

ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO TRONG VIỆC PHỤNG SỰ XÃ HỘI



Đạo đức phụ thuộc rất nhiều vào việc mà chúng ta gọi là thái độ quan tâm: “Việc quan tâm đến người khác ảnh hưởng đến hành vi của tôi”. Không phải là tôi chỉ đang làm một công việc kiếm tiền và thực sự tôi không quan tâm đến người khác hay liệu những gì tôi làm có hữu ích hay không.

Tác giả: **Tiến sỹ Alexander Berzin**

Viết dịch: Thích Vân Phong

Trên lộ trình phụng sự xã hội, vai trò của đạo đức là một chủ đề rất quan trọng, nếu chúng ta mong muốn dẫn thân vào nhiều hình thức hoạt động xã hội khác nhau để trợ giúp người khác. Cho dù đây là trong các dịch vụ xã hội thực tế hay trong giáo dục hoặc chăm sóc sức khỏe,

đạo đức là một khía cạnh rất quan trọng.

Rõ ràng khi chúng ta cố gắng giúp đỡ người khác, chúng ta cần kiểm chế cảm xúc tiêu cực, không để gây ra bất kỳ sự tổn hại nào, bằng mọi cách cần cố gắng hết sức để hỗ trợ họ, mặc dù chúng ta có thể không thực sự biết những phương pháp tốt nhất. Bởi vì mỗi người mà chúng ta cố gắng giúp đỡ, đều là một cá nhân và những gì có thể phù hợp với người này, có thể không nhất thiết phù hợp với người khác.

Vì thế, làm việc trong bất kỳ loại nghiệp vụ nào trong xã hội, nghiệp vụ trợ giúp nào cũng đòi hỏi rất nhiều kiến thức, sự nhạy bén với người khác và nền tảng của tất cả những điều đó là đạo đức.

Đạo đức Kỷ luật tự giác (Ethical Self-Discipline)

Phật giáo diễn thuyết về đạo đức dưới góc độ kỷ luật tự giác. Để thực sự ứng dụng thực tiễn hệ thống đạo đức, rõ ràng chúng ta cần kỷ luật tự giác. Đạo đức và kỷ luật tự giác cả hai đều có mối liên hệ mật thiết với nhau.

Kỷ luật tự giác này không giống như trở thành một nam hay nữ cảnh sát, trong đó chúng ta đang áp đặt luật pháp lên người khác, đúng hơn là chúng ta đang hướng kỷ luật đó tới chính bản thân mình, điều này tất nhiên đòi hỏi phải phấn đấu dũng mãnh tích cực hơn, để vượt qua đủ các loại gây chướng ngại trong tuân thủ kỷ luật.

Điều này có nghĩa là ngay cả khi chúng ta nhận thức được những nguyên tắc đạo đức cần tuân theo, chúng ta có động lực để thực sự tuân theo chúng, tuy nhiên vẫn cần vượt qua mọi khó khăn có thể gặp phải, để thực sự ứng dụng thực tiễn kỷ luật tự giác. Vì thế, chủ đề đạo đức này là một chủ đề rất quy mô lớn, có rất nhiều khía cạnh khác nhau mà chúng ta cần đào tạo để ứng dụng thực tiễn kỷ luật tự giác một cách hiệu quả.



THUBTEN CHODRON

BUDDHIST TEACHER,
AUTHOR AND ABBESSSTUDY
BUDDHISM

Phật giáo phân biệt ba loại giới luật tự giác:

Thứ nhất là kỷ luật để kiểm chế hành vi tiêu cực, phá hoại. Hành vi tiêu cực không chỉ giới hạn trong những thực tế thân hành động mà còn ở cách nói năng của chúng ta - cách chúng ta ứng xử khi giao tiếp với người khác - bao gồm cả thái độ, cách suy nghĩ của bản thân mỗi người.

Chúng ta có thể chỉ làm theo thói quen giúp đỡ ai đó, nhưng trong tâm trí của mỗi người lại có đủ loại ý nghĩ khó chịu về họ. Cho nên điều này cũng đòi hỏi việc dùng giới luật ngăn chặn những tiêu cực trong cuộc sống.

Thứ hai là kỷ luật để thực hiện hành vi mang tính xây dựng, và điều đó chủ yếu tập trung vào những gì bản thân mình làm với tự nguyện, nhằm rèn luyện năng lực của mình để có thể giúp đỡ người khác. Điều này có nghĩa là giáo dục, đào tạo, làm tất cả những việc cần thiết để có đủ năng lực trong nghiệp vụ của mỗi cá nhân.

