



Loại trừ “xung đột” trong tâm trí là có “an yên”

ISSN: 2734-9195

15:18 13/06/2023

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thấy xảy ra rất nhiều sự đối kháng, đối kháng từ những thói quen, từ sở thích, từ quan niệm sống, từ sự tranh giành tiền bạc đến lãnh thổ...nguồn gốc của sự đối kháng lẫn nhau là vì người ta chưa tìm được một điểm chung trong lời nói, trong suy nghĩ, trong cách giải quyết của mình, từ đó dẫn đến những hành động đối kháng, khi sự đối kháng đã lên đến đỉnh điểm và không tìm được lối ra, con người sẽ trở nên hằn học, bức bách, tâm hồn đang thanh trong bỗng trở thành một ngọn lửa có thể đốt cháy tất cả, đốt cháy cả những điều đẹp đẽ từ những mối quan hệ xung quanh, đốt cháy những đức tính từ bi kham nhẫn, thiêu rụi nhân cách tốt đẹp mà bao lâu nay chúng ta gây dựng. Và chiến tranh, xung đột từ đó xảy ra.

Từ những âm ỉ nhỏ, có thể trở thành những cơn sóng kinh hoàng sẵn sàng phá tan sự an yên, hoại diệt sự tĩnh thức. Khi giận dữ vì xung đột, vì mâu thuẫn sẽ dẫn người ta đến hành động mất kiểm soát và dễ dàng gây ra những hậu quả nghiêm trọng khác.

Đối với người nông cạn, sự xung đột có thể dẫn đến bạo lực tức thì, đối với người khôn ngoan, mưu mẹo thì xung đột có thể mang đến những toan tính hãm hại lẫn nhau mà hậu quả kéo theo sẽ không thể nào lường được. Có thể người ta sẽ đắc thắng từ chính những hành vi “nuốt chửng” đối phương nhưng lại quên rằng, chúng ta đang tạo ra một nghiệp quả khôn cùng.

Realms Of Human Mind

Có một điều rằng, vì bởi chúng ta là con người nên không ai tránh khỏi những sân hận, tham chấp hơn thua, dù nhiều hay ít, những mảnh vỡ tiêu cực này vẫn có trong mỗi người, chúng ta không trách chúng ta và cũng không trách người khác được bởi chúng ta là thân tứ đại, được hợp thành từ 12 nhân duyên (thập nhị nhân duyên), là sợi dây liên tục nối tiếp con người trong vòng sinh tử luân hồi gồm những: Vô minh; Hành; Thức; Danh sắc; Lục nhập; Xúc; Thụ; Ái; Thủ;

Hữu; Sinh; Lão tử.

Mỗi người khi sinh ra và mất đi đều có những tư duy, suy nghiệm của riêng mình, hàng tỷ người trên trái đất này là hàng tỷ thân mạng khác nhau với những quan điểm về đời sống khác nhau, thế nên rất khó, hay nói cách khác là tuyệt nhiên không có cách nào để đồng nhất bao nhiêu đó con người đều sống với những quan điểm và hành vi như một. Cho nên, thay vì cứ mãi mê trôi trên dòng tham sân vô tận, thay vì cứ phải hao tổn công sức đối kháng với những quan điểm khác mình rồi sinh ra những mâu thuẫn, xung đột thì chúng ta hãy tự nghiệm rằng “có sự bất đồng mới là xã hội”, từ đó chúng ta hãy tự soi rọi bản thân bởi người tu là hướng vào bên trong nội tại và khai phá những tiềm lực “thật, hư”, nhìn thấy trí tuệ lẫn vô minh rồi tự mình điều chuyển chứ người tu không dính mắc vào những biến động bên ngoài, cũng không yêu cầu đòi hỏi ai phải sống tốt với chúng ta, cũng không bắt ai phải sống giống như ta mà chỉ ta là người cải thiện cho ta là chính.

