lưu vong tại Ấn Độ, đức Đạt Lai Lạt Ma đã dùng tiêu đề Tưởng niệm “40 năm đại chuyển pháp luân”. Ngài không dùng từ 40 năm Pháp nạn như Phật giáo Việt Nam. Dùng khái niệm “Pháp nạn” là cách trực tiếp thừa nhận rằng mình là nạn nhân, hoặc có thọ giả, trong khi đức Phật dạy ta hãy quán bốn đối tượng vô ngã là ngã, nhân, chúng sinh và thọ giả.

Quán chúng sinh vô ngã tức là không có ý niệm về chúng sinh, bao gồm tha nhân và bản thân như một chủ thể với ý niệm và dòng cảm xúc đang tiếp nhận khổ vui. Đó là tinh thần của kinh *Kim Cương Bát Nhã*. Quán như vậy, nỗi khổ niềm đau sẽ tan biến rất nhanh.

Khi dùng từ “40 năm Pháp nạn,” xem như ta đã chấp nhận mình là nạn nhân và Phật pháp đang bị lâm nạn. Thực ra, Phật pháp không lâm nạn. Chỉ có người hành đạo bị nạn, do chịu ảnh hưởng xấu của nghịch duyên. Cách dùng từ của đức Đạt Lai Lạt Ma rất phù hợp với tinh thần vô ngã. Nhờ biến cố Trung cộng, Phật giáo Tây Tạng đã có mặt ở Ấn Độ và khắp nơi trên thế giới.

Như vậy, trong biến cố của Tây Tạng, ta thử hỏi nên buồn hay vui? Buồn về một quá khứ không như ý, nhưng vui trong hiện tại và tương lai khi Phật giáo Tây Tạng được phát triển toàn cầu. Không nhìn thấy phương diện tích cực này, con người dễ sống trong tình trạng uất hận và chịu khổ đau lâu dài, nhất là trong tình huống ta không thể làm gì khác hơn, dù có nỗ lực chân chính.

Như thế, quán không thọ giả là cách thức tích cực, nhằm tách rời khổ đau quá khứ khỏi đời sống hiện tại. Được vậy, ta có thêm bản lĩnh sống ở hiện tại để gầy dựng lại cuộc đời và có thể hưởng được hạnh phúc. Nếu chỉ ký ức về quá khứ và cho rằng mình là nạn nhân của lịch sử, chiến tranh, ý thức hệ, bất đồng, xung đột v.v... thì cảm xúc khổ đau sẽ dâng cao. Nếu thực tập như thế, chắc chắn sự tiến bộ về tâm lý sẽ cứu thoát ta khỏi hoàn cảnh khổ đau đã có, như con khỉ nhờ bám vào nhánh cây mà lên khỏi vũng lầy.

Người thực tập nên loại bỏ lòng tự ái. Về bản chất, tự ái là cảm xúc thương yêu bản ngã hơn bất kỳ ai khác. Nó được núp bóng dưới dạng thương yêu người, nhưng trên thực tế là thương yêu chính mình. Chẳng hạn, đứng trước cảnh sanh ly

tử biệt của người thân, có người buồn bã, khóc lóc, bỏ ăn mất ngủ và gào thét với những câu cảm xúc như: “Ba ơi! Ba đi rồi, bỏ con lại cho ai? Con khổ lắm!” Hoặc người vợ nói với chồng vừa qua đời: “Anh ơi! Anh đi rồi, cuộc sống của em trở nên vô nghĩa. Anh là điểm tựa cuộc đời em”. Tất cả những lời than vãn từ tình thương hoặc tình yêu có thể xuất hiện dưới hình thức quan tâm người quá cố, nhưng trong chiều sâu tâm lý là lo sợ cho bản thân mình bị cô đơn.

Thực ra, người khóc đau phải thương tưởng người ra đi. Phần lớn khóc trong tình huống của tang tóc là sợ rằng mình không còn ai chăm sóc, vỗ về, giúp đỡ khi cô đơn và túng thiếu. Trong tình yêu nam nữ, hoặc giữa hai người đồng giới tính, tự ái là trục xoay chính yếu. Người ta yêu chính bản thân mình nhiều hơn yêu người khác.

Gốc tự ái trong tình yêu có thể bị biến dạng thành nỗi hận thù, khi các yêu cầu, cảm xúc và khao khát bị từ chối hoặc không thỏa mãn. Lúc đó, đương sự có khuynh hướng trả đũa để chứng minh rằng “Tôi đâu phải không có giá!” Càng chứng minh mình có giá trên nền tảng tự ái thì giá trị càng bị giảm.

Nhiều người ngạc nhiên khi nghe Thế Tôn, là Bạc phước trí vẹn toàn, sao đời Ngài vẫn còn gặp nhiều cảnh trái ngang. Lý giải truyền thống cho rằng đó là sự thị hiện, Ngài hiện thân là con người nên cũng phải có những cuộc sống và hoàn cảnh éo le, ngang trái, nhưng Ngài đã vượt qua được tất cả. Muốn khẳng định rằng, là con người ai cũng có thể làm được như Ngài. Nhằm giáo dục con người về tính kiên nhẫn vượt khó. Tôi thích khuynh hướng nhìn đức Phật dưới góc độ con người lịch sử, dầu là Bạc giác ngộ, Ngài vẫn chịu khổ đau về thân thể nhưng hoàn toàn không có nỗi khổ tinh thần.

Quy luật nhân quả rất xác thực và công bằng, không hề bị lũng đoạn, không ai có thể sống vượt ngoài vòng kiềm tỏa

của nó. Dù là đức Phật, Bồ-tát, A-la-hán, những gì đã gieo thì phải gặt. Người giác ngộ biết cách chuyển hóa khổ đau, vượt lên trên nghịch cảnh, thay vì phải gặt hái trọn vẹn quả không như ý, nhờ sự chuyển nghiệp, các hạt giống xấu trong quá khứ không đủ sức trở quả ở hiện tại, hoặc nếu trở thì tác dụng xấu của nó không nhiều như trong tình huống của người phàm.

### TÌNH YÊU VỊ KỶ

Chuyện kể rằng có một thiếu nữ tên là Magadida, thuộc hàng danh môn vọng tộc. Cô xinh đẹp đến độ các công tôn, vương tử thoát nhìn đều si mê, như có sự cuốn hút lạ lùng. Sắc đẹp đó đã làm cho cô đau khổ nhiều hơn là hạnh phúc. Được quá nhiều người thương và sẵn đón từ: thái tử, phú hộ, kẻ hào hiệp cho đến người thường dân, cô không biết phải lựa chọn ý trung nhân nào.

Cha cô muốn con mình được hạnh phúc, môn đăng hộ đối cùng giai cấp, nên không đồng ý cho cô đính hôn với ai thuộc giai cấp thấp hơn. Ông tìm khắp nơi nhưng vẫn chưa hài lòng về ứng cử viên tương xứng.

Một hôm nọ, ông đến thành Xá-vệ, thấy đức Phật đang đi khất thực, ông không tin vào mắt mình khi nhìn thấy một người đẹp trai lạ lùng đến thế! Với ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp, mặc dù chiếc y của Ngài mặc đã quá cũ, nhưng Phật vẫn đẹp và hấp dẫn. Ông nảy sinh ý định chọn Phật làm rể. Sau đó, ông lập kế thỉnh Phật về nhà cúng trai Tăng và dặn dò con gái:

- Con ơi, ba sẽ cưới cho con một người rất xứng đáng. Nét đẹp và sự phương phi của người này là điều không người đàn ông nào có thể hơn được. Nhất định khi lấy anh ta, con sẽ rất hạnh phúc. Đây là niềm mơ ước của ba.

Hôm ấy, đức Phật và Tăng đoàn đến nhà ông bá hộ theo lời thỉnh cầu. Ngài đi nhẹ nhàng với bước chân thanh thoi, ngồi

xuống trong tư thế an lạc. Gia đình ông ai cũng phấn chấn bởi nghĩ Phật sẽ trở thành chú rể.

Suốt đêm, Magadida sửa soạn, trầm tư không ngủ được. Khi Phật đến nhà, cô không chịu ra, ở trong phòng trang điểm tăng thêm hương sắc và tập điệu bộ, dáng đi, cách thể hiện ánh mắt, nụ cười để quyến rũ Phật chấp nhận làm chồng mình.

Trái với dự kiến, khi cô bước ra khỏi phòng, đức Phật dường như không quan tâm đến. Theo truyền thống, sau khi nhận phẩm vật cúng dường của ai, Phật tạ ơn bằng cách thuyết giảng pháp thoại, như thực phẩm tâm linh. Trong sự giao hoán này, một bên hiến vật chất, một bên tặng tâm linh.

Phật dụng ý giảng về sự bất tịnh của thân. Thân thể con người dù đẹp cũng chỉ là nghĩa trang, chứa đầy xác chết bên trong. Khi ăn thịt các loài thú, nói chung là loài có sự sống, ta đã biến bao tử này thành nghĩa trang tập thể. Phật phê phán thái độ hãnh diện tự hào về sắc đẹp. Theo Phật, sắc đẹp của thân chỉ là chiếc túi da chứa đựng những thứ bất tịnh mà thôi. Lời thuyết pháp của Phật như cơn sấm sét, tấn công vào não trạng của cô. Cô tức giận, cho rằng Thế Tôn chọc tức và khinh mình. Cô thầm nghĩ mình thuộc hàng sắc nước hương trời mà ông thầy tu lại so sánh cô như nghĩa địa hay cái túi da hư thối, thì còn gì đau đớn cho bằng.

Cô giữ mối thù đó và nói với cha:

- Ba ơi, con không thêm cưới ông này. Ông này đẹp trai nhưng chẳng quá, lại nghèo rớt mồng tơi sao làm chồng con được.

Trong tâm cô oán hận, thầm nghĩ: “Đến ngày nổi tiếng, tôi sẽ cho ông biết tay, để ông không khinh thường tôi nữa”. Niềm uất hận đó đã được nuôi dưỡng trong lòng cô ngày càng lớn.

Ba năm sau có đợt tuyển cung, vì là người đẹp nhất nên cô đã

được nhà vua tuyển làm quý phi và được sủng ái hơn hoàng hậu.

Nhà vua là Phật tử thuần thành. Một hôm, vua thỉnh đức Phật đến hoàng cung thuyết pháp. Khi nghe tin đó quý phi thuê người đứng dọc đường đến kinh thành, chửi bới đức Phật. Điều đó đã làm A Nan xót xa, thưa đức Phật rằng:

- Bạch Thế Tôn, con thấy chỗ này không yên, nếu Thầy trò ta ở đây thêm nữa, vô tình tạo tội lỗi cho kẻ xấu. Chi bằng ta hãy đi nơi khác.

Đức Phật nói:

- Nếu đi chỗ khác cũng bị chửi bới tương tự thì sao?

A Nan thưa:

- Thì đi tiếp nữa.

Đức Phật nói:

- Nếu chỗ tiếp đó nữa cũng gặp tình trạng tương tự hoặc nặng hơn thì tính sao?

- Thì đi chỗ khác tiếp.

Triết lý của câu chuyện là khi con người để tình yêu giới tính mang tính chiếm hữu khống chế, thì các quan hệ sẽ dẫn đến tình trạng nếu không độc hữu về tình yêu được thì sanh tâm thù hận. Cô gái trong câu chuyện không quên được cái tự ái một chiều, khi nghĩ rằng Phật đã khinh thường cô, mà trên thực tế muốn giúp cô vượt qua cái tôi cao ngạo về ngoại hình. Tự ái sai lầm dẫn đến thù hận, rồi trả đũa bằng cách thuê người sỉ nhục đức Phật quả là một chuỗi sai lầm. Điều chính yếu của câu chuyện là trong nghịch cảnh đó, đức Phật dạy A Nan phải giữ tâm vững chãi để vượt qua, thay vì đầu hàng nó một cách vô điều kiện.

Câu chuyện trên còn cho thấy, kéo dài sự lẩn tránh không phải là giải pháp. Nghịch cảnh xuất hiện chỗ nào thì đối diện tháo gỡ chỗ đó.

Nghệ thuật tháo gỡ khổ đau theo nhà Phật là đối diện với thực tại khổ đau đó và nhận diện mặt mũi khổ đau, truy nguyên nguồn gốc và nguyên nhân, để chuyển hóa và vượt lên trên nó. Trốn tránh không phải là giải pháp. Đối diện theo kiểu liều mạng lại càng không phải là giải pháp. Trốn tránh và bỏ mặc là hai thái độ cực đoan, nếu không nói là thiếu trách nhiệm.

Cứ quan sát, nhìn nhận sự việc xảy ra như là một sự kiện. Lúc đó, nhìn thấy sự vật chỉ đơn thuần là sự thấy, nghe các âm thanh chỉ đơn thuần là sự nghe dù có chửi bới hay khen chê thì cũng chỉ là âm thanh. Quán được như vậy là đang nhìn thấy được chân tướng của sự vật. Lúc đó, ta không còn chạy theo phản ứng thuận và nghịch của cảm xúc. Tất cả dụng ý xấu của người khác không hề tác động đến thành trì kiên cố của đời sống nội tâm. Bằng cách thực tập như vừa nêu, nỗi khổ đau dù có mặt cũng không làm ta bị khủng hoảng.

Trong câu chuyện đức Phật đã chuyển hóa được những thành phần đâm thuê, chém mướn bằng thái độ thản nhiên và không hận thù. Những hành động chửi bới, ném liệng của họ không hề làm cho đức Phật cảm thấy bức dọc, thù hận. Ánh mắt của Ngài đối với họ chan chứa tâm từ ái. Ứng xử này, giúp cho người xấu nghĩ đây phải là một nhân vật siêu phàm với tính cách đặc biệt. Tâm hóa giải của Ngài đã làm cho mọi hận thù tan biến rất nhanh. Cuối cùng Ngài cũng độ được bà quý phi thoát khỏi mặc cảm, tự ái và thù hận.

Nếu tự ái tạo ra hận thù, thì tự ái sai lầm là tự sát. Trong tình yêu giới tính, thái độ đòi hỏi luôn cao hơn nhu cầu ban tặng. Trong tình bạn, sự ban tặng nhiều hơn là sự tiếp nhận. Trong kinh *Tăng Chi*, Phật dạy có bảy cách làm vợ chồng: vợ như là người mẹ, chị, em gái, bạn đời, người đầy tớ, kẻ sát nhân. Trong các loại trên, vợ chồng như bạn là lý tưởng nhất.

Quan hệ vợ chồng như bạn, sẽ không có phân biệt đối xử



trọng khinh, cao thấp, cả hai luôn sống trong sự chia sẻ khổ đau và hạnh phúc. Người chồng không đòi hỏi người vợ phải chiều anh ta bằng cách này cách nọ. Trong cách ứng xử ngang hàng như vậy, tình yêu chân thật sẽ trưởng thành, đơm hoa kết trái bền vững cả đời. Thương ai không phải để người đó mang lại cho mình gia tài, sự nghiệp, địa vị, danh vọng, hoặc để hãnh diện với bà con về nhan sắc, văn bằng học vị, vai trò vị trí xã hội mà họ có. Những thứ đó sẽ không bền vững.

Quan niệm tình yêu như tình bạn, sẽ không có sự hơn thua; thay vào đó là sự hy sinh cho nhau. Trong tình yêu vị kỷ, luôn có điều kiện để buộc người yêu thuộc về mình. Do vậy, khi không đạt được mục đích, rất dễ sinh ra thù oán nhau.

Đừng ứng xử theo cách tự ái, vì tự ái là biến dạng của thù hận. Trong tình yêu nếu để chất liệu tự ái trưởng thành thì dễ bị đổ vỡ. Đức Phật dạy, hãy lấy chất liệu tình bạn đặt vào tình yêu, nên dâu cưới nhau mấy mươi năm vẫn xem nhau như hai người bạn quý. Thường xuyên hâm nóng lại tinh thần đó.

Phương Tây thường tổ chức kỷ niệm 50 năm sau hôn nhân, hoặc ngắn hơn như 20 năm, 10 năm, để thắp sáng tinh thần bằng hữu hay thiện hữu tri thức, nói theo đạo Phật. Thiện tri thức là bạn có đạo đức, tuệ giác, nương tựa lẫn nhau, dìu dắt nhau để cả hai người cùng hướng về con đường hạnh phúc.

Sống như vậy thì sự đổ vỡ sẽ không xuất hiện. Cần nhớ lên hạt giống tự ái trong các mối quan hệ. Được vậy, thế giới này sẽ có được màu xanh của bình yên bất tận.

## **DÒNG SUỐI GIẢI OAN**

Phương pháp khác có khả năng xóa bỏ sự thù hận là buông bỏ hàm oan. Những người chết oan ức, hay bất đắc kỳ tử thường bị ức chế tâm lý, nên khó siêu thoát. Trong cách chết trợ tử, nếu bệnh nhân không yêu cầu mà thân nhân tự động làm thì

khả năng sân hận có thể có, dù đang bị hôn mê họ vẫn không chấp nhận cái chết đang diễn ra như sự thật.

Người chết mà không chấp nhận cái chết thường rơi vào cảnh giới ngạ quỷ, tức hồn ma sống thuần bằng tâm thức. Thần thức này tồn tại không bị giới hạn bởi không gian vật lý, nên có thể nhìn thấy con người, sự vật, cây cảnh, màu sắc và có trường hợp hiểu được tâm lý người còn sống với những tình cảm nhớ thương.

Dĩ nhiên cảm quan của người sống và người chết khác nhau rất xa. Nếu người sống nhìn thấy tất cả hình thù, màu sắc, thì sự cảm nhận này trực tiếp từ mắt; trong khi người chết chưa được siêu thoát chỉ cảm nhận bằng sự hình dung và tưởng tượng.

Muốn xem kỳ quan và cảnh đẹp, người sống chỉ tốn tiền mua vé máy bay hay đi xe đến nơi là có thể xem được, hoặc xem lại từ VCD hay hình ảnh được chụp lại. Các hương linh sống bằng cảm xúc, không có các giác quan như người sống để tiếp xúc trực tiếp. Khi nhu cầu của con mắt nhìn hay lỗ mũi ngửi, lỗ tai nghe âm thanh có mặt thì sự thèm khát hưởng thụ dâng trào nhưng họ không thể thực hiện được. Dòng cảm xúc thèm khát này làm cho hương linh chưa siêu bị đối về mọi phương diện, nên họ được gọi là ngạ quỷ. Chết oan uổng mà không được sự giúp đỡ bằng các khóa lễ cầu siêu thì hương linh khó đầu thai được.

Một trong những cách xóa bỏ hận thù có hiệu quả là phải tháo gỡ những nỗi hăm oan. Mặc dù vẫn biết mình bị oan nhưng đừng cố chấp vào nỗi hăm oan đó, thì mới gút hận thù được tháo gỡ phân nửa về phía nhận thức của nạn nhân. Còn người đối tác có thừa nhận hay không là chuyện khác, ta không nên quá bận tâm. Nếu tác nhân thừa nhận cái gút hăm oan tạo cho người khác nên mở thì tốt cho cả hai. Bằng không nhận thức được, người không giữ nỗi hăm oan vẫn được an toàn bản thân. Về sau hay kiếp sau có gặp lại, nếu không với tư cách là

người bạn, thì cũng không vì thế mà hận thù nhau, nhờ đó, không vấp phải những đổ vỡ và tổn thất.

Bộ *Từ bi thuý sám* là tác phẩm Phật học, dạy nghệ thuật làm mới đời sống đạo đức rất hay trong thời cận đại. Tác phẩm dưới dạng sám pháp, nói về cách thức tháo gỡ lỗi lầm, khi đã lỡ gây tạo cho người khác. Sự tích của bộ sám này từ câu chuyện có thật liên quan đến Ngô Đạt quốc sư, bậc chân tu đạo cao đức trọng, trong kiếp quá khứ từng tạo ra nỗi hăm oan cho một người hiền lương.

Trong tiền kiếp, Quốc sư Ngô Đạt từng làm quan thẩm phán tối cao, tên là Viên Án. Có một thường dân tên là Triệu Thố, do vì tình ngay lý gian, đã bị kết án tử hình. Triệu Thố van xin bằng mọi cách nhưng Viên Án không tin. Với chứng cứ giả, không biện hộ được, theo luật pháp lúc đó, Viên Án xử tử Triệu Thố.

Cái chết đó đã làm cho Triệu Thố uất ức và thù hận. Trước khi bị hành hình, Triệu Thố thề: “Tôi sẽ báo thù Viên Án dù phải trải qua nhiều đời kiếp”. Cuối đời Viên Án đã trở thành một nhà sư. Trong lúc tĩnh tâm thiền quán, ông lật lại những trang dữ liệu quá khứ và biết rằng mình đã xử oan Triệu Thố, dẫn đến cái chết của cả gia đình người hàm oan. Dù Viên Án ăn năn hối hận, làm lễ sám hối nhưng oan khiên đó vẫn không buông tha ông.

Sau nhiều kiếp tái sanh làm nhà sư tu hành giới luật nghiêm minh, đến kiếp thứ 10, Viên Án trở thành quốc sư tên là Ngô Đạt. Quốc sư Ngô Đạt rất thông thái, đạo cao đức trọng và rất khiêm hạ. Vị vua Trung Quốc lúc đó rất tôn kính Phật pháp Tăng, thỉnh Ngô Đạt về triều thuyết giảng đạo lý, sau đó phong làm quốc sư.

Trong ngày lễ phong chức, vua cho làm tòa ngai bằng trầm hương, quý hơn long tọa của vua. Khi Quốc sư Ngô Đạt khởi lên ý niệm hãnh diện tự hào, thì lập tức nghiệp oan trái của 10 kiếp

trước có cơ hội xúc tác để trả quả. Bỗng dưng, đầu gối của Quốc sư Ngô Đạt mọc mụn ghẻ hình mặt người, lại có thể phát ra âm thanh. Dù không phải ngôn ngữ của con người nhưng với khả năng nghe của Ngô Đạt, đây hẳn là âm thanh của sự oan trái than thở, trách móc, đòi đền tội để rửa thù:

- Là người học sâu hiểu rộng về lịch sử và văn chương, hẳn ngài đã đọc qua quyển *Tây Hán Thư*, ra đời dưới triều đại Đường Ý Tâm. Tác phẩm này có đề cập đến chuyện oan khiên giữa Viên Ân và Triệu Thố.

Quốc sư Ngô Đạt nói:

- Tôi biết chuyện đó. Thật tội nghiệp cho Triệu Thố.

Mụn ghẻ phát ra những tín hiệu cho biết rằng:

- Trong câu chuyện đó, ngài là Viên Ân còn tôi chính là Triệu Thố. Tôi làm oan hồn theo ngài đã 10 kiếp rồi nhưng chưa có cơ hội để trả thù, bởi ngài đã trở thành một vị chân sư. Do kiếp này ngài có tâm cống cao, ngã mạn nên tôi có cơ hội để trả thù rửa hận.