Điều này có nghĩa là chúng ta cần cập nhật về nghiệp vụ của mình chứ không chỉ dựa vào những gì cá nhân mỗi người có thể đã học được từ thời gian năm tháng trước đây. Trên thực tế, đòi hỏi rất nhiều kỷ luật để tiếp tục nghiên cứu sâu hơn và tiếp tục học hỏi các phương pháp mới đang phát triển trong lĩnh vực của bản thân mỗi cá nhân. Thực ra điều này không hề dễ dàng, bởi vì nếu mình làm việc cả ngày, giúp đỡ người khác thì khá mệt mỏi và công việc cập nhật này là điều mình phải làm sau giờ làm việc.

Thứ ba là kỷ luật tự giác, là thực sự đạo đức tự nguyện tham gia vào việc giúp đỡ người khác.

Vì thế, mỗi bản thân cá nhân, hãy tự kiểm chế hành vi tiêu cực, thực hiện hành vi mang tính

xây dựng, mang tính giáo dục và thực sự giúp đỡ người khác. Đây là ba phương diện của đạo đức kỷ luật tự giác mà đạo Phật đã nhấn mạnh, tôi nghĩ rằng điều này hoàn toàn phù hợp với tất cả các lĩnh vực phụng vụ xã hội. Chúng ta hãy tìm hiểu sâu hơn một chút về ba điều này.

Chuyển hóa hành vi tiêu cực, thực hiện hành vi tích cực (Refraining from Destructive Behavior and Engaging in Constructive Behavior)

Kiểm chế hành vi tiêu cực, phá hoại. Hành vi tiêu cực, phá hoại là gì? Những hành vi tiêu cực được giáo lý đạo Phật giải thích như một loại hành động - cho dù đây là với thân thể, lời nói hay cách suy nghĩ của chúng ta - được thúc đẩy bởi một cảm xúc phiền não hay một thái độ phiền não.

Về việc nó ảnh hưởng đến người khác như thế nào thì mình thực sự không thể nói chắc chắn, bởi vì đôi khi những gì mình làm, ngay cả với động cơ tốt, cũng có thể gây hại cho người khác - chẳng hạn như vì mình đã phạm phải sai lầm; chúng ta cố gắng giúp đỡ họ, nhưng thực sự họ không nghe theo lời khuyên của chúng ta.

Hành động dưới sự ảnh hưởng của cơn tức giận (Acting under the Influence of Anger)

Vì thế, điều mà mình có thể nói chắc chắn là sẽ mang tích tiêu cực nếu động lực của mình mắc phải tiêu cực hay bị xáo trộn. Ví dụ, chúng ta hành động dưới sự ảnh hưởng của cơn tức giận. Chẳng hạn chúng ta khó chịu với cách hành xử hay cách sống của ai đó, nên khi cố gắng giúp đỡ họ với tư cách là một nhân viên xã hội, chúng ta quát mắng họ: “Đừng hành động như thế! Đừng uống thuốc!” hoặc có thể như thế nào cũng được.

Nhưng đằng sau cách chúng ta ứng xử với họ với cơn tức giận. Điều này không chỉ ngăn cản chúng ta suy nghĩ rõ ràng về điều gì sẽ giúp ích tốt nhất cho người khác, mà người khác cũng rất nhạy cảm, họ có thể cảm nhận được sự tức giận của chúng ta và họ thường phản ứng rất kém nếu chúng ta trút cơn tức giận với họ. Điều này không hề dễ dàng vì công tác xã hội đòi hỏi rất nhiều kiên nhẫn.

Chúng ta cố gắng giúp đỡ người khác, cho họ những lời khuyên hữu ích... nhưng họ lại không chấp nhận. Tất nhiên là ta sẽ bực bội vì mình không kiên nhẫn, khi mất kiên nhẫn thì rất dễ nổi giận với họ, mắng mỗ, quát mắng họ. Hoặc nếu chúng ta làm việc trong ngành y tế: “Tại sao bạn không uống thuốc? Có chuyện gì với bạn vậy?”. Điều này. Rất dễ mất bình tĩnh.

Thể hiện Từ bi tâm đối với tha nhân (Developing Compassion for Others)

Trong những tình huống như thế, thực sự chúng ta cần ứng dụng thực tiễn từ bi tâm - rằng những người bần cùng khổ, nghiệp chướng sâu dày này đang rối rắm; họ đang trong hoàn cảnh khó khăn đến mức không thể nhận được những lời khuyên hữu ích. Chúng ta không thể áp đặt người khác nghe theo lời khuyên của mình. Điều duy nhất mà thực sự mình có thể nỗ lực là tìm ra phương tiện thiện xảo hơn, xem làm cách nào mà mình có thể thực sự thuyết

phục được người này chuyển hoá cuộc sống của họ được tích cực hơn? Nhưng nếu chúng ta tràn ngập sự tức giận, thất vọng và thiếu kiên nhẫn, thực sự điều này trở thành một trở ngại khá lớn cho việc duy trì rõ ràng đâu là cách giao lưu đối thoại hoàn hảo hơn với người này?

