

Mark Epstein là một nhà bác sĩ phân tâm học, tốt nghiệp tại đại học Havard, Hoa Kỳ. Ông cũng đã từng tu học với các vị đạo sư và giáo thọ như là Ram Dass, Joseph Goldstein và Jack Kornfield. Là một bác sĩ phân tâm học với căn bản Phật học vững vàng, Mark Epstein đã viết nhiều quyển sách giá trị phối hợp và so sánh giữa Phật giáo và môn phân tâm học Tây phương như là

- *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective,*
- *Going to Pieces Without Falling Apart: Lessons from Meditation and Psychotherapy.*
- *Going on Being: Buddhism and the Way of Change: A Positive Psychology for the West,*
- *Open to Desire: Embracing a Lust for Life Insights from Buddhism and Psychotherapy.*

Hiện nay ông đang hành nghề tâm lý trị liệu tại thành phố Newyork và là giảng sư dạy môn Tâm Lý Thực Hành tại đại học Newyork University.

Xin được gửi đến các bạn một bài chia sẻ của ông có tựa đề, *The Emotional Life of the Buddha,* nói về vai trò và cách đối trị với cảm xúc trên con đường tu tập.

--- oOo ---

Đức Phật Cảm Xúc

Tôi nhớ một lần, vài năm trước đây, ngồi trong văn phòng của vị bác sĩ phân tâm học của tôi, tôi kể lại cho ông ta nghe về một cuộc gây gổ xảy ra giữa tôi với một người rất thân. Tôi không còn nhớ rõ chi tiết, nhưng hình như lần đó tôi có làm một việc gì mà người ấy rất giận, nhưng đối với tôi thì sự nóng nảy của cô ta là hoàn toàn vô lý và không chính đáng chút nào hết. Và trong lúc kể lại câu chuyện ấy, chính tôi cũng vẫn còn đang tức giận.

"Trong những trường hợp như vậy thì tôi chỉ có thể cố gắng thương yêu cô ta nhiều hơn thêm mà thôi," Tôi nói với một giọng than trách, rút kinh nghiệm từ những năm tháng thiền tập và thật lòng muốn thoát ra khỏi được sự sân hận đang nung nấu trong tâm.

"Cái đó hoàn toàn vô ích," ông ta ngắt lời. Tôi có cảm tưởng như vừa bị một vị thiền sư nào đó đập cho một gậy. Ông ta nhìn tôi với đôi mắt soi mói như là ông rất ngạc nhiên trước sự khờ khạo của tôi.

"Giận thì có gì sai quấy đâu?" Ông ta nói!

Và lần trao đổi ấy tôi vẫn còn ghi nhớ mãi vì nó cũng tượng trưng cho một vấn đề tiêu biểu mà chúng ta phải đối diện khi cố gắng dung hợp giữa tâm lý học của Phật giáo và phương cách trị liệu của Tây phương.

Không Phải là Loại trừ

Đạo Phật thường có một thông điệp mà đôi khi có vẻ hơi mâu thuẫn về vấn đề tình cảm. Có lúc ta được khuyên phải biết cố gắng dẹp bỏ những tình cảm của mình, và có khi ta lại được dạy nên chấp nhận hết bất cứ những gì khởi lên. Thật ra cái giận có gì là sai quấy không? Ta có thể diệt được nó không? "Chuyển hóa" cơn giận có nghĩa là như thế nào? Là một nhà tâm lý trị liệu, tôi phải đối diện với những câu hỏi ấy rất thường xuyên trong công việc làm của mình. Và tôi thấy được rõ ràng, "chuyển hóa" một cảm xúc như là cơn giận thường không có nghĩa đơn giản là ta đi tiêu diệt nó. Cũng như đạo Phật thường dạy rằng, tùy theo cái nhìn của người đang bị khổ đau, mà một kinh nghiệm nào đó sẽ khiến cho ta thêm khổ đau hay là một phương tiện giúp ta giải thoát. Vì vậy, chuyển hóa có nghĩa là thay đổi cái nhìn và quan điểm của mình. Nếu như chúng ta chỉ cố gắng thay đổi cảm xúc của mình hoặc những nguyên nhân gây nên cảm xúc ấy, ta cũng có thể thành công đó, nhưng sự thành công ấy rất tạm bợ, vì ta vẫn còn bị trói buộc bởi năng lực của sự thương ghét vào chính cảm xúc ấy, điều mà ta đang thật sự muốn được thoát khỏi.