Nói xong, mụn nhọt làm thân thể quốc sư nhức nhối kinh khủng, không sao chịu nổi. Trong sự đau nhức, Quốc sư Ngô Đạt nhớ lại cuộc tao ngộ đặc biệt với một vị cao Tăng trước đây. Vị cao Tăng này xuất hiện dưới hình thái một người ăn mặc xốc xếch, đi đâu cũng bị mọi người xa lánh. Chỉ có tu sĩ trẻ Ngô Đạt tỏ ra kính trọng, gần gũi dâng cơm nước, tặng phẩm vật. Nhân đó, vị cao Tăng nói:

- Sau này, nếu gặp nạn, thầy nhớ lên trên núi Tà Lũng thuộc khu Bành Thành mà tìm. Chỉ cần liên tưởng đến thì thầy sẽ gặp tôi.

Lúc giúp vị cao Tăng, Ngô Đạt nghĩ đơn thuần là nhà sư nói chơi thôi, hơn nữa ngài cũng chẳng cần ai giúp đỡ trả ơn, vì không còn sợ tai nạn và bất hạnh. Khi bị oan khiên hoành

hành, Ngô Đạt đã tìm đến núi Tà Lũng. Làm theo lời dặn, Ngô Đạt gặp lại người xưa. Vị cao Tăng nói:

- Nỗi oan khiên của quốc sư tôi đã biết. Bây giờ quốc sư hãy đi xuống con suối bên cạnh núi Tà Lũng, dùng nước, quán tâm từ bi của mình đang trải rộng dài khắp nơi và mọi loài, từ chúng sanh có sự sống, cho đến thảo mộc vô tình. Quốc sư hãy tâm niệm: “Xin những giọt nước từ bi này xóa tan những nỗi oan khiên, thù hận đã tạo trong quá khứ, dù vô tình hay cố ý”.

Quốc sư Ngô Đạt đã làm theo lời hướng dẫn của cao Tăng, cuối cùng đã hóa giải thành công mối thù truyền kiếp của Triệu Thố. Cảm phục giá trị của phương pháp sám hối này, Quốc sư Ngô Đạt đã sáng tác ra bộ *Từ bi thủy sám* với lời văn tha thiết, nói về quy luật nhân quả, đạo đức chi phối hạnh phúc hay khổ đau của con người trong cuộc đời.

Các Phật tử thỉnh thoảng nên đọc lại bộ sám pháp này, với tất cả lòng chí thành để sám hối, những lỗi lầm do vô tình hay cố ý gây ra cho người khác. Có những chuyện làm sai nhưng ta không hề hay biết, cứ tưởng mình làm đúng theo lương tâm và luật pháp, nên đã tạo ra những nỗi oan khiên, biến người vô tội thành những oan hồn, chịu nhiều nỗi khổ đau qua nhiều kiếp.

Thực tập thói quen sám hối để tháo gỡ những nghiệp oan trái cũ và mới. Phải buông bỏ nỗi oan khiên với người khác. Dù với tư cách nạn nhân hay tác nhân, ta nên tháo gỡ các oan khiên để không trở thành oan thù từ đời này sang đời khác.

## **TỪ BI & THA THỨ**

Bên cạnh các phương pháp vừa nêu, hạnh từ bi và tha thứ là hai đức tính giúp ta tháo gỡ hận thù. Dòng suối mà Quốc sư Ngô Đạt sử dụng, sở dĩ được gọi là suối Từ bi là vì từ bi là chất liệu thanh lương, thấm thấu vào lòng người có thể mang lại sự an lạc.

Không ai nói là núi từ bi, đất từ bi mà thường nói là nước từ bi, bởi vì nước có khả năng tẩy rửa, làm sạch. Sử dụng chất liệu từ bi có nghệ thuật, ta sẽ làm cho tâm sân hận được rửa sạch. Lúc đó, cảm xúc thù hận sẽ được phóng thích ra khỏi cơ thể vật lý và tâm sinh lý, con người sẽ trở về với trạng thái thanh tịnh, an vui, hạnh phúc. Tha thứ là chất liệu để cho hạt giống từ bi được nảy mầm. Điều quan trọng là đừng lẫn lộn tình cảm với lòng từ bi.

Ví dụ, đứng trước cái chết của người thân, ta rơi nhiều nước mắt và tưởng đây là lòng từ bi của mẹ đối với con, ông đối với cháu... Thực ra, đó chỉ là tình cảm thông thường trong quan hệ huyết thống. Muốn biết mình có từ bi nhiều hay không thì hãy thử. Mỗi khi nghe đến một tai nạn giao thông hay những đại nạn động đất, sóng thần, hỏa hoạn, nói chung trước chết chóc xảy ra, nếu ta không hề có chút tâm thương xót, không dành một phút mặc niệm nào để hồi hướng cho những người bất hạnh được siêu sanh thì ta biết hạt giống từ bi của mình đang bị ngủ quên.

Khi để dòng cảm xúc của tình thân phủ trùm lên cuộc sống, ta làm vì trách nhiệm, tình thương lại lầm tưởng là thể hiện từ bi. Tình cảm thì có nặng nhẹ, bên này bên kia. Lòng từ bi thì không phân biệt. Đứng trước cái chết của một người thân thì khổ đau, trong khi trước cái chết của mấy chục ngàn người thì đứng đưng, như vậy là chưa khơi dậy được lòng từ bi cần có.

Phật dạy, cứ mỗi ngày trước khi đi ngủ phải quán từ bi. Quán từ bi có lợi ích nhiều trong đời sống thường ngày của chúng ta. Chẳng hạn khi giận chồng hay giận vợ, nếu biết quán từ bi thì rất dễ dàng tha thứ; biết rằng tội lỗi và sai lầm như là thuộc tính của người phạm. Hễ là người phạm, ai cũng lầm lỗi. Có người lỗi nặng, người lỗi nhẹ. Thấy được thuộc tính người phạm giúp ta không chấp trước và dễ dàng khởi ý niệm tha thứ,

bỏ qua. Tha thứ người khác vì biết rằng mình có thể vi phạm sai lầm trong tình huống tương tự. Biết tha thứ cho người khác thì khi mình làm lỗi họ cũng dễ dàng tha thứ cho mình. Đó là nhân quả của đạo đức tha thứ. Điều quan trọng hơn, tha thứ tháo gỡ hận thù, là phương thuốc trị liệu vết thương lòng.

Khi có tu chuyển hóa, ta dễ tha thứ bất cứ lỗi lầm nào của con người. Tha thứ là những giọt nước tẩy rửa bợn nhơ đạo đức của con người, đồng thời là chất liệu giúp họ làm mới cuộc đời. Quan niệm được như vậy, ta sẽ không khó chịu khi thấy người bạn đời hay thân bằng quyến thuộc đã làm cho mình khổ đau.

Đừng tuôn ra những câu thề thốt độc địa, khi giận dữ. Lời thề cay, rửa độc không phải là chánh ngữ. Đó là ngôn ngữ thiếu từ ái, thể hiện sự sân si, mang theo khổ đau, dẫn đến bế tắc trong quan hệ.

Nếu trong đời, lần nào đó vì giận quá nên ta đã buông ra những lời thề hăm dọa thì hãy rút lại lời nói đó. Phải biết “Một cái giá bằng ba cái đánh”. Đánh một lần đau rồi hết còn giá sẽ làm người sợ, vì không biết sẽ bị đánh lúc nào, ở đâu. Trạng thái hồi hộp, lo sợ cứ chầu chực, làm cho họ quên ăn bỏ ngủ. Nhân quả của hù dọa có trường hợp lớn hơn là đánh thiệt, về phương diện tác hại tâm lý đối với đời sống. Nhân quả rất phức tạp. Không phải khi nào có làm cụ thể mới thật sự có nhân, có quả. Một hành động của tư duy tiêu cực xuất hiện là đã tạo ra nghiệp quả xấu rồi.

Xóa bỏ lời thề cay, rửa độc giống như ta delete các tập tin bị lỗi trong hệ điều hành tâm thức của mình. Tháo hết ra để người kia thấy rằng họ đã được đón nhận bằng tất cả lòng từ bi, giữa ta và họ không còn những khoảng cách nữa. Như vậy chất liệu của tha thứ đã làm cho người kia trưởng thành hơn trong đạo đức và là một dưỡng chất làm cho họ cảm thấy hân hoan, nhẹ nhàng, phấn chấn.

Thông thường có hai tình huống mẹo vặt giúp người dễ dàng tha thứ. Tình huống một là lúc người cố chấp đang khổ đau nhất; sự quan tâm và chia sẻ của ta dễ được chấp nhận như lời xin lỗi. Trong nỗi khổ đau cùng cực, con người dễ dàng tiếp nhận sự xin lỗi và tha thứ, để có thể thiết lập tình thân, vượt qua cô đơn và khổ nạn.

Tình huống thứ hai là khi được hạnh phúc cực điểm, con người cũng dễ dàng tha thứ. Lúc đó sự tha thứ được thực hiện như một biểu hiện của chủ nghĩa anh hùng, theo nghĩa tỏ ra ta là người nhân từ, rộng lượng. Trong tâm trạng sung sướng người ta thường tỏ ra dễ dãi và sẵn sàng tha thứ cho những kẻ lỗi lầm. Những ngày lễ lớn như Quốc khánh 2/9 hay Giải phóng 30/4, lệnh ân xá cho những tội nhân thường được thực hiện.

Lợi dụng vào cảm xúc hạnh phúc nhất của họ để bày tỏ lỗi lầm thì ta dễ dàng thiết lập được nhịp cầu thông cảm, tha thứ. Nhờ đó lòng thù hận sẽ được xóa bỏ và không dây chuyền từ kiếp này sang kiếp khác.

Dĩ nhiên, cả hai nghệ thuật tâm lý vừa nêu chỉ thành công khi cả hai cùng nỗ lực; nếu chỉ một bên thì kết quả sẽ không nhiều.

### **KHÔNG THA THỨ GÂY RA ĐẠI HỌA**

Trong lịch sử Ấn Độ thời đức Phật, có một cuộc chiến đẫm máu mà nguyên nhân là do lòng chấp thủ. Dòng tộc Thích Ca, tổ phụ của đức Phật Thích Ca, đã có lần chơi trác dòng họ Lưu Ly. Trong nước cộng hòa Ấn Độ gồm 16 bang, Sakya là nước nhỏ nhưng sự phồn thịnh về văn hóa, giáo dục, kinh tế, đã làm cho những nước khác phải nể sợ. Ma Kiệt Đà là nước lớn mạnh cũng phải e dè trước dòng tộc Thích Ca.

Khi tổ phụ dòng họ Thích Ca quá mạnh, vua nước Lưu Ly muốn cầu hòa, xin cầu hôn con gái dòng họ Thích Ca cho hoàng thái tử. Dòng họ Thích Ca khinh thường dòng họ Lưu



Ly bằng cách gửi tỳ nữ đẹp về làm vợ hoàng thái tử nước Lưu Ly, sau này trở thành hoàng hậu.

Theo phong tục Bà-la-môn giáo, người nào giai cấp vua chúa mà đính hôn với người giai cấp thấp hơn thì sự thanh tịnh nhiều đời nhiều kiếp bị phá vỡ.

Nỗi đau sĩ diện này là tổn thất không thể đo lường được đối với nước Lưu Ly. Mấy đời trôi qua, cho đến thời đức Phật, vua Lưu Ly con phát hiện sự chơi khâm của nước Sakya, nảy sinh ý định trả thù.

Biết chuyện đó, đức Thế Tôn tìm mọi cách để hóa giải lòng hận thù của vua Lưu Ly, nhưng vẫn không thành công. Trước khi vua Lưu Ly cất quân đánh nước Sakya, đức Phật khuyên rằng: “Tôi thừa nhận tổ phụ của Sakya đã từng tạo ra khổ đau cho nước Lưu Ly. Khổ đau đó đã trở thành quá khứ mấy thế kỷ rồi. Vậy tại sao phải hâm nóng nỗi đau quá khứ. Tôi khuyên ngài hãy vì lòng từ bi mà xóa bỏ nỗi khổ đau này để cho hai dân tộc có thể trở thành bạn trong hòa bình và phát triển.

Nếu đại vương cất quân đánh thì biết bao người dân vô tội sẽ bị chết. Đại vương nên ý thức rằng hành động trả thù đó đã gieo nghiệp sát, vốn không có liên hệ gì đối với tác nhân gây tạo trước đây. Nỗi khổ đau này sẽ không cùng tận.

Đức Phật thuyết phục mấy, vua Lưu Ly vẫn không nghe. Tha thứ vẫn không được thiết lập, binh phạt đã xảy ra và biết bao nhiêu người dân vô tội của dòng tộc Thích Ca đã phải chết.

Đức Phật không phải kém tài thuyết phục. Khi quy luật của lòng tham, sân, si đã hoạt động ở trực tiếp điểm thì những gì thuộc về chân lý, đạo đức, từ bi đều trở nên vô dụng. Phật đã từng nói trong kinh rằng: “Ta có thể cứu độ vô lượng, vô số chúng sanh nhưng không thể độ những người không có duyên với Ta”. Nghiệp quá khứ của dòng họ Thích Ca đã gây ra thì phải chấp nhận đền

trả. Phật có thể độ rất nhiều người nhưng không thể độ những người có thành kiến quá nhiều mà không sẵn lòng tháo mở.

Thành kiến và cố chấp là ổ khóa, đóng lại cánh cửa tâm hồn, mặc cho chân lý có thiết tha đến gõ cửa cũng không cách nào vào được.

Sự cố trả thù của vua Lưu Ly không thuộc về trách nhiệm của Phật Thích Ca. Lỗi ở nơi lòng sân hận và sự trả thù, đã mang lại tang tóc, khổ đau cho biết bao nhiêu người. Ít nhất về phía dòng tộc Thích Ca được sự giáo hóa của đức Phật nên họ không còn lòng sân hận trước cái chết tàn khốc.

### NÓI DÂY THÂN ÁI

Là người con Phật, chúng ta phải mở rộng lòng để nói dây thân ái với mọi người. Dù ai có gây bất cứ lỗi lầm nghiêm trọng như thế nào chúng ta cũng nên tạo cơ hội, giúp họ làm mới cuộc đời, không mặc cảm tội lỗi và ý thức được những lỗi lầm đã gây ra. Ta luôn luôn mở rộng cửa tâm hồn để chấp nhận người khác, sau đó tùy theo thái độ từng người mà nói rộng vòng dây thân ái như thế nào.

Có bản lĩnh hơn nữa thì chúng ta cứ tin rằng người kia đến với tất cả tấm lòng chân thật, đừng nhìn họ bằng lăng kính quá khứ. Ưa nhìn thấy lỗi lầm của người khác sẽ chất chồng khổ đau, từ một nắm đất bất hạnh trở thành đồi, núi, hay vụn lý tưởng thành bất hạnh. Quên đi quá khứ của người, ta có thể tiếp nhận người khác bằng cái mới của họ trong hiện tại như sự thật đang diễn ra. Lúc đó, không còn quá khứ nào có thể tác động, ảnh hưởng, chi phối và cũng không còn những khoảng cách phân ly nữa. Hạt giống của sự tha thứ rất quan trọng trong quan hệ tình người. Thiếu đi sự tha thứ, chính bản thân người chấp giữ cũng bị bế tắc.

Có nhiều người trừng phạt mình bằng cách tự chặt bàn tay đã từng ăn cắp. Nếu cái miệng này đã từng nói dối, lừa đảo thì bây giờ

làm cho lưới bị cầm, bị ngưng; nếu đã tạo cái chết cho người khác thì tự sát để đền nợ. Tất cả sự trừng phạt đó là sai lầm, không giải quyết được vấn đề. Chẳng hạn, Hitler dù tự sát thì nghiệp sát của ông với dân Do Thái vô tội vẫn không trả được. Nếu những nạn nhân không có hạnh tha thứ, ôm giữ mối hận thù thì Hitler khó siêu sanh. Bản thân Hitler nếu không tháo mở sự uất hận để hồi đầu làm mới cũng khó có cơ hội tái sinh với đời sống an vui.

Tha thứ là một nhu cầu lớn. Ta có thể hình dung tha thứ như chiếc phao cho người tội lỗi bám để được vào bờ. Vì giá trị của lòng tha thứ có thể làm mới cuộc sống hạnh phúc, bằng mọi cách, ta cố gắng gieo trồng càng nhiều càng tốt.

Hãy thực tập bằng cách nghĩ rằng tha thứ người khác như tha thứ chính mình. Không tha thứ thì mỗi khi nhìn thấy tác nhân, nổi ám ảnh về lỗi lầm của họ xuất hiện, làm cho ta cứ luôn ray rứt phiền não, mặt khác không nhìn thấy được những cái tốt của họ đang có. Thay vì chấp nhận người xấu với hình ảnh làm mới, nhiều người cố chấp nhìn thấy họ như với quá khứ lỗi lầm, nên bế tắc và hận thù cứ tiếp tục theo ta không chấm dứt. Rốt cuộc bất hạnh vẫn nằm về phía ta, cho nên tha thứ chính là giải thoát cho chính mình khỏi khổ đau của cảm xúc.

Có một trăm người bạn tốt vẫn chưa đảm bảo được an vui nhưng chỉ cần có một kẻ thù là ta đã bị khủng hoảng. Số lượng kẻ khủng bố rất ít so với dân số con người trên hành tinh, thế mà chỉ cần một hành động khủng bố cũng đủ làm cho biết bao nhiêu người phải bị khủng hoảng và khổ đau. Tinh thần tha thứ làm cho ta mở rộng lương tâm và thiết lập nhịp cầu tình bạn. Xóa bớt lòng hận thù tức là bớt thù thêm bạn, dù người bạn đó không giúp ích được gì cho mình cũng không sao, miễn họ chấp nhận làm bạn với ta là quý rồi.

Sở dĩ, ta không chấp nhận người khác làm mới được là vì có những thành kiến về cũ mới, đúng sai giữa quá khứ và hiện tại,

tạo thành rào cản lớn. Thiết lập thành trì tâm lý vương mắc đó chẳng khác nào ta đang cô lập chính mình.

Cần có lòng từ bi và tha thứ, như cặp đức tính sinh đôi. Chỗ nào có lòng từ bi thì chỗ đó có sự tha thứ. Chỗ nào có tha thứ thì hạt giống từ bi sẽ sinh sôi. Nên áp dụng hai đức tính này trong các mối quan hệ tình người.

Nếu chỉ giải quyết sự thù hận bằng cách dùng bạo lực lớn để oanh tạc bạo lực nhỏ, bạo lực đó sẽ tạm thời dừng lại rồi nó sẽ nổi loạn trong tương lai. Dùng cưỡng lực mạnh để áp chế một lực khủng bố nhỏ hơn không phải là giải pháp. Dùng khủng bố lẫn nhau mà cần làm thế nào để cho người kia phải chịu trách nhiệm nhân quả đạo đức trước luật pháp, sau đó lấy tình người để tháo gỡ và chuyển hóa họ. Nếu chỉ sử dụng bạo lực thì tình trạng sẽ bị biến dạng. Khi hận thù biến dạng thì nỗi khổ đau khủng bố sẽ được thiết lập, giống như những quả mìn nằm ở mọi nơi, chỉ cần phút bất cẩn là chúng có thể nổ tung.

Chỉ có tình thương và lòng tha thứ mới góp phần thiết lập môi trường trong lành, thoải mái, người với người biết thương nhau hơn. Điều này ai cũng có thể thực hiện được, chỉ cần mỗi người cố gắng một ít. Hãy quán chiếu theo lời Phật dạy rằng “Tất cả người xa lạ đều là thân bằng quyến thuộc” thì ta đâuỡ giết hại lẫn nhau để gieo thêm cảnh chia ly, tang tóc.

Nói tóm lại, xóa bỏ hận thù được thể hiện bằng nhiều cách khác nhau như gieo trồng hạt giống từ bi, thể hiện sự tha thứ, nhỏ sạch gốc rễ tự ái, mạnh dạn từ bỏ nỗi hàm oan, hay quán tưởng rằng ta không phải là chủ thể để tiếp nhận nỗi khổ niềm đau, cũng như quán không có một tác nhân nào gây ra khổ đau. Kết hợp những cách quán sát như thế thì nỗi khổ niềm đau sẽ giảm đi đến độ không còn có mặt trên cuộc đời này nữa.

CHƯƠNG 3  
TÂM TƯỚNG HẬN THÙ





## SÁT SANH TRONG TƯ TƯỞNG

Khi chia sẻ một vài quan điểm hóa giải lòng hận thù theo tinh thần đức Phật dạy ở hai phần đầu, chúng tôi có đề cập đến câu chuyện ngụ ngôn trong kinh *Đại Bảo Tích*, liên hệ về phản ứng của sư tử và chó trước một khúc xương. Câu chuyện ngụ ngôn đó nói về đối tượng của lòng thù hận chính nó đã tạo ra khổ đau cho con người.

Con chó nghĩ rằng cục xương là tác nhân tạo ra sự đau đớn thân xác của chúng nên đã cắn xé khúc xương. Sư tử, ngược lại, biết rất rõ tác nhân không phải là khúc xương mà là con người, nên định hướng được nơi mà khúc xương xuất phát.

Phật dạy, ta nhìn nhận tác nhân không phải nằm ở sự kiện, sự vật, ngay cả con người, mà nằm ở lòng tham, sân, si của người thiếu sự kiểm soát tâm. Trong cuộc sống nhiều người có khuynh hướng tâm lý ngã hóa đối tượng, tức là hình dung đối tượng đã tạo ra nỗi khổ niềm đau cho mình và định vị đối tượng đó. Thay vì, thấy rõ được con người là do hợp thể của năm uẩn tạo thành thì ta lại đi mê mẩn cái giả tạm đó. Tiến trình ngã hóa đối tượng làm cho con người tìm kiếm cơ hội để phóng thích nỗi khổ niềm đau qua lòng thù hận.

Nhiều nơi trên thế giới, có thói quen trút bỏ lòng thù hận lên hình nộm của người bị ghét, để không ảnh hưởng trực tiếp đến mạng sống của người đó. Khi ghét người nào họ làm hình nộm của người đó, rồi đục bản tuyên án, cầm dao, gậy, bịt lửa để đánh đập, đốt hình nộm đó.

Làm như vậy họ cảm thấy thỏa mãn cơn tức giận và an toàn hơn; trong khi trả thù trực tiếp thì sẽ bị luật pháp cầm tù, ảnh hưởng đến công ăn, việc làm, sự nghiệp, hạnh phúc. Đó là sự phóng thích lòng thù hận theo hướng “ngã hóa” đối tượng qua hình nộm. Có người dùng hình phóng to để thay thế hình

nộm, rồi đốt như hành động rửa hận. Có người khắc tên kẻ thù trên khúc cây, mảnh gỗ, rồi dùng dao chặt bằm khúc cây ra nhiều mảnh, nghĩ rằng họ đang bằm dằm thân thể của kẻ thù.

Dù bất cứ hình thức nào thì tiến trình ngã hóa đối tượng cũng đã làm cho lòng thù hận có cơ hội gia tăng. Mặc dù đối với pháp luật, kẻ trả thù hình nộm được xem là không có tội, nhưng trong nhân quả đạo đức, người đó đã sát sanh trong tâm tưởng. Tức là hành động sát sinh bằng tâm ý đã được gieo, có sự hưởng ứng, sự đồng tình của nhiều người đang gieo trồng chung một cộng nghiệp trả thù bằng tâm thức, mà tác hại của nó không thua kém gì so với tác hại của một hành động giết người cụ thể.

