TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Phát nguyện bất bạo động nội tâm và hành trình An Lạc

ISSN: 2734-9195 09:59 09/12/2024

Trong những khoảnh khắc ấy, tôi đơn giản chỉ quan sát hoạt động của tâm trí mình, mở rộng nhận thức một cách không phán xét. Ít nhất, tôi đã thoát khỏi nỗi đau khổ về việc để tâm trí bận rộn chiếm đoạt cuộc sống của mình, và cảm giác rằng tôi là một "kẻ lừa đảo" trong hành trình Thiền tông.

Chúng ta mang trong mình những khía cạnh tiêu cực mà bản thân muốn thay đổi, chối bỏ, hoặc thậm chí loại bỏ hoàn toàn. Tuy nhiên, dù có cố gắng thế nào, đôi khi những điều này lại vô cùng khó để chuyển hóa.

Đối mặt với những phần không mấy tích cực, chúng ta thường áp dụng những biện pháp “bạo lực” với nội tâm, từ việc chối từ nhẹ nhàng đến cảm giác ghê tởm sâu sắc và tự hủy hoại.

Những phản ứng này không chỉ gây tổn thương cho chính chúng ta mà đôi khi còn lan tỏa ra bên ngoài, ảnh hưởng đến người khác.



(Ảnh: Internet)

Thay vì sử dụng bạo lực, một cách tiếp cận mạnh mẽ hơn là cam kết một thái độ bất bạo động với chính mình: vô điều kiện và tuyệt đối.

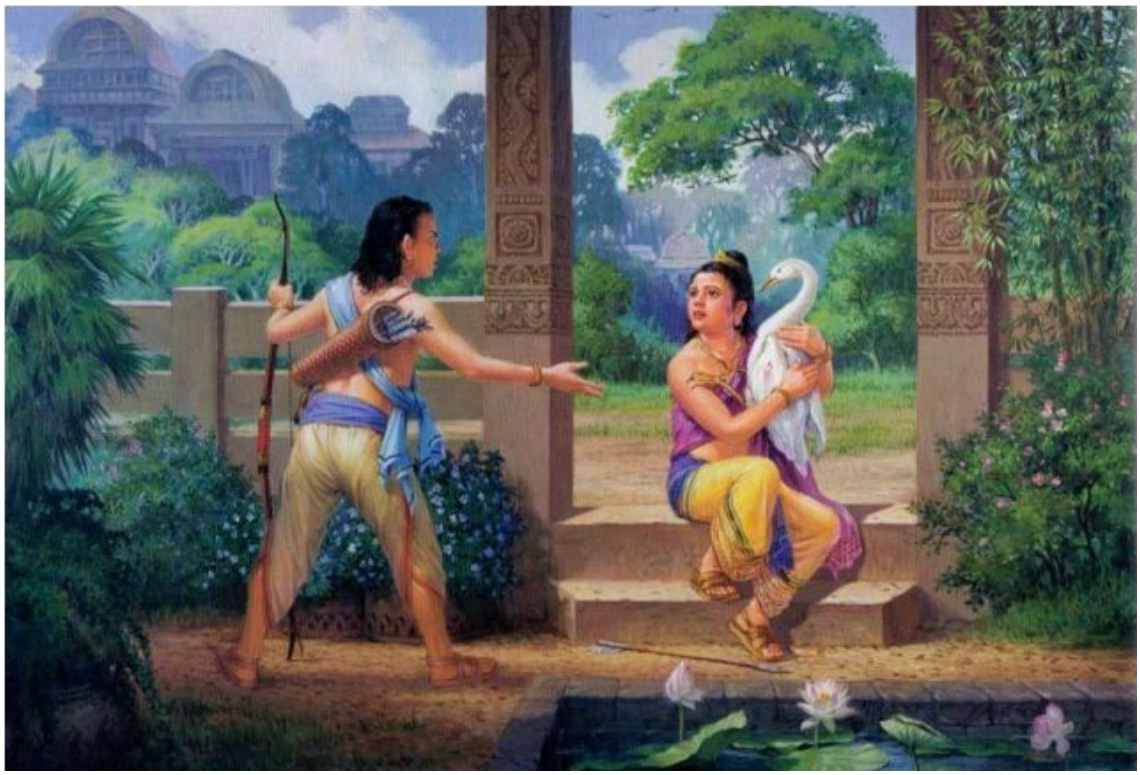
Điều này đòi hỏi chúng ta hướng đến sự chấp nhận hoàn toàn và sự hòa nhập với tất cả những gì thuộc về bản thân, kể cả những phần mà ta cảm thấy không hoàn hảo.