Thật ra, cái ý muốn thay thế những cảm xúc tiêu cực bằng một cảm xúc trái nghịch lại không phải là của tôi. Tôi rút nó ra từ ở Vi Diệu Pháp, Abidharma, một môn tâm lý học Phật giáo mà tôi đã bỏ ra rất nhiều thời gian học hỏi. Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều mong muốn được thoát ra khỏi sự kềm kẹp bởi những xúc cảm của mình, và thay thế chúng bằng những tình cảm dễ chịu ngược lại. Tôi thấy dường như chúng ta đều có một khuynh hướng chung là muốn biến đổi những tình cảm ngay tận gốc rễ của chúng. Ta cho rằng chỉ có một cách duy nhất để giải thoát ra khỏi khổ đau là phải loại trừ nó hoàn toàn. Và sự ước mong vào một thế giới không cảm xúc này cũng đã có một ảnh hưởng sâu đậm đến đường lối tu tập của ta. Mà dường như ngay chính trong một số những kinh điển cũng ám chỉ rằng đây là điều mà ta cần nên cố gắng đạt đến. Như trong Vi Diệu Pháp có trình bày một số những cảm xúc thuộc loại bất thiện, và khuyên chúng ta nên làm mọi cách để loại trừ ảnh hưởng của chúng trong tâm mình.

Mỗi khi tôi đọc những câu chuyện kể về các bậc thiền sư bày tỏ cảm xúc của mình một cách tự do, hoặc là nổi giận, tôi cảm thấy hơi khó hiểu và bối rối. Những câu chuyện này dường như mâu thuẫn lại với những điều tôi đã học, và bắt tôi phải thẩm định lại những gì mình đã thừa nhận một cách vô ý thức về sự xấu xa của cảm xúc. Tôi nghĩ, sở dĩ chúng ta sẵn sàng tin vào khuôn mẫu này, một phần vì ta muốn tách rời cảm xúc ra với lại những kinh nghiệm của mình, chúng ta muốn biến chúng thành thủ phạm cho những khổ đau và khó khăn của ta. Ta muốn tin rằng, nếu ta có thể bùng nổ và tiêu diệt hết những cảm xúc ấy, ta sẽ có thể an nhiên bước theo dấu chân của đức Phật.

Có Mặt và Tiếp Xúc

Thật ra ý muốn tiêu diệt những cảm xúc khó chịu ấy cũng rất phổ thông đối với những bệnh nhân trong ngành tâm lý trị liệu. Cũng giống như đa số các thiền sinh tin rằng thiền tập chân chánh có nghĩa là làm giảm bớt đi mọi tình cảm, những người bước vào tâm lý trị liệu thường hay sợ hãi và ghét bỏ những tình cảm khó khăn mà đã thúc đẩy họ đi tìm sự trị liệu. Ví dụ, tôi có một người bạn rất thân, sau lần đổ vỡ của đời sống vợ chồng sau hơn mười năm chung sống, anh ta đi tìm sự giúp đỡ của khoa tâm lý trị liệu ở một bệnh viện gần nhà. Sự mong mỏi duy nhất của anh, anh nói với bác sĩ của mình trong ngày đầu gặp mặt, là làm sao để thoát khỏi cái cảm xúc mà anh đang mang trong lòng. Anh ta cần khẩn vị bác sĩ của mình làm sao để giúp anh cất đi được nỗi đau, giúp anh loại trừ được cái cảm xúc mà anh không hề muốn.

