

Be Your Own Therapist

Lama Thubten Yeshe -

Hãy là bác sĩ cho chính mình

Dịch Việt : Mỹ Thanh

Lama Thubten Yeshe đã thuyết giảng bài này ở Hội Trường Melbourne, Úc Châu, vào tháng Tư, năm 1975. Bài giảng này do ông Nicholas Ribush hiệu đính.

Phương thức mà chúng ta sống và suy nghĩ về mọi việc thường dựa vào mặt hưởng thụ vật chất. Chúng ta cho rằng việc cảm nhận vật chất là điều quan trọng nhất, và chúng ta cố gắng hết sức để cho chúng ta vui thú, sự nổi tiếng cũng dựa trên căn bản vật chất. Kể cả khi mọi việc xuất hiện từ nơi tâm thức, chúng ta cũng chỉ hoàn toàn lo lắng đến những thứ bên ngoài, và không bao giờ nhìn vào bên trong, chúng ta không bao giờ hỏi cái gì đã làm cho các vật ấy trở nên hấp dẫn.

Tuy vậy, tâm thức này là một phần không thể tách rời khỏi chúng ta ; chúng ta còn sống thì tâm thức này còn hiện diện trong chúng ta. Như vậy, chúng ta lúc nào cũng đứng ngồi không yên. Không phải là cơ thể chúng ta đứng và ngồi, mà là tâm thức của chúng ta – tâm thức hoạt động cách riêng của nó mà chúng ta không hiểu nổi. Cho nên, đôi lúc chúng ta phải tự kiểm soát lấy chính bản thân ; không phải là cơ thể mà là tâm thức, chính tâm thức sai bảo chúng ta phải làm gì. Anh cần phải biết tâm lý của chính mình, hoặc, trong ngôn từ tôn giáo, có thể gọi là bản chất nội tại của anh. Nhưng mà anh gọi nó là gì cũng được, quan trọng là anh phải hiểu biết tâm thức của chính mình.

Đừng nghĩ rằng kiểm soát và biết về bản chất của tâm thức chỉ là một chuyến du lịch Châu Á. Đây là một quan niệm sai lầm ; đấy không phải là chuyến du lịch Châu Á, mà là chuyến du lịch của chính bản thân. Làm sao anh có thể tách rời cơ thể, hoặc hình ảnh của anh khỏi tâm thức ? Anh không thể nói, « Tôi có quyền lực tách rời cơ thể khỏi tâm thức. » Việc này là điều không thể nào. Anh nghĩ rằng anh là một người tự do trong thế giới, đang hưởng thụ mọi thứ. Ấy là do anh nghĩ thế thôi, nhưng thật sự anh không có chút tự do nào. Tôi không cho rằng anh đang bị ai đó điều khiển ; chỉ là sự bám víu của chính anh, và anh đang bị đàn áp bởi tâm thức hỗn loạn này. Nếu như anh có thể khám phá ra cái gì đã đàn áp anh, tâm thức hỗn loạn sẽ tự động biến mất. Như vậy, việc hiểu rõ về tâm thức của chính bản thân là giải pháp cho các vấn đề liên quan đến tinh thần.

Một ngày thế gian thật tốt đẹp ; ngày kế thế gian thật là tệ. Làm sao anh có thể nói như thế ! Nói một cách khoa học, thế giới không thể nào thay đổi triệt để như vậy. Chỉ là tâm thức của anh cho thấy như vậy thôi. Đừng cho rằng đây là giáo điều tín ngưỡng ; việc chúng ta đứng ngồi không yên không phải là giáo điều tín ngưỡng. Tôi không nói đến tôn giáo; tôi muốn về cách thức mà anh đang sống, cách thức sống ấy đã làm cho anh đứng ngồi không yên. Con người và ngoại cảnh không thay đổi triệt để; những đổi thay đều là từ trong tâm thức của anh. Dĩ nhiên là anh hiểu được điều này – thật là đơn giản.

Cũng vậy, một người nghĩ rằng thế giới này đẹp và con người thật là tử tế, kỳ diệu, nhưng người khác lại cho rằng con người và mọi vật đều xấu xa. Ai đúng ? Làm thế nào để giải thích việc này một cách khoa học ? Đây chỉ là một phóng ảnh của tâm thức mỗi người trong thế giới tri giác. Như vậy, anh có cảm giác, « Hôm nay như thế này, ngày mai thế khác ; ông này như vậy, bà nọ như thế kia. » Nhưng đâu là một phụ nữ đẹp mãi và hoàn toàn không thay đổi ? Ai sẽ là người đàn ông mãi mãi đẹp trai ? Những việc này không thực hiện hữu, chúng chỉ là những sáng tạo của tâm thức mà thôi.