Chỉ khi ấy, sự chuyển hóa thực sự mới có thể diễn ra, không dựa trên sự cưỡng ép mà từ lòng trắc ẩn và tình yêu dành cho chính mình.

Cố gắng thay đổi những khía cạnh tiêu cực của bản thân

Tất cả chúng ta đều mang trong mình những khía cạnh tiêu cực mà ta muốn sửa chữa, chối bỏ hoặc thậm chí loại bỏ hoàn toàn: lười biếng, tham lam, ghen tị, tức giận, lo lắng, trầm cảm, nghiện ngập, phán xét, bám chấp vào suy nghĩ, hay nỗi ám ảnh về ngoại hình... và danh sách này vẫn còn dài.

Một số thói quen có thể thay đổi dễ dàng thông qua rèn luyện, mang lại niềm tin và động lực cho con đường chúng ta đi. Tuy nhiên, có những khía cạnh gốc rễ sâu xa hơn, được hình thành từ nghiệp, bao gồm các nguyên nhân, điều kiện và những lựa chọn trong quá khứ. Dù khó thay đổi, những thói quen này vẫn cần được chuyển hóa, bởi chúng không chỉ gây khổ đau cho bản thân mà còn cản trở hành trình tu tập của chúng ta.



(Ảnh: Internet)

Thông thường, chúng ta cố gắng kiểm soát hoặc loại bỏ những mặt tiêu cực này bằng nhiều cách. Có lúc, ta dựa vào sức mạnh ý chí, tự hứa hẹn rồi lại thất hứa. Có khi, ta bào chữa hoặc đổ lỗi để tìm lý do. Cũng có lúc, ta tự an ủi rằng mình đang tiến bộ chỉ vì khát vọng thay đổi mạnh mẽ, trong khi vẫn ôm lấy sự xấu hổ hay tự trách. Chúng ta có thể lao mình vào các chương trình tự lực hoặc tìm kiếm lời khuyên từ người khác, hy vọng rằng những nỗ lực này sẽ giúp loại bỏ vấn đề.

Để minh họa, tôi chia sẻ câu chuyện về một khía cạnh bản thân mà tôi từng muốn loại bỏ từ lâu: Tôi có một sự gắn bó mạnh mẽ, thậm chí là "nghiện" tư duy hiệu quả. Phần lớn thời gian, tâm trí tôi luôn bận rộn với việc dự đoán, giải quyết vấn đề, cải thiện và sáng tạo. Ngay cả khi không có điều gì khẩn cấp, mọi khoảng trống trong tâm trí tôi đều được lấp đầy bởi những kế hoạch và ý tưởng.

Mặc dù tư duy hiệu quả giúp ích trong nhiều tình huống, nhưng nó cũng trở thành một trở ngại lớn cho việc thực hành Thiền của tôi trong suốt 30 năm qua. Những hành động lặp đi lặp lại dần tạo nên thói quen cố hữu, khiến tôi khó thoát khỏi vòng xoáy của suy nghĩ. Trong 15 năm đầu tiên thực hành zazen, tôi cảm thấy như đang đấu tranh liên tục. Khi ngồi thiền, dù đã cố buông bỏ các vấn đề bên ngoài, tâm trí tôi vẫn cưỡng chế thiết kế những chiếc kệ không cần thiết hoặc suy tính cách cải thiện không gian sống, những thứ mà tôi chưa bao giờ thực sự thực hiện.

Chính niệm, tập trung vào khoảnh khắc hiện tại trở thành một thách thức lớn. Dù khao khát sống trọn vẹn với từng giây phút, tâm trí tôi vẫn tự động lấp đầy mọi băng thông còn trống bằng tư duy sáng tạo. Khi rửa bát, thay vì chỉ rửa bát, tôi lại suy ngẫm về những vấn đề lớn của Thiền tông tại Mỹ. Khi nhổ cỏ, đôi tay tôi làm việc theo chế độ tự động, còn tâm trí thì mải lập kế hoạch cho các hội thảo và cải tiến trung tâm Thiền.