Hành động thường được thể hiện qua ba khuynh hướng: Hành động của thân thể, lời nói và chữ viết, tâm tư duy với kế hoạch hay những âm mưu.

Hành động của tâm còn nguy hại hơn những hành động cụ thể. Trong hành động cụ thể, chẳng hạn, khi bắn giết chết nghĩa sĩ có thể ngưng bắn để không phí đạn. Còn hành động ngã hóa đối tượng là bắn, chặt, giết bằng tâm, nên động tác giết hại diễn ra nhiều lần như thể chết nhiều lần. Sự trả thù này chỉ làm cho người sân hận thoả mãn cơn tức giận trong ảo giác. Bất cứ cái gì có thể hình dung đều được sử dụng như công cụ ngã hóa kẻ thù bằng hình nộm, tranh ảnh để tha hồ giết đốt. Kẻ thù không chết thật nhưng nghiệp sát là có thật.

Có người ngã hóa đối tượng theo cách giết người trong giấc mộng. Khi ức chế không giải phóng được, con người có khuynh hướng mang vào giấc ngủ, giấc mơ tạo ra ác mộng để tự thỏa mãn. Ý thức giết người trong mộng để trả thù cũng là nghiệp sát của tâm, cần được chuyển hóa.

Học đạo đức của Bồ tát phân tích, rằng tác nhân chính yếu của hành động nằm ở tâm. Một người được gọi là đạo đức



không chỉ được đánh dấu qua những biểu đạt của thân và khẩu. Người giỏi về ngoại giao thường là người thâm thúy, có thể không thể hiện ra ngoài nhưng trong dòng cảm xúc của họ vẫn nghĩ đến hoặc tán đồng các hành vi sát hại.

Hãy trường dưỡng lòng từ bi để tất cả những nghiệp thù hận được tháo gỡ và chuyển hóa. Hành động giúp đỡ với động cơ tốt mới thật sự là một thiện sự đúng ý nghĩa, bằng không chưa chắc đã có giá trị tốt đẹp cho cuộc đời.

Như vậy tiến trình ngã hóa có thể thực hiện dưới nhiều góc độ khác nhau, mỗi người hình dung ra một cách để thỏa mãn bằng hành động, tư duy hay bất cứ một hình thức nào, làm thương tổn trực tiếp hay gián tiếp đến người khác.

Trong công nghệ ăn chay ngày nay, có thể nói rằng Đài Loan là một trong những xứ sở tiên phong tạo ra khuynh hướng ngã hóa đối tượng của việc ăn chay. Lúc đầu, công nghệ thực phẩm chay giả mặn được hình thành với một thiện ý. Thay vì để thực khách ăn thịt những con vật thật thì họ tạo ra những món chay giả các loại thịt cá bằng tàu hủ, mì căn để cho người ăn bớt đi nghiệp sát. Khẩu vị tiếp xúc thì giống nhau nhưng nghiệp sát mạng sống thật thì không có. Thiện chí đó có ý nghĩa dẫn dụ người chưa quen ăn chay.

Về lâu dài, thực phẩm chay được sản xuất theo công nghệ dây chuyền và trở nên phổ biến khắp thế giới. Dĩ nhiên tác dụng lúc đầu của nó không còn nữa. Hiện nay thực phẩm chay giả mặn được sản xuất với hình thù và mùi vị y hệt như thịt cá thật. Nếu có dịp thưởng thức nước mắm chay thì quý vị sẽ cảm nhận được hương vị của nước mắm cá thu không khác chút nào. Tương tự mắm ruốc chay hay các loại cá chay, đùi gà chay, tôm sú, tôm càng chay v.v... không còn hương vị chay tịnh nữa, tanh hôi vô cùng. Ăn những thực phẩm đó nếu không biết trước là đồ chay giả mặn thì không thể phân biệt được giữa thật

và giả. Vô tình ta đang ngã hóa đối tượng các con cá, gà thành các hình thù thực phẩm chay. Trong hành động ăn chay đó, ta vẫn đang tiếp tục gieo trồng các hạt giống của sát hại bằng tâm nghĩa là sát sanh trong tư tưởng, do đó nghiệp sát trong tâm cũng khó có thể hóa giải.

Cần loại trừ thói quen tiêu thụ các thực phẩm chay giả mạo. Về phương diện y học, các thực phẩm đó không có dưỡng chất và chứa nhiều độc tố. Hạt giống của tâm sát hại vô tình vẫn được tồn tại dưới dạng tùy miên, tức là ngủ ngầm trong tạng thức con người. Lúc ăn những đồ chay giả mạo, hạt giống sát hại thầm lặng được xúc tác, tưới tắm và nuôi lớn. Ăn loại thực phẩm chay giả mạo chẳng khác nào ăn những động vật thật, dưới góc độ tâm tưởng. Để xóa bỏ được lòng thù hận ta phải dẹp bỏ tiến trình ngã hóa đối tượng.

### **BÌNH NGUYÊN TƯƠI MÁT**

Trong giới luật của người xuất gia có một điều khoản hỗ trợ cho đời sống hòa hợp của tập thể Tăng già, được gọi là “Như cỏ phủ đất”. Đây là một trong những nghệ thuật quý báu, giúp cho hai đối tượng đang trong tình trạng bất hòa có thể hoà giải trong hiểu biết. Hình ảnh cỏ phủ đều trên đất làm cho ta hình dung đó là một bình nguyên tươi mát, những màu xanh mang lại sức sống và không hề có những ổ gà, ổ voi.

Cỏ trải trên đất làm cho người bộ hành có cảm giác nhẹ nhàng an lạc từng bước chân và có lợi cho sức khoẻ. Bác sĩ vẫn khuyên ta nên đi bộ bằng chân không, để tiếp xúc với khí nito và cỏ, tạo ra dưỡng chất tốt. Nếu đi trên cỏ, tiếp xúc với cỏ, đất và khí nito thì sức khỏe sẽ gia tăng.

Đức Phật dạy, hãy quan sát mặt bằng của cỏ phẳng lì như vậy để khi có sự rầy rà, thù hận nào diễn ra thì nhanh chóng

thực tập bỏ qua. Lúc đó không còn đặt vấn đề ai đúng ai sai. Cách thức đặt vấn đề ngã hóa đối tượng theo sự thù hận sẽ tan biến. Tiến trình của sự hóa giải hận thù được thiết lập và đem lại an lạc hạnh phúc cho đời sống cộng đồng.

Khi Tăng đoàn đã làm phép Yết ma, tức là biểu quyết tập thể, chấp nhận giải quyết vấn đề tranh chấp bất hòa giữa hai bên trên tinh thần “Ngã hóa đối tượng”, từ đó về sau nếu ai còn khơi gợi lại chuyện cũ để tạo ra mối hiềm khích trong quan hệ thì người đó sẽ bị lỗi nặng.

Đức Phật đã dùng nhiều phương pháp tạo dựng một cộng đồng hoà hợp, trong đó tất cả những gai góc của cảm xúc, sự cá biệt và bản ngã trong các mối quan hệ con người đều được san bằng để không ai bị thương tổn.

Trải cỏ trên đất là nghệ thuật hóa giải thù hận rất hay. Nếu áp dụng phương pháp này trong các mối quan hệ xã hội thì rất hữu dụng. Trong quan hệ gia đình giữa vợ chồng, cha mẹ và con cái, anh chị em, những người láng giềng thậm chí giữa những người dung nước lã, đặc biệt giữa những kẻ thù, nếu áp dụng phương pháp “Như cỏ phủ đất” thì nhất định đời sống hoà bình sẽ được thiết lập.

Có thể do quán tính của mặc cảm hay thành kiến được gieo trồng lâu dài, ta cảm thấy rất gượng ép, khó chịu khi áp dụng phương pháp này. Nếu nỗ lực làm một cách có ý thức thì sẽ thấy rằng đó là nhu cầu cần thiết cho đời sống.

Thực tập “Như cỏ phủ đất” trong tình huống bất phân đúng sai là đang gieo trồng hạt giống Dược sư, tức là thầy thuốc trong suy tư, hành động, lời nói, cách ứng xử v.v... Các hạt giống Dược sư này có thể làm cho con người đạt được ước nguyện.

## ĐỪNG NHÂN BẢN HẬN THÙ

Để hỗ trợ về pháp quán không ngã hóa đối tượng, thì ta đừng nhân bản sự thù hận. Nếu chưa đủ bản lãnh để phóng thích nỗi khổ niềm đau dưới góc độ quán vô ngã hay quán không tác giả, thì cũng đừng nhân bản nó lên ở một mức độ nguy hại hơn.

Ngài Mục-kiền-liên là một trong những đệ tử của Phật có công hoằng truyền chánh pháp. Nhiều lần ngài đã vận dụng thần thông cản ngăn việc làm sai quấy của các vị Bà-la-môn, nên bị họ sanh tâm thù hận, tìm đủ mọi cách để làm hại. Ngài Mục-kiền-liên đã nỗ lực tháo gỡ vài ba lần sự thù hận của đối phương, nhưng không có kết quả. Kẻ thù của ngài hăm dọa nếu không chấp nhận nạp mạng thì nhiều người dân vô tội sẽ bị giết chết. Thấy nghiệp lực sâu dày này khó vượt qua được nên cuối cùng ngài chấp nhận cái chết để cho nghiệp sát hại tập thể không có mặt, đồng thời lại tháo gỡ nghiệp bản thân.

Khi giết được ngài Mục-kiền-liên, họ vẫn không chịu dừng ở đó, mà còn nhân bản sự giết hại lên thành nhiều lần. Họ nghĩ rằng ngài là thần thông đệ nhất, có thể biến cái chết trở thành sự sống, hoặc giả dạng ra Mục-kiền-liên giả chứ không phải Mục-kiền-liên thật, nên đã bằm chặt thân thể ngài ra thành nhiều mảnh vụn, để thân thể không còn có điều kiện ráp nối.

Hành động bằm chặt nhiều lần đối với một đơn vị sự sống thì nghiệp sát sanh được nhân lên theo. Bằm một trăm lần thì nghiệp sát sanh sẽ thành một trăm lần và sự thù hận lớn lên một trăm lần. Đó là nhân bản sự thù hận, giết một người mà nghiệp sát nhân thành một trăm lần thì quả là một sự tổn thất lớn về nhân quả.

Sự thù hận thể hiện qua nhiều góc độ khác nhau. Tính cách nhân bản khổ đau được thể hiện trong lịch sử của loài người rất nhiều. Chẳng hạn khi ghét người nào, đến lúc họ chết rồi nhưng

vẫn đào mồ cuốc mả lên, móc mắt, dùng súng bắn, dao chặt như thể cho người đó chết lần thứ hai, cho đến mấy chục lần.

Tiến trình nhân bản của cảm xúc hận thù có thể được diễn ra bằng những hành động cụ thể, làm cho con người chết đi nhiều lần hoặc nhục mạ hoặc đem ra xử án. Mặc dù người đó đã chết rồi nhưng vẫn đem ra xử lại. Thậm chí có những loại tuyên án phải xử tử năm lần bảy lượt mới có thể hết tội.

Nếu ngành hành pháp làm như thế thì đang nhân bản sự giết hại và hận thù không đáng đầu vào đầu. Người cầm cân nảy mực luật pháp mà mang tâm niệm đó thì nghiệp sát hại được gieo nhiều hơn.

Vẫn biết rằng nhân quả rõ ràng, làm vì công chính để tạo sự công bằng xã hội và bảo vệ an ninh là một điều rất cần thiết, nhưng nếu tâm niệm vướng vào sự thù hận, bực tức thì ta đã biến mình trở thành tác nhân của hận thù.

Bộ phim *Kỳ Quan Trung Quốc*, giới thiệu về các điều kỳ diệu trong lịch sử Trung Hoa. Từ văn học nghệ thuật, điêu khắc, cho đến thiên nhiên, phong tục tập quán, tôn giáo, văn hóa.... Phần cuối cùng giới thiệu về văn hóa ẩm thực của người Trung Hoa. Ẩm thực rất tài tình nhưng khó chấp nhận được.

Người ta lựa một đầu bếp thật giỏi, cho phép các thực khách tự chọn những con cá mà họ thích. Sau khoảng 10 giây, con cá được cắt cả chục lát (cắt rất nhanh để cho con cá không kịp giãy giụa) rồi bỏ vào chảo dầu sôi trong vòng mấy giây là thịt của cá đã chín gần hết nhưng tim cá vẫn còn thoi thóp. Khi ăn vào, thực khách có cảm giác ngon hơn và lấy làm sung sướng.

Một đoạn phim khác giới thiệu về cách ăn thịt gà. Người ta chọn một con gà cồ với đùi và chân thật to, nhỏ sạch hết lông đùi, rửa sạch lông từ đùi đến chân, rồi đặt trên chảo sắt có độ nóng rất ghê gớm, sau đó chụp cái lồng lại. Con gà nóng quá

giấy giụa, càng nhảy thì nó càng đau càng la. Máu từ não, cánh, thân đổ dồn xuống làm bung cái đuôi ra to. Chỉ trong vòng một đôi phút con gà đã chết hẳn trên mặt chảo. Đầu bếp bẻ hai đùi để thực khách ăn.

Phương pháp ăn như thế thật nhẫn tâm và để lại lòng hận thù nguy hại. Vì khi chết trong sự đau đớn, các con vật khó có thể siêu sinh, theo đó, lòng thù hận của chúng sẽ gia tăng. Rất tiếc con người không thể nghe được ngôn ngữ của các loài động vật trong lúc chúng chết. Nếu nghe được con người sẽ không có những hành động như thế!

Kinh thánh của các tôn giáo khác nói rằng “Thượng đế rất thương con người, nên tạo ra các loài vật để cho con người ăn”. Học thuyết đó được các nhà thần học giải thích dưới góc độ nhân đạo, tức vì con người. Nên trước khi ăn, người có đạo Nhất thần thường cảm ơn Thượng đế!

Đó cũng là một trong những học thuyết đã đẻ ra ngày Lễ tạ ơn (Thanksgiving) của Hoa Kỳ. Thay vì những người Anh đầu tiên định cư ở vùng biển Massachuset, phải biết ơn những người da đỏ tại đây đã dạy họ cách săn bắn, chài lưới và trồng trọt để vượt qua bệnh dịch và đói khát, thì họ lại đi đền ơn Thượng đế. Như vậy, lễ tạ ơn của phương Tây được đặt trên nền tảng vong ân, một đạo lý sai lầm.

Nhân bản nổi khổ niềm đau thường có nhiều hình thức, trong đó, cách ăn uống thể hiện sự nhẫn tâm đối với loài vật, làm mất nhân phẩm, tạo nhiều nghiệp sát nặng nề. Nếu không có thái độ ăn năn hối lỗi thì những lỗi lầm này sẽ nhân lớn lên và sẽ trở thành nạn nhân của nhau dưới nhiều hình thức. Có những kiếp, ta giết hại chúng và cũng có những kiếp khác ta lại bị chúng giết hại. Hoặc bị cộng nghiệp chung một số phận như chết tập thể trên máy bay, ở nơi công cộng, nơi bị khủng bố, hay những nơi bị sóng thần, động đất, hỏa hoạn v.v...

Khi nhìn thấy sự biểu diễn của “vua bếp”, vỗ tay hoan hô khen: “Quả thật đây là văn hóa ăn uống đặc sắc. Đây là đầu bếp giỏi nhất thế giới!” cũng đã gieo nghiệp sát gián tiếp rồi. Nhân bản sự khổ đau có thể tồn tại dưới dạng thức đồng tình, a dua, hỗ trợ, khuyến khích v.v... Tất cả đều mang chung một cộng nghiệp khổ đau lâu dài trong niềm vui phút chốc.

Hiểu được tính chất của cộng nghiệp, ta nên thận trọng trong cách suy nghĩ và hành động. Bằng không ta có thể gieo trồng nhiều nghiệp sát mà không hề biết, vì tưởng rằng không tự tay giết thì không gieo nghiệp ác.

Nghiệp ác của tâm còn mạnh gấp nhiều lần so với hành động tay chân. Một ông tướng chỉ huy, ra lệnh giết một tập thể thì nghiệp sát có thể được nhân lên, nếu tập thể đó là 100 người thì ông ta đã tạo ra cộng nghiệp giết 100 người. Những người lính tham chiến một người giết một đối thủ thì chỉ gieo nghiệp sát một lần. Người ra lệnh giết tập thể thì phải lãnh hậu quả của cộng nghiệp tập thể.

Người Ấn Độ rất khôn ngoan trong trường hợp này. Nếu ăn mặn, họ không ăn những con cá lòng tong, giống như người Việt Nam ăn những con cá cơm bé xíu. Cứ mỗi bữa cơm nếu gia đình nào có 10 thành viên, thì có thể gieo nghiệp sát khoảng 1000 con. Người Ấn Độ chỉ mua một con cá biển hay cá sông thật to, ăn trong một tuần lễ cho cả gia đình, như vậy đơn vị nghiệp sát chỉ có một mà thôi. Người Ấn Độ không quan trọng vấn đề ăn uống. Họ ăn những món rất đơn giản mà vẫn ăn ngon lành. Ai bị bệnh biếng ăn mà thường xuyên quan sát bữa ăn của người Ấn Độ thì cũng cảm thấy muốn ăn theo. Cách ăn đó không chú trọng đến khẩu vị, nên hạn chế nghiệp sát tối đa. Đó là bài học cho những người ăn mặn suy nghĩ.

Đến bờ biển hoặc chợ Ấn Độ không thấy cảnh bán tôm, cua, sò hến, ngao, ốc, như ở Việt Nam, vì người Ấn nếu ăn mặn họ

chỉ ăn toàn những loại cá to. Những người theo Hồi giáo và Thiên Chúa giáo ăn nhiều loại hải sản nên nghiệp sát cũng nhiều.

Nếu ai không hạn chế được nghiệp sát thì nên học theo cách này để giảm thiểu việc sát sanh. Đừng phá những tổ ong tổ kiến vì có vô số những con còn nằm trong trứng nước. Nếu gieo nghiệp sát như vậy thì sau này có thể đang mang thai sẽ bị sẩy thai hoặc muốn thực hiện một nguyện vọng nào thì dễ bị thất bại ngay từ lúc sơ khởi, hoặc phải trải qua năm lần bảy lượt thất bại mới có cơ hội nếm mùi thành công.

Nhân bản sự khổ đau và thù hận sẽ để lại nhiều hậu quả rất đau đớn mà con người không trốn tránh được. Ý thức được điều này thì phải hạn chế tối đa nghiệp sát sanh. Khi nhìn thấy một tổ kiến đang trôi trên mặt nước, ta hãy vớt chúng lên để trên chỗ an toàn. Đó là ta đã gieo hạt giống tình thương. Hành động đơn giản nếu ta làm hết lòng thì có khả năng chuyển hóa được những nghiệp xấu.

### TÂM LÝ ĐỘC TÔN

Xóa bỏ thù hận còn được đặt trên nền tảng chuyển hóa tâm lý độc tôn. Châu Do không thể nào chấp nhận Gia Cát Lượng. Hitler không thể chấp nhận dân Do Thái. Tào Tháo không thể nào chấp nhận Từ Thúc. Bởi vì giữa đen và trắng, ngày và đêm, ánh sáng và bóng tối, thiện và ác, tốt và xấu luôn luôn nằm ở trận tuyến rạch ròi, trên thế một còn một mất.

Người hận thù không muốn kẻ đối nghịch song tồn với mình. Thái độ tâm lý đó tạo ra bản ngã độc tôn. Khi bản ngã tăng trưởng thì lòng thù hận cũng dễ thiết lập. Cứ mỗi lần gieo nghiệp không tùy hỷ thì lòng thù hận đã được hình thành rất vi tế, đôi lúc ta không nhận ra được.

Câu chuyện ngụ ngôn kể về anh chàng nuôi gà đá chuyên nghiệp. Anh có một con gà rất thiện chiến, nhờ nó mà anh đã trở nên nổi



tiếng. Nhưng rốt cuộc cái gì cũng phải theo quy luật của nó, con gà lập được nhiều chiến công rồi cũng phải già đi.

Một hôm anh mang về thêm một con gà trẻ, hùng dũng hơn nhiều con gà già. Nhưng chỉ có một cái chuông, không còn cách nào khác, anh đành nhốt hai con gà chung nhau.

Khi được nhốt chung, gà trẻ này tỏ vẻ cống cao, hống hách, nó vỗ cánh cất tiếng gáy ò ó o o! Lạng qua, lạng lại ra vẻ thách thức. Nó nói với con gà già rằng: “Nếu biết khôn, xin ông hãy rút khỏi nơi đây. Kể từ nay, vương quốc này thuộc về tôi. Tôi là chủ nhân mới. Còn nếu ông không phục, tôi với ông sẽ trải qua cuộc tranh hùng, để phân thắng bại”.

Chú gà già rất buồn vì biết rằng thế hệ trẻ ngày nay không còn tôn trọng thế hệ đi trước. Gà già suy nghĩ rằng, nếu thế hệ gà trẻ biết khiêm tốn một chút thì có lẽ sẽ học được rất nhiều kinh nghiệm của thế hệ gà già. Không có sự thành công và thất bại của thế hệ đi trước thì thế hệ trẻ sẽ mất rất nhiều thời gian cho khởi sự ban đầu. Gà già càng suy nghĩ thì càng hận thù con gà trẻ này. Dĩ nhiên nếu đấu đá với nó thì làm sao thắng được, nên gà già đã nghĩ cách hoãn binh. Gà già nói:

- Đây chú em, tôi rất khâm phục ngoại hình của chú, tôi cũng rất thần tượng sức khỏe mà chú có. Với kinh nghiệm của tôi, chỉ cần nhìn thấy mông, cánh của chú và nghe tiếng gáy thôi thì tôi biết rằng chú giỏi hơn tôi rất nhiều. Nhưng tại sao ta lại giải quyết vấn đề bằng cách tranh nhau một mắt một còn. Chú cũng giống như con cháu của tôi thôi. Nếu chú muốn hơn thua thì tôi không còn cách nào khác. Tôi đề nghị ta hãy cược một trò chơi về sức khỏe. Hy vọng chú đồng ý.

Gà trẻ nghe vậy mừng lắm, cười gáy đắc ý:

- Ông cứ bày ra trò gì tôi cũng sẵn sàng chơi.

Gà già nói:

- Bây giờ tôi với chú chạy marathon. Khi nghe hiệu lệnh một, hai, ba thì hai ta cùng chạy. Ai về trước sẽ làm vua của vương quốc này. Lúc đó ta vẫn có thể là bạn thân của nhau không sao hết.

Gà trẻ mừng nói:

- Tôi chấp nhận.

Gà già thách thức:

- Chấp chú chạy trước ba bước, tôi chạy theo sau.

Gà già đứng vào vị trí. Ra hiệu lệnh xong, cả hai cùng chạy. Gà già dùng kinh nghiệm, gắng lực bình sanh chạy giữ khoảng cách cố định sau đuôi gà trẻ.