Hành động áp đặt buộc người khác phải nghe lời khuyên của mình (Acting under the Influence of Attachment)

Loại cảm xúc tiêu cực thứ hai là chấp trước và khao khát dục vọng. Suy cho cùng thì chúng ta đều là con người. Chúng ta có những khao khát dục vọng.

Chúng ta bị mê hoặc bởi một số người. Đây có thể là sự hấp dẫn lực bởi tình dục đối với một số người mà chúng ta đang cố gắng giúp đỡ với tư cách là bạn bè của mình, hoặc nó có thể là kiểu hấp dẫn lực bởi tình yêu thương của của nhị vị ân đức cao dày cha mẹ đối với đứa trẻ thơ: “Ôi thật ấm êm trong vòng tay thương yêu, như được tắm mát trong suối nguồn từ bi, thân yêu biết bao,”... Trong cả hai trường hợp, điều này có thể làm rào cản chúng ta trở nên khá nghiêm khắc đối với cá nhân người này, điều mà đôi khi chúng ta cần phải làm như thế khi cố gắng giúp đỡ họ.

Hoặc bởi do chúng ta qua bị thu hút bởi một nghĩa nào đó, chúng ta vô tình hoặc cố ý khiến họ phụ thuộc vào bản thân để chúng ta có thể dành nhiều thời gian hơn cho họ. Điều đó chúng ta cần phải tránh. Tất nhiên điều này không dễ dàng như thế, bởi vì, như tôi đã nói, chúng ta đều là con người, và tất nhiên khi chúng ta mất bình tĩnh, chúng ta cũng thấy một số người hấp dẫn.

Phát triển tính trầm tĩnh (Developing Equanimity)

Điều luôn được nhấn mạnh trong việc tu tập theo đạo Phật, là phát triển tính trầm tĩnh, có nghĩa là không bị ảnh hưởng bởi sự chi phối hay ghê tởm đối với bất kỳ ai mà mình đang cố gắng giúp đỡ, hoặc phớt lờ một số người thực sự cần được giúp đỡ (ở đây là biến thể ‘điều khác với những điều khác hoặc với tiêu chuẩn’ thứ ba), nhưng đúng hơn là có thái độ cởi mở, bình đẳng với tất cả những người dễ giúp đỡ, những người khó giúp đỡ, những người khá dễ chịu và những người khá thân thiện.

Phương pháp để có thể phát triển những hành động tích cực này là thấy rằng, tất cả chúng ta đều bình đẳng: Cá nhân mỗi người chúng ta đều mong muốn hạnh phúc, không ai muốn bất hạnh, bản thân tôi cũng thế. Như tôi cũng thế, tất cả mọi người đều muốn được quan tâm, chăm sóc. Không ai muốn mình bị người ta phớt lờ.

Thực ra, điều tôi chợt nghĩ đến là có một số người muốn được sống riêng lẻ đơn độc. Họ không cần sự giúp đỡ của chúng tôi. Đây là những điều khó khăn nhất. Điều này rất khó khăn, không cảm thấy bị từ chối và coi đây là chuyện cá nhân. Đặc biệt, tôi đang nghĩ đến những người cao tuổi đang ở viện dưỡng lão không chịu hợp tác trong việc điều trị y tế, uống thuốc hay làm nhiều việc khác mà họ cần làm.

Nhưng ngay cả khi họ không muốn sự giúp đỡ của chúng ta và họ muốn được yên thân, thì

mình vẫn có thái độ bình đẳng với họ, chứ không phải chỉ phớt lờ họ.

Thậm chí còn táo bạo hơn khi nghĩ rằng: “Mọi người đều muốn hạnh phúc, không ai muốn đau khổ” là nhìn mọi người như thể họ là thân thích dòng họ hay bạn thân nhất của mình. Người này trong viện dưỡng lão có thể là đấng trời biển cao rộng như người mẹ hiền hay người cha nghiêm khắc của tôi, và tôi không thể phớt lờ hoặc đối xử tệ bạc với họ.

Chúng ta cũng có thể nghĩ rằng: “Một ngày nào đó, tôi sẽ vào viện dưỡng lão và tôi không muốn ai đó phớt lờ tôi hay đối xử tệ bạc với tôi”. Hay là nếu ta đang nói chuyện với trẻ em thì: “Đây có thể là con tôi”. Hoặc nếu đây là ai đó ở độ tuổi của chúng ta thì “đây có thể là anh trai, chị gái, bạn thân của tôi”. Điều này giúp chúng ta tích cực hơn nữa với thái độ bình đẳng, cởi mở, coi tất cả mọi người đều quan trọng như nhau.

https://www.youtube.com/watch?v=ynbU_LZ3_ow

Hành xử với thái độ hồn nhiên (Acting under the Influence of Naivety)

Với trạng thái tâm phiền não khác là sự hồn nhiên. Sự hồn nhiên có nghĩa là, ví dụ, chúng ta quá bận rộn bởi tìm hiểu thực sự tất cả thông tin chi tiết về người mà chúng tôi đang cùng làm việc, và vì thế, do thiếu sự nhận thức, sự hồn nhiên của chúng ta về hoàn cảnh của họ, thực sự chúng ta không xử lý tốt với họ.

