Ho da nghi nhu the - 10

Họ Đã Nghĩ Như Thế

Ho da nghi nhu the - 10

Times font

Họ đã nghĩ như thế

Giác Nguyên dịch Việt

[10]

Đại đức Gavesako Hãy nói về Đau khổ

Tiểu sử:

Đại đức Gavesako (Mitsuo Shibahashi) sinh năm 1951 tại Nhật Bản. Là một nhà leo núi lão luyện, đại đức đã từng thành lập một nhóm hội viên để chinh phục dãy núi Himalayas. Lần đó đại đức cùng cả đoàn đi sang Ấn Độ và trong thời gian chờ đợi thời tiết tốt để bắt đầu cuộc thám hiểm, đại đức đã quyết định ở lại một thảo xá dưới chân núi. Thế rồi trước khi các thành viên trong đoàn có mặt đầy đủ (đại đức đã đi trước một mình), đại đức bỗng nhiên cảm thấy thích thú với đời sống thiền định qua chút ít kiến thức mà mình đã biết được về pháp môn này để rồi đại đức không còn thấy hứng thú trong chuyện leo núi nữa. Đại đức đã ở lại thảo xá đó suốt hai năm liền. Và cũng trong thời gian này đoàn leo núi của đại đức gặp phải tai nạn, một số người trong bọn họ đã bị vùi chôn trong một dòng băng hà đổ từ núi xuống.

Do một ít khó khăn về vấn đề giấy tờ nhập cảnh, đại đức buộc phải đi qua Thái Lan, nơi mà đại đức vẫn hy vọng mình sẽ tiếp tục tu tập pháp môn thiền định. Gặp được các vị sư người Tây Phương ở Bangkok giới thiệu, đại đức đã đến chùa Pah Pong ở vùng đông bắc Thái Lan, rồi thọ giới tỳ kheo với Ngài Ajahn Chah. Lúc này là năm 1975. Đại đức Gavesako gần như chuyên sống hạnh đầu đà và đại đức cũng là người đã hết mình tận tụy chăm sóc thiền sư Ajahn Chah trong suốt những năm tháng cuối đời của Ngài.

Năm 1989 đại đức đã được mời về Nhật Bản để trình bày về thiền định Phật giáo Nguyên thủy suốt mấy tháng trời.

Bài viết sau đây là một pháp thoại cho các Phật tử từ Bangkok đến viếng thăm đại đức. Nội dung của bài viết có thể được tóm tắt trong mấy dòng sau đây "Hãy làm thế nào để thấy được bản chất ma chướng của lòng ham muốn và chấp thủ. Cho đến khi nào thoát khỏi được sự chi phối của chúng thì coi như đã thành Phật".

Hãy nói về Đau khổ

Trong bài nói chuyện này, tôi muốn nhấn mạnh với quý vị một số tiêu đề có thể tạm gọi là những kinh nghiệm tu học mà chúng ta cần phải có.

Vấn đề trước tiên mà tôi muốn đề cập ở đây chính là thái độ đối diện của người Phật tử trước tất cả những đau khổ trong đời sống. Có là kỳ quái lắm không khi tôi đề nghị các

