Ho da nghi nhu the - 02

Họ Đã Nghĩ Như Thế

Ho da nghi nhu the - 02

Times font

Họ đã nghĩ như thế

Giác Nguyên dịch Việt

[02]

Đại đức Sumedho Con Đường Như Thật

Tiểu Sử Tác Giả:

Ngài Sumedho tên thật là Robert Jackman sinh năm 1934 tại Seattle, Washington. Sau khi tốt nghiệp Đại học, Ngài đi lính, làm một sĩ quan quân y trong Hải quân Mỹ và đã từng có mặt trong cuộc chiến tranh Triều Tiên. Rời quân ngũ, Ngài trở lại học đường và lấy thêm bằng cử nhân văn chương tại Đại học Berkeley (California). Năm 1963, sau một thời gian làm việc trong Hội Hồng Thập Tự, Ngài đã bỏ sang Viễn Đông và đứng lớp dạy Anh văn suốt hai năm trời tại Borneo như một công tác từ thiện.

Lòng ái mộ Phật Giáo đã đưa Ngài sang viếng Thái Lan năm 1966. Chính tại đây Ngài đã tu sa-di ở chùa Nong Khai rồi một năm sau đó (1976) lại thọ giới Tỳ kheo với Hòa thượng Chao Khun Rajapreejayamuni. Và năm 1968, gặp được thiền sư Ajahn Chah, người mà sau này Ngài sẽ theo học thiền mười năm. Vào năm 1974, sau một chuyến hành hương Ấn Độ với tư cách một vị trì hạnh Đầu Đà, Ngài trở về Thái Lan và được giúp đỡ xây dựng thiền viện Nanajat rồi trở thành viện chủ ở đó, dù vẫn tiếp tục học hỏi với Ngài Ajahn Chah.

Năm 1977 nhận được lời mời của giáo hội Phật giáo Anh Quốc, thiền sư Ajahn Chah đã dẫn theo Ngài Sumedho rồi để Ngài lại chùa Hampstead ở Luân Đôn để coi sóc một số tăng chúng tại đây. Năm 1979 chư tăng Anh quốc tìm thêm được một cơ sở hoằng pháp tại Sussex và thế là tu viện Chithurst ra đời. Đến năm 1984, vẫn dưới sự điều hành của Ngài Sumedho cũng với một khí thế sôi động, trung tâm Phật Giáo Amaravati lại được thành lập, nằm ngay sát Luân Đôn. Sau đó từ miền Bắc đến Tây Nam Anh quốc rồi cả Thụy Sĩ, Tân Tây Lan, Úc châu đều lần lượt có chi nhánh lan rộng của hệ thống hoằng pháp do giáo hội Phật Giáo Anh quốc tổ chức.

Bài giảng sau đây là một trong hai bài giảng đầu tiên của Ngài Sumedho tại trung tâm Amaravati nói trên vào mùa đông năm 1988.

Con Đường Như Thật

Hôm nay là ngày trăng tròn tháng giêng mà cũng có nghĩa là chúng ta đang bắt đầu bước vào thời gian cấm túc tu tập mùa đông. Có cả một đêm dài để thiền định thế này quả là một cơ hội tuyệt vời và càng may mắn hơn nữa là kể từ bây giờ chúng ta còn có đến hai tháng trời để sống hết mình theo Phật Pháp.

Giáo lý của Đức Phật dạy ta hãy biết nhắm tới sự hiểu biết về tiến trình sinh hóa của vạn pháp một cách như thật. Nói cách khác, Đức Phật chỉ đề nghị chúng ta hai khả năng thôi: Biết nhìn ngắm và tỉnh thức. Hai khả năng này thật ra chính là nội dung của con đường Bát Chánh Đạo. Thực hiện đạo lộ này là một công phu phát triển trí tuệ giải thoát. Tiếng Pàli gọi là Bhàvanà, ta có thể tạm dịch là "Tu tiến".