Nhưng vị bác sĩ của anh là một thiền gia, cô ta cũng mới vừa rời khỏi một thiền viện Zen, nơi mà cô đã sống trong ba năm trời. Khi người bạn của tôi mang một nỗi đau đến gặp cô, cô ta khuyên anh nên tiếp xúc và có mặt với cảm xúc ấy, cho dù nó có khó chịu đến đâu chẳng nữa. Cô ta không cố gắng khuyên giải và cũng chẳng hề giúp anh thay đổi những gì anh đang cảm nhận. Cô ta chỉ khen tặng anh vì đã biết tiếp xúc với những cảm xúc vô cùng khó khăn ấy. Mỗi khi anh than thở về những bất an hoặc nỗi cô đơn của mình, thì cô ta lại khuyến khích anh hãy cảm nhận những cảm xúc ấy cho sâu sắc hơn, và mỗi khi anh muốn tránh né thì cô ta lại tiếp tục nhắc nhở và bắt anh phải quay lại đối diện với chúng.



Mặc dù người bạn của tôi không cảm thấy chút gì khác hơn, nhưng anh lại rất thối mắ về đường lối trị liệu của cô ta, và từ đó anh bắt đầu tập thiền. Anh ta kể lại cái giây phút chính yếu trong kinh nghiệm thiền tập của mình, khi chứng bệnh trầm cảm (depression) của anh bắt đầu tan biến. Trong khi ngồi thiền anh cảm thấy rất khó chịu với những cảm giác ngứa ngáy, đau đớn, nhức nhối trong thân, mà anh không tài nào có mặt với chúng được. Anh nhớ lại, cuối cùng, có một lúc anh đã có thể quan sát và thấy được một cái ngứa bắt đầu khởi lên, tăng cường độ và rồi tự nhiên biến mất, mà anh không cần phải gãi hay làm gì hết. Từ kinh nghiệm ấy, anh đột nhiên hiểu được lý do vì sao cô bác sĩ trị liệu đã khuyến khích anh chỉ cần đơn giản có mặt với những trạng thái cảm xúc của mình. Và từ lúc đó chứng bệnh trầm cảm của anh cũng tự nhiên tan biến. Cảm xúc của anh chỉ thay đổi khi anh ta thôi *không mong muốn nó thay đổi* nữa!

Những Quan Điểm Khác Nhau

Nhưng cũng có một số trường phái trong Phật giáo, cũng như trong ngành phân tâm học, không hoàn toàn chấp nhận cái tiềm năng chuyển hóa tình cảm mà người bạn tôi đã kinh nghiệm. Những nhà phân tâm học chính thống, cũng như một số nhà học Phật theo truyền thống, xem những tình cảm như là những năng lượng rất mãnh liệt, tự chúng có tính chất đe dọa, bất an và đàn áp. Phương cách hay nhất để đối trị, theo những người này, là kiểm soát chúng, làm cho chúng quy phục, hay theo nhà Phật, là dập tắt chúng. Quan điểm chung của họ là những cảm xúc mạnh hoặc những đam mê là những năng lực đen tối, chúng có những thúc đẩy riêng, và cần phải được điều chế một cách nghiêm khắc. Đối với môn phân tâm học chịu ảnh hưởng này, thì một bệnh nhân được bình phục hoàn toàn là một người đã khám phá ra được hết tất cả những tình cảm nguyên sơ của mình, nhưng vẫn biết cách kiểm soát chúng, không cho chúng xen vào hạnh phúc của mình. Và một người học Phật chịu ảnh hưởng theo quan điểm này là một người không để cho những cảm xúc làm xao động đến sự tĩnh lặng thâm sâu của mình. Cũng vì những lý do ấy mà đôi khi chúng ta cảm thấy khó hiểu khi đọc những mẩu truyện như về cuộc đời của ngài Marpa, khi ngài than khóc sầu thương trước cái chết của đứa con trai mình. Tại sao người như Marpa vẫn chưa vượt thoát ra khỏi cảm xúc của mình?