Lúc đó, anh chủ chuẩn bị cho gà ăn, nhìn vào chuồng và không tin vào mắt mình nữa. Anh càng cố nhìn thật kỹ thì cảnh tượng gà già đuổi theo gà trẻ vẫn tiếp tục diễn ra. Giận quá, anh lầm bầm: “Đây là lần đầu tiên, ta sai lầm trong việc chọn con gà trẻ chẳng ra hồn gì, còn thua xa con gà già”. Đoạn, anh ta thò tay vào chuồng gà, tóm cổ gà trẻ quăng vào vách tường, làm nó gãy cổ chết.

Anh ta than: “Trong nghề chơi gà của tôi, chưa bao giờ nhìn thấy một con gà nào vô dụng như con gà trẻ này. Lần đầu tiên tôi bị lầm”. Quả thật, con gà trẻ bị chết oan. Những gì anh ta thấy không đúng như anh tưởng.

Giữa chân lý và logic vẫn có thể có những khoảng cách rất lớn. Nếu ta đánh giá chân lý trên những sự kiện có logic với các tình tiết, dựa vào mắt thấy tai nghe, đôi khi tạo ra nhiều nỗi hăm oan, tương tự như chú gà trẻ này. Ở đây, gà già giận gà trẻ háo thắng, không còn biết uống nước nhớ nguồn, không còn biết đạo lý người đi trước kẻ đi sau, nên

định cho chú ta một bài học thôi, không ngờ bài học đó đã mang đến cái chết cho chú gà trẻ. Khi gà già bám theo đuôi gà trẻ với khoảng cách, khiến anh chủ nghĩ rằng gà trẻ bị gà già dí sợ, chạy trốn chết. Nếu thua con gà già thì làm sao đá thắng được những con gà trẻ khác nên quảng nó chết luôn cho rồi.

Lòng thù hận và thái độ độc tôn thường mang lại kết cuộc hoàn toàn không như ý. Nếu gà già thấy được chú gà trẻ chết dưới sự khôn ngoan của mình thì không biết liệu có cảm thấy ăn năn hay không? Nếu chú gà già nói: thôi tôi chịu thua, tôi nhường vương quốc này lại cho chú và ta vẫn có thể là bạn của nhau thì có lẽ không mang cái chết tức tưởi đó. Rõ ràng chết trong sự háo thắng, oan ức khổ đau thì con gà đó không siêu sanh được và sẽ bị đọa trong cảnh giới ngạ quỷ.

Có rất nhiều loại ngạ quỷ. Có loại ngạ quỷ con người. Có loại ngạ quỷ động vật, ngạ quỷ của chư thiên, ngạ quỷ của A-tu-la. Chết mà không siêu sanh thoát hóa sẽ tồn tại dưới hình thức ngạ quỷ. Điều đáng nói là lòng hận thù, sự háo thắng thường tạo ra những cảnh trái ngang đó.

Phải nỗ lực tháo gỡ các oan trái. Đừng để cho tâm lý bản ngã độc tôn khống chế, ta sẽ có cơ hội sống trong hòa bình và thanh thoi. Khi phát hiện mình có thái độ tâm lý độc tôn thì hãy nhanh chóng tháo gỡ, chuyển hóa. Nhân gian có câu: “Không có chợ vắng đông,” để cho thấy rằng dù người quan trọng nhất cũng chỉ đóng vai trò nào đó thôi, đừng cho mình là tất cả.

Người quan niệm như vậy sẽ rơi vào chủ nghĩa công thần, chỉ nghĩ về chiến công, đóng góp và thành công của mình nên không thừa nhận đóng góp và thành công của người khác. Như vậy họ sẽ đánh mất rất nhiều tiềm năng của giới trẻ và đó là một sự tổn thất lớn. Ta có thể đổi câu này thành: “Không có chợ vắng đông”, nghĩa là khi bản ngã được rút ra chỗ khác

thì sự thành công như hợp chợ sẽ tốt hơn nhiều. Chỉ cần tâm niệm như thế là ta có thể chuyển hóa được trạng thái tâm lý độc tôn.

Nên thực tập vô ngã, bằng cách quán tưởng rằng mình như cái nùi giẻ để cho người khác dậm chân, thau nước để người tắm rửa, cái bàn để người đặt những vật liệu, chén cơm cho người ta được no v.v... Thái độ dần thân phục vụ đó, giúp ta không còn điểm nào để bám víu vào cái tôi được nữa. Lúc đó ta ý thức được hạnh nguyện của từ bi, không còn những sân si, bực tức. Khi thấu được lẽ đạo rồi thì những công việc làm hằng ngày sẽ thuận lợi suôn sẻ.

Giả sử, ta là công nhân quét đường phố. Hôm đó một đồng nghiệp xin nghỉ phép nên chỉ còn một mình ta quét thôi. Nếu không hiểu giá trị của phục vụ, ta sẽ buồn phiền và tự hỏi: “Tại sao nay tôi phải làm phận sự của hai người?” Hiểu được tinh thần Bồ-tát, ta sẽ hoan hỷ: “Cám ơn bạn, nhờ bạn nghỉ phép mà tôi có cơ hội đóng góp gấp đôi”. Tâm lượng đó làm cho quả phúc gia tăng.

Hoặc trường hợp, một hôm đi chùa và người phụ bếp vắng mặt, ta xung phong vào làm bếp bằng chánh niệm. Trong sự hoan hỷ vừa làm, vừa lắng nghe tụng kinh, thuyết pháp, phước báu sẽ tăng gấp bội. Hãy tận dụng các tình huống để làm việc lành và gieo công đức. Nếu ai ý thức được như thế thì tiến trình tu tập sẽ được rút ngắn mà kết quả vẫn cao.

Khi tâm lý bản ngã được chuyển hóa thì tâm thù hận, giết hại sẽ theo đó được giảm thiểu nhiều. Có những tâm lý nhìn từ xa gần như không liên hệ đến sự thù hận, nhưng phân tích sâu thì chúng có liên đới với nhau. Nên muốn chuyển hóa cái tôi một cách trọn vẹn thì phải học nhiều phương pháp khác nhau, ứng dụng trong nhiều tình huống khác để nghiệp lực xấu ngày càng giảm, cái tốt được tăng trưởng.

## ĐẦU MỐI SÂN HẬN

Một phương diện cần lưu tâm là phải dứt trừ đầu mối của lòng sân hận. Đầu mối đó có thể diễn ra dưới nhiều cách thức khác nhau. Chẳng hạn khi xem các bộ phim về chiến tranh, ranh giới của bạn và thù, làm ta chọn chánh nghĩa và lên án phi nghĩa. Ta có thói quen hoan hô và cảm thấy hài lòng khi phía chính nghĩa giết được giặc. Nếu người chính nghĩa bị lâm nguy, ta khắc khoải lo sợ và gần như hoà vào dòng cảm xúc của người đó. Như vậy ta đang tạo ra sự đồng tình và nạp vào đầu những cảm xúc đồng minh hay đồng chí. Đó là một cộng nghiệp.

Phần lớn, tình tiết trong phim là hư cấu, người xem vô tình gieo rắc những hạt giống của sự sát hại và thù hận trong tâm thức, hậu quả là phải gánh chịu nhiều cộng nghiệp không tốt. Đức Phật khuyên không xem quân trận, chiến tranh để không gieo cộng nghiệp hận thù và sát hại. Khi xem cảnh đau thương, tang tóc, máu đổ, thịt rơi, xương chất cao thành núi, lòng hận thù dễ trở dậy.

Đứng về một phe nào đó là đang tạo ra đầu mối của ủng hộ và chống đối. Không phát xuất từ lòng từ bi mà phát xuất từ cảm xúc thuận nghịch, thương ghét thì cộng nghiệp xấu phải vương mang. Nếu có dịp, hoặc bất đắc dĩ phải xem những phim như vậy thì đừng tán đồng bên nào, chống đối bên nào để tránh được nghiệp sát gián tiếp.

Hãy ghi nhận sự khổ đau của chiến tranh là một thực tại thuộc về quá khứ, nên không cần hâm nóng quá khứ đó, cũng không cần lên án, vì đó là công việc của luật pháp. Công việc của ta là gieo những hạt giống của từ bi, mong sao cho những oan hồn chết khổ đau đó được siêu sanh thoát hóa. Không giữ lòng hận thù và đồng thời cầu nguyện cho những người đã tạo ra nỗi khổ niềm đau đó không tái phạm trong tương lai.

Đồng tình với cảnh chiến tranh, giết chóc trong phim làm cho sự thù hận được gia tăng. Khi xem những trò chơi điện tử bắn giết nhau, ta dùng để cảm xúc lao theo chúng. Những phụ huynh khôn ngoan sẽ không cho phép con em chơi các games bạo lực. Nó sẽ gieo những hạt giống vào mảnh đất tâm của trẻ và sẽ biến thành một lệnh điều khiển nhân cách của chúng về sau. Lệnh điều khiển này có thể làm chúng nổi loạn với bạn bè, thể hiện qua hình thức đấu đá, đánh nhau. Nguy hiểm hơn là chúng có thể cầm dao, súng thật để bắn giết.

Các bậc phụ huynh không để ý đến những mầm mống ban đầu của hạt giống thù hận, vốn có thể tiềm nhiễm một cách tình cờ qua phim ảnh hay những trò chơi mà ta mua tặng. Tưởng như thế sẽ tạo cho chúng hạnh phúc, nhưng ta không ngờ rằng những đồ chơi dao, gậy, súng, ống đờ đã gây cho chúng nghiệp hận thù mà hậu quả sau này không lường trước được.

Phim ảnh ngày nay có nhiều điều đáng học hỏi. Phim hoạt hình giúp cho trẻ tăng trưởng lòng thương yêu động vật. Dùng hình ảnh của các con vật, để nói lên cảm xúc của con người. Các bộ phim hoạt hình đã nhân triết lý đó lên bằng cách cho các con vật có khả năng nghe nói được tiếng nói của loài người. Chúng cũng có cảm xúc, thương yêu, sự chăm sóc y hệt như thế giới con người. Xem những bộ phim này thì hạt giống của nhân đạo, thương yêu, tha thứ được gieo vào não của các em một cách có ý thức.

Phim hoạt hình mang chất liệu giáo dục rất cao. Chỉ cần ta thay đổi cách nhìn là có thể gieo trồng những hạt giống tốt cho các em và rút ngắn giai đoạn giáo dục đáng kể.

Hollywood đã thực hiện bộ phim Kundun (tên của đức Đạt lai Lạt ma do cha mẹ của ngài đặt), nói về cuộc đời của Dalai Lama trong thời niên thiếu, với tính cách nhân từ và đạo đức. Bộ phim đề cập đến sự kiện trước khi Kundun được phục hồi

chức vụ trong truyền thống tái sinh.

Khi đến ngôi làng ở biên giới Tây Tạng, quan sát từ xa, các cao đệ của Dalai Lama nhìn thấy các chú bé đang chơi trò đá để cản nhau. Kundun chạy tới, đẩy hai phe trẻ ra và bắt một con để bỏ vào bụi rậm, con còn lại bỏ bên bức tường để chúng không cản nhau nữa. Hành động đó là một quán tính của lòng từ bi.

Không cần lý giải hay ra lệnh với trẻ em rằng: “Con phải làm thế này, hay không được làm thế kia”. Giáo dục nhồi sọ mà không có giải thích ý nghĩa sẽ tạo thói quen, chứ không có hiểu biết, nên trẻ em sẽ nhầm chân và không làm lâu dài được. Giáo dục bằng hình ảnh và ngôn ngữ cụ thể, trẻ em dễ tiếp thu hơn.

Căn bản của khổ đau và hạnh phúc được hình thành bởi tâm. Tâm điều khiển và chỉ đạo tất cả hành động ứng xử của con người. Nếu không biết kiểm soát thì cũng giống như con lật đật. Sợi dây giựt chính là tâm, tâm giựt về phía nào thì nó sẽ ngã nghiêng múa máy về phía đó. Mới nhìn vào cứ tưởng con lật đật là tác nhân nhưng tác nhân chính là sợi dây giựt bên trong. Tác nhân đó là tâm, tâm được thể hiện qua sự hận thù, trả đũa, giết hại thì hành vi con người trở nên nguy hiểm.

### **MỞ RỘNG TÂM HỒN**

Ngã hóa đối tượng còn được thể hiện qua tâm lý “Giận cá chém thớt”. Thớt là đối tượng bị oan uổng, vì giận con cá nên bầm cái thớt. Đó là một thành ngữ chỉ cho tình huống thể hiện sai đối tượng của cơn giận.

Chẳng hạn, một người lớn tuổi phải làm việc dưới quyền của người nhỏ, thiếu tài cán, mỗi lần bị ra lệnh, hạch sách thì người lớn tuổi cảm thấy khó chịu; phản kháng thì mất việc nên phải cắn răng chịu đựng. Cảm xúc bị đè nén đó tạo thành nỗi hận thù nhưng không thể trút đổ được. Nên về nhà trút nỗi bực tức lên người thân.

Như thế là đang ngã hóa đối tượng bằng cách biến tất cả người thân thành những đối tượng, sự tức giận một cách oan uổng. Thấy được tính thiên biến vạn hóa của sự thù hận, ta nên tìm nghệ thuật tháo gỡ hoặc phóng thích chúng an toàn.

Trong giáo lý Đại thừa có học thuyết “Thọ ký”. Theo đó, đức Phật báo trước cho các đệ tử biết rằng, một hành giả nào đó sẽ được thành Phật trong kiếp tương lai, ở đâu. Vị Phật đó sẽ có hạnh nguyện gì, công cuộc hoằng hóa, độ sanh của vị ấy ra sao, dĩ nhiên đối tượng được thọ ký không nhất thiết là những bậc Bồ-tát, đạo cao đức trọng, bởi vì các Bồ-tát đạo cao đức trọng mà thành Phật là chuyện thường.

Chẳng hạn như ngài A Nan, phát nguyện trong bài dẫn nhập của kinh *Thủ Lăng Nghiêm*: “Như nhất chúng sanh vị thành Phật, chung bất ư thủ thủ nê hoàn”. Nghĩa là: “Nếu còn một chúng sanh nào chưa giác ngộ thành Phật thì con đây xin phát nguyện không chúng Niết-bàn”. Con sẽ sống hòa vào khổ đau của chúng sanh, với những kẻ đầu trâu mặt ngựa để chuyển hóa họ.

Trong kinh *Pháp Hoa*, đức Phật đã thọ ký cho A Nan sẽ thành Phật, hiệu là Sơn Hải Huệ Tự Tại Thông Vương Như Lai, kiếp tên Diệu Âm Biến Mãn, nước tên là Thường Phật Thắng Phan, cõi đó thanh tịnh, đất bằng lưu ly. Đức Phật còn thọ ký cho nhiều người Nhất-xiển-đề, tức là những người không hề có niềm tin đối với Tam bảo, sống theo bản năng và độc ác.

Đề-bà-đạt-đa là nhân vật có nhiều ân oán với đức Phật. Đức Phật từ bi, biết cách huấn luyện tâm cho nên các hạt giống thù hận của Đề-bà-đạt-đa rót vào tâm của Như Lai cũng giống như cầm một hạt cát mà thấy lên trời xanh, chẳng có giá trị gì. Đức Phật vẫn thọ ký cho Đề-bà-đạt-đa thành Phật trong tương lai. Đạo lý này chỉ có Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Đại thừa.



Ta có dám thọ ký cho kẻ thù thành Phật không? Đối với người phạm, tất nhiên là không; trừ ẻo, nguyên rửa thì có. Lâu lâu nghe ngóng kẻ thù bị thất bại, đau khổ thì lại mừng. Nếu học hiểu giáo lý Phật giáo thì nên thực tập, mong cho người kia thành Phật. Đây là cách thể hiện phẩm chất cao thượng nhất. Ta nên mở tâm mình ra, tâm niệm rằng: “Tất cả kẻ thù mang lại khổ đau cho tôi, gây chướng ngại cho tôi, tôi tha thứ để họ và tôi không còn thù hận nhau nữa”. Hằng tâm niệm như vậy thì ân oán sẽ được chấm dứt, bằng không cứ kéo nhau đi từ kiếp này đến kiếp khác.

Những cặp vợ chồng ly dị, không khéo rất dễ trở thành kẻ thù. Kiếp này không tháo gỡ oan khiên được thì kiếp sau lại phải gặp, thương nhau rồi trở thành kẻ thù của nhau nữa. Trước khi ly dị hãy làm bạn. Điều này hơi khó, nếu làm được hẳn có nhiều giá trị. Hãy nhẫn nại để khỏi khó chịu về sau.

### **BÀN TAY YÊU THƯƠNG**

Trong một thiền viện nọ, sau thời khóa tu tập thiền quán vị thiền sư yêu cầu các thiền sinh ra xung quanh chùa sinh hoạt. Thông qua cách thức sinh hoạt, vị thiền sư sẽ biết tâm của đệ tử ở mức độ nào. Chánh niệm hay thất niệm? An lạc hay khổ đau? Nhìn cách thể hiện là vị thầy có thể đoán biết được. Có người thích ngồi trầm lặng, có người thích ngồi quán tưởng, có người thích đi thiền hành, người thích thảo luận, người thích trao đổi, người thích học hỏi v.v...

Có một thiền sinh đến con rạch để quán về sự thịnh lặng của dòng nước như một công án. Đang quán chiếu, thấy con bò cạp bị rút xuống rạch, thiền sinh dùng bàn tay vớt con bò cạp lên. Khi đặt bàn tay xuống mặt đất, con bò cạp theo phản ứng, dùng cái đuôi chích vào bàn tay của vị thiền sinh.

Thiền sinh cố vượt qua cái đau. Đi một quãng, trở lại con mương, thấy con bò cạp rút lần thứ hai, vị thiền sinh vớt lên

tương tự, rồi lại bị chích lần thứ hai. Những pháp hữu đứng xung quanh quan sát nói rằng:

- Này hiền hữu, tại sao huynh lại làm chuyện ngớ ngẩn. Con bò cạp vốn vô ơn bạc nghĩa, chích hai lần mà huynh vẫn còn muốn giúp đỡ nó?!

Vị thiền sinh trả lời rằng:

- Thưa hiền huynh, chích là thói quen của bò cạp. Cứu nó là thói quen của tôi.

Câu chuyện ngụ ý một điều rất sâu sắc: Học hạnh Bồ-tát thì phải có đủ sức chịu đựng những chướng duyên; không phải chỉ có hai cú chích, có thể là 30 cú. Không chỉ bị chích ở tay, mà có thể cả mắt, đầu hay bất cứ chỗ nào. Nếu câu trả lời là không đủ sức thì hãy khoan làm Bồ-tát. Hãy huấn luyện tâm cho thật vững chãi rồi hãy làm Bồ-tát.

Trong khi làm phước và tu tập, hành giả phải đối đầu với rất nhiều loại bò cạp khác nhau: Bò cạp của thị phi, thù hận, ganh tức, thái độ không tùy hỷ, và bò cạp phá hoại v.v... Các bò cạp đó sẽ chích khác nhau và phản ứng của nó cũng rất đa dạng. Không cần phân biệt đâu là đúng, đâu là sai, người xấu có khả năng chích túi bụi người tốt, thậm chí là người giúp đỡ họ.

Phải trang bị cho mình sức chịu đựng bằng lòng từ bi, hỷ xả, tha thứ, bao dung thì mới có thể xem bò cạp là bạn của mình. Không khéo trong lúc làm lành, gặp nhiều cản lực, giận tức quá, dùng tay hại giết con bò cạp luôn. Như vậy, phát xuất lòng từ bi nhưng nhiều người dần thân thiếu trang bị trở thành gieo nghiệp sát sanh. Chỉ cần vài chiêu chích của bò cạp cũng đủ để biết được tâm mình đang nằm ở mức độ nào.

Khi làm Phật sự, dĩ nhiên ta gặp rất nhiều loại bò cạp. Đôi khi lời nói, ý nghĩ, việc làm của người thiếu thiện chí cũng mang tính

chất giống như những cú chít của con bò cạp. Những lúc như vậy không nên bực tức và cũng đừng nuối tiếc rằng, tại sao tôi phải làm việc tốt với người không hề biết mang ơn nghĩa là gì?

Các tư duy, lý luận như vậy sẽ làm ta vĩnh viễn vẫn là phàm phu tục tử, không thể nào làm Bồ-tát được. Học hạnh Bồ-tát, ta phải bất chấp tình huống ngang trái, thể hiện sự thản nhiên trong thuận và nghịch. Nếu không có được bản lĩnh thì không cứu được con bò cạp mà còn bị bò cạp cắn chết.

Trong đời, có nhiều người nhất-xiển-đề khó hoà giải. Đôi lúc, ta phải cứu mang họ bằng bàn tay thương yêu, như vị thiên sinh đối với bò cạp, thì mới thành công. Hành trì Bồ-tát đạo là con đường đa chiều, đôi lúc có nhiều hương thơm cỏ lạ, có khi có nhiều cỏ dại gai góc đủ loại. Hãy để tâm hướng về các giá trị tích cực, phục vụ chúng sanh để ta không cảm thấy ngạc nhiên khi làm điều tốt mà bị người khác chống đối và chỉ trích.

Nếu ai cũng thực tập được tinh thần khoan dung thì chính nơi đây sẽ trở thành thế giới Cực lạc. Cực lạc có thể được thiết lập ngay từ trong hành động của con người. Ở nhà cũng như ở chùa, hành giả đều có thể thiết lập được Tịnh độ. Khi Tịnh độ hiện tại được thiết lập thì tin chắc 100% rằng sau khi qua đời sẽ tái sanh cảnh giới Cực lạc. Tái sanh về Tây phương chỉ là chuyện phụ. Điều cần thiết là lập Tịnh độ ngay trong đời hiện tại này mới quan trọng hơn gấp trăm lần. Đôi lúc ta chỉ tìm kiếm Tịnh độ ở Tây phương mà bỏ quên việc thiết lập Tịnh độ ngay ở hiện tại.

Không hiểu được tinh thần nhập thế của Phật giáo, ta tự mâu thuẫn trong hành trì. Trong kinh *Thủ Lăng Nghiêm*, chúng ta thường tụng thời công phu khuya, ngài A Nan không muốn thành Phật, phát tâm gần gũi chúng sanh để hóa độ. Đến phần hồi hướng thì lại có câu: “Xin cho con sanh về Tây phương Tịnh độ”. Chỉ trong thời kinh 45 phút mà phần đầu thì

phát tâm hùng dũng nhưng cuối thời kinh thì lại đọc câu thể hiện sự lui sụt.

Khi việc tốt đến, ta nên xung phong làm. Nếu nghĩ nó như một gánh nặng, ta đánh mất rất nhiều cơ hội làm Phật sự. Học hạnh Bồ-tát sẽ có vô vàn công đức và nhiều cơ hội. Chỉ cần mở rộng tâm hồn đón nhận thì bạn sẽ cảm thấy cuộc đời này có rất nhiều ý nghĩa. Tiến trình tu tập, rèn luyện trong gian nan thử thách sẽ giúp ta thành tựu nhanh hơn rất nhiều so với người tu tập bình thường. Đến chùa trong một ngày trời nắng trong xanh thì rất dễ, còn đến chùa trong bão táp mưa sa mới thật đáng quý. Điều đó cũng đánh dấu được tần số tâm thức của con người đang ở mức độ nào.

