

**NIRODHA ARYASATYA - NGUYỄN THANH**

# **GƯƠNG SOI**



**DIỄN ĐÀN CHƠN NHƯ 2004**



# GIƯỜNG SOI

--->★<---

Khi chúng ta đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài đó là một sai lầm. Ta có thể tìm đến bao điều mới lạ để làm giàu thêm kinh nghiệm sống của mình, ngay cả đi du lịch khắp nơi trên quả địa cầu, nhưng rồi ta vẫn nhìn mọi việc bằng con mắt “**cũ**” của mình. Chính những tư duy và cảm thọ của chúng ta tạo nên cái nhìn về thế giới ta đang sống.

Khi ta cố gắng thay đổi thế giới theo cái nhìn hay sự mong mỏi của riêng mình chắc chắn là ta sẽ thất bại. Nếu trời đang mưa, ta không thể bắt trời nắng chỉ bằng ước ao. Những điều ta có thể làm được là nhìn lại mình, để xem cái nhìn gì trong ta làm ta thấy khó chịu vì mưa. Điều đó không có nghĩa là ta phải thay đổi cá tính của mình. Chúng ta đã có cá tính rồi. Nói một cách thực tế, cái chúng ta cần là một tấm gương soi cho ta biết ta thực là ai và ta có thể sửa đổi như thế nào để được tốt hơn.

Từ bấy lâu nay, chúng ta có khuynh hướng tạo cho mình nhiều khuôn mặt (mặt

nạ). Mỗi khuôn mặt cho hoàn cảnh khác nhau, nhưng chúng ta chưa bao giờ tự soi gương mặt thật của mình, có thể vì chúng ta quá cận ảnh thì khó nhìn cho rõ. Ngược lại chúng ta hay nhìn người chung quanh và khi nhìn thấy một gương mặt đẹp dễ nào đó, ta hình dung ra mình cũng như thế.

Tuy nhiên, “**mặt nạ**” của ta cũng có lúc bị rơi xuống, hay ta quên không mang nó lên, lúc đó ta mới thoáng thấy hình dáng thực sự của nó ra sao. Thường thì sự thật quá đau lòng đến nỗi ta không thể chịu đựng được. Ta vội vã che đậy nó lại. Vì chúng ta đã quen thay đổi mọi thứ đến nỗi ta không thể chấp nhận chính chúng ta. Trong lúc đó, dưới tấm mặt nạ, gương mặt thật của ta đang thối rữa vì thiếu không khí, ánh sáng; vì chúng ta không bao giờ nghĩ đến việc lau chùi nó cho sạch.

Bề ngoài, ta có vẻ như là một người tốt, nhưng chính con người bên dưới chiếc mặt nạ mới cần được thanh tịnh hoá. Nếu thật sự tâm ta trong sáng thì ta rất hữu ích cho những người ở chung quanh ta. Tuy nhiên, giả bộ tốt bên ngoài mà bên trong xấu xa thì không ích lợi gì cho chính ta và kẻ khác.

Đằng sau tấm mặt nạ là cái “**Ngã**” ta cần phải hiểu và tu sửa. Tất cả chúng ta đều mang một tên gọi là “**Tôi**” nhưng thật ra ta không hiểu mình là ai. Khi ta ban cho ai một thứ gì, dầu là một mẩu bánh mì nhỏ là ta đã nghĩ mình quá tốt, quá hữu ích, đến nỗi ta cứ nhớ mãi đến hành động đó một thời gian dài. Ngược lại, nếu ta làm điều gì xấu, ích kỉ, ta cố gắng quên nó ngay lập tức. Chúng ta có khuynh hướng tạo nên một hình ảnh giả tạo về con người mình để tự an ủi bản thân. Hành động tự lừa dối mình rất khó để kiểm soát. Đó là lí do tại sao ta cần cái gương soi.

Ở Việt Nam có một bậc Thánh thiện A la hán tâm vô lậu rất nổi tiếng. Ngài là bậc Thầy chuyên về giới luật có một đời sống phạm hạnh rất gương mẫu của đương đại này, Trưởng lão Thích Thông Lạc, Ngài đã nói về vấn đề này như sau: ***“Con người sống trong thế gian này ít khi chịu khó phản tỉnh (soi lại) thân hành, khẩu hành, ý hành của mình mà thường phản tỉnh thân hành, khẩu hành, ý hành của người khác. Do đó mọi người đã tự làm khổ mình khổ người, khổ cả hai”***.

*Ví dụ: “Một nhà truyền giáo họ có thể ăn mặc lịch sự nói năng hoạt bát, thuyết giảng đạo lí rất hay, nhưng mỗi khi họ gặp cảnh bất hoà, trái ý nghịch lòng thì thật sự những điều họ nói rất hay đó, nó đã biến mất, để lại nội tâm giống như con rắn độc sẽ cắn bất cứ ai, dù là cha mẹ hay những người thân nhất của họ, mặc dù bên ngoài họ tỏ ra rất điềm tĩnh”.*

Kính thưa các bạn! Tại sao họ như vậy? Điều đó dĩ nhiên không phải khó hiểu các bạn ạ!

Họ đã trở thành những con rắn độc là vì họ thiếu sáng suốt. Thiếu sáng suốt không có nghĩa là ngu si, u tối. Thiếu sáng suốt là thiếu sự phản tỉnh lại chính bản thân họ. Vì thế, trước khi hành động trong nghịch cảnh họ giống như con rắn độc, nhưng chính lúc bấy giờ họ không thấy mình là con rắn độc. Do không thấy mình là con rắn độc nên ứng xử của họ thành ác độc, ác độc hơn loài rắn độc nữa vì họ là con người, nên dùng mọi thủ đoạn âm mưu ác độc kinh khủng không lường được.

Cho nên, người biết phản tỉnh lại mình thì rất sợ loài người.. Loài người độc ác lắm

các bạn ạ! Nhiều thủ đoạn mưu mô gian xảo không lường được khi hại người khác.

Như vậy, muốn mình không thành những con rắn độc thì sự phản tỉnh lại thân hành, khẩu hành, ý hành là điều quan trọng nhất. Sự phản tỉnh thân hành, khẩu hành, ý hành đó là một phương pháp đập phá và diệt con rắn độc bên trong của mỗi người. Đó là phương pháp biến người xấu thành người tốt, là phương pháp biến con người thành Thánh nhân. Nói một cách dễ hiểu hơn, biến cái xấu thành cái tốt, biến cái vô đạo đức thành có đạo đức, biến cái mê lầm thành cái sáng suốt, biến cái u minh thành cái minh mẫn, v.v..

Cho nên, chúng ta do thiếu sự phản tỉnh tạo nên cái xấu thì chính ta có thể sửa đổi cái xấu thành cái sáng suốt. Khi chúng ta có thể phản tỉnh vào bên trong để tự soi tâm mình và thanh tịnh hoá tâm là ta đã tìm được con đường đạo, và tất cả mọi hoàn cảnh bên ngoài tự nhiên trở thành dễ dàng để ta ứng phó bằng những phương cách tích cực và hữu hiệu.

Điều quan trọng là ta phải có thái độ công bằng đối với những gì ta nhìn thấy trong gương. Chỉ nhìn thấy những mặt xấu thì cũng tai hại và vô ích như chỉ nhìn thấy những mặt

tốt đẹp của ta. Chỉ nghiêng về những mặt tiêu cực của cá tính có thể dẫn đến sự trầm cảm nặng nề và tuyệt vọng. Chúng ta có thể quan sát mình trong gương soi mà không kết án những gì ta thấy, hay muốn đập vỡ cả gương. Ngược lại, ngó lơ hay che giấu những mặt xấu của chúng ta chỉ làm cho chúng thêm ức chế rồi tích tụ trong tâm, dẫn đến những dồn nén bên trong, để rồi một ngày nào đó nó sẽ vỡ tung.

Ngày nay, phần lớn nhân loại đều phần nộ trước vũ khí hạt nhân, trong khi đó có một loại vũ khí hạt nhân khác lúc nào cũng hiện hữu trong tâm ta. Mỗi ngày, cái “**Ngã**” tạo nên tự ái, ganh tị, ghét bỏ, sân hận, ham muốn và căm thù, dẫn đến sợ hãi và xung đột ở mọi mặt, làm hại cho chính chúng ta và cả tha nhân. Để vô hiệu hoá vũ khí hạt nhân hay các phản ứng của nó, không thể chỉ việc đem chôn giấu nó và ước muốn nó sẽ biến mất đi. Cũng thế, để dập tắt những động lực xấu xa trong ta, ta phải tháo gỡ, làm tiêu chúng với sự cẩn trọng và khéo léo bằng những phương tiện của lòng từ và tình thương. Công việc khó khăn này cần được làm với lòng kiên nhẫn và thái độ không bám víu.



Những gì chúng ta đã học được bằng cách nhìn vào “*gương*” có thể rất hữu ích trên con đường tu đạo, nhưng trước hết chúng ta phải biến chúng thành một phần của kinh nghiệm đời sống của ta, chứ không phải là một cái gì riêng rẽ. Vì nếu ta không thực sự hoà tan vào trí tuệ và tình thương vừa được khơi dậy, thì cũng giống như chúng ta vừa mang một chiếc mặt nạ mới.

Và tất cả những khám phá mới của chúng ta phải được áp dụng vào thực tế. Không ích lợi chi nếu ta bỏ ra một tiếng đồng hồ ngồi suy ngẫm về việc buông bỏ lòng ghen ghét thì thật hoài công. Những gì ta đã suy ngẫm phải được áp dụng vào đời sống hàng ngày, vào những hoàn cảnh ta phải đối mặt trong cuộc đời.

Thêm nữa, cho dầu ta có thể học hỏi sâu tầm rất nhiều pháp, với tất cả lòng chân thành, nhưng nếu chúng không liên hệ hay có thể được ứng dụng trong hoàn cảnh của riêng ta thì cũng vô ích. Giáo dục trường lớp và các khả năng tri thức có thể phần nào giúp ta hiểu và đương đầu với nhiều hoàn cảnh trong đời, nhưng có được một tâm rộng mở thì quan trọng hơn.

Dầu trong mỗi chúng ta ai cũng đều có khả năng thông cảm và yêu thương, nhưng nếu ta không phát triển những đức tính này cũng như không. Nếu ta không đem chúng áp dụng vào cuộc đời thì cũng bằng như không có. Một kẻ giàu mà không biết sử dụng đồng tiền của mình cũng không bằng người nghèo mà biết cách dùng tiền một cách hữu ích.

Vì thế ta cần có chánh niệm, sử dụng những gì ta có một cách hữu ích. Ví dụ: chỉ biết đến tình cảm ghen ghét bên trong ta là chưa đủ mà ta còn cần phải có sự cố gắng và khéo léo để điều phục và hoán chuyển nó. Bằng cách đó, lòng tự tin và sức mạnh của ta được tăng trưởng, cảm tưởng nghèo nàn và vô ích sẽ biến mất, nhường chỗ cho sự giàu có của tâm hồn và lòng tự trọng. Nếu ta tiếp tục sử dụng chiếc gương soi, dần dần ta sẽ nhận rõ được những sự tiến bộ của mình, chúng tỏ có sự phát triển tâm linh và sự đau khổ mà chúng ta phải chịu đựng trước đó sẽ dần dần biến mất.

Từng bước, từng bước một, ta sẽ có thể xác định và làm vô hiệu hoá những chất độc nội tâm, những trạng thái tiêu cực của tâm đã khiến cho cuộc đời càng thêm khó sống.

Không có ai có thể làm chủ được thế giới bên ngoài nhưng chúng ta có thể đánh bại sân hận, tự ái, ham muốn, lòng ganh ghét và ganh tị, v.v.. ở bên trong, những chướng ngại đã khiến chúng ta thêm xa cách cuộc đời. Lúc đó, ta sẽ không còn cảm thấy cuộc sống đối nghịch với ta. Chúng ta sẽ thấy dễ chịu với chính mình, với thế giới quanh ta và ta sẽ có thể giúp đỡ những người sống chung quanh ta. Tất cả mọi người, mọi việc đều trở nên thuận lợi, hữu ích với chúng ta.

Sống với một chiếc **“*gương soi*”** luôn ở trước mặt không phải là chuyện dễ, nhưng để hiểu và giải quyết những vấn đề của chúng ta trong cuộc sống, ta cần phải chịu đựng một số khó chịu, bực bội. Sức mạnh của thói quen khiến chúng ta dễ phán đoán và cố sửa đổi người khác. Vì thế, phải đối mặt với chính lỗi của mình và việc sửa đổi chúng có thể làm chúng ta e sợ. Cũng là điều tự nhiên khi ta sợ điều ta chưa biết. Hướng giải quyết là phải tìm hiểu và làm bạn với chính mình, giống như người huấn luyện thú, trước hết phải lấy được lòng tin của con vật.

Phương pháp để tu sửa bản thân này không là những lời nói dễ dãi đầu môi, nó

phải được xuất phát từ trong trái tim với tấm lòng một cách chân thành, quyết liệt. Vậy chúng ta hãy bắt tay vào việc phân loại những vấn đề của mình đi. Nếu không, ta sẽ tiếp tục thấy cuộc đời khó sống, đổ lỗi cho người và hoàn cảnh. Khi có sự việc xảy đến làm chúng ta đau khổ về nhau, bực bội, khó chịu về nhau... lúc đó, ta lại phải phân loại hàng triệu người để đối phó, không phải một. Do đó, thay vì cố gắng thay đổi người khác, ta hãy **“nhìn vào gương soi”** sửa đổi và thay đổi chính mình.

Kính ghi  
 Nguyên Thanh  
 Tu Viện Chơn Như.




---

<sup>i</sup> Bài viết triển khai tri kiến này được đức Trưởng lão Thích Thông Lạc bổ sung thêm và cho in trong các tập đặc san: Diển Đàn Chơn Như (2004), Sự Thật Đại Thừa - Tập I (2005), Đặc San Mừng Sinh Nhật Thầy năm 2004 và in thành sách phát cho đại chúng tại Tu viện Chơn Như.

- Tác giả, sư cô Nguyên Thanh là tu sinh tu học dưới sự đào tạo trực tiếp của đức Trưởng lão Thích Thông Lạc tại Tu viện Chơn Như, thời điểm đó tác giả chỉ mới 23 tuổi (sinh năm 1981), vừa tu tập vừa làm việc trong văn phòng của Thầy.