Hãy nhớ rằng, mỗi người là một cá thể và mỗi người đều có câu chuyện riêng, hoàn cảnh của riêng họ, điều này không dễ dàng khi ngày chúng tôi phải làm việc với quá nhiều khách hàng trong thời gian, đến nỗi chúng ta thực sự không có thời gian quan tâm đến bất kỳ ai trong số họ.

Tuy nhiên, bất kể chúng ta đang ở trong tình huống công việc nào, cho dù chúng ta có bao nhiêu thời gian để giải quyết với từng cá nhân, điều quan trọng là phải cố gắng tìm hiểu càng nhiều về người này càng tốt. Chúng ta càng hiểu và cảm thông nhiều về ai đó, chúng ta càng có khả năng giúp đỡ họ tốt hơn.

Nhưng nếu chúng ta không quan tâm, hoặc vì quá mệt mỏi, hay do lười biếng, thì khả năng giúp đỡ ai đó của chúng ta rất lớn, rất hạn chế. Điều này có nghĩa là trong khi làm việc, chúng ta không cần phải nghĩ đến bản thân tôi và những vấn đề cá nhân của mình, nhưng thực sự quan tâm đến người khác.

Vì thế, điều này bao gồm hình thức suy nghĩ,... theo cách sẽ làm cho công việc của mình không hiệu quả, theo nghĩa nào đó mang tính huỷ diệt, điều đó có hại cho công việc của mình. Nếu tôi chỉ nghĩ, “Ồ! tại nhà tôi có vấn đề với cái này cái kia,” khi đó bạn không quan tâm đến những bạn bè của mình.

Khi hành động tình cảm quá mức và không biết phải làm sao (Acting When Overemotional and Overwhelmed)

Có nhiều trạng thái cảm xúc và lý trí có thể khiến chúng ta kém hiệu quả hơn. Ngoài những

cảm xúc tiêu cực phiền não mà tôi vừa đề cập, còn có một số trường hợp trở nên quá xúc động. Nếu chúng ta quá xúc động và tràn ngập những cảm xúc mạnh mẽ, chẳng hạn như khi đối mặt với những người bị thương tật trong một vụ tai nạn,..., bản thân chúng ta bắt đầu khóc nức nở,... thì chúng ta không thể giúp đỡ người này.

Điều đó đòi hỏi một sự cân bằng rất tinh tế giữa việc không đi đến hai thái cực. Một người đang lạnh lùng về mặt cảm xúc, không cảm thấy gì cả. Điều còn lại là phản ứng thái quá với mọi thứ, thực sự khiến chúng ta không thể thực hiện công việc của mình.

Để giúp bản thân mình thoát khỏi trạng thái lạnh lùng tột độ và không cảm thấy gì, phải nhớ rằng mọi người đều phản ứng nồng nhiệt khi tiếp xúc với con người. Họ không muốn bị ai đó đối xử một cách máy móc. Chẳng hạn như, một nụ cười, chỉ cần nắm tay họ, nếu họ đang nằm trên giường bệnh - những điều này tạo thêm cảm giác ấm áp, nhân văn, rất quan trọng để giúp đỡ người khác.

Mặt khác, nếu mình quá xúc động thì phải nhận ra rằng việc quá xúc động, thực sự chỉ là quan tâm đến bản thân tôi mà thôi: “Ồ, nó quá nhiều, điều này thật khủng khiếp. Tôi không thể chịu đựng được nữa.”. Về cơ bản chúng ta đang nghĩ về bản thân mình. Thực sự chúng ta không nghĩ đến cái khác.

Khi đáp lại nó, chúng ta đang nghĩ về cảm giác của bản thân tôi. Nếu như là con của mình bị tổn thương thì chúng ta trở nên hoảng loạn lên và chỉ biết khóc lóc, thậm chí chúng ta không thể giúp được đứa trẻ, và thực tế là mình đã làm cho đứa trẻ thêm sợ hãi. Chúng ta cần giữ bình tĩnh để có thể trấn tĩnh con mình, suy nghĩ rõ ràng xem mình cần làm gì để giúp con (giả sử con tự cắt vào tay vết thương rất nặng chảy máu rất nhiều).