Ai tu theo hạnh Bồ-tát, hãy thực tập giống như vị thiên sinh, hoan hỷ chấp nhận những cú chích của con bò cạp. Đó là cách thức xóa bỏ hận thù tốt nhất theo tinh thần: “Thi ân đừng cầu báo đáp, nhưng khi mang ơn người nào thì đừng quên”. Quả là một đạo lý vi diệu!

CHƯƠNG 4  
HÓA GIẢI NỘI KẾT





Phần lớn, các mối quan hệ trong cuộc sống đều có ít nhiều nội kết, khiến chúng ta không được vui, không như ý và bị náo nhốn. Vốn các nội kết rất bình thường, nhưng nếu phản ứng thiếu khôn ngoan làm vấn đề trở nên phức tạp.

Bộ phim cao bồi Mỹ có tựa đề, “*The good, the bad and the ugly*” tạm dịch, “Người tốt, người xấu và người tồi,” nói đến ba nhân vật với ba cá tính. Người tốt (the good) là người luôn luôn làm việc thiện, ngay cả trong tình huống bị lợi dụng và cuối cùng anh ta trở thành người thành công. Trong khi đó, người xấu (the bad) là người mang lại sự bất công cho cộng đồng và xã hội từ lời ăn tiếng nói. Y sẵn sàng lợi dụng những người tốt. Hình ảnh của người tồi (the ugly) thì tồi thật, phức tạp, thiên biến vạn hóa, khó lường trước được. Có khi y đóng vai người tốt, lúc đóng vai người xấu. Thậm chí, để đạt mục đích, y có thể sử dụng những phương tiện tồi tệ. Ba hình ảnh người tốt, người xấu và người tồi được xem là đại diện cho phần lớn con người trong xã hội.

Theo nhà Phật, ba hình ảnh đó là ba tính cách khác nhau trong một con người. Một người có những lúc rất tốt, lại có những khi rất xấu và tồi. Tu theo đạo Phật, có thể khống chế, ngăn được những nhân tố biến thành người xấu, người tồi. Hóa giải được rất ráo sẽ trở thành người hoàn thiện hay hơn thế, như kinh gọi là bậc thánh.

Sự đối lập giữa người tốt và người xấu diễn ra theo quy luật vận hành và phát triển của cuộc đời. Nếu không có người xấu thì người tốt cũng không nổi bật. Nhưng sự xuất hiện của người tốt không phải để nổi bật mà để tạo nên sự thăng bằng trước điều không tốt. Những người thuộc chủ nghĩa cơ hội có thể thừa nước đục thả câu. Vì lợi ích bản thân, họ có thể dấn thân làm rất nhiệt tình.

Ba thành phần này đại diện cho ba nhân cách, có thể trở thành nội kết trong một con người bất kì. Nội kết đó diễn ra

như trận chiến. Do vậy, trước nhất, cần phải tự chiến đấu với bản thân bằng mọi cách để trở thành người tốt chứ không phải kẻ xấu, càng không phải là tên tồi.

### **NHẬN DIỆN NỘI KẾT**

Nhận diện được bản chất của nội kết là nhu cầu và con đường giúp hoàn thiện tốt bản thân. Con đường này mang lại trạng thái an vui, hạnh phúc, an lạc.

Có thể định nghĩa, nội kết trước nhất là cái gút của đời sống tâm lý và nhận thức. Gút này sẽ sai xử con người trong mọi ứng xử. Tuy nó vô hình nhưng khi bản ngã bị va chạm thì trở thành móc câu, làm cho mối quan hệ giữa người với người trở nên lộn độn, bất trắc, khổ đau và bất như ý. Nội kết là sự đóng băng và bế tắc về tâm lý, ứng xử trong các mối quan hệ con người. Nội kết được xem như ổ khóa đóng bít những cửa ngõ dẫn đến bình minh, bầu không gian đầy hoa thơm cỏ lạ.

Khi các cánh cửa bị đóng bít, người ta chỉ nghe biết những điều vờn vờn qua âm thanh gián tiếp vì đang bị giam trong nội kết. Hoặc chỉ có thể thấy được những hình ảnh, hiện tượng bên ngoài theo cách tưởng tượng hay sự trải nghiệm bằng cách hình dung những gì thuộc về quá khứ chứ không thấy bằng mắt thật.

Con người có khuynh hướng sống với những cái đã qua. Sự hồi ức về nỗi đau và thất bại kết thành nội kết, làm cho mối quan hệ của con người ngày càng trở nên bi đát, không có lối thoát. Do đó, nội kết là kẻ thù của con người và giết chết hạnh phúc.

Theo quan niệm nhà Phật, con người không hẳn là kẻ thù của nhau dù trên phương diện chính trị và quân sự có thể có sự đối kháng. Chỉ có nội kết mới chính là kẻ thù của con người. Nội kết dẫn đến khủng hoảng, bất hạnh, khổ đau, làm rạn nứt mối quan hệ tình cảm, quan hệ xã hội, cộng đồng. Tất cả những loại kẻ thù này đều có chung một nguồn gốc là cái tôi



quá lớn, cái tôi không muốn tương nhượng với ai. Khi sống với ý thức hữu ngã, người ta tự thấy mình quan trọng, là trung tâm điểm, trục xoay của các mối quan hệ và là nền tảng đánh giá mọi giá trị tốt xấu, phải trái, nhục vinh...

Bản ngã tạo ra những lăng kính và góc cạnh cá nhân. Từ góc cạnh, lăng kính quan sát hình ảnh nào đó, hẳn sự quan sát đó ít nhiều đã bị biến dạng, bóp méo theo cái nhìn chủ quan và không phản ánh đúng nguyên dạng nữa. Khi quan sát và đánh giá, đừng nhìn qua lăng kính thành kiến, trên nền tảng những va chạm của hữu ngã. Vì những cái đó sẽ tạo thành sợi dây, mắt xích làm cho mối quan hệ ngày càng xấu và nội kết có cơ hội bám rễ.

Mối quan hệ có nội kết như những cây gai, càng va chạm vào thì càng bị đau nhức. Nói cách khác, nội kết chính là vết thương lòng dưới dạng tiềm ẩn. Nó nằm đó giống như tên du kích, sẵn sàng khống chế các mối quan hệ, làm cho đạo đức và lương tâm bị yếu đi. Không tháo gỡ cái gút mâu thuẫn này thì tình người trở thành bệnh tật, thậm chí là ung thư và có thể dẫn đến cái chết!

Sẽ là sai lầm khi cho rằng cách tốt nhất để chấm dứt nội kết là cắt đi mối quan hệ đang có vấn đề. Sự chấm dứt rõ ràng không phải là giải pháp hay, vì có thể kéo theo những rắc rối khác, chứ không phải dấu chấm hết. Cho nên, người hiểu được nhân quả, nghiệp báo không bao giờ nghĩ có dấu chấm trong đời. Do vậy, gút dính mắc ở chỗ nào thì nỗ lực chân chính để tháo gỡ chỗ đó.

Đừng tưởng chặt hai đầu cái gút thì sẽ đến hồi kết thúc. Bởi vì, khi chặt hai đầu, cái gút vẫn là cái gút. Cái gút của khổ đau giống như kềm gai hay mảnh chai. Cái đau của mảnh chai, kềm gai đâm vào lòng bàn chân gây cảm giác đau đớn khó chịu. Trước một tình huống, phản ứng của con người hoàn

toàn khác nhau. Có người không chịu đi mà chờ người khác đến dắt đưa vào bệnh viện để băng bó. Có người dùng các phương tiện cầu cứu người khác đến giúp, nhiều người yên lặng, không hề nói bất cứ lời nào. Tuy nhiên, một số người không chấp nhận các giải pháp này. Họ nỗ lực tự rút gai ra và đứng dậy đi, dù máu rướm nhưng họ vẫn đi. Sau nỗ lực với những bước đi có phương pháp, họ sẽ có cơ hội quý báu là đến được nơi có phương tiện chữa lành vết thương!

Sự phản ứng khác biệt ở từng người trước nội kết cho thấy, giá trị an vui hay khổ đau gắn liền ít nhiều đến những khác biệt đó. Có những chiến sĩ khi lâm trận bị thương chân, tay họ yêu cầu đồng đội chặt đứt đi để sự đau đớn không hoành hành nữa. Khi đã chặt đứt cánh tay hay bàn chân thì sự đau đớn không kết thúc mà vẫn tiếp tục. Nhưng nếu mạnh dạn chặt đứt vết thương lòng bằng cách tháo gỡ các gút ra thì sẽ có được sự an toàn lâu dài, giống như một bệnh nhân khỏi hẳn bệnh khi điều trị có phương pháp, có người hỗ trợ, chăm sóc đúng cách.

Nội kết cá nhân xảy ra giữa hai người hay hai đối tượng. Nó thể hiện bằng cách bùng nổ hay tiềm ẩn là tùy theo cá tính của từng người. Sự bùng nổ có thể là những lời quát tháo, đập bàn ghế, la hét, mặt tái mét, môi run run nói không nên lời. Có người phản ứng hoàn toàn bằng im lặng, xem như việc không hề xảy ra. Có người phản ứng thành mối hận nên một lúc nào đó, nội kết ấy sẽ thành quả bom nổ tung.

Các mối quan hệ như bạn tình, vợ chồng hay giữa cha mẹ và con cái, anh, chị, em, nếu diễn ra như một nội kết thì quả là bất hạnh!

Có những quan hệ bị lộn độn do xung đột về ý thức hệ hay cá tính. Khi xung đột, người ta có thể dùng ngôn từ, ngòi bút, lời nói, ngay cả điệu bộ cơ thể làm vũ khí để tấn

công và triệt hạ đối phương. Hậu quả của sự tấn công đó làm hai đối tượng trở thành nạn nhân. Theo đó, sự buồn phiền và nội kết lại có dịp bùng nổ và lan truyền như chất độc. Chất độc này lan tới đâu sẽ làm héo tàn sức sống đến đó! Cho nên, đừng xem thường các nội kết cá nhân, dù sự khởi thủy của nó chỉ nhỏ nhặt, không đáng kể.

Có loại nội kết được xem như chiến tranh lạnh. Biểu hiện của loại nội kết này là hai người không hề nói với nhau lời nào, gặp nhau cũng không thèm nhìn mặt.

Nếu vô tình chạm mặt thì họ nhìn nhau bằng cái liếc mắt không thiện cảm, có thể hàm chứa lưỡi lam, mảnh chai hoặc cả lựu đạn cây! Khi bị nội kết cá nhân chi phối, dù ở một mình vẫn cảm thấy đầu óc xây xẩm.

Chiến tranh lạnh do nội kết gây ra, người thâm hiểm vẫn bình tĩnh chào thân mật như nhà ngoại giao được đào tạo từ trường lớp hẳn hoi, làm không ai ngờ được. Sự ngọt ngào đó chính là con dao cắt đứt tâm hồn của họ ra thành từng mảnh vụn.

Trường hợp này có thể được gọi là chiến tranh lạnh như một ván bài lật ngửa. Hai bên đều chiến đấu bằng những ngôn ngữ rất vui tươi, những ánh mắt, nụ cười rất đẹp, nhưng trong đó lại toàn vũ khí khiến người ta dễ sơ ý hơn so với các cuộc chiến bùng nổ bên ngoài dưới dạng thức hoặc hành động khác.

Nội kết có thể diễn ra bắt nguồn từ nền văn hóa giữa hai quốc gia, hai cộng đồng hay hai liên minh được đặt trên nền tảng ý thức hệ tôn giáo hoặc chính trị. Nội kết loại này có sức tàn phá lớn hơn, vì tác hại có vùng ảnh hưởng trên bình diện rộng sâu và lâu dài. Nội kết văn hoá gây ảnh hưởng đến đời sống hạnh phúc, là mối đe dọa của đời sống thái bình và thịnh vượng. Nội kết văn hoá còn có thể bắt nguồn từ sự mâu thuẫn giữa hai thể hệ, hay sự khác biệt giữa truyền thống và cách tân, Đông và Tây,

nội quan và hướng ngoại hoặc tình cảm và cách ứng xử trong mỗi cộng đồng về những quán tính, cách thức khác nhau, giống như hai thanh gươm khi chạm vào nhau sẽ xẹt lửa.

Khi dựa trên nền văn hoá và cách suy nghĩ của cộng đồng A để nhận diện, đánh giá cách hành xử của cộng đồng B sẽ gặp nhiều rắc rối. Lấy một nền văn hoá làm hệ quy chiếu giá trị để thẩm định các nền văn hoá khác có thể tạo ra tình trạng xung đột văn hoá. Xem thường giá trị nền văn hoá khác, nhưng đề cao bản ngã văn hoá của mình thì nội kết văn hoá sẽ xuất hiện.

Như vậy, trục xoay ý thức hệ của bản ngã văn hóa dẫn đến va chạm, xung đột, nội kết khó tháo gỡ. Từng vùng, miền có những phong tục tập quán và “lệ làng” riêng. Mỗi khi nhắc đến một vùng, miền nào đó, phải liên tưởng ngay đến các đặc tính mà nó có. Nhìn bằng định kiến về một cộng đồng, quốc gia hay một ý thức hệ tôn giáo, nội kết sẽ xuất hiện phức tạp hơn.

Tiếp xúc, hoà nhập với một nền văn hoá mới, đòi hỏi người đến phải hiểu biết và thích nghi. Hiểu biết để đừng đánh mất gốc rễ, thích nghi để có thể hoà vào nền văn hoá khác.

Chẳng hạn, sự biểu lộ đồng tình hay phản đối giữa nền văn hoá giao tế của Ấn Độ và Việt Nam là khác nhau. Khi đồng ý, người Ấn Độ lắc đầu lia lịa. Ngược lại, người Việt Nam lại hiểu đó là sự bất đồng hay phản đối.

Do vậy, nếu không hiểu được thì khi tâm đắc, tán đồng vấn đề gì đó với người Ấn Độ bằng cách gật đầu theo phong tục của nước Việt, vô tình làm họ cảm thấy khó chịu vì nghĩ bị phản đối. Sự quy chiếu, tính ưu tiên văn hoá về một dân tộc hay một nước nào đó thường tạo ra nội kết quốc gia hay nội kết văn hoá.

Truyền thống người Ấn Độ thường dùng bàn tay bốc thức ăn, họ cho như vậy miệng sẽ tiết ra dịch vị đầy đủ hơn khi ăn bằng muỗng, đũa. Cho nên họ mặc định với nhau rằng, bàn tay

trái là bàn tay vệ sinh, còn bàn tay phải là bàn tay dùng trong giao tế, ăn uống, làm việc...

Nội kết giữa các nền văn hóa không nhất thiết bắt nguồn từ sự cố ý va chạm mà có thể là sự xung đột tình cờ. Khi con người có thói quen hành xử theo nền văn hóa truyền thống, thường cho đó là chân lý. Những nền văn hoá khác không có phong tục tập quán giá trị với mình thì không. Do vậy, khi tiếp xúc nội kết xuất hiện ngay, nếu không phải là người phóng khoáng thì sự khác biệt đó khó được chấp nhận.

Phản ứng đẩy ngược các nền văn hóa khác ra bên ngoài là phản ứng rất tự nhiên trong thái độ sống. Bảo thủ nhiều chừng nào thì nội kết văn hoá tỷ lệ thuận chừng đó. Không khéo ứng xử thì những nội kết văn hoá có thể dẫn đến hận thù và chiến tranh là chuyện không tránh khỏi.

### NGUYÊN NHÂN NỘI KẾT

Phương pháp tháo gỡ những vướng mắc về tâm lý, nhận thức, ứng xử giữa con người trước nhất là truy nguyên gốc rễ của vấn đề. Khi chẩn đoán được gốc bệnh thì việc chữa trị đã đạt được 50%. Có thể tốn nhiều thời giờ để xác định gốc bệnh của nội kết. Nỗ lực tìm gốc rễ nội kết để tháo gỡ là con đường khai thông mọi ách tắc trong cuộc sống. Nội kết bám rễ trên nền tảng của bản ngã và những cái thuộc về ngã sở hữu. Nó liên hệ đến những người thân thương, ngay cả tài sản.

Thái độ nội kết bắt nguồn từ nhu cầu phục vụ lợi hay núp bóng dưới bình phong bản ngã. Dấu ấn của bản ngã làm người nội kết tâm niệm, ứng xử, nhận định, đánh giá thế này thế kia nhằm bảo vệ quyền lợi bản thân.

Để đánh bóng giá trị bản ngã, nhiều người bị hoang tưởng hoặc cố tình thổi phồng giá trị của mình hoặc tự cho quyền lợi, danh vọng, địa vị của mình đang bị đe dọa, hay người khác

đang và sẽ có hành động không tốt với mình. Từ đó, thái độ không vui biểu lộ công khai hay ngấm ngấm sẽ làm héo tàn tình cảm của họ với đối phương.

Thứ hai suy nghĩ rằng, người hay liên minh nào đó đã làm tổn hại đến lợi ích của những người được mình thương yêu. Khi thương ai, đều muốn những người mình thương được bảo vệ. Chính ý tưởng muốn bảo vệ và chăm lo cho người mình thương mang tính vị kỷ đã tạo ra những nội kết.

Thứ ba là trạng thái tâm lý phức tạp, phản ứng không đồng thuận với những người giúp đỡ mà họ không thích. Do vậy, khi nhìn thấy người khác tạo điều kiện nâng đỡ những người đó, lập tức cảm thấy khó chịu, bực tức hoặc nổi cáu. Nguyên do có thể do không muốn người ta hơn bản thân về nhiều mặt như thành công, đẹp hơn, nhiều người cảm mến. Do hiềm khích và ganh tỵ, nội kết ngày càng gia tăng.

Năm 1999, cuộc chiến giữa Pakistan và Ấn Độ diễn ra rất quyết liệt. Mỗi ngày hai bên phải bỏ khoảng một triệu Mỹ kim để phục vụ chiến tranh. Nơi cuộc chiến diễn ra là khu biên giới băng giá, quanh năm -30°C và không có tiềm năng về mặt kinh tế. Cuộc chiến đã xảy ra dưới mục đích chủ nghĩa dân tộc. Biết bao chiến sĩ đã nằm xuống vì tinh thần yêu nước. Tình cảm giữa hai nước láng giềng vốn là anh em nay trở thành kẻ thù chỉ vì khác ý thức hệ tôn giáo, tạo thành những nội kết gay gắt.

Khi được hỏi về nội kết của cuộc chiến giữa hai bên thì có người nói, không sao đâu, chúng tôi là anh em, mọi việc cũng sẽ qua thôi. Người khác lại nói, biết làm sao bây giờ, tốt nhất cam phận, chấp nhận theo sự an bài của Thượng đế. Làm sao thoát khỏi định mệnh từ khi có mặt trên cuộc đời.

Khuynh hướng thứ ba cho rằng, chúng tôi cần phải hy sinh

để bảo vệ biên cương bờ cõi, để những người còn sống được bình an vô sự.

Khuynh hướng thứ tư cho rằng, đã nỗ lực hoà giải và làm mọi cách rồi mà không ra gì, bây giờ đến đâu hay đến đó. Và còn nhiều lối trả lời khác nữa. Như vậy, thông qua bốn khuynh hướng trả lời khác nhau, có thể phác hoạ các phương pháp giải quyết những gút mắc như sau.

Phủ định nội kết là không thừa nhận mình và người đang có rắc rối, trong quan hệ tình cảm hoặc cái gì đó chưa giải quyết được. Có người cố ém nhẹm như dùng mền phủ trùm con dao. Độ bén của dao có thể cắt đứt cái mền làm đôi, người có thái độ phủ định vẫn cố phủ trùm và cho rằng chẳng có gì cả. Nhưng trên thực tế vẫn nạn vẫn đang có mặt, thậm chí, gây ảnh hưởng đến đời sống, hạnh phúc của mình và những người xung quanh.

Phủ định nội kết là phản ứng trốn chạy khổ đau, bất hạnh, bất như ý trong cuộc đời. Người phản ứng chạy trốn nội kết chỉ chứng minh bản thân chưa có bản lĩnh. Bề ngoài ém nhẹm để không mất mặt, nhưng bên trong tồn tại như một nỗi đau. Người có vấn đề trong hôn nhân nhưng không muốn cho ai biết và lại muốn chứng minh cho người ngoài thấy đang hạnh phúc. Câu nói “Thấy vậy nhưng không phải vậy” rất có ý nghĩa trong tình huống này.

Vào đầu năm 2000, chúng tôi giúp phái đoàn Phật giáo Úc đến cứu trợ động đất tại bang Gujarat, miền Nam Ấn Độ. Trong đoàn cứu trợ có cặp vợ chồng nhìn từ bề ngoài rất hạnh phúc vì đi đâu họ cũng cặp tay nhau. Cử chỉ thân mật và âu yếm của đôi vợ chồng ấy rất hiếm thấy ở Ấn Độ. Đối với người Ấn Độ, biểu lộ tình cảm nam nữ là chuyện ở khuê phòng chứ không phải tự do ngoài phố. Nhà báo Manpreet, đi theo giúp đoàn là người bị lộn độn trong tình cảm. Người anh thương thì gia đình không chịu, còn người cha mẹ anh chịu thì anh không thích.

Anh đã sống độc thân rày đây mai đó. Khi thấy cặp vợ chồng đó, Manpreet thầm ước ao có được một mối tình như vậy. Anh nhờ tôi hỏi thăm bí quyết giúp vợ chồng họ có hạnh phúc.

Tôi đã hỏi người chồng thay cho Manpreet. Ông chồng thờ dài chán nản. Ông kể, vợ rất khó chịu dù ông ra sức chiều chuộng nhưng bà vẫn đòi ly dị thường xuyên. Trước khi đi Ấn Độ, bà đã đòi ly dị lần thứ mười lăm, nhưng nhìn từ bên ngoài không ai biết được. Nỗ lực giấu nhem nội kết giữa hai người chỉ là giải pháp tạm thời để giảm bớt cơn đau, không cho người ngoài biết hoàn cảnh riêng. Hành động ém nhem vô tình làm cho nội kết gia tăng, vì người bị nội kết cảm thấy ngán ngẩm khi đối đầu tìm cách giải quyết.

Trong hôn nhân, nếu không tháo gỡ được nội kết giữa hai người thì trước sau gì cũng phải đối đầu với ly dị. Khi hôn nhân kết thúc, hai bên không muốn nhìn mặt nhau nữa. Nếu phải gặp thì cả hai có thể nhét bông vào tai và đeo kính đen để không nghe, không thấy mặt đối phương. Họ có thể đều nhắm mắt như để phủ định sự hiện diện của đối phương. Nhưng càng nhắm mắt thì hình ảnh đối phương càng nổi cộm do phản ứng phụ cường lực rất lớn.

Có người lý giải, mọi nghịch duyên và trở ngại trong đời đều được sắp xếp và an bài như định mệnh. Nhiều người Ấn Độ, Pakistan tự an ủi, cuộc chiến giành biên giới Kashmir như định mệnh. Đó là cách lý giải tiêu cực, chấp nhận nội kết như thực trạng bất biến.

Dĩ nhiên, nội kết là cái móc câu với hai mũi nhọn, ghim vào hai bàn tay. Người bị nội kết vấy vùng không khéo càng đau. Nếu bàn tay này cứ vấy vùng thì bàn tay còn lại cũng đau theo. Cho nên, chấp nhận nội kết như định mệnh sẽ làm cuộc đời ngày càng buồn thảm, khổ đau.



Khi cả hai rơi vào tình trạng vô vọng, họ không còn nỗ lực nghĩ đến giải pháp tốt hơn nhằm tháo gỡ nội kết đó.

Trong hôn nhân cũng thế, vợ chồng có hai cá tính mâu thuẫn, nhưng vẫn cố sống với nhau như định mệnh khắc nghiệt, nên đã không nỗ lực tìm cách cho cả hai hòa hợp. Phải biết tưới tẩm đóa hoa hạnh phúc bằng những giọt nước mắt của hiểu biết, thương yêu, thông cảm. Các yếu tố này giúp cho hôn nhân được tồn tại bền lâu. Ím nhem nó không phải là giải pháp và có khả năng mang lại khổ đau cho cả hai.

Giải pháp thoả hiệp là sự chọn lựa bất đắc dĩ, khi hai bên vẫn chưa tìm ra giải pháp tốt và hiệu quả hơn. Do vậy, cả hai tiếp tục phải chịu đựng lẫn nhau. Nếu người chồng có quan điểm bảo thủ, trong khi người vợ hiền hậu, chịu đựng thì nội kết không thể phát triển. Vì khi chồng cáu gắt thì vợ không hề phản kháng; bởi mục đích muốn những đứa con được hạnh phúc trong sự có mặt của mẹ cha. Nhiều người vợ đã chấp nhận khổ đau về phía mình. Đây tạm gọi là giải pháp thương lượng, thoả hiệp và chỉ có giá trị 50%. Giải pháp này vô tình khoá chặt nội kết của người vợ lại, một ngày nào đó không còn chịu nổi thì phản ứng xảy ra là điều khó lường.

Khi thương nhau quá mức thường dẫn đến các chấp trước và vướng lụy về cảm xúc. Câu thành ngữ, “Thương nhau lắm cắn nhau đau” nói đến tình trạng không buông xả và không rộng lượng đối với lỗi lầm của người thân, thậm chí đôi lúc chỉ là hiểu lầm. Lý ra phải xí xóa, châm chước cho nhau mà không cần đào sâu khoảng cách xung đột. Nếu bảo hộ tình cảm bằng sự thoả hiệp thì tình cảm không thể kéo dài. Tình cảm phải khởi phát từ trái tim và đo bằng lý trí. Thoả hiệp tạo ra ranh giới, nên khó kéo dài trong các mối quan hệ xã hội.

Trong mọi tình huống cần phải sáng suốt, bình tĩnh để giải quyết. Thừa nhận các bế tắc hiện hữu ở nhận thức, tâm lý hay

quan hệ, nhưng chúng không phải là định mệnh và bất biến. Nhờ suy nghĩ tích cực, con người có khả năng tháo gỡ.

### **PHƯƠNG PHÁP THỎA HIỆP**

Dựa vào tinh thần đức Phật dạy, chúng tôi xin trình bày các giải pháp tháo gỡ nội kết an toàn. Dùng chữ an toàn vì trong thực tế đã có nhiều người tìm cách tháo gỡ nhưng không an toàn, nên vô tình chặt đứt sợi dây đoàn kết làm đôi và tình cảm từ đó bị sút mẻ. Nhiều người giải phẫu nội kết giống như một mụn ghẻ. Biết cách thì vết thương sẽ lành, ngược lại làm cho vết thương thêm lở loét. Có những trường hợp không cần phải giải phẫu mà chỉ cần thuốc thang thích hợp thì mụn ghẻ sẽ lành lặn.

Trước nhất, đề cập đến giải pháp thỏa hiệp. Thỏa hiệp trong các quan hệ là cần thiết vì cá tính, sở thích và cách ứng xử ở mỗi người khác nhau. Sự thỏa hiệp để tạo ra biên giới bất khả xâm phạm mà hai đối tác cần tôn trọng và không nên vượt quá mức cho phép để duy trì sự hoà hợp, hợp tác.

Thông thường, sự khác biệt về cá tính tạo nên hấp lực trong thời gian đầu. Cá tính càng cá biệt chừng nào thì hấp lực càng lớn chừng đó. Sự giống nhau tạo ra hấp lực dẫn theo công thức “Đồng thanh tương ứng,” sự bèn rề “đồng thanh” càng chậm thì tuổi thọ của mối quan hệ càng cao. Ngược lại, khác nhau về bản tính thì lực hút nhanh hơn nhưng tuổi thọ mối quan hệ lại không bền. Nếu hai bên gặp nhau cứ tạo ra xung đột hay đối kháng thì sự cách biệt sẽ tạo ra hai cái rãnh của đường ray, không bao giờ gặp nhau ở một điểm.

Người Trung Hoa, giải thích những cá tính khác biệt theo luật Ngũ hành tương sinh hoặc tương khắc. Tương sinh tạo ra sự lớn mạnh, thành công, phát đạt. Một bên đóng vai trò tác động và một bên đóng vai trò tiếp nhận. Trong trường hợp tương khắc thì hai bên xung đột, công phá, làm suy giảm năng lực và giá trị của nhau.

Thí dụ như lửa và nước, nước và đất, đất và cây, cây và kim loại, kim loại và lửa thuộc tương khắc. Các đối tác hoặc phối ngẫu có cá tính mặt trời và mặt trăng như vừa nêu dễ dàng xung khắc về quan điểm, hành vi, lời nói nên khó thành công.

Trong khi các đối tác tương sinh như lửa và đất, đất và kim, kim và nước, nước và cây, cây và lửa, dễ dàng thành công trong các nỗ lực tập thể. Tương sinh là hỗ trợ nhau phát sinh, tồn tại và thịnh vượng. Sai lầm của người tin vào học thuyết tương sinh và tương khắc không phải tại bản chất của thuyết này, mà ở chỗ nghĩ rằng mỗi “mệnh” sinh và khắc là một bản tính, định mệnh, không thể thay đổi được. Nghĩ thế, người có niềm tin vào xung khắc không còn nỗ lực chuyển hóa những khác biệt nên dẫn đến tình trạng bất cần. Từ đó, đổ vỡ có mặt.

Như vậy, bất cứ quan niệm thường thấy về cá tính nhưng bản tính không thay đổi đều làm cho mối quan hệ ngày càng tồi tệ hơn. Khi có sự việc xảy ra thì họ đổ thừa vì cá tính không phù hợp nên đành phải xa nhau. Trong thực tế, nếu biết nỗ lực có phương pháp thì vấn đề nghiêm trọng cũng trở nên bình thường. Các kết luận kéo theo sau thường mang tính biện hộ như “tôi và anh không thể nào sống đời với nhau” hay tồi tệ hơn, “một ngày nào đó chúng ta phải chia tay nhau”.

Khi đặt cái cày trước con trâu trong mối quan hệ tình cảm dựa trên định kiến của Ngũ hành tương sinh, tương khắc thì sự thỏa hiệp được thiết lập không bao giờ kết thúc. Nếu có kết thúc sẽ kết thúc trong khổ đau.

Để các ách nạn đó không xảy ra, trước nhất nên ngưng trận chiến giữa ta và người, khi ý thức về sự bất hòa là cơ sở của nội kết. Nên ngưng trận chiến trước vì những vấn đề đưa đến sự thảo luận có thể tạo ra gút mắc vốn có thể được đổi hướng tích cực hơn. Nhờ đổi đề tài thảo luận, cuộc chiến của sự bất hoà không tiếp tục diễn ra theo kiểu “thêm dầu vào lửa”.

Như vậy, dùng cuộc chiến nội kết là bước đầu của sự thỏa hiệp giữa hai bên. Dĩ nhiên, thỏa hiệp phải có nghệ thuật, bằng không sẽ làm cho hai bên không bao giờ hiểu nhau, mà nếu gặp nhau thì lại dùng miệng lưỡi tranh cãi, khiến tác hại của quan hệ ngày càng nghiêm trọng. Bước thứ hai là nên gần gũi, đến với nhau bằng thái độ cởi mở chân thành. Tuy nhiên, dùng lấy thành kiến để nhận định, đánh giá thái độ của người đến với mình. Như vậy, cần bỏ những thành kiến để cùng ngồi lại, gần nhau để sưởi ấm mối quan hệ lâu dài.

Có nhiều cuộc thỏa hiệp rất khó khăn, vì quyền lợi bên này đặt quá cao còn bên kia bị khống chế nên kháng cự lại. Một bên nổi, một bên chìm mạnh lấn yếu, hướng nội và hướng ngoại, áp bức và bị bắt công... Do vậy, nếu thấy thỏa hiệp gặp phải khó khăn thì cần thương lượng, trả giá với nhau. Sự trả giá trong trường hợp này là cách thức tạo biên giới để đảm bảo sự tôn trọng của hai bên, không bên nào được xâm phạm.

Chẳng hạn, trong gia đình, giữa nàng dâu và cha mẹ chồng có sự bất hòa. Trong lúc nói chuyện, nàng dâu đã có những lời không phải đối với cha mẹ chồng, khi đó, nội kết sẽ xuất hiện với chính người chồng của cô ta. Một bên là tình cha mẹ, một bên tình vợ chồng, bấy giờ người chồng phải có sự lựa chọn.

Người xem chữ hiếu nặng sẽ chọn cha mẹ, người xem chữ tình nặng sẽ chọn vợ. Tuy nhiên trong trường hợp này, sự lựa chọn theo bên nào cũng dẫn đến đổ vỡ rất lớn về sau. Do vậy, nếu rơi vào trường hợp làm cha mẹ hoặc vợ chồng, đừng đẩy người chồng hoặc vợ vào chỗ thất vọng do phải lựa chọn hoặc vợ, chồng mình hoặc cha mẹ. Nên tạo cơ hội để hai bên ngồi lại thỏa hiệp với nhau. Nghĩa là, có những biên giới mà hai bên không nên đụng chạm vào. Nếu tôn kính cha mẹ ruột thế nào thì cũng phải tôn kính cha mẹ vợ hoặc chồng như thế ấy thì tình cảm mới được tốt đẹp hơn. Nếu sự thiết lập biên giới gặp

khó khăn, cần phải thiết lập sự hỗ trợ như mở hộp thư để nói lên những điều mình cần nói.

Có những người, lúc đối diện không đủ can đảm để nói nhưng khi viết có thể biểu lộ rất nhiều điều cần nói. Tuy nhiên, viết cần có diễn tả để người kia dễ dàng chấp nhận và có sự cảm thông. Trường hợp đã làm tất cả những điều vừa nêu nhưng không kết quả thì nên xem đây là giải pháp ban đầu rồi tiếp tục duy trì và tìm biện pháp lâu dài để giải quyết.

Nếu nội kết bắt nguồn từ một bên nào thì bên đó tháo gỡ, từ hai bên thì hai bên phải tìm cách tháo gỡ chứ không thể chỉ một bên và bên còn lại cứ cật mõi thì nội kết đó không thể giải quyết, nó sẽ tiếp tục kéo dài.

Khi viết cần viết những lời từ ái trên nền tảng hiểu biết và cảm thông, không nên nói trách móc người đã tạo đau khổ cho mình. Có những người dù tâm không có ý xấu nhưng khi cơn giận bốc lên thì có thái độ bất cần, chuyện đến đâu cũng sẵn sàng ứng phó. Nếu hiểu được cảm xúc của đối phương là sự bức đồng chứ không phải bản chất thì sẽ có sự cảm thông sâu sắc. Cần hâm nóng lại tình thân giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng dù tình thân hay tình yêu đó đã nguội lạnh 20, 30 năm đi nữa.

Có hai vợ chồng rất thương yêu nhau, một người vượt biên và người kia ở lại Việt Nam. Họ trao đổi nhau bằng thư với những lời thiết tha, nồng ấm. Rồi hai bên có cơ hội đoàn tụ thì bỗng dưng xuất hiện nhiều nội kết. Người vợ kể khi chồng ra đi, mình ở lại Việt Nam bị mẹ chồng hiếp đáp. Từ đó, người vợ bộc lộ sự không thể tha thứ cho mẹ chồng. Điều đó lặp đi lặp lại trong những bữa ăn thay vì sự chăm sóc, quan tâm lẫn nhau nên khiến không khí trong bữa cơm nặng nề. Khi những chuyện như thế cứ tiếp tục lặp đi lặp lại thì tình cảm vợ chồng sút mẻ, làm cho nội kết giữa hai vợ chồng ngày càng gia

tăng, thậm chí dẫn đến tan vỡ. Có những người vợ chấp chước chuyện quá khứ thay vì “phóng sinh” đi để thành thoi.

Cho nên, sự tiếc nuối, chấp chước trong quan hệ vô tình nuôi dưỡng những nỗi đau mà nếu hành xử đúng đắn thì không được khai sinh trong mối quan hệ. Cách làm đó vô tình nuôi dưỡng những nỗi đau không có giá trị gì cho thực tế. Nó chính là phát súng ân huệ nhưng không phải để tạo sự sống mà là cái chết, giống tội nhân bị xử tử và đang chờ được ban ân huệ sau cùng. Do vậy, thỏa hiệp là giải pháp bắt nguồn từ sự hiểu biết.

Cần nhìn rõ bản chất ứng xử của người khác và đừng thiết lập khung áp đặt họ thuộc dạng tâm lý nào, trên thực tế không phải, rồi định vị cách ứng xử cho tâm lý đó. Trong cuộc sống hằng ngày, người ta phác thảo những trận chiến bằng cách dựng lên các hình nộm và dùng súng bắn vào cho chúng ngã xuống rồi cho rằng đã chiến thắng. Quả thật rất đáng tội nghiệp!

Thực tế, nếu con người có thái độ suy luận loại suy, quy nạp, tổng hợp... và không biết lắng nghe người khác giải thích, bấy giờ nội kết được siết chặt. Không nên nhân rộng nội kết ở bình diện lớn và sâu. Cần khoan lại trong phạm vi nhất định để những quan hệ về tình thân gia đình, tình cảm vợ chồng, cuộc sống được đơm hoa kết trái!

## **PHƯƠNG PHÁP ĐỒNG ĐẲNG**

Sự đồng đẳng là giải pháp dựa trên tinh thần bình đẳng của nhà Phật. Trong 7 nguyên tắc đức Phật đưa ra để tháo gỡ những nội kết rầy rà, bất đồng trong đời sống của người tu có giải pháp “Như cỏ trải đất”. Mặt đất có những chỗ gồ ghề nên trước khi trải cỏ phải san bằng khoảng đất đang bị gồ ghề đó, rồi mới cấy, trồng loại cỏ đặc biệt lên. Bấy giờ, mặt đất những quan hệ không còn chỗ gồ ghề. Đức Phật nói, trong cuộc sống đôi khi con người đặt quan hệ đối xử giữa người cấp trên với cấp dưới, quyền hạn của người lớn

với người nhỏ, ông bà, cha mẹ với con cháu hay anh, chị với em... Ứng xử vậy, đôi khi có những oan ức rất lớn mà người cấp nhỏ không có dịp nói.

Có câu chuyện về đức Khổng Tử. Một hôm, ngài đi trên đường, thấy một cậu bé khoảng 6, 7 tuổi đang đắp cát để tạo dựng những thành trì. Khổng Tử liền xuống xe và nói cậu bé cho ông chạy xe ngựa qua những thành vừa đắp. Cậu bé nhìn Khổng Tử và nói, thưa bác, bác cần nhớ quy luật là xe tránh thành chứ thành không tránh xe. Sau đó, đức Khổng Tử đã kể lại câu chuyện cho mọi người nghe rồi ngài kết luận, “Hậu sinh khả úy”.

Nghe qua câu chuyện, khó có thể đồng cảm với cậu bé, nhưng nếu hiểu theo cách thức đối thoại thì phải biết chấp nhận sự ứng xử của cậu bé như người có nhận thức, giá trị và tư cách. Phải tôn trọng và không được quyền cưỡng bức người khác theo những gì mình muốn. Cần đặt người khác ngang hàng với mình theo cách thức bình đẳng Phật tính mà đức Phật đã dạy. Do vậy, chú tiểu có thể nói chuyện bình đẳng với Hòa thượng.

Câu chuyện khiến nhớ lại lời đức Phật dạy, có bốn thứ nhỏ mà đừng bao giờ khinh thường: đóm lửa nhỏ, thái tử nhỏ, tội lỗi nhỏ và chú tiểu nhỏ. Nếu không có chú tiểu nhỏ thì không có Hòa thượng. Trong cuộc luân hồi, con người đã được sinh đi tử lại rất nhiều lần. Các tri thức, tình cảm, phương thức hành trì được truyền từ kiếp này sang kiếp nọ. Bởi vậy, dù tuổi nhỏ nhưng chất liệu tu tập từ nhiều đời nhiều kiếp của người ta tích lại rất lớn, không nên khinh thường. Bởi thế, đối với con cháu trong gia đình hay đối với hậu sinh ngoài xã hội nên ứng xử giống như lời đức Phật đã dạy.

Nền văn hóa phương Tây, tập cho trẻ em có bản lĩnh rất dạn dĩ trong cách ứng xử, bởi chúng được xem như người trưởng thành. Có điều, nó quá cực đoan, khiến cho bản ngã trẻ em trở

thành chủ nghĩa cá nhân, không giống như lời đức Phật dạy là phải phát triển trí tuệ. Như vậy, sự phát triển của nền văn hóa phương Tây và đạo Phật khác nhau. Dĩ nhiên, sẽ dẫn đến những hệ giá trị hoàn toàn khác.

Do vậy, khi tiếp xúc với người khác bằng sự đồng đẳng để đi đến thỏa hiệp trong các mối quan hệ, nhằm tháo gỡ những nội kết, cần tôn trọng đối phương như một cá thể. Có quyền tự do phát biểu, ngôn luận nhưng với tư cách của người tri thức, đạo đức thì không bao giờ lấn lướt người khác. Tuy nhiên, đôi lúc trong thực tế người ta đã lấy quyền hạn của người lớn để cưỡng ép trẻ em. Lấy quyền cha mẹ để buộc con cháu làm theo những điều mình muốn, thay vì được quyền làm những gì đúng đắn mà nó muốn.

Trong đà phát triển của xã hội, người lớn cho rằng lớp trẻ hiện nay đã Tây hóa nên không hiểu tâm tư của ông bà, cha mẹ. Ngược lại, giới trẻ lại cho rằng ông bà, chú bác, cha mẹ đã sống trong nền văn hóa cổ hủ, không thấy được cái tốt đẹp của nền văn hoá Âu Mỹ. Từ những quan điểm đối lập đó, họ cho rằng mình mới được quyền phát biểu còn người khác thì không và đặt người ta vào lựa chọn phải và làm theo những gì mình muốn. Nếu những đứa trẻ là người có lòng hiếu thảo thì chúng có thể chấp nhận để vấn đề được trôi qua, dù không hài lòng. Nhưng nếu cứ cố tình áp đặt, chúng sẽ có sự nổi loạn trong cách ứng xử ở gia đình, rồi lan ra ngoài xã hội.

Khi có quan niệm đồng đẳng thì sẽ lắng nghe người khác vô tư, khách quan. Thỉnh thoảng, có đứa trẻ phát biểu những ý kiến rất hay mà đôi lúc là người lớn nhưng chưa bằng. Cũng có những phát biểu rằng, trẻ em ngày nay thông minh hơn rất nhiều thế hệ mấy mươi năm về trước. Do vậy, trong luân hồi sinh tử nếu luân hồi nhiều chừng nào thì kiến thức nhiều chừng ấy. Có những đứa trẻ mới sinh ra nhưng rất thông



minh. Sự phát triển của trí tuệ không phụ thuộc vào độ tuổi. Có những khác biệt về cách thức, sự lựa chọn trong cuộc đời như một lý tưởng, ý thức hệ để sống.

Trong dịp chúng tôi vận động các chú tiểu in lịch, có em bé khoảng hai tuổi được vận động cạo tóc nói rằng, “Cạo tóc xấu lắm thầy ơi!” Chúng tôi tin cha mẹ em bé ấy không hề dạy cạo tóc là xấu giống tục ngữ Việt Nam thường nói, “Cái răng cái tóc là gốc con người”. Khi chúng tôi đề nghị, em bé liền phản ứng. Bấy giờ chúng tôi nói, con thầy đẹp trai không? Cuối cùng cũng thuyết phục được em bé đó mặc chiếc áo tu sĩ màu vàng. Khi mặc, em bé lại nói chiếc áo xấu quá. Chúng tôi lại phải nói, chiếc áo con mặc đẹp hơn chiếc áo thầy đang mặc và nói em đang trở thành người nổi tiếng nhưng em bé vẫn cho rằng chiếc áo mình đang mặc không hề đẹp. Kiến thức về thời trang đối với những đứa trẻ là không thể có, vậy mà em bé đó đã phân biệt về thẩm mỹ, cái đẹp và cái xấu.

Xem phim *Thiếu Lâm Tự*, các nhà sư không hề xấu. Nhìn họ, dễ dàng thấy được vẻ an lạc và thanh thản, kể cả những vị sư đã già. Đây là sự khác biệt rất rõ ràng. Khi ứng xử tính đồng đẳng với người đối diện để họ phát lồ trình bày, đánh giá, phân tích, nghĩa là tạo cho người khác cơ hội sáng kiến, giúp họ tháo gỡ những nội kết giữa mình và người. Do vậy, không dựa vào sự lớn tuổi mà quan trọng là ở cách thức ứng dụng lời Phật dạy, những kinh nghiệm sống như thế nào. Cần để người khác giải bày quan niệm của họ và phải chú ý lắng nghe bằng tất cả tấm lòng với sự trân trọng!

Nếu là người xuất gia, khi muốn gặp đức Dalai Lama, chỉ cần trình đơn kèm theo một bản photocopy hộ chiếu thì vài ngày sau được gặp. Trong đạo Phật, các vị sư trẻ luôn tỏ lòng tôn kính đối với những vị tôn túc bằng cách là ngồi né một bên, nhiều quanh một vòng hoặc là đánh lễ... Một tu sĩ đánh lễ đức

Dalai Lama thì ngài cũng đành lễ đáp lại. Khi vị Tăng sĩ trẻ ngồi né một bên để thưa chuyện thì ngài đề nghị ngồi ngang hàng. Đó là sự thật mà tôi đã từng “bị” ngài đối xử. Đó là cách ứng xử bình đẳng Phật tính, tạo cho mọi người có tư cách ngang hàng nhau để ý thức rằng, trong ta sẵn có chất liệu cao cấp nhất. Ứng xử bình đẳng dựa trên Phật tính, nhưng nếu không khéo thì dễ dàng tạo cho người khác cống cao ngā mạn.