Cũng là nhìn ngắm vạn vật nhưng nhìn chúng theo đúng bản chất tự nhiên của chúng thì ta sẽ có được cái Thấy tốt hơn so với cái nhìn xuyên qua một lăng kính ngã chấp. Cái trợ lực lớn nhất cho trí tuệ của tất cả chúng ta chính là niềm tin mù quáng vào cái Tôi, từ niềm tin này ta bắt đầu nghĩ tới việc ôm ấp nó. Cái Tôi đối với chúng ta lúc này đã trở nên hết sức cần thiết chẳng khác gì nước đối với cá. Nước chiếm một vị trí quan trọng trong đời sống của các loài cá trong khi chính chúng cũng không nhận ra điều này. Chúng ta đâu có khác gì lũ cá đó. Chúng ta đã nhắm mắt bơi lội trong cái thế giới cảm quan dưới sự chi phối của Ngã chấp ngay từ những ngày đầu đời. Nếu không có một chút thời gian nào để khám phá bản chất của sự hiện hữu thì có lẽ mãi cho tới lúc qua đời, chúng ta cũng không biết được gì hơn, ngoài một nếp sống bản năng!

Có điều là tất cả chúng ta ở đây đều không phải là những con cá. Chúng ta là con người. Chúng ta có thể xem xét lại vùng nước mà mình vẫn bơi lội trong đó. Chúng ta có thể quan sát thế giới cảm quan của mình một cách như thật. Đừng cố gắng chối bỏ hay củng cố nó, mà đổi lại, phải luôn tỉnh thức trước nó. Nói vậy có nghĩa là chúng ta không tiếp tục tự mê hoặc chính mình bằng bất cứ sự cố nào, bất luận là những gì đáng sợ, đáng yêu, nói chung là tất cả cái gì ta tự tạo ra trong tâm thức chính mình.

Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta hãy cùng tham khảo một định đề hay cũng có thể gọi là một Công Án: Nó là Nó. Nếu các bạn đi hỏi một người đang bơi dưới nước rằng nước giống cái gì, thì tôi nghĩ rằng tốt nhất người đó chỉ nên đơn giản nhìn xuống mặt nước rồi trả lời rằng Nó là như vậy đấy. Nếu được hỏi thêm nữa về nhiệt độ của nước, cảm giác ngâm mình trong nước ... thì ai cũng có thể trả lời nhưng để tìm một cái gì đó tương đương để diễn tả thì gay đấy. Bởi nước chỉ là nước, là như vậy thôi.

Thế giới của chúng ta cũng thế. Nó là Nó, và chúng ta hãy nhận biết nó. Nó ra sao thì ra, buồn hay vui cũng mặc, kể cả trường hợp nó trở nên vô vị, tẻ nhạt. Nhưng trước sau gì Nó vẫn là Nó. Mọi thứ luôn đến rồi đi vô chừng vô đổi, không hề có một cái gì khả dĩ toàn bích và chắc chắn để ta có thể bám víu, lệ thuộc cả. Toàn bộ đời sống cảm quan của chúng ta chỉ là những năng lượng luôn chuyển đổi và xê dịch. Tất cả trôi chảy không ngừng, kể cả tâm thức của chúng ta cũng thế.

Bây giờ thì chúng ta đừng bận lòng quá nhiều về đời sống nữa. Chúng ta chẳng nên bàn chi tới cái Đẹp, Xấu, dễ yêu hay đáng ghét của nó. Chỉ nên nhìn ngắm thôi. Đúng, chúng ta chỉ việc chú ý quan sát đời sống, quan sát vùng nước mà mình đang bơi lội. Đời sống cảm quan của chúng ta thực ra chỉ là cái thế giới của những cảm giác chúng ta sinh ra trong đó và cảm nhận. Ngay từ lúc vừa lọt lòng mẹ, chúng ta đã là một sinh thể độc lập để một mình cảm nhận trọn vẹn những nóng, lạnh, đói, khát, buồn, vui ... Rồi khi lớn lên, thế giới cảm xúc của chúng ta càng rắc rối hơn nữa. Ngũ quan chưa đủ, chúng ta

còn sống bằng cả những ý thức để suy nghĩ, ghi nhớ, quan niệm ... Tất cả đều là cảm giác. Chúng có thể là những niềm vui, những kinh ngạc mà cũng có thể là những áp lực, giằng xé. Tất cả những xúc tác đó của đời sống cảm quan chỉ đơn giản là vậy. Chúng là chúng. Đau khổ là đau khổ và hạnh phúc là hạnh phúc. Cả xả thọ cũng vậy.