Nhưng trong đạo Phật và khoa phân tâm học cũng còn có một quan điểm khác nữa về vấn đề tình cảm. Quan điểm này chú trọng về vấn đề chuyển hóa (transformation) hơn là siêu vượt nó (transcendence). Theo cái nhìn này, thì những cảm xúc mạnh không bị xem như một kẻ thù, mà được tiếp xử như là một người anh em họ hàng bị thất lạc lâu năm. Khi ta cho phép chúng có mặt trong ý thức của mình, những cảm xúc ấy sẽ thôi là một năng lực xa lạ, và được kinh nghiệm như là một phần không thể tách lìa của một toàn thể rộng lớn hơn. Và khi việc đó xảy ra, những cảm xúc ấy sẽ tự động được tự trường thành, và đó cũng chính là tiến trình mà người bạn của tôi đã có dịp thoáng kinh nghiệm qua được trong khi thiền tập.

Nhà phân tâm học Freud có nói về tiến trình này khi ông ta bàn về sự *thăng hoa* (sublimation). Ông ta định nghĩa nó như vậy "Những năng lượng thúc đẩy do tính dục từ thời thơ ấu không hề bị cắt đứt, chúng lúc nào cũng có mặt và sẵn sàng để được sử dụng - nhưng những mục tiêu vô dụng của chúng được thay thế bằng những cái cao thượng hơn, và có lẽ không còn mang tính cách tính dục nữa." Sự *thăng hoa*, đối với Freud, mang lại cho ta một tiềm năng giải thoát ra khỏi những đòi hỏi mà không thể nào thoả mãn được. Nhưng điều ấy không hề có nghĩa rằng những cảm xúc, những bản năng tính dục ấu trĩ ấy, tự chúng là nguy hại.

Bạn hãy thử lắng nghe lời diễn tả sau đây của Freud về trạng thái tâm thức của Leonardo da Vinci, như theo ông nghĩ. Và nếu như ta không biết gì về Freud, chúng ta có thể tưởng lầm rằng đây là lời chia sẻ của một môn đồ triết học Đông phương, chứ không phải từ một nhà khoa học Tây phương.

"Leonardo làm chủ được những xúc động của mình...; ông không thương cũng không ghét, nhưng quay lại và tự hỏi về nguyên nhân và ý nghĩa của những gì mà ông phải thương ghét. Cũng vì vậy mà người ta có thể hiểu lầm ông là một người đứng đưng trước những thiện và ác, tốt đẹp và xấu xa... Nhưng thật ra, Leonardo không hề là một người vô tình không biết xúc cảm... Ông ta chỉ là một người đã biến chuyển cảm xúc của mình thành một sự khát khao về tuệ giác... Những khi ông có được một khám phá nào lớn lao, ông thường bị tràn ngập cảm xúc, và bằng những lời văn thật hoan hỷ, ông ca tụng sự huy hoàng của vấn đề hoặc tạo vật mà ông đang nghiên cứu, hay dùng ngôn ngữ của tôn giáo, sự vĩ đại của đấng tạo hóa."