Chỉ những người thực hành các truyền thống tâm linh chiêm nghiệm mới có thể hiểu được nỗi khổ tâm mà một tâm trí bận rộn như của tôi gây ra. Tôi thường cảm thấy mình như một kẻ lừa đảo trong Thiền tông. Những trạng thái tập trung và an nhiên mà người khác mô tả chỉ đến với tôi khi tham dự những khóa tĩnh tâm sâu trong im lặng. Tôi luôn hy vọng rằng mình có thể thể hiện vẻ ngoài chánh niệm, mặc dù hầu hết thời gian, tôi đang luẩn quẩn trong đầu với danh sách việc cần làm. Dần dần, tôi bắt đầu cảm thấy rằng mỗi khoảnh khắc bị cuốn vào tư duy hiệu quả đều bị "đánh cắp" khỏi cuộc sống của tôi, những khoảnh khắc quý giá mà tôi không hề ý thức hoặc hiện diện. Một phần trong tôi tin rằng việc sửa chữa, hoàn thiện hay sáng tạo sẽ mang lại hạnh phúc tối thượng, nhưng trên thực tế, hầu như mọi nỗ lực đó đều mang một sự vô nghĩa cay đắng.

Tôi đã cố gắng kiểm soát tâm trí bận rộn của mình bằng tất cả những phương cách mãnh liệt nhất: sức mạnh ý chí, những lời thề lặp đi lặp lại nhưng dễ dàng bị phá vỡ, tự phân tích và chỉ trích không ngừng, tìm kiếm lời khuyên từ người khác, và tự thuyết phục bản thân rằng suy nghĩ là sự lãng phí thời gian đầy bi kịch. Hàng trăm giờ trong nhiều năm, tôi ngoan cố đối đầu với vấn đề này, như thể đánh trận với chính mình.

Mỗi lần tham gia khóa tu thiền, tôi đều mang theo ý chí mãnh liệt rằng đây sẽ là lần cuối cùng tôi để tâm trí bận rộn lấn át. Nhưng không lần nào thành công. Khi tâm trí tôi lắng xuống một chút sau vài ngày tĩnh tâm, cảm giác yên bình ấy lại càng làm nổi bật sự hỗn loạn ngay khi khóa tu kết thúc. Vô cùng thất vọng, tôi cứ lặp lại những cách tiếp cận tương tự, hết lần này đến lần khác, tin rằng hoặc tôi quá khiếm khuyết để được tự do, hoặc sâu thẳm bên trong, tôi chưa thực sự mong muốn sự giải thoát.

Sự vô ích của các biện pháp bạo lực

Những cách tiếp cận thông thường mà chúng ta áp dụng để thay đổi những khía cạnh tiêu cực của bản thân thường mang lại hiệu quả hạn chế và, đôi khi, chính là một dạng bạo lực nội tại. Bạo lực này có thể biểu hiện từ sự chối bỏ tinh tế đến sự tự ghê tởm khắc nghiệt, làm suy yếu cả tinh thần lẫn thể chất. Dù mức độ nghiêm trọng thế nào, bạo lực luôn để lại tổn thương. Ngay cả khi cách tiếp cận bạo lực dường như mang lại kết quả tạm thời, cái giá phải trả thường là mối quan hệ tổn hại giữa chúng ta và chính mình.



(Ảnh: Internet)

Để minh họa, hãy suy nghĩ về một khía cạnh tiêu cực mà bạn từng cố thay đổi từ khi còn nhỏ. Nếu "đứa trẻ bên trong" bạn mạnh mẽ và bướng bỉnh, nó sẽ phản kháng, cản trở sự thay đổi và thúc đẩy một cuộc đấu tranh nội tại mang tính thụ động, hung hăng. Ví dụ, trong nhiều năm, tôi đã cố gắng thức dậy sớm hơn để làm nhiều việc hơn trong ngày, dù không chịu đi ngủ sớm hơn. Sáng nào, một phần khác trong tôi cũng thức dậy, tắt báo thức và tiếp tục ngủ. Cuộc chiến vô lý này kéo dài đến mức tôi cảm thấy xấu hổ, nhưng vẫn không ngừng hy vọng rằng khía cạnh đầy tham vọng của mình sẽ chiến thắng phần cơ thể biết rằng nó cần được nghỉ ngơi.

Ngược lại, đứa trẻ bên trong đôi khi phản ứng một cách hung hăng, nắm quyền kiểm soát và đẩy chúng ta vào những hành vi thiếu lành mạnh. Hoặc nó có thể sợ hãi và ngoan ngoãn làm theo, chỉ vì lo bị từ chối, bị đè nặng bởi sự xấu hổ, và dần dần nuôi dưỡng oán giận. Trong tất cả trường hợp, sử dụng bạo lực nội tại để thay đổi bản thân không chỉ thất bại mà còn phá vỡ mối quan hệ giữa ta với chính mình, mà thường lại chẳng để lại gì có giá trị bền vững.