Bây giờ tất cả những điểm mà tôi đang đề cập phù hợp với phạm trù đạo đức và kỷ luật tự giác, để thực hiện hành vi mang tính xây dựng. Nói cách khác thì phải rèn luyện bản thân theo những phương pháp này, để giúp mình đi đến những hành vi tiêu cực thái quá mình mình vừa thảo luận.

Hành vi mang tính xây dựng không chỉ là giáo dục thường xuyên mà còn là nỗ lực hoàn thiện bản thân để có thể phát triển các kỹ năng cảm xúc, để có thể giúp đỡ người khác một cách hiệu quả và cân bằng. Đạo Phật đưa ra nhiều phương pháp khác nhau có thể giúp chúng ta trong lĩnh vực này.

Tham gia giúp đỡ người khác vượt qua tính lười biếng (Engaging in Helping Others Overcoming Laziness)

Để thực hiện loại kỷ luật tự giác thứ ba, nhằm thực sự giúp đỡ người khác, thì tất nhiên phải khắc phục tính lười biếng. Tính lười biếng có nhiều khía cạnh. Một người đang bị phân tâm bởi những thứ khác.

Ví dụ: “Chương trình phát thanh truyền hình yêu thích của tôi đang trình chiếu, vì thế tôi thà xem chương trình đó bởi tôi thực sự thích nó còn hơn là đứng dậy và giúp đỡ bạn”. Hoặc bị

phân tâm bởi những điều khá tầm thường là một dạng lười biếng. “Tôi thà nằm trên giường lâu hơn một chút còn hơn đứng dậy đi làm”. Đó là bệnh lười biếng phải không?

Sau đó, một dạng lười biếng khác là trì hoãn, trì hoãn mọi việc sau này, không làm ngay bây giờ. Nếu chúng ta tham gia vào bất kỳ loại công việc nào, tôi nghĩ rằng bạn biết công việc có xu hướng chồng chất lên nhau. Ngày càng chồng chất thêm lên. Nó không dừng lại.

Nếu chúng ta không quan tâm đến mọi thứ khi nó đến - chẳng hạn như với máy tính của chúng ta, cho dù đó là email, hay trên bàn làm việc của chúng ta, hay bất cứ thứ gì - thì nó ngày càng chồng chất thêm lên, sau đó công việc nó gần giống như một cơn sóng thần quét qua, và khiến chúng ta choáng ngợp vì nó quá nhiều việc phải làm. Nếu chúng ta sắp làm một nghề bận rộn và đòi hỏi khắc khe, chúng ta không thể trì hoãn mọi việc đến ngày mai. Từng ngày chúng ta cần phải chăm sóc mọi thứ.

Tất nhiên điều này đòi hỏi cái mà chúng ta gọi là sự kiên trì nhiệt tình. Cứ tiếp tục - kiên trì, ngay cả khi chúng ta mệt mỏi; chúng ta phải dừng ngay. Nhưng có một thời điểm nào đó thực sự chúng ta phải nghỉ ngơi, bởi vì chúng ta không còn giải quyết công việc của mình hay với người khác một cách hiệu quả nữa; chúng ta quá mòn mỏi rồi.

Một trong những nguyên tắc quan trọng để có thể duy trì nỗ lực của chúng ta trong thời gian dài là biết khi nào chúng ta cần nghỉ ngơi và thực sự nghỉ ngơi mà không cảm thấy mặc cảm. Nhưng điều này tất nhiên có nghĩa là không đi quá xa đến mức đối xử với bản thân như một đứa trẻ và nghỉ ngơi quá nhiều. Đây là một dạng lười biếng: chỉ nghỉ ngơi vì nó dễ chịu hơn là làm việc.

Nghỉ ngơi cũng đòi hỏi phải hiểu rõ bản thân để biết điều gì sẽ giúp chúng ta thư giãn, tái tạo năng lượng. Đối với một số người, đây có thể chỉ là chợp mắt hoặc đi ngủ. Đối với những người khác, đó có thể là đi ra ngoài đi dạo vòng quanh nhìn cảnh vật thiên nhiên cái gì đó và tận hưởng một chút không khí trong lành. Đối với những người khác, đây có thể là xem phim truyền hình. Đối với một số người có thể là nấu ăn.

Có rất nhiều thứ mà mỗi chúng ta có thể thấy thư giãn - đọc sách, bất kể đó là gì. Nó không quan trọng. Vấn đề là phải biết bản thân mình, biết khi nào chúng ta cần nghỉ ngơi và điều gì sẽ giúp chúng ta thư giãn, ngoài ra, chúng ta đã nghỉ ngơi đủ, chúng ta phải có kỷ luật để đứng dậy và quay trở lại làm việc.