Để có thể soi rọi đúng đắn những thứ này, ta chỉ có mỗi con đường duy nhất là tỉnh thức để tập trung chú ý. Có thể có ai đó trong pháp hội này muốn đề nghị tôi hãy chỉ rõ cho họ cách thức cảm nhận đời sống. Tôi xin nhấn mạnh rằng điều cần thiết không phải là chúng ta phải NÓI về đời sống, mà thay vào đó, chúng ta chỉ nên SỐNG phơi mở và đón nhận nó đúng như nó mà thôi. Chúng ta không cần thiết phải nói cho ai đó nghe về chân lý trong khi họ có thể tự mình khám phá ra nó. Hai tháng cấm túc này là một cơ hội tốt để chúng ta tự thực hiện những cuộc khám phá và cho dầu không thể thành tựu được trọn vẹn những gì tôi vừa nói, thì đối với một số người sau một thời gian công phu như vậy, tôi tin rằng việc phát triển ít nhiều trí tuệ chắc chắn là điều có thể thực hiện.

Ở đây tôi lại muốn định nghĩa về tiếng Trí Tuệ mà mình vừa nhắc tới. Từ sanh đến tử là một hành trình như thật. Trên hành trình đó, cái thường trực nhất vẫn là những đau đớn, bất toại, phiền muộn, chán nản. Nếu chúng ta không nhận diện chính xác Chúng là Chúng, là những pháp giới, pháp tánh thì coi như chúng ta đã tự đặt vấn đề với chúng, quan trọng hóa đối với chúng. Khoảng cách giữa Sinh và Tử lúc này đã được thiết lập và thành ra cái gì đó mang tính ngã thể chứa đầy những thành kiến như sợ hãi, ham muốn.

Chúng ta thường đau khổ vì mặc cảm cô đơn nên dù sống giữa một cộng đồng tập thể cũng vậy. Và như thế thì cuộc sống của mỗi người là một cố gắng để mình khỏi phải cô đơn nữa. Ta muốn cùng người khác chuyện trò, sinh hoạt cho bớt đi cảm giác lẻ loi. Nhưng phải nhận rằng mục đích đó của chúng ta xem ra không thể nào đạt tới. Chúng ta mãi cô đơn, thực sự cô đơn ngay trong chính hình hài này của mình. Chúng ta có thể lập nhóm hoặc cùng tham dự sinh hoạt với người khác nhưng chỉ có chừng đó thôi, đến mức độ đó thôi. Bước vào thế giới cảm nghiệm thực sự về đời sống, ta sẽ thấy rằng mình vẫn rất cô đơn, niềm cô đơn không cùng và toàn diện. Việc tìm kiếm một người giúp mình thoát khỏi niềm cô đơn quả là một vọng tưởng.

Khi đứng cạnh một sinh thể vật lý nào đó, ta hãy chú ý ghi nhận tại sao mình vẫn mãi là một cái gì cách biệt với chung quanh. Có phải ta đã chưa có một cộng hưởng cụ thể nào với nhau? Phải nói rằng càng nghĩ nhiều về tấm thân này, ta sẽ càng cảm thấy cô đơn hơn, dễ bị xúc phạm hơn. Rồi từ đó ta lại cố tách mình để cô đơn hơn và tự tạo một thế giới riêng tư để sống. Kết cuộc, chúng ta chỉ được toàn những thứ buồn cười và chua chát: Đó là những tình bạn qua đường đầy hình thức, rồi là những kẻ thù và tất cả những thứ đó sau một quá trình đến, đi, bắt đầu, kết thúc cũng chỉ còn lại một con số không. Mọi cái đều sinh ra và mất đi ngay trong chính tâm hồn chúng ta. Trách nhiệm của chúng ta là nhận ra tính kế thừa nhân quả của Sinh và Tử, bắt đầu và kết thúc ...

Trong mùa cấm túc này, chúng ta sẽ cùng giải quyết một công án thôi, đó là những gì đang sinh ra, đang xuất hiện. Và ngay bây giờ, chúng ta sẽ bắt đầu tham án với những ghi nhận sau đây: Đây là bản thân của tự Sanh, đây là hình hài vật lý, Nó chính là ý thức, là cảm giác, là tri thức, là hồi ức, là những vận động ... Tất cả đều là những công án thiền định vì chúng đều là những đối tượng tri nhận của ý thức, là những pháp giới, pháp tánh. Nếu chúng ta còn cố xem xác thân này là một đối tượng để quan niệm về nó bằng những định kiến Ngã chấp "Tôi, của Tôi" thì chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy cô đơn và thất vọng, bởi cái gì cũng đang trên đường đi đến chia cắt và phân hủy nên một sự bám víu vào phù du nào cũng chỉ đem lại cho ta những sợ hãi và mù quáng. Từ đó chúng ta luôn dễ dàng cảm thấy bất an kể cả những lúc thật ra chẳng có gì đáng ngại. Như vậy, cho tới khi nào Vô Minh còn che án bản chất các pháp thì cho đến lúc ấy tâm hồn ta cũng sẽ tiếp tục bị đè nặng bởi những âu lo.

Nhưng ở đây ta phải hiểu thêm rằng tất cả những cực lòng đó đều là những ảo tưởng do chính chúng ta tự tạo ra thôi. Âu lo chỉ đơn giản là một tâm trạng bị chất nặng, thái quá. Tất cả những thứ được gọi là tình yêu, hạnh phúc trên đời này luôn phản bội lại chúng ta khi ta cố tình đầu tư chúng. Tìm kiếm chúng chỉ có nghĩa là đi tìm những thứ đổ nát hoang tàn thôi. Đó là lý do tại sao Pháp môn Thiền Quán dạy ta phải biết chối từ tất cả cảm giác hưởng thụ, thưởng thức. Khước từ vì hiểu được chúng thật ra là những gì, ta không tiếp tục tìm đến chúng nữa. Chúng chỉ là Chúng. Chúng xuất hiện rồi tan biến đi và không hề là một bản ngã nào hết. Đó là tinh thần của pháp môn Thiền Quán.

Còn đứng trên lập trường văn hóa Tây phương của chúng ta thì vấn đề sẽ ra sao? Môi trường xã hội gần như đã buộc ta phải luôn luôn quan niệm về cái Tôi, cái của Tôi trên mọi thứ, từ tâm sinh lý bản thân đến quan hệ gia đình và vị trí xã hội. Chúng ta đừng quán tưởng về Vô Ngã bằng những câu nói công án hay những lời kinh nghiệm về tánh Không mà thay vào đó, ta nên trung thực khám phá xem tại mình bị cuốn hút mãnh liệt vào niềm hi vọng về một cái Tôi đến thế. Và đời sống này lạ lắm, như tôi đã nói, ta càng mơn trớn nó, nó sẽ càng có vẻ đối lập, kình chống chúng ta. Lúc này nó cứ giống một mảnh sứ vỡ hay một viên gạch cứng càng nắm chặt nó, bàn tay ta chỉ đau đớn thêm thôi. Tất cả những phức loạn, giằng xé đều đến với ta bằng con đường của quan niệm về cái Tôi. Và cái Tôi hư tưởng đó gần như thường xuyên mang lại cho Ta những thất vọng, sợ hãi. Và đời sống đối với chúng ta bây giờ còn tồi tệ hơn cả chính bản chất thực sự của nó nữa!

Trong khi đó, chỉ bằng một công phu quan sát khách quan về tất cả những gì Đang ... là, Đang có mặt, thì mọi sự sẽ ổn cả. Những cái thú vị, tươi đẹp, khoái cảm đều chỉ là cái gì chúng Đang là. Những đau đớn, bất toại, bệnh hoạn cũng chỉ là những thứ Đang xảy ra. Chúng ta có thể thường trực nhìn thẳng vào hành trình luôn được tiếp diễn và đổi thay của đời sống. Hãy nhớ rằng tâm thức của một người liễu đạo luôn nhạy bén và chính xác, còn đối với kẻ hãy còn quá nhiều vô minh thì tâm hồn luôn bị động và tù hãm.

Chúng ta luôn tự làm khổ mình bằng những chấp thủ. Thái độ quan trọng hóa bản thân, tức nghĩ về mình nhiều quá chỉ khiến đời sống mỗi người thêm khó khăn. Kể cả một ý thức về dân tộc, tín ngưỡng cũng thế, cái gì ta ôm ấp cũng đều đem lại cho ta

những cực lòng, thất vọng. Tất cả định kiến hay quan niệm, lập trường dù có như thế nào cũng chỉ là những sản phẩm tật nguyền của ý thức. Chúng ta có thể là nhân tố sinh tồn cho một tổ chức cộng đồng nhưng chỉ có chừng ấy ý nghĩa thôi, ngoài ra chúng chẳng là cái gì cả. Kinh điển gọi đó là cái Chế định, Tục đế, Giả lập (Sammuti dhamma). Cái tên gọi là Sumedho chỉ là một sản phẩm, một sáng tác có giá trị nhất thời trong một thời gian nhất định nào đó. Màu áo tu sĩ hay hình dạng một con người, tất cả cũng đều là những thứ giả lập. Chúng trước sau chỉ là Chúng. Chấp thủ những thứ đó, tâm hồn chúng ta càng bị giới hạn và tù đày. Nó chỉ là một mảnh sứ vỡ, trong khi chúng ta thì cứ mù lòa trong những ảo tưởng.

Muốn vượt thoát ảo tưởng, ta đâu cần vất bỏ chúng một cách trẻ con, theo cách hiểu trẻ con. Để thực hiện công phu đó, tôi không cần thiết phải tự sát hay hoàn tục bởi thật ra tất cả ảo tưởng đều không có gì để nói cả. Chúng sẽ chẳng quấy rầy ta nếu ta hiểu được chúng là gì. Ảo tưởng là ảo tưởng, thế thôi, và chúng đi ra từ khái niệm không gian và thời gian, chỉ có vậy.

Cứu cánh Níp Bàn, tức cái tự do hay giải thoát thật sự chỉ có thể đạt đến bằng một sự nhận thức toàn triệt về nội dung rốt ráo của các pháp. Từ chuyên môn trong Phật học gọi là Paramatthasacca tức bản chất rốt ráo của vạn sự, vạn vật (Chơn đế). Giải thoát ở đây có nghĩa là chúng ta không còn ham muốn và sợ hãi nữa, một sự giải thoát vượt ngoài mọi ảo tưởng, một sự giải thoát mang ý nghĩa bất tử vĩnh viễn. Nhưng để có được sự giải thoát này, trí tuệ này, ta phải thấy được bản chất như thật của lòng ham muốn để xem nó nhắm tới cái gì. Ta đồng thời phải hiểu ý nghĩa của sự đau khổ, hiểu được hành trình nào đã dẫn tới sự ngộ nhận về một cái Tôi. Chúng ta phải tự giải đáp tất cả những vấn đề này, không thông qua trung gian nào hết để không mắc phải ngộ nhận. Hãy nhớ, ngay chính ý muốn đi tìm quan niệm Vô Ngã cũng có thể là một Ngã chấp trá hình. Vấn đề ở đây không phải là xác định hay phủ nhận mà là một sự nhận chân, một sự nhìn thấy đúng đắn. Ta phải thực hiện công phu này bằng tất cả chánh niệm!

Với Chánh Niệm, chúng ta có thể mở ra toàn bộ những khuất lấp của thực tại. Chúng ta sẽ dành trọn hai tháng cấm túc này để phơi mở mọi thứ bằng tất cả khả năng chánh niệm: Khỏe, mệt, toại nguyện, thất vọng, hạnh phúc và đau khổ, thậm chí giác ngộ và thua cuộc. Chúng ta đừng mất thời giờ cho những suy nghĩ vớ vẩn, chẳng hạn ao ước một điều gì đó sẽ xảy đến cho mình, kể cả một sự hy vọng nông nổi vào những thành quả tu tập mà mình mong mỏi đạt được trong mùa cấm túc này. Tự bản thân những tư tưởng đó đã là một khổ lụy. Và thay vào đó, ta chỉ việc tập trung tất cả khả năng dù có khó khăn đến mấy đi nữa. Hãy thực hiện điều này một cách đầy ý thức và như vậy, bất cứ chuyện gì xảy ra trong hai tháng sắp tới cũng sẽ là một phần thành quả cho công phu của chúng ta. Hãy nhớ, ngay từ bây giờ, công án thiền định của chúng ta chỉ là sự Hiện Hữu Như Thật của mọi thực tại, bất kể nó là cái gì. Nói chung, công án của chúng ta là mọi sự, mọi vật.

Đi đúng con đường đó, đến cả những thất vọng và đau khổ cũng có thể đem lại cho ta sự tĩnh lặng và an bình của Thiền định. Hồi còn ở Thái Lan, tôi cũng đã có dịp đi qua bài học này với một loạt những trở lực hoàn toàn bất lợi cho mình lúc đó: Những cảm

giác cô đơn, lẻ loi, bồn chồn, nghi hoặc, âu lo, thất vọng. Chạy trốn chúng, chúng càng theo đuổi. Đón nhận chúng, chúng biến mất. Và điều dĩ nhiên là một khi ta đã dám chấp nhận tận cùng mọi thứ thì còn có gì để ta phải chối bỏ nữa!

Phải nói rằng con đường mà Pháp môn Thiền quán đề nghị chúng ta dấn bước quả là hết sức tế nhị và sâu thẳm. Nó không phải sâu thẳm và tế nhị ở hình ảnh cảm nghiệm bởi đề tài nhìn ngắm của Thiền Quán luôn là ở Đây và Lúc Này. Nó bình thường thôi, như nước đối với cá và chính vì vậy ta không nhận ra nó. Như đã nói, nước là môi trường sống của cá nhưng con cá đâu có hay biết điều đó cho dù nó đang bơi trong nước. Thế giới hiện hữu của chúng ta chỉ có ở Đây và Bây Giờ, không phải ở đâu xa xôi nhưng nó chính là cái để ta phải chú ý nhìn ngắm, bằng một chánh niệm song hành với trí tuệ.

Hãy tập trung chú ý vào con đường sinh hóa của mọi sự. Chúng ra sao thì thấy như vậy. Một cơn tức giận đang bừng dậy à? Chẳng sao cả, chúng ta vẫn đang theo sát nó kia mà!

Hãy nhớ rằng không phải chúng ta đang cố gắng Để Trở Thành một ông thánh hay một cao nhân nào cả. Chúng ta cũng không nổ lực Để Tống Khứ một ác pháp nào hết. Hãy sống hồn nhiên và thoải mái. Cảnh giới nội tâm của chúng ta Là Như Vậy. Nó có thể là bất tịnh hay trong sáng và đó là một cặp hành trạng đối đãi nhau của ý thức. Thấy rõ Chúng như là Chúng, thấy rõ Chúng luôn vô thường, vô ngã thì đó chính là trí tuệ vậy. Trong khi đó, bằng một ý thức ngã chấp, chúng ta cố gắng mong mỏi "Tôi sẽ phát triển những gì thanh tịnh, tống khứ những gì không thanh tịnh " thì lập tức cái không thanh tịnh sẽ xuất hiện và kềm hãm chúng ta. Chúng ta lại vấp vào khối đá thất vọng trên đường đi của mình, thế là tiếp tục đau khổ. Hãy cẩn trọng với hai tháng cấm túc này. Vô minh luôn sẵn sàng khiến cho chúng ta tự chuốc lấy những khổ lụy.

Như vậy, trong một nội tâm đầy chánh niệm, tất cả hạnh phúc và khổ đau đều đồng giá trị. Không có gì khác biệt giữa hai thực tại này hết. Cái nào cũng là Đang Là, xuất hiện rồi biến mất. Hạnh phúc vẫn là Hạnh phúc, Đau khổ cũng cứ là Đau khổ. Chúng là cái Chúng Là. Chúng vô ngã và chỉ có vậy. Chúng ta đừng để mình phải đau khổ vì chúng. Chỉ việc đón nhận, nhìn mặt và hiểu biết chúng. Tất cả cái gì có mặt đều phải có lúc biến mất. Tất cả đều vô ngã!

Tôi xin gởi đến pháp hội bài nói chuyện này như một công án để các vị tham chiếu.

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | Trang kế

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Giác Đẳng đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, 04-2001)

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 01-10-2003

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.