Khi chúng ta đối xử với bản thân bằng các biện pháp khắc nghiệt, động lực dù xuất phát từ mong muốn chân thành, muốn cải thiện tình hình hay ngăn ngừa khổ đau, vẫn không xóa bỏ được sự phán xét, thất vọng, xấu hổ hoặc ghê tởm ẩn sâu bên trong. Chính những cảm xúc đó dẫn đến phản ứng tiêu cực của ta.

Hành động dựa trên sự chối bỏ, dù hướng vào bản thân hay người khác, cũng là vi phạm giới luật đầu tiên của Phật giáo: "Không giết hại." Chúng ta có thể không lấy đi mạng sống của một sinh vật, nhưng khi cắt đứt một phần của chính mình, ta đang coi nó là không xứng đáng để tồn tại, thậm chí đáng bị tiêu diệt. Ta có thể nghĩ rằng mình có lý do chính đáng, nhưng chẳng phải mọi hình thức bạo lực đều bắt đầu từ những cái cớ như vậy sao?

Như giới luật Nhất tâm của Bồ Đề Đạt Ma nói: *"Bản chất tự nhiên vi diệu và không thể nhận biết. Trong pháp thường hằng, không khởi lên quan điểm diệt vong được gọi là giới luật không giết hại."*. [1] Điều này ngụ ý rằng, ngay cả khi bạo lực nội tại có thể mang lại một số thay đổi, chúng ta cần suy xét cẩn thận về cách tiếp cận này, bởi nó không phù hợp với con đường thực hành.

Thay đổi thông qua sự chấp nhận và hội nhập hoàn toàn

Muốn thay đổi không phải là sai. Bản chất của thực hành tâm linh là học cách đưa ra những lựa chọn dẫn đến ít đau khổ hơn, đồng thời phát triển trí tuệ và lòng từ bi. Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn thay đổi, những giải pháp thay thế cho bạo lực nội tâm là gì?



(Ảnh: Internet)

Biến đổi thực sự khác xa cách tiếp cận thông thường. Nó đòi hỏi chúng ta nhìn rõ và chấp nhận bất cứ điều gì đang biểu hiện bên trong, đồng thời thực hiện một lời thề vô điều kiện về bất bạo động nội tâm. Chấp nhận hoàn toàn không có nghĩa là đồng lõa, nhưng yêu cầu từ bỏ mong muốn xóa bỏ hoặc thay đổi các khía cạnh tiêu cực của bản thân.

Chúng ta cần nhận ra những phần ấy là một phần không thể tách rời của con người mình, đón nhận và chăm sóc chúng như cách chúng ta bảo vệ các bộ phận cơ thể. Cuộc sống của chúng ta, thông qua vô số nguyên nhân và điều kiện, đã biểu hiện như vậy, dù chúng ta có muốn hay không. Bám víu vào mong muốn thay đổi điều đó chỉ làm tăng thêm khổ đau và ảo tưởng.

Bất kỳ sự bám víu nào vào ý tưởng “tôi nên là người khác” đều bắt nguồn từ sự ích kỷ, và vì thế trở thành một trở ngại trên con đường giác ngộ và giải thoát. Chúng ta có thể ngụy trang mong muốn này dưới vẻ bề ngoài của một hành trình tự cải thiện, nhưng sâu thẳm, nó bắt nguồn từ việc không muốn đối mặt với chính mình, với những cảm xúc, suy nghĩ hay hành động mà ta cho là không phù hợp. Ngay cả khi động lực thay đổi là để giảm bớt đau khổ của người khác, nó vẫn có thể bị lén lút điều khiển bởi cái tôi, một cái tôi muốn công nhận hay phần thưởng cho sự cố gắng của mình.

Nghiên cứu phật pháp chính là nghiên cứu bản ngã. Trong quá trình này, ta dần nhận ra các khía cạnh của bản ngã mà ta thầm mong muốn loại bỏ. Ta cũng quan sát cách xử lý những khía cạnh ấy thường dẫn đến bạo lực nội tâm, và hiểu được hậu quả tiêu cực của nó. Từ đó, ta học cách dừng hành vi bạo lực này, ngay cả khi chưa biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Đây là hành động phù

hợp với các giới luật Phật giáo và khát vọng sâu thẳm nhất của ta: một cuộc sống không bạo lực, dù là bên ngoài hay bên trong.

