

Nuôi Dưỡng Tâm Qua Hồ Thẹn Và E Ngại



Các bạn thân mến,

Ai ai trong chúng ta luôn mong muốn đời sống mình mỗi ngày một hướng thiện. Trong mọi sinh hoạt hằng ngày, ta không muốn phải nơm nớp lo sợ trước những hậu quả mình gây ra đối với bản thân, ảnh hưởng không tốt đến gia đình, công ăn việc làm..., và ta cũng không muốn phải chịu hổ thẹn về việc ta làm trước cộng đồng xã hội. Nói chung, hai trạng thái này là Hồ thẹn và E ngại về những hành vi mà chính ta tạo tác ra.

Trong những ngày trước Lễ Giáng Sinh vừa qua và ngay cả những hôm cuối năm đang đến, việc mua sắm hấp tấp, quên món này, lộn thứ kia... quà cho người này nhưng quên cho bạn kia...luôn cả những vật dụng thức ăn cần thiết cho những ngày ăn uống...thường xảy ra rất nhiều sơ xuất, căng thẳng...vì ai ai cũng muốn hết lòng làm tốt, làm đẹp cho chu toàn lấp lánh từ trong ra ngoài...Do đó không sao tránh khỏi những giao tiếp không đẹp cho mục đích tối hậu...Một khi ngồi yên nhìn lại, chắc không ít người cũng sẽ cảm thấy hơi hơi mắc cỡ về chính mình.

Giáo lý của Bụt đã chỉ ra rằng, cách tốt nhất để tự chủ hành vi của một cá nhân là thông qua hai khái niệm Tàm và Quý (dịch ra từ Hiri và Ottappa trong tiếng Pali). Trong tự điển Phật học thì Tàm có nghĩa là cảm giác hổ thẹn trước những hành vi đạo đức, gọi cách khác là Lương tâm. Còn Quý là sự e ngại, dè chừng, lo sợ hậu quả của hành vi sai trái. Bụt dạy: con người có khả năng kiểm chế, kiểm soát được những hành vi bất thiện bởi vì trong tâm con người sẵn có lương tri và sự dè chừng trước các hậu quả xấu.

Và giáo pháp này liên quan trực tiếp tới các suy nghĩ của chúng ta qua việc biết Hồ thẹn và E ngại trong mọi sinh hoạt trong đời sống thường nhật.

Vì mong muốn mỗi ngày có được cuộc sống tốt đẹp hơn và cũng vì phước duyên hiểu ít nhiều chánh pháp, ta được dạy và có cơ hội lượm lặt rất nhiều cách, nhiều phương tiện khác nhau để nuôi dưỡng khả năng tự chủ về nhận thức và hành vi của ta mọi lúc mọi nơi hầu tránh phải Hồ thẹn và E ngại.

Xin mạn phép đưa ra một ví dụ mà chúng ta có lẽ hay gặp phải hằng ngày: Giả sử như một người đang đi dạo đâu đó hay đang đi trên đường thì nhìn thấy một chiếc ví bị ai đó đánh rơi bên lề đường, tò mò, nhìn kỹ hơn chiếc ví đầy cộm với những đồng bạc giấy, là một ví đựng tiền. Ngay trong thời điểm đó, chung quanh chẳng có ai, một giây sau đó, họ sẽ có ý nghĩ: „Ah, của Trời mà! Cứ nhặt nhanh chiếc ví lên và tiếp tục đi tiếp, lấy tiền trong đó mà dùng thôi!“

Nếu họ là người không nghĩ suy sâu sắc, không biết hổ thẹn hay lo sợ chi khi xài tiền của người khác. Nói cách khác, người đó không có hổ thẹn hay e ngại (không có Tàm và Quý) trước việc làm của mình thì họ sẽ nhanh tay nhặt chiếc ví lên, vét sạch tiền rồi vứt chiếc ví rỗng ngay sau đó coi như là không có chuyện gì vừa mới xảy ra!

Bây giờ, ta hãy xét tới một đối tượng khác: họ là người đức hạnh, họ biết, những hành vi sai trái thì luôn có mặt của cảm dỗ, nhưng rồi sau đó sẽ chẳng mang lại cho mình kết quả tốt ngoài khổ đau, nước tiếc. Họ sẽ hổ thẹn khi làm những điều không đúng, lương tâm sẽ không để cho họ yên. Hơn thế nữa, họ cũng biết rõ, những hành vi sai trái sẽ tạo ra nhiều nghiệp xấu mà họ phải trả ngay trong kiếp này hay những kiếp sau nữa. Suy nghĩ được như vậy thì tôi tin rằng, người ấy sẽ không bao giờ đánh đổi thiện nghiệp của mình để lấy đi số tiền trong chiếc ví bị đánh rơi đâu! Bởi vì ngay thời điểm đó, tuy ý nghĩ tham lam vẫn xuất hiện trong tâm, nhưng sự biết Hổ thẹn và E ngại (Tàm và Quý) đã kiểm soát được tâm và đưa họ ra khỏi hiểm cảnh!

Nhận thức đúng sẽ đưa đến hành vi đúng, đem an lạc cho chính mình và mọi người. Chúng ta nên rèn luyện khả năng tự chủ để hiểu rằng hạnh phúc không đồng nghĩa với dục lạc thế gian. Nên đặt cho mình câu hỏi: „Dục lạc từng mang lại gì cho ta?“. Tất cả mọi người trên đời này đều tìm kiếm hạnh phúc, chúng ta từng được dạy rằng, một cách chắc chắn để đạt tới mục tiêu đó, không phải bằng việc thỏa mãn khao khát của lý trí và con tim mà là sự hiểu biết và kiểm soát suy nghĩ của bản thân. Hạnh phúc không đến từ thế giới bên ngoài mà có mặt ngay trong mỗi chúng ta. Càng ít khao khát thì hạnh phúc càng nhiều hơn.

Thực hành hằng ngày việc biết Hổ thẹn và E ngại (Tàm và Quý) là cách rất tốt để trưởng dưỡng khả năng tự chủ của ta: Ngộ lắm, khi ta càng nghĩ về một điều gì đó thì điều ấy sẽ càng khắc sâu trong tâm ta. Cho nên khi ta kiên trì, sâu sắc nghĩ tới những hậu quả của hành vi không đẹp, bất thiện đối với bản thân hay đối với những người chung quanh...ta sẽ có cảm giác hổ thẹn và e sợ trước những bất thiện nghiệp đó dù chỉ là hành vi rất nhỏ. Mài dũ miên mật, ta sẽ thông dong tự tại trong cuộc đời. Mong lắm thay. Mến chúc các bạn luôn tinh tấn

Hiên trúc – Cuối năm 2024

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN TRÊN MẠNG VỚI HƠN 12000 TÁC PHẨM & TIẾT MỤC