Cũng thế, anh không nên đòi hỏi vật chất làm anh thoả mãn và làm cho cuộc sống của anh trở nên hoàn hảo ; việc này cũng không thể nào xảy ra được. Làm sao anh có thể thoả mãn với vô số vật chất ? Có thể nào anh hài lòng khi ngủ với trăm người khác nhau ? Việc này không thể nào. Sự hài lòng đến từ tâm thức. Tâm thức bất mãn luôn khao khát thay đổi từ người này sang người khác, từ chuyến du lịch này sang chuyến du lịch khác, không bao giờ anh thoả mãn. Đây chỉ là tâm thức của anh.

Anh thấy đó, nếu anh không hiểu tâm lý của chính anh, anh có thể không biết cái gì đang xảy ra trong tâm thức anh, cho đến khi tâm thức sụp đổ và anh trở nên hoàn toàn điên rồ. Người ta điên vì thiếu sự sáng suốt nội tại, thiếu khả năng kiểm soát tâm thức của chính mình. Họ không thể tự giải thích ; họ không biết cách nói chuyện với chính mình. Như vậy, họ luôn luôn lo lắng về ngoại vật trong khi tâm thức nội tại của họ đang kiệt sức cho đến khi nó rạn vỡ. Họ hoàn toàn không biết gì về thế giới nội tại ; tâm thức họ hoàn toàn hợp nhất với sự si mê, thay vì thức tỉnh và tiến hành việc tự phân tích. Kiểm soát thái độ tâm thức của anh là việc rất cần thiết ; chủ yếu là anh trở thành bác sĩ của chính mình.

Các vị là những người thông minh : các vị biết vật chất không thể mang lại hạnh phúc cho các vị. Tuy nhiên, các vị không cần phải lên tàu làm vài chuyến du lịch có tính cách mộ đạo, để khảo sát tâm thức của các vị. Một số người cho rằng họ cần làm thế ; họ nghĩ rằng cách thức tự phân tách là một cái gì đó thuộc về tôn giáo và tâm linh. Để thực hành điều này, không nhất thiết anh phải là một môn đồ của triết lý này hay tôn giáo nọ. Nhưng nếu anh muốn hạnh phúc, anh cần phải xem lại cách sống của anh. Việc này, anh không cần phải đặt mình vào một loại tôn giáo nào ; tâm thức của riêng anh là tôn giáo của anh đó.

Khi anh xem lại tâm thức của mình, anh không nên hợp lý hoá hay thúc đẩy. Hãy thư giãn. Đừng bực bội khi các trở ngại xuất hiện. Chỉ nên nhận biết chúng và thấy được gốc rễ của chúng. Hãy làm quen với nó : Đây là một loại trở ngại. Tại sao việc này trở thành một vấn đề ? Tâm thức nào đã biến việc ấy thành một trở ngại ? Tâm thức nào cảm thấy rằng đây là một trở ngại ? Việc này thật đơn giản, và khi anh xét lại kỹ càng, trở ngại ấy tự động biến mất. Việc ấy đơn giản quá, phải không nào ? Để làm được như vậy, anh không cần phải tin vào một cái gì. Đừng tin vào gì hết ! Mọi thứ đều giống nhau, anh không thể nói : « tôi không tin là tôi sở hữu một tâm thức. » Anh không thể chối bỏ được tâm thức của mình. Anh có thể nói, tôi chối bỏ những vật gì thuộc về Á châu – cái này tôi đồng ý. Nhưng anh có thể chối bỏ được chính mình hay không ? Có thể nào anh chối bỏ cái đầu, cái mũi của anh ? Anh không thể chối bỏ được tâm thức của mình. Như vậy, hãy đối đãi với chính anh một cách sáng suốt, và cố gắng khám phá nguồn gốc chân thật của hạnh phúc.

« Tôi già giống cha mẹ tôi, tôi có bánh và kẹo sô-cô-la nhiều như tôi mong muốn, và rồi tôi sẽ hạnh phúc. » Anh có thể có những quyết định kiểu đó trong đầu. Bây giờ anh có rất nhiều bánh và kẹo sô-cô-la, nhưng mà anh đang chán nản. Và anh cho rằng nếu điều này chưa làm anh hạnh phúc, anh sẽ mua một chiếc xe hơi, một cái nhà, truyền hình, có vợ - sau đó, anh sẽ hạnh phúc. Và bây giờ, anh có đầy đủ mọi thứ, nhưng có thêm nhiều vấn đề. Chiếc xe hơi là một vấn đề ; căn nhà là một vấn đề khác ; vợ cũng là một vấn đề ; con cái cũng thế. Lúc này, anh nghiệm ra rằng, « Ô, đây không phải là hạnh phúc. »

Như thế, cái gì là hạnh phúc ? Hãy suy nghĩ cho tận cùng và xem xét lại ; việc này rất quan trọng. Xét lại cuộc sống của anh từ nhỏ cho đến bây giờ - hãy suy ngẫm. Đây là thiên định, thiên định có tính chất phân tách. Lúc ấy, tâm thức của tôi như vậy đó ; bây giờ thì tâm thức tôi như thế này. Tâm thức thay đổi khi vậy, khi khác. Anh thấy đó, tâm thức của anh thay đổi rất nhiều lần, nhưng mà anh cũng vẫn chưa biết rõ việc gì sẽ mang lại chân hạnh phúc cho anh. Giải thích của tôi về việc này là ... anh đã sai lạc rồi. Tôi không cần biết anh biết đường đi nước bước ở thành phố, anh biết đường về nhà, biết rõ chỗ nào để mua kẹo ; nhưng mà tôi biết, anh đang sai lạc ; anh không thể tìm thấy mục đích của mình. Hãy xem xét lại một cách chân thật, anh sẽ thấy tôi nói đúng.

Bởi vậy, đức Phật nói, anh chỉ cần biết anh là gì, tại sao anh hiện hữu ; thế là đủ. Anh không cần làm gì khác nữa. Chỉ là hiểu rõ tâm thức của chính mình : nó hoạt động ra sao ; làm thế nào mà ham muốn, bám víu xuất hiện ; tại sao có mê lầm ; các cảm xúc từ đâu tới. Chỉ cần biết bản chất thật của mọi thứ ấy ; chỉ cần như vậy đã đủ mang lại cho anh hạnh phúc, và an lạc. Cuộc sống của anh thay đổi hoàn toàn ; mọi vật sẽ bị đảo lộn ; cái mà anh cho rằng ghê tởm sẽ trở nên đẹp đẽ. Việc này thật sự có thể xảy ra.

Tôi chắc chắn rằng nếu như tôi nói với tất cả các vị là các vị chỉ sống cho kẹo sô-cô-la và kem, các vị sẽ nghĩ là tôi điên rồi. Không, không, không, tâm thức ngạo mạn của các vị nói thế. Nhưng hãy nhìn sâu vào mục đích cuộc sống của các vị. Các vị ở đây làm gì ? Để được tiếng khen ? Thâu gom tài vật ? Cố gắng làm đẹp ? Tôi không phóng đại đâu – các vị hãy tự suy xét, và rồi các vị sẽ thấy. Xuyên qua sự khảo sát kỹ càng, các vị sẽ thấy rõ rằng nếu nguyên cuộc sống của các vị là để tìm kiếm hạnh phúc, qua các vật như kẹo và kem, như vậy, cuộc sống làm người của các vị đâu có ý nghĩa gì. Loài chim và chó cũng có thái độ tương tự về cuộc sống. Nếu các vị nghĩ rằng các vị thông minh, như vậy các vị hãy cống hiến cuộc sống của các vị cho những mục đích cao cả hơn mục đích của những con gà !

Tôi không quyết định cuộc sống của anh, nhưng anh phải tự kiểm điểm lại. Thà là sống một cuộc sống hợp nhất còn hơn là sống trong sự rối loạn tinh thần. Mặt khác, cuộc sống của anh không đáng giá, không ích lợi gì cho mình hay tha nhân. Hãy tự hỏi, vậy anh sống cho cái gì – cho kẹo sô-cô-la à ? Thịt nướng ? Có thể là học vấn. Nhưng mà học vấn cũng đến từ tâm thức. Không có tâm thức, cái gì là học vấn, cái gì là triết lý ? Triết lý là cách suy nghĩ của một người, cách gom góp những ý nghĩ lại theo phương thức nào đó. Không có tâm thức, thì cũng không có triết lý, không có giáo điều, không có môn cao học nào. Tất cả mọi thứ này đều xuất phát từ tâm thức .

Làm thế nào để kiểm soát tâm thức ? Chỉ cần quan sát cái cách tâm thức nhận thấy và hiểu biết về một đối tượng nào đó mà tâm thức giao tiếp ; - cảm giác gì – thoải mái hoặc khó chịu – xuất hiện. Kế đó, anh xem lại : Khi tôi nhận biết hình ảnh này, cảm giác xuất hiện ; xúc cảm hiện hữu ; tôi phân biệt được bằng cách này, tại sao vậy ? Đây là cách để xem xét tâm thức, chỉ có như vậy ; rất là đơn giản.

Khi anh xem xét tâm thức của chính mình một cách đứng đắn, anh sẽ thôi không đổ lỗi cho người khác ; anh hiểu rằng các hành động xuất phát từ tâm thức vẫn đục, lừa dối. Khi anh bận rộn lo lắng về vật chất, những vật bên ngoài, anh hay đổ lỗi cho vật hay người về những trở ngại mà anh gặp phải. Sau đó, anh khổ sở vì kế hoạch của anh dựa vào hiện tượng bên ngoài, hơn là nhìn rõ các vật ấy đúng theo thực chất của chúng. Như vậy, anh có thể hiểu rõ cái nhìn của anh chỉ là khái niệm mơ hồ - thái độ, hoặc bản chất tự nhiên, của chính tâm thức của anh.

Anh có thể cho rằng mọi thứ thật là mới lạ đối với anh, nhưng không phải vậy. Bất cứ lúc nào, khi anh bắt đầu làm việc gì, đầu tiên hãy xem xét có nên làm hay không, và rồi sẽ quyết định. Nếu như anh đã làm qua rồi, tôi sẽ cho anh một cách mới ; sự khác biệt là anh thực hành chưa đủ. Anh cần phải xem xét kỹ hơn. Để làm điều này, anh không cần phải ngồi trong góc một mình – anh có thể xem xét tâm thức của anh bất cứ lúc nào, kể cả khi nói chuyện hay làm việc với những người khác. Cũng vậy, anh không nên nghĩ rằng khảo sát tâm thức là việc dành riêng cho những người đi du lịch ở Á châu. Đừng nên nghĩ như vậy.

Anh cũng nên biết thực chất của tâm thức rất khác biệt so với thịt xương của cơ thể vật lý. Tâm thức giống như một tấm gương soi, phản chiếu mọi thứ không phân biệt. Nếu như anh có sự hiểu biết sáng suốt, anh sẽ điều khiển được phản ảnh nào mà anh muốn nó hiện diện ở cái gương tâm thức. Nếu như anh hoàn toàn không biết điều gì đang xảy ra nơi tâm thức của anh, cái gương ấy sẽ phản ảnh lại tất cả mọi thứ rác rưởi – những thứ có thể làm cho anh bệnh hoạn về mặt tâm lý.

Sự xem xét sáng suốt của anh sẽ giúp anh phân biệt được giữa những phản ảnh nào có lợi, và phản ảnh nào có thể mang đến những trở ngại về mặt tâm lý. Dần dà, khi anh hiểu rõ thực chất của chủ thể và khách thể, tất cả vấn đề của anh sẽ tan biến .

Một số người nghĩ rằng họ rất mộ đạo, nhưng cái gì là mộ đạo ? Nếu anh không khảo sát bản chất thật của chính mình, không đạt được trí tuệ, thì anh mộ đạo cách nào đây ? Chỉ là ý nghĩ cho rằng anh mộ đạo – Tôi đạo Phật, Do Thái – chẳng giúp ích gì hết. Nó cũng chẳng giúp gì cho anh ; và cũng không giúp được người khác. Nếu anh có trí tuệ, anh có thể thật sự giúp đỡ mọi người.

Vấn đề lớn nhất của nhân loại thường nghiêng về tâm lý hơn vật chất. Từ khi sinh ra đời cho đến khi chết, con người luôn bị điều khiển bởi các nỗi khổ tinh thần. Một số người không bao giờ chú ý đến tâm thức của họ khi mọi việc ổn thoả, nhưng khi có chuyện – một tai nạn hoặc một chuyện ghê gớm nào đó xảy ra – họ liền nói, Thượng đế, xin hãy giúp con. Họ cho rằng họ sùng đạo, nhưng mà họ chỉ đùa vui thôi. Trong hạnh phúc hay buồn phiền, một người thực hành cần mãi vẫn giữ được ý thức kiên định và bản chất thật của thượng đế. Anh không thực tế và không sùng đạo khi anh quên chính bản thân mình trong lúc anh bận rộn hưởng thụ các thú vui

trần thế, và anh chỉ quay lại với thượng đế khi có việc không may xảy ra. Chắc chắn là thượng đế không giúp nổi rồi.

Có rất nhiều tôn giáo hiện hữu mà chúng ta đã biết qua, sự giải thích của họ về thượng đế hoặc phật hoặc gì gì đi nữa, cũng chỉ là những từ đơn sơ đến từ tâm thức ; chỉ có vậy. Do đó, những chữ này không quan trọng lắm. Quan trọng là anh hiểu rõ mọi vật – tốt và xấu ; tất cả các loại triết lý hay giáo điều – đều bắt nguồn từ tâm thức. Tâm thức rất hùng cường ; vì vậy nó cần có một sự hướng dẫn chắc chắn. Một chiếc phi cơ mạnh mẽ cần một phi công giỏi ; phi công tâm thức của anh cần có sự hiểu biết sâu sắc, cần có trí tuệ về mặt tâm thức. Khi ấy, năng lực mạnh mẽ có thể được hướng dẫn để làm lợi ích cho cuộc sống hiện tại, hơn là để nó chạy nhảy mặc sức như một con voi điên, nó sẽ làm thương tổn đến chính bản thân anh và những người chung quanh.

<http://www.lamayeshe.com/article/be-your-own-therapist>