

“CHẤP THỦ” LÀ NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN ĐAU KHỔ VÀ VÔ MINH



Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**

Mỗi người trong chúng ta, ai cũng có một cái “tôi” và tính chấp thủ, nhưng có người ý thức và quán chiếu được điều đó để tự thay đổi hằng ngày, có người xem đó là cá tính và không muốn

ai góp ý, sửa chữa.

Chấp thủ dẫn đến đau khổ và vô minh

Chấp thủ là dính mắc vào cái gì đó mà không thoát ra được, chẳng hạn dính mắc vào cái đẹp rồi cứ bám theo đó, sinh ra khổ lụy, thù hận; dính mắc vào sự toan tính, dính mắc vào một suy nghĩ xấu, một hành động sai nhưng luôn cho rằng mình đúng và không chịu thay đổi.

Cái “tôi” cũng là một trong những bản ngã của con người, trong cuộc sống, có những khó khăn người ta có thể vượt qua được nhưng để thắng được cái “Tôi”, chịu nhìn lại bản ngã và loại bỏ tính chấp thủ là điều không phải ai cũng muốn làm và làm được.

Mỗi người trong chúng ta luôn có suy nghĩ, quan niệm rằng những gì mình nói ra là đúng, cái gì không vừa ý mình là sai, ít ai chịu nhìn nhận rằng mình đang có cái sai, đang mắc phải một khuyết điểm cần phải thay đổi, ngược lại, khi có ai đó chạm đến cái “tôi” của mình là chúng ta đã kích, phản bác cho bằng được để bảo vệ lối sống, lối nghĩ và quan điểm của mình. Thế nhưng chúng ta quên một điều rằng, không ai sống trên đời mà hoàn hảo toàn diện, chỉ có ưu điểm mà không có khuyết điểm. Nhưng chúng ta lại có thói quen nhìn thấy khuyết điểm từ người khác, thấy cái sai từ người khác chứ ít khi nhìn thấy cái sai trong chính bản thân mình, muốn người khác thay đổi nhưng không muốn mình thay đổi.

Tại sao mỗi ngày, chúng ta nên nghe pháp thoại? Nên đọc những bài viết về Phật pháp? Nghe và đọc là để chúng ta nhận ra được mình còn đang mắc phải những khuyết điểm gì, còn những lỗi lầm gì và từ đó biết cách để thay đổi và sửa chữa. Thế nhưng có một số người khi nghe pháp thoại cũng không hài lòng, như lời một Chư tôn đức tăng từng chia sẻ *“Có những Thầy giảng Pháp thoại rất hay, nghe không có chỗ nào để chê nhưng vẫn có người vô nhân dislike”*, rồi cũng có những lời chê bai về hình thức, cử chỉ bên ngoài. Vì sao người ta chê bai trong khi những bài Pháp thoại đó không có gì xấu, không có gì sai? Bản thân người Thầy cũng không có gì thiếu chuẩn mực! Thật ra người ta chê bai, phản bác chỉ vì lý do: *“Người ta không hài lòng khi bị nói đụng đến khuyết điểm của họ”* nhưng họ không đủ cơ sở, không đưa ra được lý do nào để phản biện lại nên họ phải hạ thấp người ta bằng một cách khác, chỉ nhằm mục đích là làm sao để thỏa mãn được sự tức tối, hận học vì chạm phải thói xấu của họ, thay vì lắng nghe trong sự thiện lành để nhận ra những cái sai, những mặt còn hạn chế thì họ lại gồng mình để chống trả bằng những cách làm sát thương đối phương. Thậm chí mang ngoại hình người ta ra để dè bĩu, xúc phạm, tất cả những hành vi đó, chung quy lại là để thỏa mãn cho tính tự ái bản thân, xoa dịu cái “Tôi” đang bị va chạm.

Tự ái nó khác với lòng tự trọng, tự ái tồn tại trong sự chấp thủ và tạo ra xung khắc khi ai đó nói những điều trái ý; tự trọng là ý thức được cái đúng cái sai để không phạm vào điều trái quấy và tránh để người khác coi thường. Người có lòng tự ái càng lớn thì tính chấp thủ càng cao.



Đa phần con người thường sống theo bản năng và ra sức bảo vệ cái “Tôi” của mình với khái niệm: *“những suy nghĩ, cách sống, hành động, lời nói mà mình phát ra là luôn luôn đúng”*, thậm chí phát biểu thiếu cân nhắc, gây ảnh hưởng đến uy tín, danh dự, gây tổn thương cho người khác nhưng vẫn ít ai nhận ra đó là hành động sai, lời nói sai, hoặc đặt mình vào vị trí khách quan, trung lập.

