Thich Chon Thien - Nhung Hat Suong - 02

Những Hạt Sương (Thích Chơn Thiện)

Thich Chon Thien - Nhung Hat Suong - 02

font

Những Hạt Sương

Thích Chơn Thiện - Sài Gòn, 2000

[02]

Cái Nhìn -ooOoo-

I. Khái quát:

Nhìn là cái gì rất quen thuộc với chúng ta, mà cũng rất là xa lạ. Cái gần nhất lại là cái xa lạ nhất. Có lúc nó hiện ra như một dòng thác lũ nhận chìm con người vào phiền não. Có lúc nó khơi dậy những nét đẹp của cuộc sống, sự thật và hạnh phúc. Nó trở nên bí mật dấu kín những bí mật của cuộc đời. Nó gây kinh ngạc và chính nó là sự kinh ngạc.

Thông thường nhìn là mắt nhìn với sự có mặt của ý thức, hay nói là tâm nhìn sự vật qua mắt. Tương tự, tâm nhìn sự vật qua tai, mũi, lưỡi, thân và ý căn.

Nói đến nhìn là nói đến nội dung của cái thấy và tác dụng của cái thấy. Tác dụng này tác động đến người nhìn, vật bị nhìn và lan rộng ra ngoài như một làn sóng. Hầu như thế giới ta đang sống chỉ là hiện hữu của cái nhìn, mà không phải là thế giới chính nó.

II. Những cái nhìn quen thuộc:

Cái nhìn chụp phủ lên sự vật những gì của nó, và nó mãi mãi chỉ thấy sự vật bị chụp phủ, mà không phải là thấy sự vật như thật. Chẳng hạn:

- Chiều chiều ra đứng bờ ao

Trông cá cá lặn, trông sao sao mờ

Buồn trông con nhện giăng tơ

Nhện ơi nhện hỡi nhện chờ mối ai. -- (Ca dao)

Cái nhìn ca dao này chở theo nó một tâm trạng trông chờ một đối tượng có chiều vô vọng.

- Chiều chiều ra đứng ngõ sau

Ngó về quê mẹ ruột đau chín chiều. -- (Ca dao)

Cái nhìn này thì chuyên chở một nổi niềm nhớ nhung...

- Nguyễn Du qua truyện Kim Vân Kiều, nhìn xã hội Việt Nam ly loạn của thế kỷ 18 với cái nhìn thông thái mà ngậm ngùi:

"Trải qua một cuộc bể dâu

Những điều trông thấy mà đau đớn lòng".

- Ôn Như Hầu, với Cung Oán Ngâm Khúc, đã nhìn xã hội với tâm trạng nghe trớ trêu, tức tưởi:

"Trải vách quế gió vàng hiu hắt

Mãnh vũ y lạnh ngắt như đồng

Oán chi những khách tiêu phòng

Mà xui phận bạc nằm trong má đào".

-Vạn Hạnh Thiền sư (đời Lý) thì nhìn như thật cuộc đời là vô thường, mỏng manh, với thái độ thanh thản, tự tại:

"Thân như điện ảnh hữu hoàn vô

Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô

Nhậm vận thịnh suy vô bố úy

Thịnh suy như lộ thảo đầu phô"

Tạm dịch:

Thân như bóng chớp có rồi không

Cỏ cây xuân tươi thu lại khô

Tùy vận thịnh, suy lòng không sợ

Thịnh, suy đầu cỏ hạt sương phô.

-Vua Trần Nhân Tôn, Điều Ngự Giác Hoàng, đã thể nghiệm sâu xa giải thoát giữa trần ai, cái nhìn trở nên rất tự nhiên và rất thiền:

"Cư trần lạc đạo thả tùy duyên

Cơ tắc xan hề, khốn tắc miên

Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch

Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền".

Tạm dịch:

"Sống đời vui đạo cứ tùy duyên

Hể đói thì ăn mệt nghỉ liền

Trong nhà có ngọc đừng chạy kiếm

Vô tâm đối cảnh hỏi chi thiền".

Mỗi cái nhìn cuộc đời chuyên chở một nội dung khác nhau, tùy theo điều kiện, khả năng và vị trí của người nhìn.

III. Triết lý về Cái Nhìn:

Cái nhìn không đơn thuần là một quá trình vật lý, mà là một chuỗi những quá trình vật lý và tâm lý tiếp nối nhau: quá trình vật lý à Nhận biết à nhận biết về sự nhận biết ấy Ẩ

Trong quá trình của tâm lý và vật lý ấy có xuất hiện những tâm lý buồn, vui, ưa, ghétẨ

Carl Jung, một nhà tâm phân học của thế kỷ 20, đã nói: "Bao giờ cái nhìn của bạn cũng bị giới hạn bởi những gì bạn đang có và đang là".

