

# Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA nói về sự Nóng giận

Bernard Baudouin, một nhà nghiên cứu Phật giáo người Pháp, đã chọn ra 365 lời phát biểu thuộc nhiều đề tài khác nhau của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma từ một số sách và các bài thuyết giảng của Ngài để xuất bản một tập sách với tựa đề Trí tuệ của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma trong một quyển sách nhỏ, 365 tư tưởng và suy tư hàng ngày (Le petit livre de Sagesse du Dalai-Lama, 365 pensées et méditations quotidiennes, Marabout, 2002). Trong số các lời phát biểu này, người dịch xin tuyển chọn lại 20 câu liên quan đến chủ đề giận dữ để chuyển ngữ trong phần dưới đây.

Đối với một Phật tử cũng như một người theo bất cứ một tôn giáo nào khác, nếu giữ được một tâm thức an bình khi hấp hối thì nhất định đấy là một điều rất tốt. Khi cái chết gần kề, ta nên buông bỏ mọi cảm xúc giận dữ và hận thù trong lòng. Điều ấy thật hết sức quan trọng. Dù không tin vào một tôn giáo nào đi nữa, thế nhưng ta cũng nên hiểu rằng lúc phải "bước sang phía bên kia" mà lòng vẫn giữ được một tâm thức an bình thì ta sẽ cảm thấy ít khổ sở hơn nhiều.

Khi ta làm bất cứ một việc gì đó [mang tính cách tiêu cực] thì các tác động liên hệ với nó tức khắc sẽ phát sinh và tiếp tục gia tăng cho đến khi nào hậu quả của việc ấy xảy ra. Nếu như ta không làm việc ấy thì đương nhiên ta cũng sẽ không bao giờ phải đối diện với hậu quả của nó. Thế nhưng trong trường hợp nếu đã trót thực thi hành động ấy mà lại không nghĩ đến việc tinh khiết hóa nó bằng sự tu tập thích nghi (hoặc hóa giải nó bằng một hành động đạo hạnh chưa bị sự nóng giận hoặc các yếu tố đối nghịch khác hủy hoại) thì nhất định ta không tránh khỏi hậu quả.

Dù cho ta đã làm việc ấy từ nhiều kiếp trước, thế nhưng tiềm năng tác động của nó vẫn tiềm tàng và không hề suy giảm với thời gian. Những người mà ta xem là bạn trong kiếp sống này biết đâu lại đã là kẻ thù của ta trong quá khứ. Cũng như thế, những người mà hôm nay ta đang xem là kẻ thù biết đâu trước kia lại chưa từng bao giờ đối nghịch ta đến thế. Nói như vậy để hiểu rằng ta không nên cố chấp đâu là người thân, đâu là bằng hữu, đâu là kẻ thù, lại cũng không nên tỏ ra oán hận và giận dữ quá đáng đối với kẻ thù. Nên hiểu rằng chưa hề có một chúng sinh có giác cảm nào lại chưa từng là bạn của ta một lúc nào đó trong quá khứ. Ý thức được điều ấy sẽ giúp ta tìm thấy sự thanh thản và trong sáng khi nhìn vào tất cả chúng sinh.

Biết gìn giữ đạo đức là điều quan trọng hơn sự hào phóng quá đáng. Giữ gìn đạo đức là một phẩm tính cần thiết giúp mang lại cho ta một tâm thức thăng bằng. Một tâm thức an bình và thanh thản giúp ta phát huy tình thương và lòng từ bi dễ dàng hơn, đấy là hai phẩm tính giúp ta loại bỏ mọi sự ganh tị, sợ hãi và nóng giận. Biết tha thứ khi đang nóng giận thì tốt hơn là nhặt một hòn đá để ném, nhất là khi ta phải đương đầu với một sự khiêu khích nghiêm trọng.

Nghịch cảnh càng lớn lại càng là một dịp để giúp ta chứng tỏ được quyết tâm của mình luôn hành động hướng vào sự an lành và lợi ích của người khác và của chính mình. Lắm khi nhìn vào chính trị, ta thấy đấy là những gì thật nhơ bẩn và thô bỉ. Thế nhưng nếu quan sát cẩn thận hơn, chính trị tự nó lại không đến nỗi quá xấu xa đến thế: nếu biết kết hợp sự thành thật và lương thiện thì chính trị sẽ trở thành một phương tiện để xây dựng xã hội. Thế nhưng nếu chính trị được thúc đẩy bởi ích kỷ và hận thù, giận dữ và ganh tị thì quả thật nó rất «nhơ bẩn».