Trừ khi những khía cạnh tiêu cực của bản thân đang gây ra tổn hại nghiêm trọng cho mình hoặc người khác, thì việc không thay đổi có thể tốt hơn so với tiếp tục cuộc chiến nội tâm. Ta có thể sống cả đời trong sự hỗn loạn và không hoàn hảo, béo phì, dễ nổi nóng, hay phán xét, thiếu tự tin, lười biếng, bất an, nhưng ít nhất, ta duy trì được sự chính trực của mình bằng cách không tự ngược đãi bản thân.

Để đạt đến sự chấp nhận hoàn toàn, ta phải buông bỏ những ý niệm về "tôi là ai" hay "tôi nên là ai." Điều này không dễ dàng và có thể mang lại đau đớn, đặc biệt với những ai đã chịu nhiều bạo lực nội tâm hoặc ngoại cảnh trong quá khứ. Những phán xét trước đây về bản thân, rằng ta xấu xí, yếu đuối, lười biếng hay không đáng yêu sẽ quay lại làm tổn thương ta.

Nhưng may mắn thay, phần thưởng cho sự chấp nhận toàn diện này là rất lớn. Khi từ bỏ bạo lực nội tâm để theo đuổi sự thay đổi, ta mở ra cơ hội cho những khả năng mới mẻ và sâu sắc hơn.

Hiệu quả đáng ngạc nhiên của sự chấp nhận



(Ảnh: Internet)

Chúng ta thường nghĩ rằng việc chấp nhận hoàn toàn một khía cạnh tiêu cực của bản thân đồng nghĩa với sự cam chịu, từ bỏ hy vọng về thay đổi, phát triển, tự do hay sự hòa hợp với những khát vọng sâu sắc nhất của mình. Chúng ta lo

sợ rằng việc chấp nhận sẽ khiến những đặc điểm tiêu cực ấy tồn tại mãi, thậm chí trở nên vượt ngoài tầm kiểm soát, áp đảo cuộc sống của chúng ta. Nhưng thực tế không phải vậy. Điều quan trọng là kiểu chấp nhận mà chúng ta cần để tạo nên sự thay đổi lâu dài hoàn toàn khác với sự cam chịu hay đầu hàng. Những gì chúng ta cố gắng thay đổi chỉ là một phần của chính mình, chứ không phải toàn bộ con người chúng ta. Chúng ta cũng là những khát vọng sống tốt đẹp hơn, và là khả năng phân biệt giữa những hành động dẫn đến đau khổ và căng thẳng với những hành động mang lại tự do và hòa bình.

Khi chúng ta học cách chấp nhận, ôm ấp và hòa nhập mọi khía cạnh của bản thân, mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng hơn. Nếu có sự thay đổi, nó sẽ xảy ra từ tình yêu thương giống như cách cha mẹ yêu con cái một cách vô điều kiện, đồng thời giữ vững niềm tin rằng con mình có thể hành động theo hướng tự do và đạt được kết quả tích cực. Nếu đứa trẻ thay đổi, đó là thành quả của lòng tin kiên nhẫn và bền bỉ của cha mẹ, chứ không phải kết quả của sự phán xét hay từ chối. Khi chúng ta đối xử với bản thân theo cách tương tự, sự toàn vẹn bên trong sẽ được giữ gìn trọn vẹn.

Trớ trêu thay, chính sự chấp nhận và cởi mở vô điều kiện lại là chìa khóa dẫn đến sự thay đổi lâu dài và mang tính chuyển hóa. Khi chúng ta ngừng đặt các phần khác nhau trong bản thân đối lập với nhau, khi ánh sáng của nhận thức chiếu rọi toàn bộ con người mình, chúng ta sẽ nhìn rõ hơn những bước cần thực hiện để tiến gần hơn đến tự do và hòa bình. Thay đổi thường không xảy ra theo cách chúng ta mong đợi, nhưng một khi nó đến, chúng ta sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc bất ngờ và lòng biết ơn sâu sắc.

Hiệu quả của sự chấp nhận triệt để được minh chứng rõ ràng qua sự thành công của Alcoholics Anonymous và các chương trình 12 bước liên quan. Những người nghiện thừa nhận rằng động lực nghiện ngập là một phần trong bản chất của họ, và họ không trông chờ có thể xóa bỏ phần đó hoàn toàn trong cuộc đời này. Thay vì cố gắng chống lại sự nghiện ngập bằng sức mạnh ý chí, họ dần dần thay đổi mối quan hệ với bản năng nghiện ngập ấy thông qua việc chiếu ánh sáng nhận thức vào nó và chịu trách nhiệm trước nó.