Một số người thì có thói quen *“thích nói nhiều hơn thích nghe”* đặc biệt trong một đám đông, nhiều người thường mượn lời nói để thể hiện mình, để mình không thua kém ai, đó là bản chất của tính chấp thủ vì thiếu đi sự khiêm nhường, luôn mong muốn mình là trên hết, không cam tâm khi thấy ai đó hơn mình. Ai hơn mình là mình ghét, mình phải dùng cách này hay cách nọ để hạ người ta xuống.

Một trong những tính chấp thủ mà chúng ta thường hay thấy, đó là cách dạy con của một số bậc phụ huynh, khi hai đứa trẻ gây gổ, ai cũng bênh vực con mình, cho rằng con mình là đúng nhưng trong hai đứa trẻ, chắc chắn phải có một đứa gây chuyện trước, nhưng không ai muốn tìm hiểu ngọn nguồn để nhận cái sai về mình. Trong công việc cũng vậy, khi ai đó góp ý về khuyết điểm của mình, mình cũng không hài lòng, mình cũng biện minh lại, có lúc mình đúng, có lúc mình sai nhưng một số người không bao giờ chấp nhận mình sai. Trong suy nghĩ của đa

phân, chấp nhận mình sai là một cảm giác không dễ chịu, là cái gì đó kém cỏi, nặng nề dử lẫn, nhưng nếu chúng ta kiểm soát được tính chấp thủ, chúng ta sẽ nhận ra rằng: *“con người ai cũng có sai lầm và biết nhận sai là một việc làm tích cực chứ không yếu kém”* như mình từng nghĩ.

Tính chấp thủ khiến cho bản thân người ta ít khi chịu lắng nghe ai, nhất là đối với người bằng tuổi, người nhỏ tuổi hơn càng ít cơ hội để chuyển hóa, góp ý được người chấp thủ vì họ quan niệm rằng những người tuổi tác nhỏ hơn hoặc ngang bằng là người không đủ khả năng, không đủ tư cách để mà khuyên nhủ họ, họ không có đủ sự từ tốn, khiêm nhường để lắng nghe người nào góp ý, đặc biệt là góp ý vào cái khuyết điểm của mình. Nhưng chúng ta quên một điều rằng, bất cứ ai cũng có cái cho chúng ta học, từ một đứa trẻ, từ một người ăn xin, người bán hàng rong, người khuyết tật, thậm chí người xấu cũng đều có những cái để chúng ta học, học để thực hành và học để tránh xa.

Không phải ai bằng tuổi mình, nhỏ hơn mình là cũng thua mình, là không có cái gì hơn mình, có những người bằng tuổi hoặc nhỏ hơn mình nhưng kinh nghiệm sống, kiến thức, suy nghĩ của họ có những cái hay, mình cũng phải học, cũng phải nghe, nghe đúng người, đúng việc, nghe và tiếp thu có chọn lọc, một khi tập được thói quen biết lắng nghe, biết tôn trọng người khác thì chúng ta sẽ tích lũy được nhiều vốn sống, tiếp nhận được nhiều cái hay, cái đẹp, giảm dần tính chấp thủ và mang đến cho chúng ta một đời sống tường minh, an lạc.

Tại sao chấp thủ chính là rào cản lớn nhất của sự giác ngộ và là một trong những lý do dẫn đến sự vô minh?

Vì chấp thủ làm cho người ta luôn nghĩ mình là đúng và không chịu nhận ra cái sai, luôn gồng mình phản bác, đả kích những ai chạm đến yếu điểm của mình, khi gặp phải lời nghịch ý là tự ái trở dậy khiến cho tinh thần không ổn định, tâm trí không bình an, bản thân luôn nghĩ cách để đối kháng, chống chế để bảo vệ cái “Tôi”, bảo vệ cho những suy nghĩ, hành động của mình, từ đó bản thân không ngộ ra được mình đang sai cái gì, thiếu cái gì để sửa đổi, ngược lại chấp thủ càng làm người ta dấn sâu vào sự cố chấp, vị kỷ, một khi sự tranh cãi đi đến căng thẳng, người chấp thủ luôn tự đắc với thành quả của mình, và cứ như vậy, cuộc sống họ sẽ trượt dài trong cái sai và tự hào với cái sai của họ, tự hào với sự bảo thủ mà không nhận ra rằng mình đang rơi vào đời sống vô minh. Người chấp thủ nhìn bên ngoài thì nghĩ rằng đó là người mạnh mẽ, cá tính nhưng thực chất lại là người yếu đuối vì họ không đủ bản lĩnh, điềm tĩnh để chấp nhận được sự tổn thương, không đủ dũng cảm để đương đầu với những ý kiến trái chiều mà chỉ nương tựa theo những điều thuận ý.

Buông bỏ chấp thủ để an vui lâu dài

Chấp thủ khiến người ta không quán chiếu được thân tâm để rời xa cái sai, cái xấu, từ đó những yếu điểm sẽ lan rộng, đến một thời điểm, người chấp thủ sẽ gặp thất bại trong cuộc sống bởi họ thiếu sự hòa nhã, không có tinh thần học hỏi, tiếp thu ý kiến nên ít có được sự tin cậy của nhiều người, vì vậy, chấp thủ chính là rào cản lớn nhất trên con đường đi đến giác ngộ, là một trong những nguồn gốc của sự vô minh khi người ta mãi mê thỏa mãn trong vùng

u tối của mình.