vị hãy học cách trân trọng trước những đau khổ như là đối với một người thầy. Chúng ta đừng theo thói quen mà chán ghét, trốn chạy hay e sợ các đau khổ. Các đau khổ luôn giúp ta một lời cảnh báo, nó giúp ta thông minh hơn để có thể nhìn thẳng vào mọi sự trong đời. Nếu chúng ta có đủ can đảm để đón nhận các đau khổ thì sẽ thấy được rằng chúng thật ra có nhiều ý nghĩa tuyệt vời lắm. Trong tinh thần đó, chúng ta sẽ khỏi phải lo ngại bất cứ điều gì mà chỉ việc củng cố ở nội tâm mình một sức mạnh chịu đựng. Nói vậy có nghĩa là chúng ta phải biết mạo hiểm và gan lì, bởi vì bất luận là những đau khổ đó có mặt ở đâu chúng ta cũng phải nhìn ngắm nó một cách trọn vẹn. Nỗi đau khổ nào cũng cần được nhận thức, cho nên chúng ta phải học được cách nhận thức đau khổ. Có điều là chúng ta cũng đừng quên rằng sự đam mê trong khả năng nhận thức đó không khéo cũng tạo ra hai thứ hình thái phiền não hết sức nguy hiểm là tham ái và chấp thủ. Chính hai phiền não này là cội nguồn cho tất cả đau khổ; đồng thời cũng che khuất tất cả nhận thức của chúng ta về đau khổ. Đến lúc này thì chúng ta chỉ có thể bị đau khổ mà không thể nhìn thấy sự đau khổ. Chính vì vậy, vấn đề cốt lõi của cuộc tu là biết chọn lấy cho mình một con đường chín chắn để thấy rõ tất cả đau khổ. Từ cái thấy hời hợt của buổi đầu mới tu học, chúng ta sẽ dần dần có được một cái nhìn sâu sắc hơn. Thuật ngữ Phật học gọi đó là Chánh Tri Kiến, cái khả năng trí tuệ thấy rõ được từng giai đoạn xuất hiện, tồn tại và biến mất của các đau khổ để rồi từ trên cơ sở này, Chánh Tri Kiến của chúng ta lại lần lượt đi đến những cấp độ khác cao hơn: không có hạnh phúc hay khổ đau gì cả, mọi hiện tượng chỉ là từng tiến trình "xuất hiện - tồn tại - biến mất". Với trình độ Chánh Tri Kiến này, ta sẽ thấy rằng thật ra không có Cái Gì xuất hiện hay biến mất cả. Không có cái gì trên đời này đáng để ta ôm ấp. Tất cả các pháp đều vô ngã.

Bất cứ cái gì đã xuất hiện thì phải có lúc biến mất. Nếu chúng ta có thể buông bỏ hết mọi thứ: Không cực lòng với những đau khổ, không thích thú cũng không bất mãn thì chắc chắn chúng ta sẽ được an lạc. Bất cứ một đau khổ nào có thể xảy ra trong lúc này thì cũng chỉ là những bóng khói hình sương.

Thái độ thứ hai mà các Phật tử cần phải có được trước tất cả các đau khổ là chúng ta học được cách đánh giá mọi áp lực trong đời sống như là những người khách lạ. Quả đúng như vậy, những cảm giác bức xúc khó chịu thực ra chỉ đến rồi đi qua tâm hồn ta như những bóng nắng bên thềm. Chúng đi rồi cũng có lúc quay lại. Nếu chúng ta không bận lòng vật lộn với chúng thì chắc chắn chúng sẽ không lưu trú lại được. Tuy vậy, chúng ta cũng đừng quá chủ quan trong thái độ đó của mình. Hãy bình thản một cách tự chủ: Không xua đuổi để khách không có cơ hội phản ứng và cũng đừng nồng nhiệt chào đón để khách có hứng thú ở lại. Hãy để mặc chúng đến và đi theo nhân duyên của chúng, ta không cần thiết phải can thiệp vào. Quý vị hãy an tâm, các cảm giác đau khổ bức xúc chỉ là những du khách chứ không phải là những cư dân. Khi chúng đến ta biết là chúng đến rồi bình thản nhìn ngắm cho tới khi chúng ra đi. Chúng ta phải xây dựng ở nội tâm mình một khả năng trung hòa: Không ghét thương, không sợ hãi... Chỉ giữ lại cho mình khả năng hiểu biết mà thôi. Cứu cánh của cuộc tu không phải là một cái hầm trú ẩn để trốn tránh đau khổ một cách nhút nhát tiêu cực mà là một trạng thái tĩnh lặng, thanh tịnh và trong sáng.

Vấn đề thứ ba chính là một câu hỏi của tôi cho các vị. Có ai trong số chúng ta ở đây đã từng trải qua cái cảm giác đau đớn gần như muốn chết hay không? Cho dù sự đau khổ có nghiêm trọng đến mức nào đi nữa thì công việc tốt nhất cho nội tâm chúng ta là nhận biết chính xác sự có mặt của nó. Chỉ nhận biết thôi, chúng ta không cần có thêm một nỗ lực nào khác nữa. Hãy kham nhẫn và quan sát mọi cảm giác chứ không nên thích thú hay chối bỏ chúng. Trong những hoàn cảnh đó hãy cố giữ sao cho nội tâm được chuyên nhất không thiên lệch. Cái cần thiết của chúng ta lúc này chính là sự hiểu biết: Ngồi trong sự hiểu biết, đi trong sự hiểu biết. Trong khả năng ý thức này, chúng ta sẽ thấy được rằng mọi sự đều rỗng tuếch ngay trong chính bản chất của chúng. Mọi đau khổ và bức xúc chỉ đơn giản là các cảm giác phù du, chúng không phải là chúng ta cũng không thuộc quyền sở hữu của chúng ta. Chúng được xem là quan trọng chỉ vì chúng ta nắm bắt chúng bằng những khái niệm. Trong khi đó mọi thứ luôn vô thường, cái cũ sẽ được thế chỗ bằng cái mới một cách liên tục. Bản thân chúng chỉ là những gì mà Đức Phật vẫn gọi là vô thường, khổ não, vô ngã.

Nói một cách chính xác, chúng ta đau khổ chỉ vì chúng ta chấp thủ. Chúng ta phải học được cách đào luyện nội tâm mình cho trở thành một nguồn sức mạnh đủ để đối diện và chấp nhận mọi sự: có thấy được sự đổi thay liên tục của các cảm giác, chúng ta mới thấm thía được định lý vô thường. Và định lý vô thường thì luôn gắn liền với định lý vô ngã.

Vấn đề tiếp theo mà tôi muốn nhấn mạnh với các vị là chúng ta đừng bao giờ đồng hoá mình với bất cứ một đau khổ nào khác. Sự đau khổ không phải là TA và ta cũng không phải là sự đau khổ. Sự đau khổ không tồn tại bên trong bất cứ AI và cũng không có AI sống trong sự đau khổ. Sự đau khổ tự nó xuất hiện, tồn tại rồi biến mất. Chúng ta chỉ có mỗi một trách nhiệm đơn giản là nhận ra được từng diễn biến của sự đau khổ để xem nó đến và đi như thế nào. Hãy nhìn ngắm đau khổ mà không cần thiết phải bận tâm xem nó ở mức độ nào, nhiều hay ít. Nhờ vậy chúng ta mới có thể chấp nhận được nó một cách can đảm, bởi bổn phận của người tu chỉ đơn giản có bốn chữ "can đảm chấp nhận". Và được gọi là một bậc hiền giả thì chỉ đơn giản là người chấp nhận được mọi đau khổ.

Vấn đề tiếp đến có giá trị như là một món hành trang tâm lý để chúng ta có thể đối mặt với cuộc đời nói chung và sự đau khổ nói riêng. Ở đây tôi muốn nói đến thái độ "bao dung" trong tinh thần thấu đáo được cái lẽ tương đối trên đời.

Trước khi đánh giá ai đó là lỗi lầm sai trái thì chúng ta hãy nhớ lại rằng bản thân mình cũng có lúc sai trái lỗi lầm và người kia không phải lúc nào cũng lỗi lầm sai trái. Hãy giữ lại mọi thứ ở một nửa con số đo lường của mình thôi. Có biết suy nghĩ như vậy chúng ta sẽ không bị các tư tưởng chủ quan của mình đày ải. Hoặc khi nghe lại câu chỉ trích của ai đó về mình, chúng ta đừng nông nổi tin tưởng hay phủ bác hoàn toàn. Tức là chỉ giữ lại con số đo năm mươi phần trăm mà thôi. Điều đặc biệt là đừng để nội tâm mình có những phản ứng không cần thiết để rồi bị đau khổ. Mọi sự không có gì là tuyệt đối: Rất có thể từng người có liên quan rong chuỗi dài thông tin kia đã thêm thắc vào đó một ít tư ý. Nói vậy có nghĩ là chúng ta đừng bao giờ bị mắc bẫy trong cái suy nghĩ

của người khác. Quý vị hãy nhớ lại xem chúng ta thường nổi giận trước khi tìm ra căn cội của vấn đề chính bằng sự suy nghĩ cẩn thận của mình. Đại khái, hãy luôn tỉnh táo và sáng suốt trước khi muốn làm điều gì đó.

Những khi bị buộc phải làm điều gì đó mà mình không thích, chúng ta thường tỏ ra bất mãn. Hãy nhớ rằng đó không phải là cách phản ứng tốt. Đừng giữ lại trong lòng mình những cảm giác bực bội chỉ vì nghĩ rằng đó là điều vô lý. Ở đây tôi ví dụ như quí vị đang làm việc với một đồng sự của mình. Cả hai bên làm sao có cùng một suy nghĩ được. Mà mọi suy nghĩ thì luôn vô thường, thay đổi. Người đồng sự của quí vị có thể rồi sẽ thay đổi suy nghĩ hoặc cũng có thể họ nghĩ một đàng mà làm một nẻo...Quý vị đừng để mình bị đánh lừa bởi các cảm giác. Bởi nếu chúng ta tỉnh táo thì chúng ta không bị đau khổ. Đừng bao giờ hoàn toàn tin tưởng vào bất cứ cái gì dầu là chính mình, người khác hay bất cứ một sự kiện nào. Hãy học cách bình thản và không sợ hãi. Đồng thời cũng đừng để mình bị cuốn hút vào những gì nghe thấy được. Bởi hãy nhớ: cái gì cũng đều vô thường và bất toại, hãy dành cho mọi sự trên đời năm mươi phần trăm giá trị thôi.

Nãy giờ tôi vẫn nói với quí vị về những thái độ cần thiết phải có để đối diện với đau khổ nhưng nếu như ta đã bằng đủ mọi cách mà chúng ta vẫn cứ tiếp tục đau khổ thì phải làm sao? Ở đây tôi chỉ có một câu trả lời thôi và đồng thời đây cũng chính là một vấn đề nữa trong bài nói chuyện này. Đó là cố gắng nhìn thẳng vào mọi sự một cách can đảm và tin tưởng hơn nữa.

Cái nhìn mà tôi muốn nói ở đây chính là trí tuệ về Lý Tứ Đế. Nếu chúng ta còn "bị đau khổ" thì cũng có nghĩa là chúng ta chưa hoàn tất được chánh kiến của mình. Khi đau khổ xuất hiện, chúng ta hãy dõi mắt theo từng dịch biến của nó bằng cách nhìn ngắm vào chính thân tâm của mình để thấy được thế nào là vai trò nhân tố của lòng tham muốn và chấp thủ đối với sự đau khổ đang hiện hữu. Chúng là những ma chướng, những kẻ thù nguy hiểm nhất của chúng ta. Chúng xuất hiện len lỏi qua các dòng tư tưởng của chúng ta. Ghi nhận được chúng, ta sẽ được vô hại, không bị kích động và khỏi phải ôm ấp chúng một cách ngu xuẩn nữa. Con Người Đau Khổ lúc này đã thành ra một bậc Giác Ngộ, một Đức Phật. Ta không cần thiết phải đi tìm kiếm thêm những gì thật ra không có liên quan đến con đường mà mình đang đi. Nếu phải đánh mất cả tánh mạng để đổi lấy trí tuệ này thì đó cũng là một điều xứng đáng.

Chánh kiến hay trí tuệ giác ngộ còn có một nguồn trợ lực khác hết sức quan trọng, đó là Chánh Tư Duy. Cho dù có làm bất cứ công việc gì, ta cũng phải luôn giữ được cho mình những khả năng chánh niệm và trí tuệ. Nếu như chúng ta đang lau nhà thì công việc đó vào ngay lúc này phải được xem là một công việc quan trọng nhất trên đời, ngoài ra không còn công việc nào quan trọng hơn. Đang lau nhà thì chúng ta chỉ nên "biết" mình đang lau nhà mà thôi. Ta phải dành cho công việc đó tất cả sự quan tâm.

Cứ thế, cho đến tất cả những công việc lớn nhỏ khác trong đời sống thường nhật cũng đều phải được thực hiện bằng tinh thần đó. Mỗi việc có một thời gian hoàn toàn độc lập để chúng ta có thể chuyên tâm bất nhị trong mỗi cử động của mình. Như vậy thì

công việc nào đối với chúng ta cũng đều có thể là những thiền án: làm chỉ biết là làm, không bận tâm đến những gì ngoài ra. Làm với một tâm hồn thanh thản, không để mình phải bị cực lòng vì những ám ảnh về một quan điểm hay khái niệm nào đó. Chúng ta hãy làm việc như đang thực hiện bổn phận bằng tất cả tinh thần trách nhiệm. Nếu đối với bất cứ hoàn cảnh nào ta cũng có thể sống với thái độ nội tâm đó được thì chúng ta sẽ không bị đau khổ và sẽ có được một nguồn an lành, tịnh lạc rộng lớn, thường trực. Có thể nói đây là con đường tu hành được đặt cơ sở trên Chánh Kiến và Chánh Tư Duy./.

-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.