

Sống Hòa Hòa Với Năng Lượng Tình Dục

Thầy Pháp Dung

Làm con người, ai cũng có năng lượng tình dục. Vào khoảng 12, 13 tuổi thì năng lượng này trở nên quan trọng nơi một người con trai, hay một người con gái. Có khi thì năng lượng này khá mạnh và có khả năng khuấy rối tâm tư mình. Nhưng đây lại là một chuyện rất bình thường. Năng lượng này có thể có mặt ở trong ta cho đến ngày cuối cùng của cuộc đời. Vì vậy ta nên tập sống hòa bình với năng lượng tình dục. Ta phải hiểu nó, thay vì chán ghét hay là chạy theo. Nếu không hiểu, ta dễ dàng bị năng lượng này sai sử, làm những việc mà sau đó ta hối hận. Nhưng học hỏi, tìm hiểu cần phải có phương pháp và có thời gian. Thiền tập giúp cho ta một phương pháp cụ thể để nhận diện năng lượng tình dục. Và chính lòng kiên nhẫn giúp cho ta có thời gian. Bài học đầu tiên mà ta có thể áp dụng là:

1. Công nhận rằng ai cũng có năng lượng tình dục, và ta không nằm ngoài thông lệ đó.

Trong khi sống đời sống hàng ngày, ta cần nhận diện mỗi khi năng lượng này xuất hiện. Ta đừng ngạc nhiên hay xấu hổ. Ta chỉ cần nhận diện: đây là năng lượng tình dục của ta. Khi ta thấy được thì nó trở nên ít nguy hiểm hơn. Có khi nó xuất hiện với một cảm giác thích thú, dễ chịu. Nhưng nếu quan sát cho kỹ lưỡng thì nhiều lúc năng lượng tình dục đi tới với một sự bức xúc. Nó mang tới cho ta sự khó chịu, bất an. Nó bắt ta phải làm, phải nói những việc, những lời mà ta không muốn. Cho nên ta có thể thấy rõ là:

2. Năng lượng tình dục thường mang tới cho ta sự bức xúc, khó chịu và bất an.

Điều này ít người nhìn thấy lắm, cho nên họ mới dễ dàng trở thành nạn nhân của năng lượng tình dục. Thiền tập giúp ta thấy rõ được thực tại. Không có thiền tập, ta không nhận diện được mặt mũi chân thật của năng lượng tình dục và có thể mãi mãi là nạn nhân của năng lượng này, có người đã 70 tuổi rồi mà vẫn chưa thoát khỏi. Sở dĩ nó chi phối ta là vì ta không thấy được bản chất của nó. Trong đạo Bụt, sự giải thoát, tự do luôn luôn được đặt nền tảng trên sự hiểu biết. Hiểu biết tức là trí tuệ. Mà hiểu được thì ta thương được. Ta biết đối xử với năng lượng tình dục trong ta bằng một tấm lòng cởi mở, từ hòa.

3. Hãy tập đối xử với năng lượng tình dục bằng tấm lòng từ hòa.

Bạn đừng quá khó khăn với chính mình. Năng lượng tình dục cũng chỉ chính là mình mà thôi. Nếu ta đối xử với năng lượng tình dục bằng sự hiểu biết thì ta đang chăm sóc ta một cách rất hay. Mỗi khi năng lượng này phát khởi, ta biết phải làm gì để chăm sóc nó. Chẳng hạn như ta đi dạo. Cách hay nhất để giải tỏa sự bức xúc do năng lượng tình dục mang tới không phải là đàn áp hay phán xét nó. Hễ còn phán xét, đàn áp nó thì ta còn là nạn nhân của năng lượng này. Ta

nên chấp nhận sự có mặt của nó trong tâm ta. Không phải là tiêu diệt được năng lượng tình dục rồi thì ta mới có tự do. Tự do của ta được làm bằng sự hiểu biết và cảm thông.

