

BUÔNG XẢ CHÍNH MÌNH TRƯỚC

Ta là nơi nương tựa của chính ta. Đức Phật thường hay khuyên chúng ta như vậy. Bạn phải trở về chiêm nghiệm và thực tập nơi chính con người bạn. Chính bạn đã tạo cho bạn phiền muộn không ít. Bạn phải tập buông bỏ những khổ đau trong tâm hồn do chính bạn gây ra. Bạn thực tập hạnh buông xả tức là bạn đang thực tập hạnh từ bi thương yêu. Bạn phải ý thức một cách sáng suốt rằng chính bản thân bạn cũng là một sinh mạng như bao nhiêu sinh mạng khác. Hãy tập thương yêu ngay từ chính bạn. Hãy tập thương yêu để buông xả, trong ấy những vấn đề mà bạn thường gây ra như sau:

a. Sự ân hận dai dẳng: Trong những sinh hoạt thường ngày, bạn thường làm những điều phiền muộn đến những người chung quanh một cách vô tình hay cố ý. Nhưng sau đó bạn cảm thấy ăn hận vô cùng. Nhận biết lầm lỗi chính mình là cửa ngõ đầu tiên cho mọi thánh thiện trong cuộc sống. Không biết mình làm điều sai thì làm sao có thể sửa đổi được. Hành động sám hối của bạn chỉ có thể xảy ra khi nào bạn thật sự đón nhận lầm lỗi của mình một cách tha thiết. Nhưng sau khi ăn năn xong thì bạn cần phải buông xả ý niệm ray rứt triền miên trong thời gian qua đó. Vì, nếu bạn cứ tiếp tục ôm giữ sự ân hận ấy thì chẳng mang lại cho bạn một chút an lạc nào cả. Như một chiếc áo đã giặt sạch, bạn không nên vô tình giày vò nó để tạo nên những nhàu nát đáng tiếc

Bạn lưu ý cho rằng, buông xả tâm lý ân hận dai dẳng không có nghĩa là đồng lõa với mọi sự dễ dãi. Bạn phải thật thận trọng để quan sát những hoạt động của tâm lý bạn trong chiều hướng này. Một khi ý niệm dễ dãi để cho một lầm lỗi trôi qua thì bạn không thật sự có nhiều ân hận. Đã không có nhiều ân hận thì làm gì có sự buông xả. Đây là một sự dễ dãi

và bạn lại khởi đầu cho một ác nghiệp mới chống lên ác nghiệp cũ. Như, làm cho một người khác đau khổ vì lời nói thiếu từ tâm của bạn. Bạn biết nó sai và bạn hứa hẹn dễ dãi bảo rằng, thôi thì hãy quên chuyện ấy đi. Buông xả sự ân hận dai dẳng ở đây không nằm trong ý đó. Vì rằng, bạn không có chút mảy may gì ray rứt việc lầm lỗi của bạn. Hai tiếng buông xả chỉ được phát xuất bằng tất cả lòng tha thiết thành khẩn và ăn năn chính bạn.

Một đêm thật khuya, sau khi hoàn tất mọi công việc đèn sách hoặc những chuyện khác, bạn ngồi yên lặng trên giường hay nơi phòng khách với tư thế trang nghiêm, nếu được bức tranh đức Phật thì tốt. Thế giới lúc này thật tĩnh lặng và chỉ còn lại bạn và đức Phật thôi. Bạn trình bày với Phật về sự việc lầm lẫn của bạn và nó đã mang lại cho bạn thật nhiều ân hận và khổ đau trong tâm hồn. Bạn thành khẩn sám hối. Bạn tha thiết đọc câu thần chú Án Ma Ni Bát Di Hồng hay niệm bất cứ một danh hiệu Phật nào để cầu xin Phật lực làm tiêu trừ tội lỗi của bạn vừa qua. Nếu bạn thật sự ăn năn thì nước mắt bạn sẽ dâng trào hoặc một cảm giác lành mạnh chạy khắp trên thân hình của bạn. Bạn cúi đầu đánh lễ đức Thế Tôn và cũng chính trong lúc ấy bạn quyết liệt rũ bỏ tâm lý ân hận đã bám chặt trong lòng bạn trong suốt thời gian qua. Sự an lạc và hạnh phúc đang đến với bạn.