Thật vậy, quan niệm bình đẳng là nhíp cầu để người tự ti mặc cảm trở thành người dẫn thân. Ngược lại, sẽ làm họ rớt xuống vực sâu. Cho nên, khi có sự bình đẳng để nói, tham gia vào việc tháo gỡ những nội kết giữa ta và người đang vấp phải thì không được quên mình là thành viên nhỏ trong gia đình. Nếu không sẽ trở thành những đứa trẻ ngạo mạn, ỷ vào tiềm năng, sức khỏe, kiến thức, văn bằng đang có để xem thường ông bà, cha mẹ. Tưởng sự xuống nước của người khác có nghĩa mình là “ngon”. Quan niệm như vậy thì ngày càng dẫn đến nội kết sâu hơn. Cho nên, cần ý thức về sự bình đẳng của ông bà, tổ tiên, người lớn như đặc ân để phát triển tài năng. Và phải biết ơn những người đã cho cơ hội đó!

Bậc cha mẹ thường có quan niệm xuất phát từ tình thương đối với con nên đôi khi họ áp đặt người con ngồi đầu thì phải ngồi đó, “Áo mặc không qua khỏi đầu”. Ở Ấn Độ, hiện nay có nơi tất cả nam nữ lập gia đình đều do cha mẹ sắp đặt. Mỗi nhật báo hàng tuần dành khoảng bốn mươi trang quảng cáo cho hôn nhân và gia đình. Trong đó nêu tiêu chí rất rõ ràng như: “Tôi có con trai, cân nặng, chiều cao, đẹp trai, thuộc giai cấp... cần một cô gái có tiêu chuẩn tương đương, ai có nhu cầu xin gửi lý lịch trích ngang với hai tấm ảnh đính kèm”. Khi có phản hồi, các hồ sơ gửi về được đối chiếu so sánh rồi mới quyết định và tạo cơ hội gặp nhau, sau đó đi đến hôn nhân. Trừ trường hợp theo Hồi giáo và Thiên Chúa giáo, còn đa số vẫn đi theo lối mòn cũ.

Thỉnh thoảng đọc báo vẫn thấy có vụ tự tử vì những người làm cha mẹ luôn luôn áp đặt, chỉ muốn con lấy những người do mình chọn chứ không chấp nhận sự tự lựa chọn hôn nhân của con cái. Có trường hợp người con phản ứng, không chấp nhận hôn nhân đó. Do không thương lượng được với cha mẹ, họ lâm vào những việc làm sai lầm trong đời sống gia đình sau đó.

Do vậy, tạo cơ hội đồng đẳng để người khác ứng xử, hành trì thì nội kết trong gia đình sẽ được tháo gỡ. Người lớn có kinh nghiệm, kiến thức nhiều hơn thì cần tạo điều kiện và là người cố vấn, hướng dẫn đồng thời đóng vai người đồng hành để điều chỉnh những gì con em chưa được hoàn thiện. Như vậy là đang tạo cơ hội để đối tượng tự hoàn thiện bản thân. Từ đó, các mối quan hệ sẽ giảm đến mức tối đa về sự lộn độn.

### **ĐÁNH GIÁ TÍCH CỰC**

Ta nên giảm tối đa cách đánh giá chủ quan về sự tiêu cực của người khác. Hãy tập nhìn với phương diện tích cực để hỗ trợ sự nỗ lực, phấn đấu của người khác dù đang có nội kết với họ. Đôi khi tình cảm đối xử được sánh như thủy triều, lúc lên, lúc xuống. Đôi lúc giống như dòng thác chảy cuồn cuộn, khi lại giống mặt nước hồ thu. Do vậy, trong quan hệ con người cần lưu ý đặc điểm trong giao tiếp. Có người nói rất nhiều, thậm chí không để người khác nói nhưng có người không hề nói lời nào ngay cả khi cạy miệng.

Cuộc sống đôi khi có những xúc cảm quá đáng làm con người không cân bằng được tâm lý. Do đó, đối với người kém hiểu biết và không thích sự im lặng đáng sợ, mối quan hệ biến thành sấm sét trong lòng. Có thể tìm đủ mọi cách kích thích người ta nói, nhưng nếu họ không chịu đựng được thì lập tức phản ứng và thậm chí phản ứng gay gắt, nội kết từ đó cứ tiếp tục diễn ra.

Cần điều chỉnh hành động, lời nói sao cho phù hợp, tránh gây tác động mạnh đối với người khác để nội kết không bị vỡ tung. Tránh không để cảm giác và âm thanh bị biến dạng trong mối quan hệ tình người. Đây là một trong những cách thức giảm thiểu nội kết chứ chưa phải là giải pháp tốt. Nhà Phật dạy, cần tìm những tích tích cực ở đối tượng mà đôi khi cho rằng không có gì cả, không còn quan hệ ở bất cứ nơi nào hết.

Trong đời sống, đức Phật chỉ ra rằng, con người thường thể hiện những cái mình thích và không thích trên ba phương diện là lời nói, việc làm, cách ứng xử. Có những người khi tiếp xúc thì thấy khẩu hành, thân hành của họ không dễ thương, nhưng nếu chịu tìm hiểu vẫn thấy được những mặt tích cực dễ thương của họ. Do vậy, khi xuất hiện nội kết, cần lưu ý đến những chất liệu dễ thương của người đối diện, để có sự cảm thông trong lúc tiếp cận, nhằm tìm ra chất tích cực.

Đức Phật đưa ra dụ ngôn, có một người lữ hành mỗi mệt và khát nước. Khi đến được cánh đồng, anh ta rất mừng vì trong cánh đồng thường có nước. Nhưng tại đó chỉ toàn là dấu chân của trâu mà không hề có giọt nước nào. Anh thấy được dấu chân trâu to hơn, trong đó có nước nhưng rất nhiều cặn. Không có phương tiện múc nước, anh dùng tay thì cặn của lớp nước nổi lên nên không thể uống được. Anh nghĩ, nếu dùng nước đó thì sẽ nguy hiểm. Nhưng trong tình huống không còn sự lựa chọn khác, anh nằm xuống để uống là cách duy nhất để cứu cơn khát.

Đức Phật dạy, trong bất kỳ tình huống nào cũng vẫn có giải pháp, vấn đề là vận dụng tuệ giác để tìm ra đáp số thay vì cho rằng nan giải. Do vậy, đôi khi trong giao tiếp có những cách ứng xử giống như người tìm nước trên cánh đồng khô cạn, nghĩ rằng sẽ không thể tìm được giọt nước nào. Nhưng đối với đức Phật, Ngài khuyên cứ tìm thì thế nào cũng thấy được nguồn nước từ chính cánh đồng đó.

Thậm chí, nếu quyết tâm tìm sẽ khám phá ra cánh đồng đó có rất nhiều dòng nước khác để dùng. Đức Phật dạy, một người có tính xấu nhất vẫn có thể tìm được những điểm rất dễ thương. Nếu từng xem phim *Con Bạch Tuộc* của Ý, hẳn sẽ thấy những con bạch tuộc rất độc ác. Thậm chí, nếu phải giết người thân để bảo vệ bọn Mafia thì vẫn phải hành động. Trong khi đối với những con chó, mèo, chúng lại có những tình cảm rất là đặc biệt.

Dù trong con người tiêu cực nhưng họ vẫn có những mặt tích cực, những hạt giống của sự thương yêu, hiểu biết và cần khai thác để những hạt giống đó được tươi sống. Nên thấy con người như những file chứa nhiều tập tin và dữ liệu. Có những dữ liệu đã hư, song vẫn có thể kích hoạt lại để sử dụng nếu cần.

Mối quan hệ của con người cũng giống như những tập tin kia. Nếu thấy được giá trị từ những điều phân tích trên thì tin tưởng rằng, không có bất cứ nội kết nào không thể tháo gỡ. Khi thấy được những chất liệu của người khác thì sẽ vô hiệu hoá những nội kết nhỏ nhất. Từ đó, có thể cùng sống với nhau bằng những hình ảnh rất đẹp! Cũng giống như hình ảnh của hoa hồng, bề ngoài rất nhiều gai, nếu bất cẩn chạm tay phải thì chảy máu, nên nhiều người không thích tiếp cận với hoa hồng. Nếu tìm cách hỗ trợ bằng cách đeo găng tay sẽ tránh bị tổn thương.

Lại có những người chuyên trồng hoa hồng nên biết bí quyết để không bị gai đâm, họ có thể thưởng thức được nét đẹp của các loài hoa. Tương tự, trong tất cả các mối nội kết, nếu biết cách cũng sẽ giải quyết được. Vấn đề ở đây là nhìn như thế nào? Vận dụng và tìm cách tiếp cận an toàn ra sao? Nếu chấp nhận giá trị của sự thách thức thì sẽ có những giá trị rất thích đáng trong cuộc đời.

Cho nên, khó khăn nhất là nhân tố giúp thành công nhất. Dân gian Việt Nam có câu: “Không vào hang cọp thì làm sao

bắt được cọp con”. Trong các mối quan hệ tình người, sau khi đã tìm ra nguyên nhân, khắc phục, hóa giải được nội kết đó thì người ta sẽ thương, gần gũi, tôn trọng nhau. Dĩ nhiên, tình cảm được phát triển và gắn kết tốt đẹp lâu dài hơn!

### **ĐÁNH GIÁ KHÁCH QUAN**

Khi xem vở kịch do hai người diễn xuất thì nên vừa là khán giả vừa là đối tác, đôi khi lại là diễn viên để có thể quan sát cả bên trong lẫn bên ngoài. Quan sát như vậy sẽ hiểu được tại sao lại có những lời phát biểu nặng nề giữa người này với người kia (chỉ khi đứng từ góc độ khách quan mới thấy được).

Cũng như Tô Đông Pha là nhà văn lỗi lạc của Trung Hoa từng nói, Lô Sơn là một ngọn núi mà nhìn từ góc độ khác nhau sẽ có nhiều bức tranh khác nhau về nó. Nguyên văn là:

*“Hoành khan thành lãnh trắc thành phong.*

*Viễn cận cao đê các bất đồng.*

*Bất thức Lô sơn chân diện mục.*

*Chỉ duyên thân tại thử sơn trung”.*

Nghĩa là, Lô Sơn như một bức tranh, nếu nhìn ngang sẽ thấy như một dãy trường sơn. Nếu ngược nhìn với độ cao từ dưới lên sẽ thấy nó là ngọn núi cao chót vót. Ở bất cứ vị trí nào gần, xa, cao, thấp cũng có một cái nhìn tương ứng về ngọn núi đó. Sở dĩ không thể nhìn thấy được toàn cảnh của Lô Sơn vì đang bị vướng víu vào một góc độ nào đó. “Bất thức Lô Sơn chân diện mục”. Khi đang đứng nhìn thân của núi thì không thấy toàn cảnh của quả hay dãy núi... Trong quan hệ nội kết của con người cũng vậy, người ta chỉ biết lấy khổ đau, hạnh phúc của mình làm chuẩn. Do vậy, khi nỗi đau bản ngã xuất hiện thì không bao giờ chấp nhận, tha thứ người khác mà cứ muốn nhân rộng sự khác biệt lên. Bởi vì, đang vướng vào “sườn núi” của mối quan hệ thay vì phải

đứng trên nó để thấy toàn cục.

Giải pháp này giúp ta nhìn đối tượng khách quan hơn. Dĩ nhiên, đòi hỏi phải sáng suốt, không khéo thì nhìn xấu hơn mà lại cho rằng hiểu được đối phương nhưng họ không hiểu được mình. Vậy mới có sự thông cảm và bỏ qua. Trường hợp bỏ qua mà không tìm được giải pháp là chưa tìm được gốc rễ nội kết để tháo gỡ một cách trọn vẹn.

Cho nên, nhìn sự việc khách quan để thấy được nguyên nhân của nó. Thấy được rồi thì nên ngồi lại với nhau thảo luận để tháo gỡ. Vậy mới giải quyết nội kết một cách rất ráo. Do đó, đừng để nội kết có thời gian trưởng thành, càng để lâu chừng nào thì càng khó tháo gỡ chừng đó. Khi có dịp nói chuyện, mới thấy khập khiễng, khó chịu và tự ái, mặc cảm ngày càng lớn. Do vậy, cần quan tâm đến tính thời gian của nội kết. Nếu đã có nội kết thì dứt khoát dùng thời gian ngắn nhất để tháo gỡ có phương pháp và khôn ngoan.

Mặt khác, cần tháo gỡ nội kết một cách an toàn. Thí dụ, người ta đang gặp nhiều sự căng thẳng, thì cố gắng tìm cách tháo gỡ nội kết nhưng khó thành vì đầu óc họ đang tập trung giải quyết những vấn đề mà họ vướng mắc.

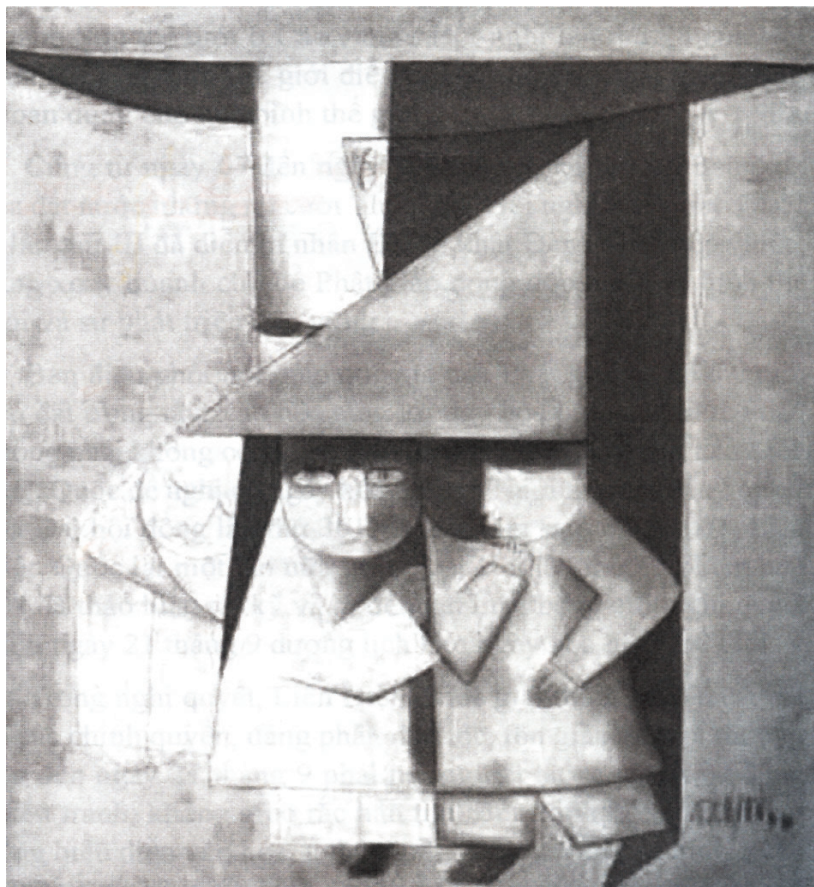
Thứ hai, có thể họ bị mất ngủ trong thời gian dài hay bị căng thẳng với những công việc khác, họ sẽ không cảm thấy thoải mái dù có thiện chí giải quyết vấn đề. Dù mình là người rộng lượng, khoan dung nhưng họ vẫn đặt dấu hỏi rằng, tại sao lại có một thái độ tốt với tôi như vậy? Thực tế, vẫn có một tính xấu trong lòng người kia. Thay vì chấp nhận để mình và họ tháo gỡ những khúc mắc thì họ lại đóng khung trong mai rùa. Mai rùa có thể làm người ta cảm thấy an ổn, nhưng nếu cứ để tứ chi và cái đầu trong mai thì con rùa sẽ không bao giờ đi xa hay đến đích mà nó muốn.

Con người cũng có những chương trình, kế hoạch, con đường và cách sống riêng. Và cần phải có đôi chân để đi, đôi tay để lao động, nhận thức để đánh giá mọi sự việc và cần phối hợp với con mắt tuệ giác.

Các phương pháp vừa nêu trên có khả năng giúp chúng ta tháo gỡ nội kết một cách an toàn. Cần tìm hiểu tình huống nào nên áp dụng phương pháp một, hai, ba hay bốn. Có những trường hợp phải kết hợp cả bốn phương pháp, mới có kết quả và mang lại giá trị an lạc lâu dài. Hiệu quả nhanh là dấu hiệu cho biết ta sử dụng đúng phương pháp. Cần chia sẻ kinh nghiệm của mình với những người đang gặp phải các tình huống tương tự, để cùng đi dắt nhau trên con đường an vui.



CHƯƠNG 5  
TÂM BÌNH THẾ GIỚI BÌNH





## NỖ LỰC CHO HÒA BÌNH

Hội thảo Phật giáo Quốc tế lần thứ V được tổ chức tại Việt Nam, nhiều diễn đàn Phật giáo thế giới đã chú trọng và nhấn mạnh đến ý nghĩa hòa bình thông qua lời dạy của đức Phật. Vào ngày 11 đến 18-4-2006, Diễn đàn Phật giáo thế giới đã diễn ra tại tỉnh Triết Giang, Trung Quốc. Chủ đề của diễn đàn này là “Thế giới hòa bình bắt đầu từ tâm”. Vào ngày 19 đến 22-4 tại Đài Loan, đặc biệt là trụ sở Phật Quang Sơn thế giới ở Cao Hùng, Hội nghị lần thứ 23 của Hội Liên hữu Phật tử Thế giới diễn ra với chủ đề: “Phật giáo và sự khoan dung cho hòa bình thế giới”.

Từ ngày 7 đến 10-5, tại thủ đô Bangkok – Thái Lan, Hội nghị Phật giáo Quốc tế lần thứ III đã diễn ra nhân Đại lễ Phật Đản Liên Hiệp Quốc, cũng xoay quanh chủ đề Phật giáo đóng góp cho hòa bình thế giới và sự phát triển bền vững.

Ban Điều phối hội thảo quốc tế của Phật giáo khắp thế giới đều đặt trọng tâm vào nền tảng lời dạy hòa bình của đức Phật, không phải không có lý do. Nhớ lại năm 1981, lần đầu tiên Liên Hiệp Quốc đề nghị có Ngày hòa bình thế giới trong phiên họp 67 của Đại hội đồng lần thứ 36. Đến 20 năm sau, năm 2001, Liên Hiệp Quốc lại một lần nữa trong Đại hội lần thứ 55, phiên họp 282 đã thảo luận rất kỹ và đi đến kết luận bằng một nghị quyết chọn ngày 21 tháng 9 dương lịch làm Ngày hòa bình thế giới.

Trong nghị quyết, Liên Hiệp Quốc giải thích và yêu cầu tất cả các chính quyền, đảng phái, dân tộc, tôn giáo và mọi thường dân đến ngày 21 tháng 9 phải ngưng hết tất cả mọi hoạt động chiến tranh, không gieo rắc hận thù. Bên cạnh đó, những hoạt động biểu diễn văn hóa, nghệ thuật, cầu nguyện hòa bình ở các cơ sở tín ngưỡng tôn giáo được diễn ra. Ai theo tôn giáo nào thì cầu nguyện theo nghi thức của tôn giáo đó. Liên Hiệp Quốc đã có Ngày hòa bình thế giới là nỗ lực đáng trân trọng.

Các tổ chức Phật giáo trên khắp thế giới đã vận động Liên Hiệp Quốc thừa nhận ngày Đại lễ Phật đản làm Lễ hội văn hoá tôn giáo thế giới. Đồng thời vận động các quốc gia thừa nhận ngày Phật đản là ngày Quốc lễ, chào mừng ngày ra đời của đức Thế Tôn, mang lại an lạc hạnh phúc cho số đông, chư Thiên và loài người. Dĩ nhiên, nỗ lực đó gặp rất nhiều khó khăn, mặc dù được Liên Hiệp Quốc chính thức công bố từ năm 1999 và kể từ đó đến nay Phật giáo thế giới đã tổ chức Đại lễ Phật đản Liên Hiệp Quốc vài lần, với mong mỏi rằng ngày Đại lễ Phật đản được công nhận là Ngày hòa bình thế giới.

Mặc dù nỗ lực đó đi hơi chậm nhưng cũng góp phần giúp thế giới thấy được rằng, những lời dạy của Thế Tôn mang yếu tố hòa bình, không hận thù, không giết chóc, thể hiện từ bi, hỷ xả, khoan dung, độ lượng, tha thứ, bỏ qua quá khứ, thiết lập tình nhân loại và yêu sự sống của con người đối với các loài động vật và môi trường thiên nhiên.

Nghị quyết của Liên Hiệp Quốc chỉ đề cập đơn thuần là ngừng bắn để bảo hộ sự sống của con người. Trong đó không hề có một từ nào đề nghị ngừng sát sanh, giết chóc, bạo động, vì sự sát sanh các loài động vật đối với Liên Hiệp Quốc và các tôn giáo khác trên thế giới là không quan trọng. Mỗi khi tâm con người với những hạt giống và thói quen của sự giết hại vẫn còn, thì hòa bình có giá trị rất ít, nếu không nói là không đáng kể.

Dù không giết người, không bắn, không bạo động với con người, nhưng ta có thể gây tổn hại đến loài động vật và thiên nhiên theo cách “Giận cá chém thớt”. Hạt giống bạo động đó đã được chuyển tải và dùng vào phần thế giới còn lại của sự sống. Hòa bình đó chỉ có ý nghĩa phân nửa cho thế giới loài người mà thôi.

Ý nghĩa của hòa bình thế giới theo đạo Phật phải được mở rộng, bởi vì thế giới không chỉ bao gồm có con người, mà có tất cả các

loài động vật, nói chung tất cả chúng sinh. Chính vì thế, thế giới hòa bình phải bắt đầu từ tâm với nhau trong mối quan hệ con người, các loài động vật và thiên nhiên. Đặt bối cảnh của nội dung đó vào Đại lễ Phật đản Liên Hiệp Quốc ta thấy ý nghĩa của hòa bình thế giới trở thành vấn đề trọng tâm, nhất là liên hệ đến bối cảnh chiến tranh dây dưa trên thế giới như hiện nay.

Liên Hiệp Quốc được thành lập sau Thế chiến thứ II, với mục đích tạo ra an ninh cho toàn cầu. Nỗ lực của Liên Hiệp Quốc là hạn chế chiến tranh một cách tối đa, tiêu hủy tất cả các loại vũ khí có thể dẫn đến hủy diệt loài người, hoặc giết người hàng loạt. Nhưng giới hạn của Liên Hiệp Quốc là không thể ngăn cản được khuynh hướng chiến tranh và ngừng vũ khí một cách trọn vẹn, nhất là từ tâm con người. Lòng tham và quyền lực của con người, các đảng phái, quốc gia, liên minh khó có thể chấp nhận tuyệt đối từ góc độ hòa bình, như lòng từ bi của đức Phật đã dạy.

Một trong những phương hướng mà Liên Hiệp Quốc dạy và yêu cầu mọi người tôn thờ Ngày Quốc tế hòa bình, là thực tập một phút mặc niệm vào giữa trưa. Trước và sau đó là các hoạt động rất ấn tượng, chẳng hạn, treo cây cột cao 2.5m tượng trưng cho hòa bình và sự yêu chuộng hòa bình. Trên thân cột có ghi: “Nguyện cầu hòa bình có mặt trên thế giới”. Dân tộc nào ghi ngôn ngữ của dân tộc đó. Cây cột hòa bình này tượng trưng cho ý thức về giá trị của đời sống an vui, hạnh phúc khi các loại hình sự sống được tôn trọng.

