



Ham muốn là cội nguồn của khổ đau...

ISSN: 2734-9195

10:30 22/12/2024

Cuối cùng, có một bình luận mà tôi rất trân trọng, liên quan đến câu nói của Patti Smith, có thể tóm gọn loại ham muốn này và cách nó giao thoa với việc hành trì Phật pháp của chúng ta: “Cả đời tôi là để thể hiện sự mãnh liệt này với sự bình tĩnh.”.

Chúng ta luôn thấy có sự khuấy động, dấy lên “cơn khát” không thể dập tắt bên trong cơ thể cũng như trong tâm trí mình. Chúng ta nhìn thấy, cảm nhận và luôn nghĩ về điều gì đó mà chúng ta muốn. Điều gì đó mang lại cảm xúc thật khó tả, len lỏi từng tế bào, dần xấm chiếm thể xác và tâm trí chúng ta, khiến cuộc sống bị xáo trộn. Chúng ta hao tổn rất nhiều năng lượng bởi ham muốn vô hình mà dường như có lúc chúng ta thấy khó thể tồn tại nếu ham muốn không được đáp ứng.

Ham muốn và chuyển hóa

Nếu không được thuần hóa, ham muốn sẽ gây ra xung đột và bất mãn lớn trong nội tâm. Nếu được thuần hóa và kết bạn, những mong muốn từ cảm xúc sẽ trở thành đồng minh, giúp mang lại cuộc sống trọn vẹn.



Hình minh họa được tạo bởi công nghệ AI.

Mọi người thường có ý niệm, những người tu hành theo Phật giáo là những người khổ hạnh, tránh mọi hình thức khoái lạc. Ham muốn bị hạ thấp như một chướng ngại trên con đường giác ngộ. Liệu ham muốn có chỗ để trở thành một phần không thể thiếu trong con đường phật pháp của chúng ta chứ không phải là một trở ngại?

Gần đây tôi tình cờ đọc được câu trích dẫn của nhà văn kiêm nhạc sĩ Patti Smith: *"Đừng bao giờ buông bỏ nỗi điên cuồng dữ dội mang tên ham muốn"*. Tôi không thể tìm ra nguồn gốc của câu trích dẫn này, trong hầu hết các phiên bản trực tuyến tôi thấy, có nội dung: *"Đừng bao giờ buông bỏ nỗi buồn dữ dội mang tên ham muốn"*.

Chúng ta, những người theo đạo Phật, liên hệ thế nào với ham muốn? Khi tôi cân nhắc lời trích dẫn của Patti, tôi đã chia sẻ nó trên Substack của mình với suy nghĩ: *"Tôi thực sự tin rằng điều này có thể cùng tồn tại với một sự thực hành Phật giáo vững chắc. Một số người có thể không đồng tình."*. Có một số phản hồi thú vị:

Mong muốn giác ngộ hoặc giúp đỡ người khác thì có. Mong muốn về sự phấn khích, về quá khứ những gì khiến tôi đắm nhiễm, tôi nghĩ là không nhiều lắm. (Elly Marie).

Chogyam Trungpa Rinpoche chắc chắn sẽ đồng ý. (Gregory Pettys)

Tôi tin rằng Thiền tông trong Phật giáo mời gọi chúng ta trực tiếp đối diện với dục vọng, một sự trải nghiệm và đối mặt với những ràng buộc mà không bao giờ hoàn toàn được tháo gỡ. Dù sao, đây cũng là con đường của sự thân mật. Con đường của Quán Âm... (Mục sư James Ford)

Những phản hồi này thể hiện một phần trong phạm vi rộng lớn của “ham muốn” như một điểm hành trì. Người bình luận đầu tiên đã nhận định đúng rằng có nhiều loại ham muốn khác nhau, trong đó một số rơi vào phạm vi nghiện ngập, trong khi những loại khác có thể hữu ích khi đi trên con đường nhận thức.

Ham muốn trong tỉnh thức

Những ai đến với Phật giáo từ các truyền thống tâm linh khác thường mang theo một số ảnh hưởng của quá khứ.

Tôi lớn lên trong môi trường Công giáo La Mã, nơi có sự ràng buộc chặt chẽ với những cảm giác xấu hổ liên quan đến ham muốn, đặc biệt là những ham muốn gắn liền với tính dục và thể xác. Đến nay, tôi vẫn còn một phần giọng nói được

hình thành từ những điều này trong bản thân, và nếu tôi không tỉnh thức, nó có thể gây ra khổ đau.

Khi lần đầu tiên tiếp xúc với Phật giáo, đó là bộ lọc mà tôi đã sử dụng, và tôi gắn bó với những giáo lý liên quan đến sự từ bỏ.

Tôi nghĩ rằng nhiệm vụ của mình là phải tiêu diệt hoàn toàn ham muốn. Nhưng tôi không nhận ra rằng đó không phải là cách tiếp cận hữu ích. Cuộc sống không có ham muốn thực sự sẽ trở nên mờ nhạt và thiếu sức sống.



Hình minh họa được tạo bởi công nghệ AI.

Một yếu tố khác làm phức tạp thêm vấn đề là sự hạn chế của ngôn ngữ tiếng Anh. Từ “tanha” trong tiếng Pali thường được dịch là ham muốn, khát khao, hay thèm muốn. Tanha được coi là nguyên nhân chính của dukkha (khổ đau), hay bất mãn, như đã được chỉ ra trong Chân lý cao quý thứ Nhất và thứ Hai. Tuy nhiên, khái niệm này có nhiều sắc thái hơn là sự hiểu biết đơn giản về “ham muốn”.