Một trong những điều trở ngại cho chúng ta quay trở lại làm việc là: “Tôi cảm thấy không thích”. Để làm được điều này, chúng ta cần phải làm việc dựa trên động lực của chính bản thân. Chúng ta đang cố gắng giúp đỡ người khác. Những gì chúng ta đang làm là giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta cần sự giúp đỡ, chúng ta sẽ không thích nếu người mà chúng ta đang dựa vào quá bận rộn, quá mệt mỏi hoặc phải xem xong chương trình truyền hình trước khi họ đến giúp đỡ chúng ta.

Cũng giống như chúng ta không ưa thích người khác mà chúng ta dựa vào để được giúp đỡ lại hành động như vậy, mọi người cũng cảm thấy như thế đối với chúng ta nếu họ phụ thuộc vào

chúng ta. Đây là một phương pháp rất quan trọng của đạo Phật, đó là đặt mình vào vị trí của người khác và xem mình sẽ thích như thế nào nếu ai đó đối xử với mình theo cách mình đang đối xử với họ.

Chúng ta đã khắc phục được hai dạng lười biếng, lười biếng bởi chỉ tập trung vào những việc tầm thường, lười biếng trì hoãn mọi việc sau này. Loại lười biếng thứ ba là cảm giác không thoả đáng: “Tôi chưa hoàn hảo. Tôi không thể làm điều này. Nó quá nhiều. “Đây là một trở ngại lớn. Thực tế là chúng ta có thể không biết phải làm gì để giúp đỡ ai đó. Điều này xảy ra. Trên thực tế, điều đó có thể xảy ra khá thường xuyên khi chúng ta tham gia các dịch vụ xã hội chẳng hạn.

Nhưng để cảm thấy rằng: “Tôi không đủ năng lực. Tôi không ổn” và tự đánh bại mình về mặt tâm lý và cảm xúc, điều này sẽ không giúp ích gì cả, bởi vì thực sự đây là một dạng lười biếng. Thậm chí nó lười biếng ở chỗ chúng ta quá chán nản; chúng ta chỉ kết luận: “Tôi không hoàn hảo”.

Phật quả chúng ta chưa thành, và vì thế tất nhiên chúng ta không biết điều gì tốt nhất cho người khác. Chúng ta phạm phải sai lầm. Chúng ta là con người. Nhưng vấn đề là phải tiếp tục cố gắng, không bỏ cuộc vì lười biếng. Hãy tham khảo ý kiến của những người khác, để cho chúng ta lời khuyên về cách giúp đỡ nếu chúng ta không thể nghĩ ra phương cách nào đó có hiệu quả. Mặc dù cần trách nhiệm giúp đỡ người khác mà mình chăm sóc, nhưng cũng cần tránh cảm giác cực đoan rằng: “Tôi là đấng thiêng liêng cứu thế và tôi sẽ cứu rỗi mọi người”.

Bởi vì điều đó dễ biến thành một động lực vô thức khiến mọi người phụ thuộc vào tôi và biết ơn tôi vì tôi đã cứu vớt họ, và chúng ta trở nên ghen tỵ và đố kỵ nếu có người khác giúp đỡ họ mà không phải tôi là người làm điều đó. Nhưng nếu động cơ của mình thực sự là muốn người khác được lợi ích và giúp đỡ thì ai giúp đỡ họ không thành vấn đề. Vấn đề là họ phải vượt qua được vấn đề của mình.

Và nếu chúng ta thấy rằng chúng ta không - ý tôi là một cách khách quan là chúng ta không - thực sự có thể giúp đỡ người này, thì điều rất quan trọng là không cảm thấy tự hào và để niềm kiêu hãnh ngăn cản chúng ta khuyên họ nên đi tìm người khác mà chúng ta nghĩ có thể giúp đỡ họ tốt hơn lên.

Vì thế, việc tái khẳng định động lực của mình là một phương pháp rất quan trọng được nhấn mạnh nhiều lần trong đạo Phật. Ở đây, động lực của chúng ta khi tham gia bất kỳ loại công tác xã hội nào là để người khác được giúp đỡ giải quyết các vấn đề của họ, khắc phục bất kỳ vấn đề nào của họ. Điều này không có nghĩa là tôi nhất thiết phải là người làm điều đó, mặc dù, như tôi đã nói, chúng tôi chịu trách nhiệm: “Tôi có thể sẽ cố gắng giúp đỡ hết sức”.

Phát triển Thái độ Quan tâm (Developing a Caring Attitude)

Đạo đức Phật giáo rất nhiều vào việc mà chúng ta gọi là thái độ quan tâm: “Việc quan tâm đến người khác ảnh hưởng đến hành vi của tôi”. Không phải là tôi chỉ đang làm một công việc và kiếm tiền và thực sự tôi không quan tâm đến người khác hay liệu những gì tôi làm có hữu

ích hay không. Chúng ta cũng phải quan tâm đến ảnh hưởng của hành vi đó đối với bản thân tôi. Thái độ quan tâm này dựa trên sự hiểu biết thực sự và nghiêm túc trong xem xét sự vật trong cả một quá trình dài thì quan hệ nhân quả rất rõ ràng.