Căn cứ vào hình tướng trên thân xác thì tất nhiên ta là một con người, thế nhưng khi nhìn vào thể dạng tâm thần thì đôi khi ta nhận thấy mình lại là một con người thiếu sót. Vì thế nếu may mắn được mang hình tướng con người thì trên phương diện tinh thần ta cũng nên bảo tồn lấy khả năng biết suy xét của một con người. Sức mạnh nội tâm là điều kiện duy nhất giúp ta thực hiện được điều đó: đấy là sự kết hợp giữa kỷ cương đạo đức, lương tri và nhất là phải ý thức được thật minh bạch đâu là tai họa do giận dữ gây ra và đâu là những tác động tích cực do lòng nhân từ mang lại. Từ bi là phương pháp và trí tuệ là con đường triết học, cả hai đều mang lại cho chúng ta sự hiểu biết về hiện thực. Biết kết hợp sức mạnh của trí tuệ và động cơ thúc đẩy của lòng từ bi là một phương cách hữu hiệu nhất giúp biến cải thái độ cư xử của mình, nhất là trong các trường hợp phải đối đầu với sự giận dữ và bám víu, là những thứ phát sinh từ bản tính lâu đời trong quá khứ của mình.

Nếu nhìn thấy các nguyên nhân làm phát sinh ra chúng [tức sự giận dữ và bám víu] để phát huy

những phương cách để đối phó, thì các xúc cảm tiêu cực [trong tâm thức] sẽ dần dần tan biến. Sự giận dữ hàm chứa một sức mạnh tàn phá thật khủng khiếp. Một thoáng nóng giận có thể khiến cho các tích lũy đạo hạnh gom góp từ hàng ngàn kiếp (kalpa), chẳng hạn như công đức bố thí, sự cúng dường chư Phật và sự giữ gìn giới luật, tất cả đều tiêu tan.

Sự giận dữ là kẻ thù tệ hại nhất trong số tất cả các kẻ thù mà ta thường phải đối đầu. Thật vậy, các kẻ thù thông thường [thuộc vào bối cảnh bên ngoài] hay gây ra thua thiệt cho ta, và cũng chính vì thế mà ta gọi chúng là «kẻ thù». Trên một khía cạnh khác thì những tệ hại do chúng gây ra lại trở thành một phương tiện tiếp tay cho chúng, và cho cả bạn bè và đồng lõa của chúng nữa, sự tiếp tay đó không phải là vô cớ, [có nghĩa là các thứ tệ hại do kẻ thù từ bên ngoài gây ra cho ta khiến ta nóng giận và sự giận dữ ấy là một cách tiếp tay cho chúng tác oai tác quái thêm nữa. Vì thế sự giận dữ là kẻ thù bên trong do chính mình tạo ra cho mình và đây là thứ kẻ thù tệ hại nhất. Nói một cách khác chính mình là bạn bè và đồng lõa với kẻ thù bên ngoài để tự làm hại mình].

Sự giận giữ là một thứ kẻ thù bên trong có chủ đích tàn phá những gì tích cực mà ta đã thực hiện được và mang lại mọi thứ đau khổ cho ta. Vì thế ta phải chiến đấu chống lại kẻ thù [bên trong] đó với bất cứ giá nào, phải phát huy một tâm thức an bình và cảnh giác, không để bị tràn ngập và giao động. Khi có một kẻ nào gây tổn thương cho ta thì ta phải cẩn thận xét xem hành động làm ta tổn thương phát sinh từ bản chất không tốt của người ấy hay chỉ là một hành động bốc đồng và nhất thời. Nếu hành động phát xuất từ bản chất của người ấy thì không có lý do gì để trực tiếp đổ lỗi cho người ấy [bản chất không tốt là nghiệp mà người ấy phải gánh chịu không phải là một thứ gì «nội tại» hay «bẩm sinh» nơi người ấy]. Nếu đây chỉ là một hành động bốc đồng thì bản chất của người ấy đâu phải là xấu: người ấy gây ra sai trái cho ta chỉ vì người ấy bị chi phối bởi một phản ứng nhất thời thể thôi, trong trường hợp này cũng lại không có một lý do gì khiến cho ta phải nổi giận. Nếu một người nào đó sử dụng khí giới làm hại ta, thì chỉ có khí giới giữ vai trò trực tiếp gây thương tổn cho ta.

Những gì gián tiếp làm ta thương tổn chính là sự giận dữ bên trong tâm thức của người ấy. Nếu giận dữ thì ta nên giận cái khí giới tức là cơn thịnh nộ thúc đẩy người ấy sử dụng khí giới làm hại ta. Nếu rút bỏ khí giới và cả cơn thịnh nộ ra khỏi người ấy đi thì đâu còn gì để ta phiền trách người ấy nữa. Nếu hòa lẫn hai hóa chất vào nhau thì một phản ứng nào đó sẽ xảy ra và tạo ra một hóa chất mới. Cũng thế nếu một người có tính khí cáu kỉnh biết kiên nhẫn tu tập để phát huy cách cư xử thân thiện thì dần dần người ấy cũng sẽ biến cải được tính khí của mình. Tuy nhiên không phải vì thế mà người ấy không còn nổi giận nữa, thế nhưng sự cáu kỉnh sẽ bớt đi nhiều. Vì thế tính khí con người có thể biến cải được nhờ vào sự tương tác giữa hai thể loại tri thức : sự hung hăng và sự thân thiện.

