

Thiền gia Yuval Noah Harari chia sẻ hiểu biết sâu sắc về đạo Phật

ISSN: 2734-9195 09:10 04/10/2024

Thực sự gốc rễ của khổ đau là sự ham muốn vô độ và những cảm xúc phù du vô nghĩa, khiến chúng ta luôn trong trạng thái căng thẳng, bồn chồn và bất mãn. Do sự ham muốn vô độ này, tâm trí không bao giờ được thoải mái.

Tác giả: **Thiền gia Yuval Noah Harari**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: <https://selfrealization.blog>

Phật giáo chia sẻ sự hiểu biết cơ bản về phương pháp tiếp cận sinh học đối với hạnh phúc, cụ thể là hạnh phúc xuất phát từ quá trình diễn ra từ hạnh phúc nội tại của con người, chứ không phải từ các sự kiện ở thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, bắt đầu từ cùng một hiểu biết sâu sắc, Phật giáo đưa ra những kết luận khác nhau.

Theo Phật giáo, hầu hết mọi người đồng nhất hạnh phúc với cảm giác thoải mái, mãn nguyện, trong khi đồng nhất đau khổ với cảm giác khó chịu. Do đó, mọi người vô cùng coi trọng những gì họ cảm thấy, ước muốn trải nghiệm ngày càng thêm an lạc, trong khi tránh đau đớn. Trong suốt cuộc đời bất kể chúng ta làm gì, cho dù bị gãy chân, ngộ nguỵ trên ghế, hay chiến đấu trong các cuộc chiến tranh thế giới, chúng ta đang cố gắng có được cảm giác an lạc, thoải mái.

Theo Phật giáo, vấn đề là cảm xúc của chúng ta không gì hơn là những rung động thoáng qua, thay đổi từng khoảnh khắc, giống như sóng biển. Nếu năm phút trước tôi cảm thấy vui vẻ tươi trẻ và có mục đích, thì hiện tại những cảm xúc này đã biến mất, và tôi có thể cảm thấy buồn bã và chán nản. Vì thế, nếu tôi muốn trải nghiệm những cảm xúc thoải mái, dễ chịu tôi phải liên tục đuổi theo chúng, trong khi xua tan những cảm xúc tiêu cực phiền muộn. Ngay cả khi tôi thành công, ngay lập tức tôi phải bắt đầu lại, mà không bao giờ nhận được bất kỳ sự bù đắp lâu dài nào cho những rắc rối của mình.

Trong khi đạt được điều gì quan trọng những sự bù đắp phù du như thế? Tại sao phải đấu tranh vất vả để đạt được thứ gì đó biến mất ngay khi nó xuất hiện?

Theo Phật giáo, cội gốc của khổ đau không phải là cảm giác đau đớn, buồn bã hay thậm chí là vô nghĩa.

Thay vào đó, thực sự gốc rễ của khổ đau là sự ham muốn vô độ và những cảm xúc phù du vô nghĩa, khiến chúng ta luôn trong trạng thái căng thẳng, bồn chồn và bất mãn. Do sự ham muốn vô độ này, tâm trí không bao giờ được thoả mãn. Ngay cả khi trải nghiệm niềm vui, nó vẫn không hài lòng, bởi vì nó sợ cảm giác vui tươi thoải mái này có thể sớm biến mất và khao khát rằng cảm giác êm đẹp này sẽ tồn tại và mãi mãi.



Thiền gia Yuval Noah Harari. Ảnh: st

Con người được giải thoát khỏi đau khổ không phải khi họ trải nghiệm niềm vui tươi thoáng qua này, hay niềm hỷ lạc thoáng qua kia, đúng hơn là khi họ hiểu được nguyên lý vô thường, mọi sự đều đổi thay, không có sự vật nào bất biến trong thời điểm nối tiếp nhau bởi cảm xúc của mình, và không còn thích chúng.

Đây là mục đích của các phương pháp thiền Phật giáo.

Trong thiền định, các bạn phải quán chiếu kỹ lưỡng tâm trí và cơ thể của mình, chứng kiến sự phát sinh và biến mất không ngừng nghỉ của mọi cảm xúc, và nhận ra việc theo đuổi chúng là vô nghĩa như thế nào.

Khi sự theo đuổi dừng lại, tâm trí trở nên rất thư giãn, sáng suốt, tinh tường, không bị nhầm lẫn và thỏa mãn. Các loại cảm xúc cứ liên tục phát sinh và biến mất - vui vẻ, tức giận, buồn chán, ham muốn - nhưng một khi các bạn ngừng khao khát những cảm xúc cụ thể, các bạn không thể chấp nhận chúng như chúng vốn sẵn có. Các bạn sống trong khoảnh khắc hiện tại thay vì tưởng tượng về những gì có thể đã xảy ra. Thu được sâu sắc từ sự thanh thản đến mức những người dành cả cuộc đời để theo đuổi những cảm xúc cuồng vọng dễ chịu, khó có thể tưởng tượng được.

Giống như một người đàn ông đứng trên bờ biển trong nhiều thập kỷ, ôm lấy những con sóng "tươi tốt" nhất định và cố gắng ngăn chúng tan rã, đồng thời đẩy lùi những con sóng "xấu xa" để ngăn chúng đến gần anh ta. Ngày này sang ngày khác, người đàn ông đứng trên bãi biển, tự làm mình phát điên với bài tập vô ích này. Cuối cùng anh ta ngồi xuống bãi cát và chỉ để những con sóng đến và đi theo ý muốn của chúng. Thật yên bình!

Tóm lại, các bảng câu hỏi về hạnh phúc chủ quan (SWB) là thước đo hạnh phúc tự báo cáo, thường thu được bằng bảng câu hỏi xác định hạnh phúc với những cảm xúc chủ quan của chúng ta, và xác định việc theo đuổi hạnh phúc với việc theo đuổi những trạng thái cảm xúc cụ thể.

Ngược lại, đối với nhiều triết lý và tôn giáo truyền thống, chẳng hạn như Phật giáo, chìa khóa của hạnh phúc là biết sự thật về bản thân các bạn - hiểu các bạn thực sự là ai, hoặc là gì. Hầu hết mọi người đều xác định sai bản thân mình với cảm xúc, tư duy, sở thích và không thích của họ.

Khi họ cảm thấy tức giận, họ nghĩ rằng, "*Tôi đang tức giận. Đây là cơn tức giận của tôi*". Do đó, họ dành cả cuộc đời để tránh một số loại cảm xúc và theo đuổi những loại khác. Họ không bao giờ nhận ra rằng chúng không phải là cảm xúc của họ, và việc theo đuổi không ngừng những cảm xúc cụ thể chỉ khiến họ mắc kẹt trong đau khổ.

Nếu đúng như thế, thì toàn bộ hiểu biết của chúng ta về lịch sử hạnh phúc có thể bị hiểu sai. Có lẽ không quan trọng lắm khi kỳ vọng của mọi người được đáp ứng và họ có tận hưởng cảm giác dễ chịu hay không. Câu hỏi chính là mọi người có biết sự thật về bản thân mình hay không?

Tác giả: **Thiền giả Yuval Noah Harari**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: **<https://selfrealization.blog>**