Trong hành trình cá nhân của tôi, tôi cũng từng thề sẽ từ bỏ mọi hình thức bạo lực bên trong, ngay cả khi điều đó đồng nghĩa với việc tâm trí bận rộn của tôi sẽ tiếp tục chi phối suốt quãng đời còn lại. Tôi đã mệt mỏi với cuộc đấu tranh vô ích này, vì nó không dẫn tôi đến bất kỳ nơi nào. Dù vậy, quyết tâm ngừng bạo lực nội tại không mang đến sự thay đổi ngay lập tức.

Trong nhiều năm, đó giống như một cuộc đình chiến khó nhọc: tâm trí bận rộn vẫn kiểm soát phần lớn thời gian tỉnh thức của tôi, nhưng tôi đã tìm thấy chút

bình yên trong những khoảnh khắc ngồi thiền (zazen) và thực hành chánh niệm. Trong những khoảnh khắc ấy, tôi đơn giản chỉ quan sát hoạt động của tâm trí mình, mở rộng nhận thức một cách không phán xét. Ít nhất, tôi đã thoát khỏi nỗi đau khổ về việc để tâm trí bận rộn chiếm đoạt cuộc sống của mình, và cảm giác rằng tôi là một "kẻ lừa đảo" trong hành trình Thiền tông. Tôi không còn quan tâm đến những suy nghĩ tiêu cực, ích kỷ và vô nghĩa kia nữa.

Tuy nhiên, ngay cả khi tôi đạt được sự chấp nhận và bình yên hơn, tôi nhận ra rằng hành trình này vẫn chưa hoàn tất. Tôi vẫn cảm thấy rằng, khi tâm trí bận rộn tiếp quản, thì đó không phải là "tôi". Tôi là người luôn khao khát sự chánh niệm và sự hiện diện trọn vẹn trong từng khoảnh khắc. Tôi là người hiểu rằng sự bận rộn này, dù có vẻ cần thiết, cũng không thể mang lại bình yên lâu dài. Tôi biết rõ rằng không có một khoảnh khắc nào mọi việc được "hoàn toàn chăm sóc", khi mọi thứ cuối cùng đạt đến sự hoàn hảo. Tôi cũng nhận ra rằng, điều tôi thực sự mong muốn, là khả năng trân trọng từng khoảnh khắc cuộc sống – như chính nó – thay vì mãi chạy theo những nỗ lực cải thiện không hồi kết.

Trong một khóa tu gần đây, khi đang ngồi thiền, tôi bất chợt nhận ra rằng “tâm trí” bận rộn của mình như thể hiện hữu trong chính cơ thể tôi. Động lực thúc đẩy việc chăm sóc, cải thiện, sáng tạo mọi thứ dường như đến từ một phần bản năng không chịu sự chi phối của lý trí hay những quan điểm tâm linh lớn lao. Hình ảnh một con sóc bận rộn chạy nhặt hạt và chôn chúng để dự trữ hiện lên trong đầu tôi. Phần bản năng này của tôi mang một năng lượng mạnh mẽ vô cùng. Khi được giao một nhiệm vụ, nó không ngừng nghỉ cho đến khi hoàn thành. Đó là bản năng sinh tồn, mang tính cưỡng chế. Tất cả những bài giảng về tính không trên đời cũng không thể thuyết phục được nó rằng các nhiệm vụ ấy không quan trọng đến thế.

Đó chính là khoảnh khắc tôi đạt đến sự chấp nhận và hòa nhập sâu sắc hơn. Đồng thời, đây cũng là khoảnh khắc của sự chữa lành, của nhẹ nhõm, vui vẻ, yêu thương, từ bi và sự thân mật với chính mình. Trạng thái này không thể xuất hiện nếu tôi vẫn nuôi dưỡng một chương trình nghị sự ngầm nhằm trấn áp, kiềm chế hay loại bỏ bản chất “con sóc” của mình.

Tôi không thể nói rằng tâm trí bận rộn ấy đã biến mất và tôi giờ đây lướt đi an nhiên trong từng khoảnh khắc với một tâm trí trống rỗng, chỉ chú tâm vào tình huống hiện tại. Thậm chí, tôi không hề mong điều đó xảy ra. Thành thật mà nói, tôi chẳng muốn thay đổi điều đó. Điều đã xảy ra là bản chất sóc ấy và “cái tôi” khao khát chánh niệm giờ đây hòa quyện vào nhau nhiều hơn. Khi một bên trỗi dậy, bên kia không hoàn toàn mất đi. Hai mặt không đối kháng mà bổ sung lẫn nhau.

Giữa lúc bận rộn, phần chính niệm của tôi đôi khi nhẹ nhàng nhắc nhở: “Có lẽ đã đến lúc nghỉ ngơi?” Và trong những khoảnh khắc tĩnh lặng của chính niệm, tôi cảm nhận bản chất sóc của mình bắt đầu bồn chồn, sẵn sàng lao vào hành động. Tôi chỉ mỉm cười.

Giáo lý nhà Phật về việc tự chấp nhận nằm ở đâu?

Với sự nhấn mạnh của Thiền tông về “sự trống rỗng” của bản ngã, có thể sẽ cảm thấy lạ khi nói về nhu cầu xác định và chấp nhận một số khía cạnh nhất định của bản ngã. Tuy nhiên, Thực tại (với chữ “R” viết hoa) có hai khía cạnh, giống như hai mặt của một đồng xu - hình dạng và sự trống rỗng. Hãy nhớ rằng, như Kinh Bát Nhã đã nói, hình dạng chính là sự trống rỗng, và sự trống rỗng chính là hình dạng. Chính bản thể này, chính thân tâm này, chính là sự trống rỗng của bản chất tự chủ, bền bỉ và cố hữu. Sự trống rỗng và vô biên sẽ vô nghĩa nếu không có thứ gì đó để trống rỗng hoặc vô biên. Bước đầu tiên hướng tới sự thức tỉnh với sự trống rỗng hoặc vô biên là sự chấp nhận hoàn toàn chính cơ thể, tâm trí và cuộc sống của bạn.

Nếu bạn giống tôi, có thể bạn sẽ nghĩ về tất cả những cuộc nói chuyện về bất bạo động bên trong và sự tự chấp nhận, và tự hỏi: “Được rồi, tất cả đều tốt và hay. Nhưng đó có phải là Phật giáo không?”.

Đương nhiên, câu trả lời cho câu hỏi này là “Có và không”. Tôi sẽ bắt đầu với câu trả lời là không. Tôi không biết bất kỳ điều gì trong các tác phẩm và giáo lý Phật giáo hay Thiền tông cổ điển (tức là những tác phẩm có từ 100-200 năm trở lên) sử dụng bất kỳ thuật ngữ nào như “tự chấp nhận”. Tôi không biết bất kỳ văn bản nào đầy sự ấm áp và mơ hồ về việc nếu bạn muốn thực hành theo con đường của Đức Phật, trước tiên bạn phải yêu bản thân mình. Ngược lại, có vô số lời dạy về việc vượt qua sự ích kỷ và buông bỏ nỗi ám ảnh về bản thân.

Tuy nhiên, tôi nghĩ tôi có thể gọi giáo lý của mình về bất bạo động bên trong là “Phật giáo” vì mọi điều tôi nói đều tương thích với Phật giáo. Lời tôi nói không hoàn toàn giống với các văn bản Phật giáo cổ điển, vì tôi đang sử dụng ngôn ngữ tâm lý học. Tôi cảm thấy thoải mái khi làm điều này vì Phật giáo, theo tôi thấy, là một truyền thống sống động. Không có giáo điều cứng nhắc. Tất cả đều là về thức tỉnh với sự thật. Mỗi thế hệ, mỗi quốc gia, mỗi nền văn hóa đều đóng góp vào trí tuệ tập thể được lưu giữ trong truyền thống Phật giáo. Một điều gì đó thực sự là một sự bổ sung, thích nghi, hay đổi mới có giá trị có thể được xác định bởi hai điều: Mức độ hiệu quả của nó trong việc tiếp cận đối tượng và cách nó vượt qua thử thách của thời gian.

Phật giáo mà bạn và tôi gặp trong thế kỷ 21, đặc biệt là ở những nơi Phật giáo mới xuất hiện, chịu ảnh hưởng sâu sắc của tâm lý học. Tôi không phải là học giả trong lĩnh vực này, nhưng với tôi, rõ ràng là nhờ có tâm lý học, chúng ta có một cách mới để nói về và tiếp cận trải nghiệm bên trong của mình.

Chúng ta nhận ra rằng nhiều người trong chúng ta cần được chữa lành và hội nhập trước khi có thể chấp nhận sự trống rỗng.

Chúng ta hiểu rằng mọi người rất khác nhau và những chỉ dẫn có hiệu quả với một số người có thể vô dụng hoặc thậm chí có hại cho những người khác. Chúng ta hiểu rằng việc thực hiện nguyện vọng của mình hiếm khi đơn giản như việc siêu tôi khẳng định bản thân qua những phần khiếm khuyết hoặc bản năng của chúng ta.