Ham muốn có thể được phân loại thành tanha hoặc chanda (ý định, mong muốn). Theo triết gia người Mỹ quá cố Archie Bahm, tanhā là “ham muốn nhiều hơn những gì sẽ đạt được”, trong khi chanda là “ham muốn những gì và chỉ những gì sẽ đạt được” (Bahm, trang 24, 61). Ajahn Sucitto viết: *“Ham muốn như một sự hăng hái để cống hiến, để cam kết, để áp dụng khi thực hành thiền, được gọi là chanda. Đó là một ‘trạng thái’ tâm lý, một sự lựa chọn, không phải là một bệnh lý”*.

Từ góc độ Phật giáo, vấn đề không phải là ham muốn bản thân mà là năng lượng của sự dính mắc và bám víu thường đi kèm với nó.

Khi chúng ta cảm thấy mình bị cuốn vào ham muốn, chúng ta có thể lùi lại và suy ngẫm về cách mình đang liên hệ với cảm giác đó. Câu nói của Reverend James Ford chỉ ra hướng đi này.

Các thực hành tantra trong Phật giáo Tây Tạng bao gồm phương pháp phát triển cao trong việc liên hệ với ham muốn. Thực hành viên và tác giả Miranda Shaw của Phật giáo Tây Tạng nói: “Từ tantra có nguồn gốc từ động từ ‘tan’ có nghĩa là ‘dệt’, và tantra là một con đường dệt tâm linh, hay tích hợp, mọi khía cạnh của cuộc sống, bao gồm tất cả các hoạt động hàng ngày, sự thân mật và đam mê, vào con đường dẫn đến giác ngộ” (Inquiring Mind).



Hình minh họa được tạo bởi công nghệ AI.

Câu bình luận đề cập đến Chogyam Trungpa Rinpoche nhấn mạnh khía cạnh khác của ham muốn, tầm quan trọng căn bản của việc lựa chọn và hành động của mình theo giới luật. Ham muốn không được neo vào đạo đức có thể nhanh chóng chuyển thành những hành vi gây hại cho người khác cũng như cho chính mình.

Rõ ràng, không có một cách duy nhất để suy nghĩ hoặc liên hệ với ham muốn. Giống như mọi thứ khác, nó chịu tác động của các nguyên nhân và điều kiện liên quan. Tuy nhiên, tất cả những điều này mở ra khả năng cho một loại ham muốn có thể hỗ trợ cho việc hành trì Phật pháp trong cuộc sống của chúng ta.

Một câu hỏi thường giúp tôi, không chỉ với ham muốn mà còn với các điểm lựa chọn khác, là tự hỏi liệu điều tôi sắp làm có phải là thiện?

Có thể đó là một từ cổ xưa, nhưng tôi thấy nó hữu ích. Điều tôi đang khao khát có phải là thứ sẽ đóng góp vào sự an lạc của tôi cũng như của người khác

không?

Nếu có, đó là thiện, vì nó hỗ trợ toàn bộ con người chúng ta, giúp mang lại sự kết nối và hoàn chỉnh cho những phần thiếu sót. Nếu không, tôi phải tự hỏi tại sao tôi lại tiếp tục làm điều đó.

Như một bài tập, tôi mời bạn suy ngẫm về những điều bạn đang khao khát ngay lúc này. Đừng “khống chế cảm xúc” bởi suy tư có thể từ những điều tầm thường đến những điều sâu sắc. Danh sách của tôi bao gồm những thứ như: bánh đào nướng từ quán nướng gần nhà, một thuê bao Netflix để xem “Emily in Paris” và “The Great British Baking Show”, sự khoan dung cho Leonard Peltier, duy trì hòa bình toàn cầu.

Hãy tự hỏi bản thân điều gì là thiện trong danh sách những khao khát của bạn, điều gì xứng đáng nhận được năng lượng không giới hạn từ bạn. Khi bạn xác định được những loại ham muốn có thể dẫn đến kết quả thiện, hãy cho phép mình theo đuổi chúng hết lòng, thậm chí có thể với một chút điên cuồng như Patti Smith đã nói.

Cảm giác của tôi là loại ham muốn này phù hợp với virya, một trong sáu Ba La Mật. Trong tiếng Sanskrit, virya được dịch là năng lượng, nỗ lực, và kiên trì. Việc hành trì của chúng ta sẽ thăng tiến khi chúng ta thấm nhuần virya, với nỗ lực vui vẻ. Đó như nguồn năng lượng tích cực giúp chúng ta chịu đựng và vượt qua những thử thách khó khăn trong cuộc sống. Trong những thời khắc sắp tới, khi chúng ta đối mặt với một thế giới biến động với những cuộc khủng hoảng chính trị và khí hậu đang gia tăng, loại ham muốn này có thể là liều thuốc giúp chúng ta kiên trì khi thực hành Bồ tát đạo: Phụng sự và yêu thương tất cả chúng sinh.

Cuối cùng, có một bình luận mà tôi rất trân trọng, liên quan đến câu nói của Patti Smith, có thể tóm gọn loại ham muốn này và cách nó giao thoa với việc hành trì phật pháp của chúng ta: *“Cả đời tôi là để thể hiện sự mãnh liệt này với sự bình tĩnh.”* (Swarnali Mukherjee)

Tài liệu tham khảo

Bahm, Archie J. 1959 (tái bản: 1993). Triết lý của Đức Phật. Fremont, CA: Nhà xuất bản Jain.

Sucitto, Ajahn. 2010. Chuyển Bánh Xe Chân Lý: Bình Luận về Lời Dạy Đầu Tiên của Đức Phật. Boulder, CO: Shambhala Publications.

Tác giả: **Maia Duerr**

Nguồn link: <https://www.buddhistdoor.net/features/on-desire/>