Sự bình quyền về mạng sống giữa con người và các loài động vật được Phật giáo đề cao, đến độ các tôn giáo khác cảm thấy rất khó chịu vì họ nghĩ rằng: Thượng đế và các thần linh đã tạo ra các loài động vật để phục vụ, chu cấp cho đời sống của con người. Lý luận của tôn giáo nhất thần làm ta nhận ra ân sủng lớn từ Thượng đế. Nếu phân tích một cách cùng tột, thì sự thương xót giả định của Chúa là tình thương có phân biệt.

Đạo lý “Vật dưỡng nhơn” được cả thế giới ca ngợi, lại có nhiều giới hạn, bởi chủ yếu là phục vụ cho con người, còn các loài chúng sanh khác không được quan tâm. Trong khi đó, sự tương tác về quy luật của đời sống cho thấy rằng không chỉ có con người mới tồn tại, các sinh vật khác cũng đồng tồn tại trên hành tinh này.

Từ bi của đạo Phật vượt lên trên bác ái và các học thuyết nhân bản thông thường. Người ta ca ngợi nhân bản như là đạo lý quan trọng, nhưng chỉ phục vụ cho con người, trong khi đó hòa bình thế giới là cho tất cả mọi loài chúng sinh. Chính vì thế, ta có thể nạp thêm những nội dung từ bi của đạo Phật cho đạo lý hòa bình thế giới của Liên Hiệp Quốc, để giá trị hoà bình được cao đẹp hơn.

Tổ chức triển lãm về tình thương, an vui hạnh phúc sau chiến tranh vốn có quá nhiều tan nát, chết chóc, khổ đau, là các hoạt động chào mừng hoà bình có ý nghĩa thiết thực. Các hoạt động vì hoà bình đòi hỏi sự hiểu biết, tha thứ, hỷ xả, bao dung... Từ đó chất liệu của lòng từ bi và an lạc mới có thể được thiết lập và thay thế những cảm xúc khổ đau trong quá khứ, do chiến tranh gây ra trên khắp hành tinh.

Nếu chiến tranh được quan niệm là một trong những nỗ lực giành quyền lợi cho cộng đồng, dân tộc, quốc gia hay liên minh thì ngược lại hoà bình là nỗ lực mang an lạc hạnh phúc đến cho toàn thể nhân loại. Sự giành giật quyền khống chế giữa chiến tranh và hoà bình, mở chiều sâu tâm thức và thái độ tâm lý của người tham chiến.

Chủ nghĩa yêu nước, tinh thần dân tộc và giá trị của sự hy sinh đã được các quốc gia trên thế giới đề cao, để các chiến sĩ lao vào trận chiến và họ chỉ có một sự lựa chọn: chết hoặc sống. Cái chết của bản thân họ có thể dẫn đến sự tang tóc và khổ đau cho dân tộc. Cho nên phần tìm đến sự sống trở thành nhu cầu rất lớn, họ cần phải tham chiến với tất cả lòng yêu nước sẵn có, nhằm mang lại hoà bình cho dân tộc. Dĩ nhiên

giữa hòa bình và chiến tranh, sự chiến thắng chỉ nằm ở tuệ giác của con người được thiết lập trên nền tảng từ bi.

Trong chiến tranh không có hòa bình đích thực, mà chỉ có hòa bình và an lạc tạm thời. Dù có hòa bình thật sự đi nữa thì sự thái bình chưa chắc đã có. Vẫn còn đó các hình thái bất công xã hội bao gồm giới tính, sắc tộc, màu da, chính trị, văn hóa. Đường như tất cả những bất công về xã hội vẫn còn đầy rẫy ở nhiều quốc gia, mặc dù chiến tranh chưa từng có mặt trên đất nước họ. Chính vì thế ý nghĩa hòa bình trên nền tảng của chính trị học và xã hội học, chỉ tương đối.

Đề cập đến cấp độ xã hội học của hòa bình là nhắc đến góc độ không có chiến tranh, ngừng tất cả hoạt động của bạo động, giết chóc, tàn phá. Như vậy nó được đánh dấu như chiến thắng lớn của các chủ nghĩa. Trong khi đó ý nghĩa nội tại của hòa bình liên hệ đến tâm và nhận thức của con người, bởi chiều sâu của nó đặt trên nền tảng tất cả ý nghĩ của sự sát sanh, ý niệm về bạo động, và cả những khuynh hướng về giành giật, đấu đá, phân chia, bất công đều đã được chuyển hóa một cách rõ rệt.

Do đó, đạo Phật dạy hòa bình phải khởi đi từ tâm thức đã được chuyển hóa trọn vẹn, để lòng tham đắm dẫn đến sự tranh chấp không còn nữa. Ở đó lòng sân hận, kiêu hãnh, trả đũa niềm đau do người khác tạo ra cho bản thân, gia đình, dân tộc, quốc gia mình không còn nữa. Từ đó lòng si mê đấu tranh, giết chóc được lắng dịu. Đó là hòa bình của đời sống nội tại.

Dĩ nhiên, các ý thức hệ chính trị trên khắp thế giới khó có thể chấp nhận được đạo lý hòa bình từ nội tâm của đạo Phật. Vì nó đòi hỏi đến sự chuyển hóa tâm thức, sự hy sinh của thắng và bại, chỉ còn lại sự an lạc hạnh phúc cho tất cả mọi người, mọi loài. Chỉ có vượt lên trên mọi ý thức hệ chiến tranh vì quyền thắng của một bộ phận hay một phe đối chiến nào đó thì mới có thể tiếp cận được ý nghĩa hòa bình như đức Phật đã dạy.

## NGUỒN CỘI CỦA CHIẾN TRANH

Khoảng bốn năm sau khi Thế Tôn thành đạo, Ngài đã được các vị đệ tử kể lại sự kiện tranh chấp căng thẳng diễn ra từ nhiều năm giữa hai bang Calavaskun và Kylavaskun. Chỉ vì tranh chấp quyền sử dụng nước, hai tiểu bang này trở thành kẻ thù trong giết chóc và loại trừ.

Nghe được tin đó, Thế Tôn đến đứng ngay biên giới giữa hai tiểu bang. Cuộc chiến đã sắp bắt đầu, và dường như nó sẽ diễn ra trong tích tắc. Tất cả đồ đệ cảm thấy rất lo cho Thế Tôn. Nếu không may cuộc chiến diễn ra thì mạng sống của Thế Tôn chưa chắc được đảm bảo. Phật vẫn an nhiên, tĩnh tại ngồi thiền trước hai đội quân rất hùng hậu. Một vị đại tướng đã cất lời yêu cầu:

- Thưa tất cả các binh sĩ hai bên, chúng ta chứng kiến Bạc Giác ngộ thuộc dòng tộc Sakya đang có mặt giữa hai đội binh chúng ta. Ngài là biểu tượng của tình thương và hòa bình. Tôi đề nghị chúng ta hãy hoãn cuộc chiến, vì như vậy chúng ta đang xúc phạm đến Thế Tôn.

Sau lời yêu cầu của vị đại tướng, tất cả các binh sĩ hai bên đã bỏ hết cung tên, giáo mác xuống. Thế Tôn nhân cơ hội đó hỏi vị đại tướng:

- Vì lý do gì mà ngày hôm nay binh và tướng của hai thành phố đã có mặt tại đây với thái độ rất căng thẳng?

Tất cả binh sĩ đều trả lời:

- Chúng tôi có mặt tại đây là để chiến tranh.

Thế Tôn hỏi tiếp:

- Các vị chiến tranh vì động cơ gì? Mục đích gì?

Không ai bảo ai, họ trả lời:

- Chúng tôi chiến tranh vì nguồn nước ngọt, không có nước



ngọt chúng tôi sẽ chết.

Thế Tôn hỏi tiếp:

- Xin các vị hãy làm một so sánh nhỏ, giá trị của nước so với giá trị mạng sống của con người như thế nào?

Mọi người im lặng. Một binh sĩ đứng lên thưa:

- Bạch Thế Tôn, sông hồ, biển cả chỉ có giá trị giải khát, tắm giặt, nên không là gì so với mạng sống vô giá của con người.

Thế Tôn kết luận:

- Nếu tất cả binh sĩ, nhất là lãnh tụ của hai quốc gia nhìn thấy được giá trị của con người là vô giá thì tôi khuyên các vị hãy đến với nhau bằng tình thương, đối thoại trong hoà bình. Thay vì để có được quyền sử dụng nguồn nước ngọt, phải thông qua chiến tranh thắng bại, thì sao ta không phân chia hợp lệ để hai bên cùng có nước, không bên nào đổ máu và chết chóc.

Điều đó mặc dầu lãnh tụ hai quốc gia, tướng sĩ đã biết, nhưng vì không chịu tương nhượng và chia sẻ, chiến tranh suýt diễn ra. Thái độ độc quyền sử dụng nguồn nước ngọt thường dẫn đến sự tranh đấu và loại trừ.

Bản chất và nguồn gốc của mọi cuộc chiến đều nằm trên nền tảng phục vụ cho quyền lợi của bản ngã, bao gồm bản ngã cá thể, tập thể, quốc gia và liên minh. Một khi con người đặt nặng vấn đề bản ngã vì quyền lợi riêng thì không ai chịu nhường bước cho ai; lúc đó lòng sân hận bắt đầu trỗi dậy, để phục vụ cho lòng tham lam, độc đoán. Lòng tham bảo hộ cho lòng sân hận và sân hận diễn ra một cách khốc liệt để chiến thắng của lòng tham về mình.

Sự si mê có mặt và chằm ngòi cho cuộc chiến diễn ra từ ngày này qua tháng nọ. Cái chết đã trở thành trò cười đắc thắng, trên khổ đau và bất hạnh của nhân loại. Kiến thức về hòa bình ai cũng

có, nhưng làm thế nào để kiến thức hòa bình đó trở thành thực tại, hẳn đòi hỏi đến chiều sâu của nhận thức và hiểu biết.

Chất liệu và từ trường của lòng từ bi Thế Tôn rất sâu rộng. Lời Ngài nói tỏa ra hấp lực lớn, tác động đến độ một vị tướng cầm đầu đã yêu cầu kẻ thù tạm hoãn binh. Lời nhắn nhủ của Phật đầu dừng lại ở chỗ nói cho hai bên dừng cuộc chiến. Bằng từ trường ngôn ngữ, bằng hình ảnh và tất cả những giáo huấn của lòng từ bi, Phật đã giúp hai bên chuyển hoá được thù hận và chiến tranh. Giao thoa tâm linh được diễn ra khi hai bên tiếp xúc với nhau trong tinh thần hiểu biết và tôn trọng. Nguyên tắc giao thoa diễn ra theo cách thức cái lớn khống chế, cái nhỏ thường bị bao bọc hoặc được tác động để tranh giành và thay thế lẫn nhau.

Từ trường từ bi của Thế Tôn quá lớn, tỏa trùm ra khắp chiến trường và thấm thấu vào dòng cảm xúc sân hận của những kẻ thù có mặt trên trận chiến ngày hôm đó. Lời nói của Phật đơn giản nhưng lại có tác động sâu sắc, làm cho hai bên đã ngừng chiến. Như vậy, thay vì thôn tính một quốc gia, biến đất nước khác trở thành thuộc địa, phục vụ cho quyền lợi kinh tế thì Thế Tôn dạy tất cả các quân tham chiến hãy nghĩ đến sự tương nhượng lẫn nhau vì lợi ích của hai phía.

Một hệ thức tương nhượng xã hội đặt ra, có biên cương bờ cõi để hai bên cùng chấp nhận, không đi vượt qua những gì cần được hai bên tôn trọng. Hiệp ước hoà bình trở thành bờ cõi chung, là nguồn thiên nhiên chung mà hai bên có thể chia sẻ. Khế ước xã hội đó là một trong những nỗ lực quan trọng để hai bên tham chiến cảm thấy mình không bị mất mát.

Sự hòa đàm có lợi ích kinh tế, chính trị, văn hóa. Nếu bên nào cũng cảm thấy rằng, thông qua cuộc hòa đàm và tương nhượng đó, phần lợi lạc không mất ở phía mình thì khế ước hòa bình có thể được ký kết.

Thế Tôn không đứng về một phía nào. Dù Ngài sinh ra tại Ca-tỳ-la-vệ, nhưng những lời dạy của Ngài về hòa bình không phục vụ riêng cho dân tộc Sakya. Mỗi khi chiến tranh diễn ra, giết chóc bắt đầu có mặt, tàn phá gieo rắc khắp mọi nơi thì khổ đau có thể năm mươi năm sau chưa chắc đã phục hồi được. Cho nên lòng từ bi phải được xem như yếu tố quan trọng, và sự sống con người phải được đặt trên nền tảng của mọi cuộc hòa đàm.

Các khế ước về hòa bình thế giới thường đặt trên quyền lợi của đôi bên. Nếu một bên có tham vọng, giành quyền lợi về phía mình quá nhiều thì hòa đàm đó khó có thể dẫn đến sự tương nhượng để hai bên được lợi lạc.

Câu chuyện tranh giành nước còn cho thấy rằng bản chất của cuộc chiến nằm ở sự tranh chấp về quyền lợi kinh tế, chính trị, văn hóa, quân sự, và nhiều phương diện khác. Nó có thể núp bóng và thay hình đổi dạng, dưới nhiều chủ nghĩa, và học thuyết. Phải thận trọng để thấy rõ được mặt mũi của các hạt giống chiến tranh đang nằm dưới hình thức giành quyền lợi dân tộc, về quyền cai trị hoặc các phương diện.

Cái gì có quyền lợi là nơi đó có chiến tranh. Cái gì có tranh chấp là nơi đó có hận thù, tổn thương tình hữu nghị và tình huynh đệ.

Chiến tranh là kẻ thù của hòa bình, cũng là kẻ thù của hạnh phúc. Trong kinh *Trung Bộ*, đặc biệt bài kinh thứ 13, đức Phật xác định chỉ vì quyền lợi và tranh chấp về quyền lợi, vua trở thành kẻ thù của vua, Bà-la-môn trở thành kẻ thù của Bà-la-môn, các thương gia trở thành đối thủ của thương gia, những người làm công trở thành kẻ thù của nhau.

Trong bối cảnh giai cấp của Ấn Độ thời cổ đại, nếu ứng dụng cho bối cảnh văn hóa xã hội của thế giới hiện nay, thì các cuộc chiến (dù là chiến tranh cá nhân, cộng đồng, quốc gia, hay

chiến tranh liên hành tinh) cũng đều đặt trên nền tảng của tranh chấp quyền lợi mà thôi.

Cái gì đã tạo ra thái độ tranh chấp quyền lợi? Câu trả lời không đơn giản. Quyền lợi đó là sự sống, là bản ngã, là hạnh phúc vật chất, là sĩ diện, nói chung muôn hình vạn trạng. Nó gắn liền với thù hận trong quá khứ, từ dân tộc, chủ nghĩa yêu nước, tinh thần quốc gia, những mối hiềm hận cá nhân, còn nhiều gốc rễ sâu xa khác.

Cho đến lúc nào các gốc rễ này không được tưới tẩm bằng hạt giống và năng lượng của lòng từ bi, thì hận thù có thể biến dạng. Nếu không còn là chiến tranh của vũ khí hạt nhân, giết người hàng loạt, thì cũng thể hiện dưới chiến tranh ý thức hệ, du kích, bạo động, tự sát, biểu tình, nhiều hình thái khác nhau. Lúc nào những chiến tranh vẫn còn có mặt thì hòa bình chỉ là trò đùa của nhân quyền.

Các nhà hoạt động vì hòa bình thế giới luôn thừa nhận rằng những lời Phật dạy có chiều sâu, có khả năng giúp ta nhận diện được gốc rễ và giải quyết chiến tranh một cách an toàn. Khi lòng từ bi chưa được gieo rắc thì hận thù vẫn đang còn có mặt và lúc đó chiến tranh vẫn tiếp tục được diễn ra.

### **TỪ BI CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU**

Trong kinh tạng Pali, Thế Tôn đã tuyên bố rằng, Ngài chưa từng và không bao giờ tranh chấp với đời, chỉ có thể gian tranh chấp với Ngài mà thôi.

Các giáo sĩ Bà-la-môn vì sợ mất quyền lợi, bị thay thế bởi đạo Phật, nên đã xem Phật là đối thủ nguy hại, vì Ngài dạy xóa bỏ giai cấp, gieo rắc lòng từ bi. Giai cấp không có trong giáo lý của Ngài. Khi học thuyết lan toả, thiết chế xã hội Ấn Độ cổ đại bị lung lay. Nhiều người xem Phật là đối thủ, vì lời dạy của Phật đã làm cho quyền lợi và học thuyết sai lầm, nhân danh Thượng đế, bị thách thức.

Khi tuyên bố chân lý, Phật không có dụng ý thay thế vai trò tâm linh của các tôn giáo Ấn Độ thời đó. Những gì có giá trị thiết thực cho đời, mang lại hạnh phúc cho nhiều người, thì Phật tuyên bố vì chân lý.

Lời tuyên bố của Phật không có bất kỳ vóc dáng của chiến tranh, tranh chấp quyền lực về tôn giáo. Để thiết lập sự truyền thông hòa bình, tất cả lòng tham, lòng sân phải được chuyển hóa đến tận gốc rễ. Bằng không nhân danh hòa bình, ta có thể đẩy khởi chiến tranh.

Có khuynh hướng cho rằng chuẩn bị chiến tranh là để duy trì hòa bình. Các quốc gia thuộc địa vì năng lực và tiềm năng về quân sự quá kém, khi cuộc chiến xâm lăng diễn ra, họ trở thành kẻ bị đánh bại. Muốn có hòa bình bền vững, quốc gia đó phải là cường quốc về quân sự và kinh tế.

Trong gia đình, khi con em la lối lớn tiếng, là cha mẹ, chúng ta khuyên lớn con cháu yên lặng. Lời khuyên đó chưa chắc có tác dụng. Lấy quyền lực của một người lớn trong gia đình, ta hét một tiếng và buộc tất cả phải im lặng. Im lặng có mặt tạm thời. Sự ồn ào vẫn còn âm ỉ trong lòng, khi có điều kiện như vắng chủ nhà thì đầu vào đấy.

Qua đó ta thấy cường lực của bạo động lớn có thể khống chế cường lực của bạo động nhỏ. Sức mạnh quân sự lớn có thể tạo ra hòa bình ở một mức độ nhất định nào đó, không làm cho những đối thủ sát quân đánh ta. Hòa bình tương đối này có giá trị trấn an, chứ không phải là giải pháp lâu dài.

Khi vẫn còn đó tranh chấp và bạo lực, thế giới ta đang sống là một sự khủng bố ngấm ngầm. Khi thổi hơi vào bong bóng hận thù, chiến tranh bắt đầu bùng phát. Đó là lý do đạo Phật luôn nhắc nhở ta phải tiêu diệt hận thù từ ngay gốc rễ.

Hãy từ bỏ và chuyển hóa cảm xúc hiềm hận có gốc rễ từ chiến tranh trong quá khứ, diễn ra giữa ta và người, giữa cộng

đồng này và cộng đồng nọ và giữa các quốc gia. Thế Tôn dạy: “Nếu ai quan niệm rằng, nó giết tôi, nó đánh tôi, nó mang lại khổ đau cho tôi, thì hận thù không bao giờ nguôi được”. Dòng cảm xúc hận thù có chất sơn, keo và là nam châm dính mắc, làm ta khó buông khổ đau.

Trong lúc quan niệm rằng ta trả đũa để giảm nỗi khổ đau trong quá khứ, là ta đang dày đọa cảm xúc khổ đau của chính mình đến tột độ. Mỗi lần hồi tưởng về nỗi khổ và niềm đau do người khác tạo ra, dòng cảm xúc này được kích hoạt; nỗi khổ niềm đau bắt đầu sống lại lần thứ hai. Khổ đau theo đó được diễn ra theo cấp số cộng, rồi cấp số nhân. Ký ức về khổ đau trong quá khứ làm ta trở thành nạn nhân của chính mình.

Trong lúc sự trả thù chưa chắc thành công, người áp ủ hận thù đang tự hành hạ. Trong cuộc chiến tự biến mình thành nạn nhân, ta vừa là đạo diễn, vừa viết kịch bản, kiêm diễn viên chính ngay cả vai đối lập. Đây là cách nhiều người tự giết mình trong từng phút, từng giây.

Thế Tôn dạy từ bỏ dòng cảm xúc và những hạt giống hiềm hận, bám sâu sắc trong tâm khảm và ý thức hệ của con người, được nuôi lớn bằng chủ nghĩa yêu nước. Chuyển hóa tâm hiềm hận là nhu cầu.

Dĩ nhiên, có nhiều người là nghĩa sĩ, yêu nước thật sự. Họ không thể nào không cầm súng đeo gươm ra chiến trường, khi quốc gia lâm nguy. Họ không thể nào không giết kẻ thù để giữ biên cương bờ cõi. Trong lúc làm nhiệm vụ bảo vệ đất nước, các nghĩa sĩ phải trang bị bằng tâm từ bi; đừng để lòng sân hận tạo ra phản ứng trả đũa thì nghiệp chướng sẽ nhẹ nhàng hơn.

Với tâm từ bi dẫn đầu, hành động giết hại vẫn có, nhân quả của sự giết hại vẫn phải trả. Nhưng vì lòng từ bi là hạt giống tốt, lại phát xuất từ động cơ tốt, hành động giết kẻ thù của các nghĩa sĩ làm cho

quả tốt và quả xấu trở cùng một lúc. Các tướng yêu nước thương dân vẫn có tuổi thọ lâu dài bởi hành động của họ phát xuất từ trái tim yêu nước, chứ không từ thù hận nhiều đời.

Ai là chiến sĩ khi phải bóp cò và làm cho kẻ thù nằm xuống hãy mong rằng kẻ thù sớm phóng thích những nỗi khổ niềm đau và hận thù. Ta làm là vì trách nhiệm của một chiến sĩ yêu nước chứ không phải vì hận thù. Đừng nối kết hận thù. Khi đối phương nằm xuống, ta nên cầu nguyện cho họ sớm được siêu sinh thoát hóa. Được vậy, hận thù trong cuộc chiến chỉ còn một chiều. Hãy làm hết năng lực của mình, phải hiểu được rằng bất cứ một hành động giết chóc nào đều có nhân quả báo ứng của nó.

Ôn lại một vài lời dạy của Phật, để nhắc nhở nhau về cách tháo gỡ mọi tranh chấp, bất hạnh, xung đột, nhằm chuyển hoá các mâu thuẫn và khổ đau giữa những người thân, cộng đồng, dân tộc trên thế giới. Làm được như thế thì hòa bình sẽ nở trong tâm mọi người và ở mọi nơi, nhờ đó, hạt giống của thù hận và giết chóc được chuyển hóa đến tận gốc rễ.