Chúng ta hành động theo một cách nhất định, với một loại động cơ nhất định - nó sẽ có một loại hiệu ứng nhất định, và chúng ta hoàn toàn tin chắc rằng có một kết quả nào đó. Đây là ý nghĩa của việc nghiêm túc và quan tâm đến họ. Những gì chúng ta làm thực sự có ảnh hưởng đến người khác và nó cũng có ảnh hưởng đến tôi.

Vì thế, khi chúng ta thực hiện kỷ luật đạo đức này để giúp đỡ người khác, loại kỷ luật đạo đức thứ ba, thì ở đây điều quan trọng nhất là chúng ta cần có thái độ quan tâm này. Những thái độ quan tâm cũng nằm đằng sau việc tham gia vào hành vi mang tính xây dựng, loại kỷ luật đạo đức này. Ví dụ: “Tôi quan tâm đến hiệu quả trong công việc của mình, do đó tôi sẽ có kỷ luật để tiếp tục việc học và đào tạo của mình”.

Thái độ quan tâm này cũng nằm đằng sau việc kỷ luật đạo đức nhằm khắc phục hành vi phá hoại. “Bởi vì tôi quan tâm đến ảnh hưởng của hành vi của bản thân đối với người khác và bản thân tôi không muốn gây tổn hại”. Cụ thể hơn: “Tôi không muốn gây tổn hại bằng cách hành động dưới ảnh hưởng của sự tức giận, mê hoặc, ngây thơ và ghen tỵ”, tất cả những điều này; hoặc kiêu hãnh: “Mặc dù tôi không biết cách giúp đỡ nhưng tôi vẫn giả vờ như thế”.

Để có thái độ quan tâm này, chúng ta cần có ý thức cơ bản về các giá trị đạo đức nhân văn và ý thức tôn trọng những phẩm chất cao đẹp và những người có được những phẩm chất cao quý. Nói cách khác, chúng ta tôn trọng những người xuất sắc trong lĩnh vực giúp đỡ người khác - cho dù chúng ta nghĩ về Thánh Têrêsa hay bất kỳ ai mà chúng ta nghĩ - và chúng ta vô cùng ngưỡng mộ và tôn trọng những người như thế, đây là hình mẫu của chúng ta.

Điều rất quan trọng là phải có một nhân vật nào đó mang lại cho chúng ta nguồn cảm hứng trong lĩnh vực của mình, mà chúng ta có thể noi theo và hành động như hình mẫu của mình. Việc chúng ta có thực sự gặp được người đó hay không quan trọng. Nhưng chúng ta tôn trọng người này vì chúng ta có ý thức về các giá trị. Chúng ta coi cách sống của họ là điều gì đó có giá trị và tôi tôn trọng. Ngoài ra, chúng ta nhận ra rằng mình có đầy đủ những nguyên liệu làm việc cơ bản để trở thành như vậy.

Đó là điều được gọi là yếu tố “phật tính” trong các nguồn giáo lý đạo Phật. “Tôi có một thân thể. Tôi có năng lực giao tiếp. Tôi có tâm hồn, cảm xúc. Tôi có trí tuệ: Tôi có tâm an trụ trong cái nhận biết về chân tính, rỗng rang nhưng sáng tỏ như bầu trời (tuệ siêu việt), hình dung ra mọi thứ. Tôi có khả năng. Tôi có thể học được”. Vì thế, trong mỗi chúng ta có tất cả những phẩm chất thanh cao này. Đây là những tài liệu làm việc của chúng ta.

Vì thế chúng ta nhận ra rằng thực sự chúng ta có thể trở thành giống như những nhân vật đầy cảm hứng này. Vì vậy chúng ta có sự tôn trọng bản thân, ý thức về lòng tự trọng, và điều này cho phép chúng ta thực sự quan tâm đến kết quả của phương cách chúng ta hành động và thực hiện kỷ luật tự giác. Đây là cảm giác: “Tất nhiên tôi luôn có thể làm tốt hơn. Tất nhiên là tôi có thể giúp”, Chúng ta coi đây là một giá trị tích cực.

Như thế là một số suy nghĩ của bản thân tôi, dựa trên giáo lý đạo Phật, về vai trò của đạo đức trên hành trình phụng sự xã hội. Nếu đó là lĩnh vực loại hình mà bạn đang theo học, thì đây là cơ hội tuyệt vời để thực sự làm điều gì đó tích cực, để đóng góp to lớn cho cuộc sống của bạn. Làm loại công việc này khiến cuộc sống trở nên có ý nghĩa và đáng giá hơn vì thực sự chúng ta đang mang lại lợi ích cho người khác.