4. Ta có thể sống hài hòa cùng với năng lượng tình dục trong ta.

Ta thường có khuynh hướng muốn tiêu diệt cái ta không ưa thích. Oái oăm thay, năng lượng tình dục càng trở nên mạnh mẽ hơn mỗi khi ta đàn áp nó. Nó là vùng năng lượng cứng đầu, khó đối trị nhất ở trong tâm ta. Nhưng tại sao nó lại khó đối trị? Là vì ta chăm sóc nó không đúng phương pháp. Hoặc nói cách khác là ta không biết rằng mình cần phải chăm sóc cho năng lượng tình dục. Biết chăm sóc thì nó lại trở nên rất ngoan ngoãn và đôi khi lại giúp đỡ cho ta nữa. Thật vậy, nhờ biết chăm sóc cho năng lượng tình dục mà lòng từ bi, hay tình thương chân thật nơi ta được phát khởi và nuôi dưỡng. Nhận diện năng lượng tình dục giúp cho ta phát khởi ra năng lượng từ bi.

5. Biết sống hài hòa với năng lượng tình dục, tình thương trong ta sẽ trở nên sâu sắc hơn.

Năng lượng tình dục không phải là xấu đâu bạn ạ. Thật ra, nó cần thiết ở trong cuộc đời chúng ta. Và nó sẽ luôn luôn có mặt trong ta. Nó chính là ta. Nếu ta biết thương nó, thì ta cũng biết thương chính ta. Và trong ta còn nhiều vùng năng lượng khác nữa, như là năng lượng giận, năng lượng ghét. Cái giận hay cái ghét cũng cần được ta chăm sóc. Nếu ta không nhận diện, quan sát, học hỏi, tìm cách chăm sóc những vùng năng lượng này thì ta rất dễ dàng trở thành nạn nhân của chúng. Muốn học nhận diện và chăm sóc thì ta cần điều kiện gì? Bằng cách nào để ta nắm được phương pháp thiền tập? Bằng cách là ta đừng sống đời sống ta một cách bận rộn. Ta cần thời gian. Muốn học điều gì cho sâu sắc, ta cần nhất là thời gian.

6. Ta cần thời gian rảnh rỗi để phát triển thiền tập và chăm sóc năng lượng tình dục của ta hiệu quả hơn.

Nhận diện năng lượng tình dục là một thực tập không phức tạp. Nhưng nhận diện chính là căn bản của thiền tập. Trong thiền tập, ta có thể đạt tới hiểu biết là nhờ ở sự nhận diện này. Và sự thực tập này chỉ mang tới kết quả khi ta hành trì liên tục, không gián đoạn. Ta cần có niềm tin vững chắc vào sự hành trì của mình. Và ta cần quyết tâm đối xử với năng lượng tình dục bằng một lòng thương mà thôi. Mỗi ngày, ta cần lập đi lập lại sự thực tập của ta. Chẳng hạn như ta tập ngồi thiền mỗi ngày. Có người khi ngồi thiền thì thích quán chiếu những đề tài cao siêu nhưng không hề biết chăm sóc cho năng lượng tình dục ở trong chính mình. Kết quả là mỗi khi năng lượng tình dục biểu hiện thì ngỡ ngác, không biết gì hết và hoàn toàn hành xử trong vô minh. Ta sẽ bị năng lượng tình dục sai khiến và cảm thấy sự tu tập của mình không thành công.

7. Nhận diện, quán sát và chăm sóc năng lượng tình dục ta sẽ tháo gỡ được sự ràng buộc của vùng năng lượng này.

Ta đừng quên rằng sự thật thứ nhất là khổ đế. Khổ đau là một sự thật màu nhiệm vì nó chỉ cho ta thấy con đường vượt thoát khổ đau. Năng lượng tình dục là một vùng năng lượng khổ đau trong ta. Ta thường lẫn lộn đây là hạnh phúc. Vì lẫn lộn cho nên ta bị nó ràng buộc. Ta phải thấy nó là khổ đau. Nhưng tại sao khổ đau lại là một sự thật màu nhiệm? Vì khổ đau chứa trong nó mọi yếu tố cần thiết để làm ra hạnh phúc. Năng lượng tình dục giúp cho ta chế tác ra tình thương và sự hiểu biết. Năng lượng tình dục luôn luôn có mặt trong ta. Đó là một điều hết sức bình thường. Đó là một vùng năng lượng hết sức thiết yếu. Ta không nên có thái độ đam mê hay thù ghét đối với vùng năng lượng này. Ở trong người trẻ, vùng năng lượng này có thể rất mạnh. Nhưng ở người lớn tuổi, nó vẫn hoạt động âm thầm, mạnh mẽ. Ta chỉ có thể thoát khỏi nó bằng con đường quán chiếu của thiền tập. Nhìn sâu để hiểu, để thương là con đường Bụt đã dạy giúp ta áp dụng và tháo gỡ những khó khăn của ta trong đời sống hàng ngày.