Khi một mâu thuẫn đối kháng xảy ra, ai cũng muốn dành phần thắng về mình, ai cũng muốn người khác sai, mình đúng, hiếm ai chịu ngồi xuống và quán niệm lại mình, nghe lại từng hơi thở của mình một cách chậm rãi, tháo gỡ những nút thắt tù túng trong dòng suy nghĩ tham sân, hiếm ai có thể đủ bình tĩnh để chiêm nghiệm lại mình, để thấy mình có này sai, có cái kia chưa đúng, ngược lại khi dòng đối kháng xung đột trỗi dậy, chúng ta bằng mọi cách để tranh đấu hơn thua, và thậm chí cho đến cuối đời vẫn mang theo cái vướng bận không hồi kết.

Tuy nhiên, trong cõi vũ trụ bao la này, sẽ có vô số điều không thể tìm ra được một điểm chung, không ai có thể kết luận nó đúng hay sai, nó sẽ theo hướng này hay hướng khác, những quan điểm đó sẽ tồn tại trong sự đối kháng song song và qua hàng nghìn năm sau, người ta vẫn chưa thể tìm được sự thống nhất.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Loai Tru Xung Dot Trong Tam Tri De An Yen 1

Nhân loại chỉ có thể hiểu, cảm nhận về điều đó ở góc độ của riêng mình. Chúng ta có thể thấy hiện tượng nước biển tách ra làm hai màu, không hòa lẫn vào nhau ở sông Mississippi và Vịnh Mexico, nó như một hiện thực rằng “có những điều chúng ta muốn nó phải hòa làm một nhưng ở mỗi một sự vật và hiện tượng, ở mỗi vùng tư duy, mỗi quan niệm sống luôn ẩn chứa những đặc tính khác nhau, và nó phải tồn tại song song chứ không thể theo hướng này hay theo hướng khác”. Thế nên, thay vì chúng ta cứ phải đau khổ, lặn ngụp trong sự đối kháng, mâu thuẫn hàng ngày thì hãy chấp nhận một điều rằng “hãy làm tốt nhiệm vụ của mình và tôn trọng quan điểm sống của người khác”.

Mọi sự xung đột đều bắt nguồn từ những điều nhỏ nhất và cũng kết thúc từ những điều nhỏ nhất, điều quan trọng là mỗi người biết giảm tâm tham ái, giảm bớt cái tôi, cân nhắc trong những việc làm, lời nói bởi khi chúng ta tạo ra một lời nói xung đột, một việc làm đối kháng thì người khác cũng sẽ phản ứng lại với mình, thậm chí còn làm cho mình tổn thương nhiều hơn nữa, và nếu không thể tìm được cách giải quyết cho thỏa đáng, con người sẽ trượt dài trên bản ngã của mình, càng ngày càng trở nên sân si vô độ, tranh luận miệt mài, có khi dẫn đến sự ương ngạnh và gàn dở, khi đó chúng ta đã vô tình bóp chết sự an lạc thân tâm, làm cho tâm mình trở nên bất an, hung hãn.

Giải quyết những mâu thuẫn và đối kháng, đôi lúc không phải là điều gì quá khó khăn như chúng ta thường nghĩ, nó chỉ thật sự khó khi chúng ta chưa chịu buông bỏ cái “tôi”, còn một khi chúng ta ngồi xuống và quán chiếu chính mình, nghe được hơi thở và tiếng nói trong tâm mình, tự lọc bỏ những điều nhỏ nhen gút mắc, bỏ những thủ đoạn đối trả hơn thua và khi đã bỏ được những mảnh gai nhọn ra khỏi tâm mình thì nó sẽ không còn tạo ra những vết thương âm ỉ.

Khi ta đã tự chữa lành được những vết thương tinh thần, không còn sân si, không còn tham chấp, không còn nặng nhọc giữa đúng hoặc sai thì những mâu thuẫn, xung đột quanh ta cũng từ đó được tiêu trừ, đoạn diệt.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**