b. Buông xả lòng ích kỷ: Sự ích kỷ sẽ làm cho tâm hồn bạn nghèo nàn và cô lập với thế giới chung quanh. Chia sẻ sự khổ đau của những người chung quanh sẽ giúp cho đời bạn có nhiều niềm vui hơn và được nhiều người kính trọng hơn. Khó có ai mà ghét bạn một khi bạn tỏ ra rất cảm thông với họ. Như trong trường học, bạn cảm thấy dễ chịu hơn khi một thầy giáo thông cảm được bạn là người Á châu và ngôn ngữ bạn không phải là tiếng Mỹ. Bạn học cởi mở cõi lòng bạn. Sống vì

người khác và cho người khác cũng có nghĩa là sống cho chính mình. Phật Thích Ca vì thương yêu mọi người, Ngài đi truyền đạo từ thôn quê đến phố thị suốt năm mươi năm dưới nắng trời của xứ Ấn Độ. Thánh Gandhi dù bị hạ sát, nhưng ông chắc rất an vui trong sự nghiệp hy sinh cho đất nước của ông. Người Mỹ càng ngày càng tham gia vào các công tác xã hội từ thiện. Việc làm ấy đã làm cho cuộc sống của họ có ý nghĩa hơn. Muốn buông xả lòng ích kỷ, bạn cần phải tập sống đời hy sinh và thương yêu.

c. Buông xả sự nóng giận: Nóng giận là điều mà con người ai cũng đầy ắp cả. Cả nhà tâm lý học xã hội học Mead và phân tâm học Freud nghĩ rằng sự nóng giận của con người là do học lấy từ hoàn cảnh chung quanh mà phát triển. Điều ấy không hoàn toàn đúng lắm. Vì một đứa bé sinh ra vài ngày, chúng ta vẫn thấy nó có dấu hiệu nóng giận rồi. Sự nóng giận đã theo ta từ nhiều đời nhiều kiếp, chứ không phải mới ngày hôm nay. Nóng giận đã làm sụp đổ đến sự liên hệ giữa các quốc gia, tổ chức, bạn bè, gia đình và ngay cả trong tình yêu nữa. Bạn có nhiều nóng giận tức bạn gây nhiều oán thù và chắc chắn bạn sẽ có nhiều khổ đau. Sự nóng giận của cựu Tổng Thống Bush trước thân nhân của những chiến binh mất tích tại Việt Nam đã làm giảm thiện cảm rất nhiều quần chúng Mỹ đối với ông. Sự nóng giận khởi lên thì bạn khó có thể kiểm chế được những lời nói hòa nhã và bạo hành thường xảy ra.

Mỗi khi bạn biết mình sắp nóng giận bạn lập đi lập lại câu "tôi đang nóng giận" và bạn hít thật sâu vào trước khi thở ra. Và đó là một trong những cách bạn thực tập buông xả nóng giận trong lúc nóng giận. Bạn vẫn có thể thực tập nó trong những lúc mình không nóng giận. Như khi dùng bữa ăn chiều không vừa ý, bạn hỏi lòng bạn có bực dọc nhiều lắm không. Khi

người yêu của bạn trễ hẹn vào chiều thứ sáu cuối tuần, trong lúc đang chờ đợi, bạn tập hỏi tôi có giận nhiều không. Mỗi sự lặp lại như vậy của bạn là giúp bạn khả năng quán sát và kiểm soát tâm mình. Nó sẽ tạo một năng lực làm suy yếu sự bộc phát của nóng giận một khi bạn gặp việc. Khả năng rũ bỏ sự nóng giận, không mang lại một hạnh phúc và thanh cao tuyệt vời trong đời sống bạn lắm sao.

d. Buông xả sự kiêu ngạo: Sự kiêu ngạo sẽ làm cho mọi người ghét bạn và xa lánh bạn. Nó không giúp ích một chút nào trong đời sống an lạc và hạnh phúc của bạn. Decarte bảo rằng, trong một phiên họp có nhiều thành phần trí thức khác nhau và mỗi người phát biểu mỗi kiểu, không có nghĩa là người này hơn người kia mà là mỗi người hướng dẫn một ý thức khác nhau. Trong cộng đồng xã hội, mỗi người có một trách nhiệm và đóng góp riêng cho sự tồn vinh của nó. Ý nghĩ độc tôn là một ý nghĩ rất ngây thơ và khờ khạo. "Tôi gặp bất cứ người nào họ cũng hơn tôi mặt này hay mặt khác" đây là một câu nói đầy từ ái của danh nhân phương tây mà bạn cần phải suy gẫm. Một nhà tu khó có thể xuất sắc về chính trị và ngược lại nhà chính trị đâu thể nào am tường một đời sống nội tâm và triết lý tôn giáo. Ai hơn ai. Sự kiêu ngạo phát xuất từ sự miệt thị người khác. Đời người thì ngắn ngủi, kiến thức chúng ta thật là hạn chế, tài năng cũng chỉ rất giới hạn trong một lãnh vực nào đó thôi. Chúng ta rất dốt nhiều thứ. Vậy thì có đáng kiêu ngạo để gây thương đau cho chính ta và những người chung quanh ta.

(Thích Minh Dung)