Muốn hóa giải sự giận dữ hay hận thù thì không phải chỉ cần thành khẩn cầu nguyện là đủ. Dù cho việc cầu nguyện có trợ giúp phần nào đi nữa thế nhưng nó chẳng giải quyết được gì cả. Muốn hóa giải sự giận dữ một cách hiệu quả ta phải giữ gìn thật thận trọng kỷ cương đạo đức nhờ vào một tâm linh tinh thức. Sự giữ gìn đó phải được áp dụng trong từng giây phút trong cuộc sống hằng ngày của mình, hầu giúp ta làm giảm bớt sức mạnh của sự giận dữ và đồng thời làm gia tăng thêm khả năng đối kháng với nó tức là tình nhân ái. Đây là con đường mang lại kỷ cương cho tâm thức của mình. Khi đã hoàn toàn hiểu được mối hại do sự giận dữ mang lại thì cũng nên nhìn vào sự giận dữ của chính mình.

Tuy nhiên sự canh chừng ấy còn tùy thuộc vào đối tượng của cơn giận. Nếu đối tượng là một con người nào đó thì phải nghĩ ngay đến các phẩm tính tốt của người ấy, và như vậy thì sự giận dữ sẽ giảm bớt đi. Nếu đây chỉ là một sự cảm nhận đau đớn khiến ta nổi giận, thì phải nghĩ ngay đến một số lý do cụ thể nào đó có thể bào chữa cho sự đau đớn ấy. Thật vậy trong trường hợp này nếu biết suy nghĩ chín chắn thì ta cũng sẽ hiểu rằng tạo ra thêm sự bức tức cho mình cũng chẳng mang lại ích gì cả [khi có một sự đau đớn xảy ra thì nhất định phải có một nguyên nhân nào đó, vì thế hãy tìm hiểu xem sự đau đớn ấy phát sinh từ nguyên nhân nào và không nên phát lộ sự giận dữ để ghép thêm vào sự đau đớn mà ta đang phải gánh chịu].

Xúc cảm tiêu cực và đớn đau hiển hiện dưới nhiều thể dạng khác nhau, thí dụ như sự kiêu căng, tính ngạo mạn, sự ganh tị, sự thèm khát, lòng tham, tâm thức hẹp hòi v.v... Ngoài những xúc cảm ấy còn có thể kể thêm sự hận thù và giận dữ, đây là những loại xúc cảm tai hại hơn hết, vì chúng là những

chướng ngại to lớn nhất ngăn chặn không cho phép chúng ta phát động lòng từ bi và tình nhân ái. Đây là những thứ xúc cảm tàn phá các phẩm hạnh đạo đức và sự an bình trong tâm thức chúng ta. Nếu chỉ biết lay hoay tìm cách loại bỏ giận dữ và hận thù thì nhất định ta sẽ không bao giờ thành công. Ta phải tích cực hơn nhiều, phải phát huy và trau dồi các sức mạnh đối nghịch để hóa giải chúng : đây là sự nhẫn nhục và lòng bao dung. Khi nào ý thức được lợi ích do sự bao dung mang lại chẳng hạn như sự nhẫn nhục, và đồng thời nhìn thấy sự tàn phá và các hậu quả tai hại do sự giận dữ mang lại chẳng hạn như hận thù, thì khi đó ta sẽ cảm thấy hăng say hơn. Sự phấn khởi đó khiến ta ngày càng trở nên bao dung và nhẫn nhục hơn và nhất là giúp ta biết khiếp sợ những ý nghĩ hung hãn và hận thù.

Trong cuộc sống thường nhật, sự bao dung và nhẫn nhục mang lại thật nhiều lợi ích. Phát huy được các phẩm tính ấy sẽ giúp ta luôn giữ được một tâm thức tỉnh táo. Khi đã tạo được cho mình những phẩm tính ấy thì bất cứ ai cũng sẽ luôn giữ được sự trầm tĩnh và an bình trong tâm thức dù phải sống trong một môi trường căng thẳng, cuồng loạn và đầy lo âu. Một việc nào đó xảy ra có thể khiến ta phản ứng tức khắc bằng sự giận dữ, thế nhưng sự giận dữ ấy cũng có thể là thực sự đã phát sinh từ lòng từ bi trong tim mình. Trong trường hợp này sự giận dữ sẽ biến thành một sức mạnh thật lớn trong tâm thức chúng ta. Thí dụ khi thấy một người nào đó làm một việc gì sai trái có thể mang lại tai hại cho họ và cả người khác thì ta phản ứng ngay bằng sự giận dữ, thế nhưng động cơ thúc đẩy sự giận dữ đó không nhất thiết là ác ý của ta mà chính là lòng thương hại phát lộ từ nơi sâu kín của tim ta. Trên một bình diện cao hơn, chẳng hạn khi trông thấy những bất công xã hội hoặc những cảnh chúng sinh, dù là con người hay súc vật bị ức hiếp thì ta nổi giận, sự giận dữ đó là một sức mạnh rất lớn có thể thúc đẩy ta hy sinh cả đời mình vì lý tưởng công bằng và bảo vệ các chúng sinh yếu kém không một phương tiện tự vệ.