Trở lại Berlin, Đức, nơi tôi sống, tôi có một vài sinh viên đang tham gia vào loại công việc này. Một trong những học sinh của tôi làm việc tại một gia đình, một cơ sở dành cho những người bị thiếu năng trí tuệ nghiêm trọng Hội chứng Down (một bất thường của nhiễm sắc thể 21 có thể gây thiếu năng trí tuệ, đầu nhỏ, tầm vóc thấp bé và khuôn mặt đặc trưng), những loại trẻ em này - chăm sóc những đứa trẻ bất hạnh này, giúp đỡ chúng trong cuộc sống. Một học trò khác của tôi là y tá chăm sóc người già khuyết tật. Đó là những nghề nghiệp tuyệt vời.

Tất nhiên, chúng đòi hỏi rất nhiều kiên nhẫn, rất nhiều kỷ luật, nhưng rất đáng giá. Tất nhiên là có ý thức đạo đức cao. Vì thế, tôi rất ngưỡng mộ bạn nếu đây là hướng đi mà bạn đang trên hành trình cuộc sống.

Giải đáp (Questions)

Có phương pháp nào của Phật giáo có thể giúp chúng ta đối phó với những trạng thái tâm trí tiêu cực như nghi ngờ không?

Nghi ngờ người khác cũng giống như hoang tưởng, luôn nghĩ: “Mọi người chống lại mình. Như thế, thực sự tôi thắc mắc ý định của họ là gì?” Ở đây có hai khía cạnh. Một là sự bất an khiến chúng ta luôn lo lắng rằng có ai đó đang chống lại mình, có ai đó sẽ làm tổn thương mình. Nó dựa trên sự bất an. Khía cạnh còn lại là quá mẫn cảm, phản ứng thái quá.

Hiện nay, để khắc phục tình trạng bất an, có nhiều cấp độ mà chúng ta có thể giải quyết. Nói chung, người ta chỉ tin tưởng vào khả năng của mình để đối phó với bất cứ điều gì đang xảy ra trong cuộc sống. Điều tôi thấy rất hữu ích là tấm gương của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. “Không phải ai cũng yêu kính đức Phật, vậy tôi mong đợi điều gì ở bản thân mình? Tôi có mong đợi rằng mọi người sẽ yêu thích tôi không?” Điều này hoàn toàn không thực tế.

Không thể làm hài lòng tất cả mọi người. “Đức Phật không chiều theo thói thường tình như thế, vì vậy tôi không nên mong đợi rằng tôi có thể làm hài lòng mọi người và mọi người sẽ yêu thích tôi. Tôi hết sức cố gắng - tôi có ý định tốt - còn việc họ thích hay không thích thì đây là vấn đề của họ”.

Tôi thấy điều này rất hữu ích. Tất nhiên, chúng ta càng luyện tập nhiều thì càng trưởng thành hơn, chúng ta càng có nhiều kinh nghiệm và nói chung là bạn cảm thấy an tâm hơn một chút. Khi bạn còn là một thanh niên, một thiếu niên, điều tự nhiên là bạn càng cảm thấy bất an hơn về việc muốn được chấp thuận, được mọi người quý mến, v.v. . .

Chúng ta cần khẳng định lại những phẩm chất tốt đẹp mà mình có được. Điều này không có nghĩa là phủ nhận hay bỏ qua những khuyết điểm mà mình mắc phải, nhưng nếu quá nhấn

mạnh đến những khuyết điểm này thì chúng ta sẽ rất, rất bất an. Nhưng không ai chỉ có khuyết điểm; tất cả chúng ta đều có một số phẩm chất tốt và điều quan trọng là luôn nhắc nhở bản thân về những giá trị cao đẹp này. Nó không có nghĩa là tự hào và kiêu ngạo về điều đó, mà nó là phải có chút niềm tự tin và đức tự chủ.

Quá nhạy cảm, phản ứng thái quá, quá khó chịu về điều này hay điều kia - một lần nữa, ta phải nghĩ theo kiểu: “Điều đó không giúp ích gì cho bất cứ ai”. Nó khiến chúng ta không thể đương đầu với cuộc sống và khiến mọi người xung quanh rất khó chịu. Càng nghĩ đến người khác, trong bất kỳ tình huống nào mà mình gặp phải, thì mình sẽ càng ân cần hơn, sẽ càng bình tĩnh hơn, xét về cách mà mình phản ứng về mặt cảm xúc với mọi việc.

Ví dụ thường được sử dụng là người mẹ hiền. Một người mẹ hiền có thể rất khó chịu về điều gì đó, nhưng nếu con cái cần được chăm sóc - bạn phải nấu bữa tối cho chúng - bạn sẽ vượt qua nỗi buồn đó và thực sự làm những gì bạn cần làm để giúp chúng.

Tác giả: **Tiến sỹ Alexander Berzin**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: **[Study Buddhism](#)**