Nếu tôi nhìn vào truyền thống mà tôi yêu thích để ủng hộ tôi khi tôi ủng hộ việc phát nguyện bất bạo động bên trong, tôi nghĩ đến giới luật Phật giáo về việc không giết chóc. Các tu sĩ đã thọ giới đầy đủ thậm chí không đào đất vì sợ giết giun và côn trùng.

Rõ ràng, đức Phật đã ủng hộ một thực hành sâu sắc về việc không gây hại cho những người muốn giác ngộ. Nếu ngay cả việc làm hại một con giun cũng có tác động tiêu cực đến việc thực hành của bạn, thì chắc chắn bạo lực bên trong là phản tác dụng!

Tôi cũng nghĩ đến câu chuyện trong Kinh Pháp Hoa về Người con trai lạc. Tôi đã kể câu chuyện ngụ ngôn này trong Tập 152, về bản chất thông điệp của câu chuyện (đã hơn 2.000 năm tuổi) là bạn phải vượt qua lòng tự trọng thấp trước khi bạn có thể thức tỉnh và nhận ra Phật tính của chính mình!

Bài thơ Thiền tông kinh điển The Precious Mirror Samadhi, thường được cho là của thiền sư Động Sơn (807-869), có một câu, “Bạn không phải là nó, nhưng thực ra nó là bạn.” Một “bạn” vốn tồn tại không được tìm thấy trong các khía cạnh tiêu cực của bạn, một “bạn” vốn tồn tại không bị làm ô uế hay gánh nặng bởi các khía cạnh tiêu cực của bạn, vì vậy bạn không phải là nó. Nhưng thực ra nó là bạn - “bạn” cũng không được tìm thấy ở bất kỳ đâu ngoài chính cơ thể và tâm trí này. Tôi không phải là bản chất của mình theo nghĩa tôi không bị giới hạn hay định nghĩa bởi nó, nhưng nó là “tôi” nhiều như tay hoặc chân của tôi. Nó là “tôi” nhiều như những khát vọng, phán đoán và hiểu biết của tôi.

Giáo lý Thiền tông về phi nhị nguyên triệt để dường như cũng liên quan đến sự tự chấp nhận sâu sắc. Tôi sẽ để thiền sư Lin-Chi, hay Rinzai, nói lời cuối cùng:

“Những người theo Đạo, những người thực sự hạng nhất [người] biết ngay rằng ngay từ đầu chưa bao giờ có bất cứ điều gì cần phải làm. Đó là vì bạn không có đủ đức tin nên bạn vội vã từng phút từng giây để tìm kiếm một cái gì đó. Bạn vứt bỏ cái đầu của mình và sau đó săn lùng một cái đầu, và bạn dường như không thể dừng lại. Bạn giống như vị Bồ tát giác ngộ hoàn hảo và tức thời, người biểu hiện cơ thể của mình trong Pháp giới nhưng ở giữa Tịnh độ, vẫn ghét trạng thái phàm nhân tầm thường và cầu nguyện để trở thành một vị thánh. Những người như vậy vẫn chưa quên việc đưa ra lựa chọn. Tâm trí của họ vẫn bận rộn với những suy nghĩ về sự thanh tịnh hay bất tịnh.

Nhưng Thiền tông không nhìn sự vật theo cách đó. Điều quan trọng là khoảnh khắc hiện tại này - không có gì đòi hỏi nhiều thời gian. Mọi điều tôi nói với bạn chỉ là tạm thời, nếu bạn có thể nhìn sự vật theo cách này, bạn sẽ là người thực sự đã rời khỏi gia đình, tự do những gì mình muốn để theo đuổi hoài bão và ước mơ...”.[iii]

Theo: **Domyo**
Nguồn link: https://zenstudiespodcast.com/inner-nonviolence-complete-acceptance/

Chú thích:
[i] Okumura, Shohaku, và Taigen Daniel Leighton. Con đường toàn tâm: Bản dịch Bendowa của Eihei Dogen với bình luận của Kosho Uchiyama Roshi . Rutland, VT: Tuttle Publishing, 1997.
[ii] https://global.sotozen-net.or.jp/eng/practice/sutra /pdf/01/06.pdf
[iii] Watson, Burton (người dịch). Những lời dạy của Thiền sư Lâm Tế. New York, NY: Nhà xuất bản Đại học Columbia, 1993.