8. Chăm sóc cách ăn uống là một cách chăm sóc cho năng lượng tình dục rất hay.

Nếu ăn vừa đủ, đừng dư thừa quá mức thì nhu cầu tình dục cũng sẽ bớt lại. Có thể chúng ta ăn quá nhiều, quá dư thừa và năng lượng dư thừa sẽ chuyển thành năng lượng tình dục. Bớt ăn, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thư thái hơn. Ăn chay cũng là một cách tiết dục rất có hiệu quả. Nếu không quen ăn chay, ta có thể tập ăn mỗi tuần một ngày hay hai ngày. Ta đừng cho rằng ăn chay là một sự chịu đựng, khổ hạnh. Ăn chay rất ngon. Và khi ăn chay, ta có thể nấu những món mà ta và gia đình ưa thích. Dành một khoảng thời gian thoải mái để nấu ăn cho gia đình là một điều nên làm. Tôi nhắc lại: ăn chay hay ăn bớt lại không phải là một hình phạt đối với thân thể ta. Ta cần phải có hạnh phúc trong khi ta thực tập. Và đối với những bạn trai tôi dặn điều này: rượu bia thường làm cho năng lượng tình dục phát khởi. Ta nên bớt uống bia, uống rượu lại. Không uống bia, uống rượu thì càng hay hơn nữa.

9. Tập tiêu thụ những sản phẩm sách báo, phim ảnh không chứa quá nhiều yếu tố kích thích năng lượng tình dục nơi ta.

Trong xã hội bây giờ, phim ảnh và sách báo thường chứa hình ảnh kích thích tình dục. Những cuốn sách hay, phim hay, không hẳn phải chứa những yếu tố kích thích này. Chọn sách hay là một nghệ thuật mà ta phải cần học hỏi. Trong giới thứ năm của đạo Bụt có dạy ta không nên tiêu thụ những sản phẩm có độc tố. Điều này có nghĩa là ta cần tiêu thụ những sản phẩm có tính chất nuôi dưỡng, dù đó là thức ăn đi vào ta bằng đường miệng hay là bằng tai, bằng mắt. Có những cuốn phim được làm ra để kích thích năng lượng tình dục. Nhưng cũng có những cuốn phim là để trao truyền cho ta tình thương và sự hiểu biết. Nếu xem được một cuốn phim hay và lành mạnh, ta nên giới thiệu cho bạn bè ta cùng thưởng thức.

10. Tập chơi một môn thể thao để cơ thể ta biết sử dụng năng lượng vào mục đích lành mạnh.

Ta có thể tập chơi đá banh, bóng bàn, bóng rổ... Điều này tùy thuộc vào sự ưa thích của ta. Nhưng ưa thích cũng chỉ là một thói quen. Nếu ta tập chơi bóng bàn một hồi thì ta cảm thấy thích thú. Ở trong tu viện, chúng tôi cũng chơi thể thao. Hoặc cũng có những thầy, những sư cô thích đi bộ. Mới hôm qua đây, chúng tôi cùng nhau đi bộ hai tiếng đồng hồ quanh một khu lâu đài rất đẹp của xứ Pháp. Đi xong, chúng tôi rất đói bụng, ngồi xuống và lấy thức ăn ra ăn với nhau và cảm thấy tình huynh đệ trong thiên môn rất là nuôi dưỡng. Trong gia đình, trong nhóm bạn ta nên rủ nhau chơi thể thao, vận động cơ thể và đó cũng là một cách nuôi dưỡng tình thương trong nhau. Hai vợ chồng cũng có thể cùng chơi một môn thể thao. Ở Đài Loan, những cặp vợ chồng thường áp dụng phương pháp này để giải tỏa bớt sự áp bức của năng lượng tình dục. Và chơi thể thao cũng là để nuôi dưỡng niềm vui chứ không phải là một khổ hạnh, hành xác. Trong thiên tập, sự hành trì phải đi chung với niềm vui. Tu không phải là ép xác. Dù đó là sự cưỡng ép xảy ra trong phạm vi cơ thể hay tinh thần.

11. Ta cần một hướng đi tâm linh để dẫn dắt năng lượng tình dục phát triển đúng hướng.

Ngày hôm nay người ta thường dùng danh từ 'tâm linh' để thay cho từ 'tôn giáo'. Người ta nhận ra là trong tôn giáo, chất liệu tâm linh có thể rất nghèo nàn. Con người có thể có tôn giáo nhưng lại không có hướng đi tâm linh. Hướng đi tâm linh mang đến sự lớn lên chuyển hóa những tri giác sai lầm và mở rộng không gian trong tâm thức con người. Tôn giáo cũng bắt đầu từ chất liệu tâm linh, nhưng có thể dần dà đi vào huynh hướng giáo điều, khiến cho người trẻ cảm thấy xa lạ. Và cuối cùng thì tôn giáo không còn có khả năng trả lời cho người trẻ những thắc mắc, khổ đau của họ. Thiên tập cần phải mang nội dung tâm linh. Thiên môn, từ Lục tổ đã mang đậm nét không chấp vào hình thức. Ta cần thực tập như thế nào để sự hiểu biết và tình thương phát triển trong ta, chuyển hóa tự thân và gia đình ta. Năng lượng tình dục là một sinh vật sống. Nó phát triển không ngừng cả ngày lẫn đêm. Nhưng nó phát triển về hướng nào? Nếu ta có một hướng đi tâm linh, năng lượng tình dục sẽ được chuyển hóa và bồi đắp cho chất liệu tâm linh đó.

12. Ta cần một cộng đồng có tu tập để làm nền tảng chăm sóc và chuyển hóa năng lượng tình dục.

Một ngôi chùa hay một trung tâm tu học gồm có những người đang hành trì miên mật là một nơi lý tưởng cho ta nương tựa để tu học. Đó là một môi trường lành mạnh. Sống trong một môi trường lành mạnh, sự chuyển hóa của ta xảy ra nhanh hơn. Khi trong gia đình có một người hạnh phúc, thì hạnh phúc đó lan ra những người chung quanh. Trong một môi trường có những người biết tu tập, thì ta sẽ hưởng được năng lượng tu tập chung đó. Nếu trong ngôi chùa có sự tu tập thì nơi đó sẽ trở thành đất lành cho chim đậu. Ta cần nhiều ngôi chùa như

vậy. Người trẻ có thể đến những ngôi chùa đó ở lại một, hai tuần để tu tập. Họ nghe pháp thoại, ngồi thiền, đi thiền và pháp đàm về những vấn đề họ đang gặp phải. Họ học nâng đỡ để tháo gỡ những vấn đề đó. Nhiều ngôi chùa như vậy sẽ tạo ra một xã hội lành mạnh. Nhưng ta đừng chờ đợi gì cả. Ta phải bắt đầu thực tập và nếu cần ta có thể thành lập một nhóm tu tập chung tại nhà ta. Nhà ta sẽ trở thành một ngôi chùa.

Tôi đã viết ra mười hai đề nghị giúp ta thực tập sống hài hòa với năng lượng tình dục. Điều này ai cũng cần học hỏi cả, dù ta là em nhỏ 12, 13 tuổi, một thanh niên trưởng thành, một người đã có gia đình hay một người ở tuổi trung niên, lão niên. Năng lượng tình dục có khả năng gây đổ vỡ rất lớn ở trong gia đình và trong xã hội. Ta có thể bị nó chi phối và tạo ra một sự tan nát khó hàn gắn. Nhưng nếu biết cách, năng lượng này lại có thể giúp ta hiểu biết hơn, thương yêu hơn và kiên nhẫn hơn. Cái đó là sức mạnh của thiền tập. Thiền tập không phải để gây ra một cuộc chiến tranh giữa thiện và ác. Thiền tập là để giúp ta chuyển hóa những vùng năng lượng tiêu cực thành ra những vùng năng lượng tích cực và giúp ta sống có hạnh phúc ngay trong đời sống hàng ngày.

Làng Mai, 4-4-2006 www.langmai.org