Theo tôi nghĩ thì đó cũng là những đặc tính mà chúng ta thường hay nói về đức Phật, chúng có đầy đủ hết trong lời diễn tả của Freud về trạng thái tâm thức của Leonardo da Vinci, như là: làm chủ được những xúc động, chuyển hóa tình cảm thành tuệ giác, biết quán chiếu, và hướng về những gì cao thượng. Ngày xưa lúc đức Phật vừa mới thành đạo ngài cũng đã thốt lên những lời tương tự nhưng rõ ràng hơn:

"Ta đã dạo trong vô số kiếp sanh tử, đi tìm nhưng không thấy được người

chủ của ngôi nhà tù này. Nay kẻ cai tù ơi, bây giờ ta đã nhìn thấy ngươi. Từ bao nhiêu kiếp rồi, ngươi đã thiết lập bao nhiêu phen những nhà tù sanh tử. Bây giờ đây những bức tường đã bị phá vỡ, kèo cột đã bị đập nát. Ta đã nhìn rõ mặt mũi của ngươi rồi. Từ nay trở đi, ngươi không còn xây được một cái nhà tù nào nữa. Tâm ta bây giờ đã hoàn toàn tự tại. Mọi tham ái giờ đã dập tắt."

Trong trường hợp của đức Phật, sự khác biệt là lời ca tụng của Ngài không phải về sự vĩ đại của một đấng tạo hóa mà chính là sự bất lực của vị ấy.

Nhìn Cho Sâu Sắc

Quan điểm của đạo Phật nhấn mạnh về sự chuyển hóa hơn là sự tiêu diệt mọi cảm xúc. Và ta thực tập chuyển hóa ấy không phải bằng cách loại trừ những tình cảm khó khăn, mà là bằng cách "nhìn cho sâu sắc", bằng sự *quán chiếu*. Nhưng đây cũng là một ý niệm khá phức tạp và rất khó để truyền đạt, ngay chính cả trong những truyền thống của văn hóa Phật giáo.

Khi ngài Hoằng Nhãn, Tổ thứ năm của dòng thiền Trung Hoa vào thế kỷ thứ bảy, có ý định tìm người kế thừa, ngài yêu cầu toàn chúng mỗi người làm một bài kệ nói lên kinh nghiệm

tu tập và sự chứng đắc của mình. Và nếu thấy ai ngộ được đại ý, Ngài sẽ truyền y bát lại cho người ấy làm Tổ thứ sáu. Vị học trò giỏi nhất của Ngài là Thần Tú trình lên một bài kệ xác định lại cái quan điểm rằng chính cảm xúc làm cho thân tâm ta bị che mờ:

*"Thân thị Bồ Đề thọ,
Tâm như minh cảnh đài,
Thời thời cần phát thức,
Vật sử nhạ trần ai."*

Thân là cây bồ đề, Tâm như đài gương sáng, Luôn luôn phải lau chùi, Chớ để dính bụi trần. Bài kệ của Thần Tú ca ngợi một tâm trong sáng, phản chiếu, trong sạch không dính chút bụi bậm. Quan điểm ấy của Ngài Thần Tú, ngày nay có thể được so sánh với một trạng thái tâm lý của Freud, khi ta muốn lau sạch những gì mình cho là dơ bẩn trong thân mỗi khi chúng vừa xuất hiện.

Khi ấy có một người giúp việc giả gạo ở nhà sau là ngài Huệ Năng, khi được đọc cho nghe bài kệ của Thần Tú, Ngài có nhờ người viết dùm bài kệ đối lại như sau:

*"Bồ đề vốn chẳng cây,
Minh cảnh diệc phi đài.
Bản lai vô nhất vật,
Hà xứ nhạ trần ai."*

Bồ đề vốn chẳng cây, Gương sáng cũng chẳng đài, Xưa nay không một vật, Nơi nào dính bụi trần. Tôi nghĩ bài kệ của ngài Huệ Năng giúp ta thoát ra khỏi được cái bẫy xập lý tưởng hóa mà bài kệ của ngài Thần Tú đã đưa ra. Chúng ta đâu cần phải thanh lọc thân và tâm của mình, ý ngài nói, chúng ta chỉ phải cần học cách quán chiếu và nhìn cho sâu sắc mà thôi.

