Ho da nghi nhu the - 08

Họ Đã Nghĩ Như Thế

Ho da nghi nhu the - 08

Times font

Họ đã nghĩ như thế

Giác Nguyên dịch Việt

[08]

Đại đức Tiradhammo Pháp hỷ tối thắng

Tiểu sử:

Đại đức Tiradhammo, thế danh Ian Adams, sinh năm 1949 tại New Westminster, British Columbia, Canada. Sau khi theo học cơ khí, địa chất và địa lý tại Đại học British Columbia, đại đức đã thực hiện một chuyến du lịch sang Trung Đông rồi vòng về Palistan và Tích Lan. Tại đây, đại đức đã sống qua nửa tháng ở Island Hermitage rồi đến hàng tháng trời thiền định tại Trung tâm Kandu-boda với Tỳ kheo Sivali.

Sau đó trở về Canada, hoàn tất các học vị đại học đang dở dang, đại đức đi sang Ấn Độ rồi cuối cùng đến Thái Lan. Năm 1973 đại đức thọ giới sa di. Một năm sau, đại đức thọ giới tỳ kheo tại chùa Meung Man ở Chiang Mai với ngài Tong. Năm 1975, đại đức dời sang ở chùa Pah Pong rồi sau đó là chùa Pah Nanachat để được ở gần Ngài Ajahn Chah. Đại đức đã từng thực hiện nhiều chuyến xuyên rừng theo hạnh đầu đà từ suốt miền Đông bắc Thái Lan đến tận những dãy núi ở Chiang Mai, và đã từng có cơ hội gặp gỡ với nhiều vị thiền sư ẩn lâm lừng danh.

Năm 1982, đại đức Tiradhammo được mời sang Anh Quốc để hoằng pháp. Đại đức đã sống ở chùa Chithurst hai năm rồi sau đó là ba năm ở Northumberland để xây dựng tịnh xá Harnham. Hiện đại đức đang là trụ trì tại một ngôi chùa mới kiến tạo tại Bern, Thụy Sĩ và cũng đang biên soạn một cuốn sách về luật nghi Tỳ kheo.

Bài viết sau đây được phỏng lại từ một bài pháp của đại đức trong một khóa thiền mười ngày tại Thụy Sĩ vào tháng 03 năm 1988. Nội dung thời pháp là nói về Thất Giác Chi mà ở đây chỉ chọn riêng phần Hỷ Giác Chi. Nội dung bài viết có thể được tóm tắt trong mấy dòng sau đây: "Được an lạc, chúng ta luôn có đủ tâm lực để đi tìm thêm những gì mới mẻ hơn. Nhưng nếu đời sống đối với ta chỉ là cái gì đó khổ ải, chắc chắn ta sẽ bị chùn chân".

Pháp Hỷ Tối Thắng

Có nhiều người trong số chúng ta đã rất sai lầm khi nghĩ rằng cuộc tu là một nếp sống ép xác để tống khứ ra khỏi bản thân mình những gì là cấu trược bất tịnh nhằm hướng đến một cảnh giới cao khiết. Một điều hết sức hiển nhiên là nếu cứ nghĩ về bản thân mình bằng cái tư tưởng như vậy chúng ta sẽ dễ dàng rơi vào một tình trạng tâm lý tạm gọi là mặc cảm tội lỗi. Từ đó dầu trong những phút giây hướng mình đến trí tuệ giải

thoát, ta cũng chỉ bắt gặp ở chính mình những đối kháng và mâu thuẫn, thậm chí ngộ nhận.

Từ lập trường này, lý tưởng tu tập của chúng ta trước sau vẫn chỉ là Lý Tưởng. Chúng ta cứ mãi hoài phân biệt một cách lý tính rằng: "Tôi ở đây và Níp Bàn trên kia, Tôi chỉ là một mớ hỗn độn còn Níp Bàn là tất cả những gì thanh tịnh và sâu thẳm hoàn toàn cách biệt với Tôi". Phải nhận rằng đó là những vọng niệm toan tính. Trong khi với một trình độ tu tập chín chắn, trí tuệ giác ngộ lại có ý nghĩa là một sự thức tỉnh đối với chính sự ngộ nhận. Trí tuệ của người Phật tử phải là sự tỉnh thức trước cái Vô Minh. Vấn đề quan trọng trong cuộc tu không phải là sự hiểu biết về trí tuệ mà là sử dụng trí tuệ để hiểu biết cái vô minh!