Chấp thủ xuất hiện và tồn tại trong nhiều bối cảnh khác nhau. Ngày nay, có một thực trạng là một số phụ huynh thường ép con cái phải có thứ hạng cao, phải hạng nhất không được hạng nhì, phải học bù cho những gì ngày xưa cha mẹ chưa được học hoặc chưa học giỏi thì bây giờ muốn con cái phải lấp vào cái khuyết điểm của cha mẹ. Vậy là căn bệnh thành tích đã khiến cho bậc phụ huynh áp lên vai đứa trẻ một gánh nặng cả về sức khỏe lẫn tâm lý mà có bao giờ tự hỏi rằng “*mình làm như vậy có đúng hay không?*” phụ huynh luôn bảo vệ quan điểm của mình với một lập luận “*Mong cho con được tốt, có thành tựu, được nên người*” nhưng đứa trẻ sẽ có thành tựu gì khi đang phải học thay cho mong muốn của cha mẹ mà không phải là mong muốn của bản thân? Con thích ngành xã hội nhưng lại bắt con học kỹ sư xây dựng vậy thì đứa con có thành công hay không, có yêu thích hay không?

Có những đứa trẻ học không có thời gian nghỉ ngơi, áp lực đến mức nghĩ quẩn, có em bị trầm cảm, tâm thần nhẹ, tất cả là do áp lực quá mức về mặt tinh thần mà không có sự cân bằng giữa học và thư giãn, khi sự chịu đựng vượt quá giới hạn thì những trường hợp đáng tiếc đã xảy ra, khi đó bậc phụ huynh hối hận cũng đã muộn nhưng trước đó hầu như phụ huynh nào cũng nghĩ mình đúng, họ không chấp nhận nghe lời giải thích của con cái, vậy thì việc bảo vệ cho hành động, suy nghĩ của một số bậc phụ huynh, mượn danh nghĩa mình là cha mẹ, người lớn để áp đặt con trẻ, đó có phải là hành động chấp thủ không?

Khi một người không nghe những ý kiến xung quanh, luôn quả quyết là mình đúng, khẳng định mình đúng theo tỷ lệ tuyệt đối 100%, không chịu thay đổi tư duy, hành động của mình thì đó chính là chấp thủ, và tính chấp thủ đa phần đều mang lại những hệ lụy không tốt sau này.

Chấp thủ là bức tường thành kiên cố trong mỗi chúng ta, mọi người khi sinh ra đến khi lớn lên đều sống cùng với sự chấp thủ, nó là một trở ngại lớn đối với sự phát triển của xã hội và con người bởi khả năng tiếp nhận sự việc theo hướng khách quan hạn hẹp, chỉ mang tính chủ quan là chính, thế nên, để loại bỏ được tính chấp thủ đó, chúng ta cần phải biết tiếp nhận, lắng nghe những ý kiến, những thông điệp mang tính tích cực, không cố thủ, duy trì tính tự ái và cố chấp, biết khiêm nhường và từ bỏ chấp niệm để đi đến chánh niệm, không nuôi dưỡng sự sân si, đố kỵ hơn thua bởi nó là một trong những nguyên nhân làm cho tính chấp thủ ngày càng phát triển.

Mỗi người chúng ta cần rèn luyện thân tâm mình vừa từ bi, vừa trí tuệ để biết chọn lọc và lắng nghe những lời hay ý đẹp. Lời hay ý đẹp không phải là lời nịnh nọt, không phải là lời mật ngọt xuôi hướng để làm hài lòng một ai mà là những lời ngay thật, tích cực, giúp người ta rời xa những khổ đau, phù phiếm, giúp chúng ta nhận ra những thiếu sót và hạn chế của bản thân để sửa đổi, tu dưỡng bởi không ai sống trên đời mà không có khuyết điểm, không có sai lầm. Người luôn cho rằng mình đúng thì người đó mới chính là người sai. Để đạt đến khả năng “vô chấp” là điều rất khó và đòi hỏi một quá trình thực niệm, hành trì nghiêm túc và trí tuệ, nhưng một khi sự chấp thủ được kiểm soát, con người ý thức được bản thân luôn có sự chấp thủ để mỗi ngày chuyển hóa bằng thói quen biết lắng nghe, bằng một thân tâm bình an khi tiếp nhận

một nội dung tốt hay xấu, thuận ý hay nghịch ý, từ đó thay đổi tâm tính ngay một thiện lành, không bị tác động bởi những sân hận hơn thua, đó cũng là cách giúp chúng ta rời xa sự vô minh và đến với đời sống an vui, thường lạc.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**