Là Một Người Tỉnh Thức

Là một nhà tâm lý trị liệu, tôi thường có kinh nghiệm giúp người khác khám phá ra những cảm xúc tiêu cực nằm sâu kín bên trong mình, như là sự sân hận, và thường nghe họ hỏi, "Tôi không hiểu được. Tôi phải làm gì với cơn giận của mình đây? Không lẽ tôi phải về nhà và nổi giận lên hay sao?" Cũng giống như ngài Thần Tú, ta có một cảm tưởng rằng mình cần phải loại bỏ cơn giận ra khỏi con người của mình. Trong khoa tâm lý học ngày nay thì chúng ta hay nói đến việc *diễn đạt* cảm xúc của mình ra hoặc là biểu lộ nó ra, nhưng sự thật thì ý muốn chung vẫn là làm sao để loại trừ được nó. Và nếu ta không làm được việc ấy, ta có cảm tưởng như mình là một kẻ thất bại. Một khi cơn giận ấy nổi lên, ta lại có cảm tưởng như mình có trách nhiệm vì đã không loại trừ được nó. Chúng ta vẫn tiếp tục đối xử với những cảm xúc của mình như là một cá thể

độc lập và riêng biệt. Ta không hề nghĩ rằng, thật ra còn có một đường lối khác nữa, là mình chỉ cần đơn giản có một *ý thức sáng tỏ* về nó.

Trong những trường hợp ấy, thường thường tôi trả lời như vậy, "Ta không cần phải *làm* gì với nó hết. Hãy để cho nó *làm* ta!"

"Câu trả lời đó rất là Zen," người bệnh nhân mới đây nhất nói với tôi như vậy. "Nhưng rồi tôi phải làm như thế nào đây?"

Và đó cũng là một điểm rất quan trọng trong giáo lý của đức Phật. Theo ngài thì *chánh niệm*, một *ý thức sáng tỏ*, tự chính nó là năng lực của sự thăng hoa. Năng lượng của chánh niệm giúp ta chuyển hóa được những cảm xúc tiêu cực của mình, thiếu nó ta không thể nào thực hiện được. Theo quan điểm của đức Phật, chúng ta không cần phải lên án hoặc kết tội những cảm xúc tự bản năng của mình một khi chúng được phơi bày ra. Thay vì vậy, ta phải cần nên quan sát để thấy rõ được cái cảm nhận đi *chấp-nó-làm-mình* lúc nào cũng đi kèm sát theo với cảm xúc ấy. Khi ta nhận diện được cái chấp này rồi, nó sẽ phá tan được những phản ứng do cảm xúc gây ra và mở ra một con đường mới cho ta. Bằng cách chuyển sự chú ý của mình từ đối tượng cảm xúc sang chính cái chấp vào cảm xúc ấy, ta sẽ có thể kinh nghiệm được sự việc một cách rõ ràng và chính xác hơn. Việc ấy cũng giống như là khi ta cố gắng nhìn lên một vì sao xa mờ trên bầu trời đêm, thay vì nhìn thẳng vào nó, ta phải nhìn tránh sang bên một chút, và vì sao ấy sẽ hiện rõ lên hơn.

Khi ta thiền tập với ý định loại trừ những cảm xúc của mình, là ta vô tình ban cho chúng nhiều quyền năng hơn. Khi ta biết quan sát những cảm xúc khởi lên để thấy rõ được những cái chấp bắt nằm sâu kín bên dưới, là ta đang tiếp xúc được với năng lượng chuyển hóa. Thay vì có mặc cảm tội lỗi mỗi khi ta có một cảm xúc nào mạnh khởi lên, sau nhiều năm tháng thiền tập, ta có thể sử dụng cơ hội ấy để nhìn sâu và thấy được cái bản năng tự chấp của mình.

Khi có người hỏi đức Phật ngài là ai, Phật không hề nói rằng ngài là người đã ru ngủ hết mọi tình cảm của mình. Đức Phật nói rằng Ngài là một người tỉnh thức.

Mark Epstein

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch