

Bản Ngã và Sự Bám Chấp

Gyalwa Dokhampa Rinpoche

Là một người hướng đạo tâm linh, tôi đi khắp nơi trên thế giới, lắng nghe mọi người chia sẻ những khó khăn và cố gắng tìm ra lối thoát tinh thần cho họ.

Mặc dù thế giới này đầy rẫy những thảm họa thiên tai, nghèo đói, chiến tranh xung đột, nhưng tôi nhận thấy phần lớn những khổ đau mà con người phải gánh chịu lại bắt nguồn từ tâm bám chấp vào tiền tài, danh vọng, hay các mối quan hệ. Tâm chấp thủ bầu vùi vào mọi thứ – niềm tin, con người, của cải – khiến cuộc sống trở nên chật chội và ngột ngạt. Tâm chấp thủ luôn ao ước những thứ ta không thể có, giống như kẻ đứng núi này trông núi nọ. Chúng ta bám chấp vào những ước muốn của bản thân, thấy bất hạnh nếu không được thỏa mãn, hết than thân trách phận lại đổ lỗi cho người. Khi thất vọng vì không được toại nguyện, chúng ta dễ nổi cáu và nản lòng. Một ước muốn đơn giản ban đầu dần dần bị thổi phồng và đè nặng lên chúng ta bởi sức mạnh của tham ái và chấp thủ. Chúng ta đã biến chúng trở thành điều kiện của hạnh phúc, thay vì nhận thấy những ước mơ đó có thể thành sự thực nhưng cũng có thể không. Bám chấp quá nhiều như vậy sẽ khiến cuộc sống trở nên căng thẳng nặng nề một cách không cần thiết.

Tư tưởng then chốt trong triết lý sống Phật giáo liên hệ tới phạm trù “bám chấp” và cách giải những bám chấp vào sự vật cũng như nguyên nhân dẫn đến vô vàn đau khổ và bất an trong tâm con người.

Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không cần nuôi dưỡng tình yêu thương, vun đắp mối quan hệ tốt đẹp với mọi người, chúng ta không được quyền có tham vọng và mong muốn làm tốt mọi việc trong cuộc sống. Song chúng ta cần hiểu bản chất của bám chấp và đó là điểm mấu chốt. Ngay khi những mong muốn của chúng ta chuyển thành sự bám chấp, hay bị bản ngã chi phối, thì chúng đã trở thành nguồn gốc tiềm tàng của khổ đau. Ban đầu, nỗi khổ đau đó dường như không đáng kể nhưng nó sẽ là nhân cho những nỗi thống khổ tiếp theo và lớn hơn sau này.

Chúng ta thường có xu hướng bám chặt vào những tham ái chấp trước, muốn mọi thứ nguyên vẹn bất biến, song trên thực tế vạn pháp vốn chẳng có gì thường hằng. Các mối quan hệ đều biến dịch theo thời gian, công việc sẽ thay đổi, ta có thể bị thất nghiệp; ngay cả gạch ngói hay những bức tường thành cũng có ngày sụp đổ và trở về cát bụi. Mỗi chúng ta đến với cuộc đời với hai bàn tay trắng và chắc chắn cũng sẽ từ giã cõi đời hoàn toàn trắng tay. Ấy vậy mà trong cuộc sống, ta luôn muốn có, tích trữ thật nhiều. Việc mong ước một cuộc sống viên mãn với đầy đủ của cải, vật chất, danh tiếng thực ra không phải là điều xấu, điều tôi muốn nhấn mạnh là bạn đừng bao giờ quá bám chấp và hệ lụy vào chúng. Khi biết chấp nhận một cách bình thản rằng mọi việc đến rồi sẽ ra đi, bạn đã có thể làm tâm bất an lắng dịu.

Lấy một ví dụ đơn giản về sự bám chấp: giả sử tôi có một chiếc đồng hồ tuyệt đẹp nhưng tôi đập nó vỡ ngay trước mặt bạn. Bạn có thể kêu lên, “*Ôi, chắc Ngài đã mất trí!*” hoặc “*Chiếc đồng hồ này đẹp quá! sao Ngài lại đập nó đi, phí quá!*”. Chỉ vậy thôi.

Nhưng nếu tôi tặng bạn chiếc đồng hồ này và năm phút sau tôi đập vỡ nó. Khi đó, chắc hẳn bạn sẽ vô cùng tức tối la: “*Tại sao anh lại đập cái đồng hồ của tôi?*”

Lý do gì? Tôi vẫn là tôi, bạn vẫn là bạn, cái đồng hồ cũng vậy. Nó vẫn chỉ là một vật vô tri vô giác, giống hệt như lúc trước, nhưng giờ đây, khi bạn đã khởi tâm bám chấp và coi nó là của mình, thì sự mất mát ấy bỗng biến thành khổ đau.

Trong thời đại ngày nay, chúng ta rất dễ bị bám chấp vào những tiện nghi xa xỉ. Thậm chí bạn sẵn sàng coi chúng là mục tiêu phấn đấu chính trong đời. Quả thật chúng ta nên phấn đấu và nỗ lực hết mình, nhưng bạn cũng cần biết nhìn nhận mọi thứ theo đúng bản chất của nó. Nhu cầu cơ bản của con người để có được hạnh phúc chỉ là cơm ăn áo mặc và mái nhà trú thân. Nếu bám chấp vào bất cứ thứ gì khác, bạn đang đẩy mình vào sự bất an, bởi lẽ bạn sẽ luôn phải cạnh tranh để có được nhà mới, xe sang hoặc những kỳ nghỉ xa xỉ hơn.

Đến lúc nào đó, lẽ đương nhiên chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi, thất vọng. Vì vậy chúng ta không nên nhăm lẩn những thứ bên ngoài đó với hạnh phúc.

Tôi không có ý ngăn cản các bạn ở trong khách sạn sang trọng và cũng không gợi ý bạn chọn cách sống khổ hạnh. Song tôi nghĩ chúng ta cần biết tự tại một cách tùy duyên: nếu muốn, ta có thể ở trong khách sạn hoặc vận quần áo thơm tho đẹp đẽ, song ta cũng có thể ngủ một giấc ngon lành trong một túp lều tranh. Cuộc sống như thế sẽ khoáng đạt và phù hợp với sự vô thường của dòng đời.

Trên thực tế, việc nghỉ qua đêm trong khách sạn là một bài pháp thú vị: khi nghỉ ở một khách sạn 5 sao, chúng ta tận hưởng từng phút giây mọi tiện nghi xa xỉ, nhưng khi trả phòng vào sáng hôm sau, chúng ta chẳng buồn phiền khi đã đến lúc phải ra đi trong khi thì chúng ta gắn bó và cảm thấy vô cùng đau khổ nếu phải lìa xa ngôi nhà lâu năm của mình.

Cuộc sống luôn đầy ắp thăng trầm. Nếu không biết chấp nhận, không sẵn sàng đón nhận những sự bất ngờ, chúng ta sẽ khổ đau khi chướng ngại biến cố ập đến. Trong suốt cuộc đời, chúng ta ai cũng trải qua muôn vàn khó khăn. Điều quan trọng là thay vì quá bận tâm đến những thử thách này, chúng ta cần học cách đương đầu với chúng một cách dũng cảm và khôn ngoan. Khi đã rèn luyện tâm tự tại và lòng dũng cảm, chúng ta có thể đối diện với bất kỳ điều gì.

Tôi cũng đồng ý rằng con người có quyền tự do ham muốn và có tham vọng, có quyền theo đuổi những sở nguyện của mình. Song chúng ta cũng cần linh hoạt và hiểu rằng mọi chuyện đều có thể thay đổi, vì vậy bám chấp thái quá sẽ không đem lại ích lợi gì.

Nếu biết giữ thái độ an nhiên tự tại trước tất cả, chúng ta có thể giữ được niềm hạnh phúc dù chỉ với một tách trà nóng trong một ngày trời lạnh...!