Toàn bộ giá trị của Pháp môn Thiền Quán hoàn toàn nằm ở chỗ ta biết nhận thức cái bản chất như thật của từng Hiện Hữu đang xảy ra Tại Đây và Bây Giờ. Chúng ta không cần phải nhọc sức đào xới để kiếm tìm một trí tuệ giải thoát nào đó như người ta trông chờ một cơ may xảy đến cho mình. Chúng ta chỉ cần tỉnh thức trong từng khoảnh khắc có mặt của mình để hiểu được thế nào là kiếp sống. Chỉ cần ta hiểu được nó là cái gì, chỉ một lần thôi thì coi như ta đang bắt đầu vượt qua nó đấy. Còn như nếu chúng ta cứ dại khờ cố vượt qua nó trước khi mình chưa thực sự hiểu được nó thì cái chúng ta đạt được chỉ là một thứ ảo vọng tù đày.

Ngài thiền sư Ajahn Chah thường nói rằng chúng ta phải biết xé nhỏ ra mọi sự để giải quyết trước khi bận tâm đến cái trắc trở của chúng. Khi ta nhìn thấy được mọi sự như là những gánh nặng thì cũng có nghĩa là ta đã nhận ra chân lý về cái khổ. Có thấy được cái khổ, chúng ta mới có thể phủi tay tất cả để cảm nhận được cái gì là sự nhẹ nhàng thanh thản thật sự. Đó là một sự cảm nhận trung thực và hồn nhiên mà kinh điển Phật Giáo vẫn gọi là Hỷ Giác Chi.

Chữ Pàli để gọi tiếng Hỷ là Pìti. Thuật ngữ này có nhiều cách dịch bởi có rất nhiều hình thái tâm lý vẫn được gọi là Hỷ. Chẳng hạn cũng có loại Hỷ được hình thành từ một cái nhìn hoán chuyển đối với đau khổ để nhắm đến Đạo Quả giải thoát thì đó cũng là một cách Hỷ.

Trong cuộc tu của chúng ta có thể bằng vào nhiều phương cách khác nhau để có được những niềm hỷ lạc sai biệt. Chẳng hạn đối với riêng tôi, chỉ cần nghĩ đến Hỷ tôi cũng đã thấy mình được an lạc rồi. Bản thân của Hỷ Giác Chi và chức năng của nó thường bị người ta lẫn lộn khi bàn về đời sống nội tâm.

Ở đây ta phải hiểu rằng Hỷ Lạc không chỉ là thứ niềm vui có được từ những cơ hội. Niềm vui kiểu đó mong manh lắm. Hỷ Giác Chi mà tôi muốn nói ở đây phải là một thứ kinh nghiệm tâm linh giúp ta trải rộng đời sống của mình ra một cách tỉnh thức, Khi có được một niềm vui như vậy, coi như chúng ta đã sẵn sàng có thể khám phá biết bao điều mới lạ. Nói khác đi, nếu ta cứ nghĩ về đời sống bằng những ám ảnh u tối và bi quan thì chúng ta không thể nhìn thấy bất cứ cái gì hết.

Chúng ta cứ thử nhìn xem mấy đứa trẻ con thì biết, chúng có một thái độ khám phá và tò mò một cách rất hồn nhiên nên nhờ vậy, cái gì cũng có thể đem lại cho chúng những

thú vị và đời sống của chúng cũng nhờ vậy mà thanh thản hơn. Trong khi đó đối với những người lớn như chúng ta thì đáng buồn thay, ai cũng muốn đem một cái nhìn thông minh nhất, uyên bác nhất để mà nhìn ngắm mọi vật. Và chính vì vậy chúng ta chỉ mỗi lúc một thêm nặng lòng và nhọc trí với hàng đống khái niệm nặng nề, tù túng. Chẳng hạn như khi nhìn thấy một đóa hoa thì chúng ta cứ có thói quen đem hết những kinh nghiệm quá khứ của mình về các giống hoa để đánh giá nó với một thái độ cứng nhắc, tự đại. Mà thực ra mọi đóa hoa trước mặt chúng ta luôn là một cái gì đó độc lập: Đóa hoa ở đây và bây giờ đâu phải là đóa hoa của những thời điểm khác mà ta đã nhìn thấy.

Nếu chúng ta biết lắng nghe một tiếng chim hót bằng tất cả tâm hồn trong sáng và tỉnh thức thì ta đâu có sự phân biệt tiếng hót đó với một âm thanh nào khác để phải đi đến những đánh giá tiêu cực không cần thiết. Thái độ lắng nghe bằng sự tỉnh thức trực tiếp hoàn toàn khác hẳn với sự lắng nghe thông qua một tư tưởng phân biệt. Khi ta biết lắng nghe một cách đúng mức như đã nói thì mọi âm thanh đều luôn là mới mẻ và sinh động dù trước sau, trong sự tỉnh thức của chúng ta lúc này, âm thanh chỉ là âm thanh và sự lắng nghe chỉ là sự lắng nghe. Có điều là chúng được ghi nhận một cách rõ ràng rằng đó là những gì đang xảy ra ở đây và lúc này. Đó là tất cả sự khác biệt hết sức quan trọng giữa hai thái độ lắng nghe bằng sự tỉnh thức với thực tại và bằng thứ kinh nghiệm tật nguyền của quá khứ.

Nếu chúng ta cứ tiếp tục trầm luân trong những khái niệm, thì cho đến suốt đời, ta vẫn chỉ có được những độc thoại sáo rỗng: Con chim đang hót, nụ hoa trên đầu, người ấy đang nói chuyện, tôi muốn người ta im lặng, ngọn nến đang cháy... để rồi cứ nghĩ mình đã thấu suốt được đời sống. Chúng ta cứ tiếp tục treo mãi trong đầu mình những khái niệm máy móc và chúng mãi mãi tồn tại theo một chiều ý thức chật hẹp thông qua cái thứ ký ức đã được biến thành ngôn ngữ vô vị như những điệp khúc tẻ nhạt. Nếu cả một cuộc đời chỉ biết qua bằng một thái độ ý thức như vậy, cái mà chúng ta đạt được chắc chắn chỉ là những ngẫu tượng, những con búp bê vô hồn lạnh lẽo.

Cái được gọi là bản chất của vạn vật chỉ được chúng ta học hỏi, hiểu biết rồi diễn đạt thông qua ngôn ngữ mà thôi. Từ đó, không ít người trong chúng ta đã thành ra những tù nhân bị giam hãm trong cái ngục tù giới hạn của ngôn ngữ và khái niệm. Phải nói rằng chính nhờ thiền định, chúng tôi đã có được một khả năng chuyển mình sâu thẳm từ nỗi ám ảnh của văn hóa Tây Phương. Chúng ta hãy nổ lực để có thể "Hiểu biết" mà không bị mắc vào những khái niệm xơ cứng, để có thể cảm nhận bản chất như thật của mọi sự bằng một trí tuệ trực quan nhưng vẫn chính xác.

Đối với những người đã trót nặng nợ với những tri thức chữ nghĩa họ có thể xem đây là thái độ chối bỏ nông nổi. Chúng tôi không muốn lấy chữ nghĩa để bàn cãi với nhau. Chúng tôi muốn mọi người hãy có một thứ tiếng nói nội tâm của riêng lòng mình. Dĩ nhiên là chúng ta không thể khước từ cái ngôn ngữ đối giao trong cộng đồng nhân loại với nhau nhưng ta cũng phải nhớ là thứ ngôn ngữ giao tiếp đó không hề là cái "sự thật" mà chúng ta vẫn đi tìm. Hai thứ đó khác nhau nhiều lắm.

Phải nhận rằng cái không gian sống im lặng không ngôn từ mà chúng ta có được, nó nhỏ hẹp quá. Xã hội đã không cho phép chúng ta được rộng rãi hơn. Chữ nghĩa, ngôn ngữ của loài người đã trở nên ồn ào đến mức không chịu nổi và chính những ngày này là cơ hội để chúng ta lắng nghe tất cả. Đây cũng là thời gian chúng ta có được một chỗ sống im lặng để tu tập và nuôi dưỡng những gì là cần thiết cho cuộc tu của mình. Kỳ diệu biết bao nếu ai trong chúng ta cũng quay lại với một phần tuổi thơ ngày xưa để không còn bị tù túng trong cái thế giới ngôn ngữ chấp thủ của người lớn!

Chúng ta thử nhớ lại đi. Trẻ con thoạt đầu không hề biết gì tới chuyện từ ngữ. Gặp một cái hoa, chúng sẽ hỏi ta đó là cái gì. Nếu được trả lời rằng đó là một cái hoa thì chúng lập tức chấp nhận ngay và coi như chúng đã bắt đầu đi vào cuộc đời với cái khái niệm và tên gọi về cái hoa để có thể hội nhập với cộng đồng người lớn quanh nó mà ai cũng đã quen sống và giao lưu bằng những khái niệm và ngôn ngữ. Trong khi đó, khi một đứa bé hỏi về tên gọi một đóa hoa, chúng ta có thể trả lời với nó rằng "Nó được mọi người gọi là cái hoa nhưng cái hoa không phải chỉ là cái tên gọi đó. Nó là một tạo vật trong thiên nhiên và cũng có riêng một thuộc tính, bản chất, cấu tạo chẳng giống cái khác". Dĩ nhiên cách trả lời đó không thích hợp đối với trẻ con nhưng chắc chắn người lớn chúng ta ai cũng thấy rằng hiểu được cái "nằm bên kia ngôn từ" quả là một điều thú vị. Nói như vậy có nghĩa là chúng ta luôn có thể mang trả lại đời sống mình những giá trị thật sự của biết bao cái đẹp mà bản thân đã thả trôi theo ngôn ngữ. Chúng ta hiện đang giữ trong tay chiếc chìa khóa thần kỳ có thể giúp mình vượt thoát cái nếp sống đã thành lề thói u mê!

Niềm vui hay những thú vị có được từ trí tuệ tu tập luôn có thể được nuôi lớn theo thời gian cho ngày một sâu sắc hơn. Vượt lên khỏi giai đoạn hứng thú (pìti) của buổi đầu tu học, ta còn có một thứ hạnh phúc khác vi tế, cao cấp hơn - đó chính là sự tịnh lạc (sukha). Sự tịnh lạc hay niềm hạnh phúc ở đây không chỉ có nghĩa đơn giản là đối lập với đau khổ. Bởi cái mà chúng ta gọi là hạnh phúc theo nghĩa đời thường, thì chúng chỉ chập chờn ẩn hiện chóng vánh như một cánh bướm. Cái đó thật ra chưa đủ để gọi là tịnh lạc như ở đây muốn nói. Khi đời sống mỗi người hãy còn bị gò bó trong quá nhiều những khuôn khổ thì hạnh phúc cứ như là một vấn đề nghiêm trọng, nặng nề, đắt đỏ. Trong khi đó sự an lạc trong đời sống tu tập thì không phải vậy. Đó là một tâm thái thỏa hiệp với tất cả mọi biến động, mọi hoàn cảnh, sự cố một cách bao dung, độ lượng. Hai từ này ở đây phải được hiểu theo nghĩa từ nguyên. Sự an lạc hay tịnh lạc trong cuộc tu, đặc biệt với pháp môn thiền định, là cái cảm giác bình ổn, thấm nhuần để có thể đem lại cho hành giả một khả năng tâm lực như ý: Kiên định và Thanh thản.

Ta hãy cho tiếng Tịnh lạc (sukha) một định nghĩa cụ thể. Đó chính là sự Tự Tại, một thứ hạnh phúc không thể do cưỡng cầu mà có. Nó tự đến trong từng giây phút tu học chín chắn. Chính nó giúp ta nhận ra sự hiện hữu của mình trong mỗi khoảnh khắc, những khoảnh khắc ngọt ngào, cao khiết.

Hãy cố tìm xem niềm tịnh lạc đó đến với mình từ điểm nào, cái gì giữ chân nó và cái gì khiến nó mất đi. Thực hiện được điều này cũng có nghĩa là ta đang tu tập Hỷ Giác Chi, một trong bảy nhân tố của trí tuệ giác ngộ, mà trước hết và ít nhất nó cũng giúp ta có

được một đời sống tỉnh thức giữa cuộc đời đang ngủ say trong mộng mị.

-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.