Quả thật, trước cùng một sự vật, mỗi người có một cái nhìn riêng và bị đóng khung trong điều kiện vật lý, tâm lý, sinh lý, kiến thức, tập quán, thành kiến và trí tuệ của mình. Văn hóa của thời đại cũng góp phần vào giới hạn đó. Vì thế, trước cuộc đời, con người, và trước vấn đề khổ đau, hạnh phúc, đã phát sinh nhiều cái nhìn giới hạn, nghiêng lệch dẫn đến các triết thuyết, chủ thuyếtẨ với những hệ lụy của chúng.

Vấn đề cần bàn thảo là tra vấn cái nhìn, đánh giá thực chất của nó, và sử dụng nó như thế nào?

IV. Hệ lụy của cái nhìn - Giáo dục của cái nhìn:

Nếu không nhận ra bản chất của cái nhìn, nếu không thấy tính hư cấu và giả tạm của nó, con người sẽ rơi ngay vào các hệ lụy, cạm bẩy của nó, và trở thành nạn nhân của chính nó.

Kinh nghiệm sống phát biểu rằng người khác phái không trói buộc người nhìn, mà chính cái nhìn của người nhìn trói buột họ, đưa đẩy đến tình trạng "ngồi tù trong đáy mắt" ai.

Có những cái nhìn gây thiện cảm, có những cái nhìn ác cảm, có những cái nhìn khiến mình lúng túng và khiến người lúng túng, có những cái nhìn khiến mình rối loạn phiền não và khiến người bất an, cũng có những cái nhìn an ủi, khích lệ, đầy lòng từ và trí tuệ...

Các nhà tâm lý giáo dục từng trải ghi nhận rằng phần lớn các rối loạn tâm lý của mỗi người là do cái nhìn sai lệch của người ấy, mà không phải do tha nhân hay hoàn cảnh. Người ta đã đánh mất 90% năng lượng đời sống do những rối loạn ấy. Thật đáng suy gẫm .

Thế nên, để sống vui mình, vui người, người ta phải biết nhìn, phải học tập nhìn để tránh các hệ lụy phiền não của nó. Cái nhìn, cách nhìn là một nghệ thuật sống cần được truyền đạt cho tuổi trẻ trong học đường.

Trong xã hội, cái nhìn của tập thể, của đa số trong tập thể, cũng quyết định hưng, suy của xã hội. Tư duy, tự thân nó là cái nhìn. Đổi mới tư duy là đổi mới cái nhìn. Nói ngược lại cũng thế.

Cái nhìn tốt đòi hỏi có trình độ văn hóa, tri thức, tình thương và trí tuệ của người nhìn. Nó phải được huấn luyện và cần thời gian. Phật giáo đã nói rất nhiều về cái nhìn và đã giới thiệu với đời con đường chuyển đổi cái nhìn thành trí tuệ an vui giải thoát.

V. Phật Giáo với Cái Nhìn:

1. Cái nhìn duyên khởi, vô ngã:

Nếu đêm cuối cùng dưới cội bồ đề, đức Phật không phát hiện ra cái nhìn duyên khởi thì sự thật về Tứ đế, nhân quả và duyên khởi của cuộc đời chưa được phát hiện, và đạo Phật chưa có mặt ở đời. Vì thế cái nhìn duyên khởi, vô ngã, là cái nhìn Phật giáo, cái nhìn giải thoát con người ra khỏi hết thảy mọi khổ đau.

Con người xưa nay chịu khổ đau vì tự giam hãm mình trong cái nhìn hữu ngã, chấp trước mọi hiện hữu đều có tự ngã. Do thấy hiện hữu có tự ngã mà lòng dấy khởi lên tham lam, sân hận, tà kiến, sợ hãi, kiêu mạn, thị phi... làm nên dòng cuồng lưu sanh tử, và con người tự nhận mình chìm trong ấy. Sau ngày giác ngộ đạo vàng, đức Phật suốt 45 năm giáo hóa đã giới thiệu với đời cái nhìn duyên khởi, vô ngã để vượt qua bộc lưu, dập tắt tất cả sầu, bi, khổ, ưu, não. Con đường xây dựng cái nhìn này là đạo đế, hay gọi là con đường thiền định Phật giáo.

2. Pháp Cú Kinh:

"Hãy nhìn như bọt nước

Hãy nhìn như ảo cảnh

Hãy nhìn đời như vậy

Thần chết không bắt gặp" -- (Dhp, 170)

Do vì biết hết thảy hiện hữu đều do nhân duyên sinh nên chúng vô ngã, vô thường và dẫn tới khổ đau. Kinh Pháp Cú giới thiệu một cách nhìn hiện hữu, thấy nó mỏng manh không thật như bọt nước, như ảo cảnh. Thấy như vậy người nhìn sẽ buông thả lòng tham, sân hận và tà kiến, khơi dậy tâm giải thoát và tuệ giải thoát, vượt ra khỏi tầm tay của sinh tử.

3. Kinh Kim Cương Bát Nhã:

Tương tự bài kệ trên, kinh Kim Cương, tư tưởng nền tảng của Đại thừa, dạy:

"Nhứt thiết hữu vi pháp

Như mộng huyễn, bào ảnh

Như lộ diệc như điển

Ưng tác như thị quán"

Dịch:

"Nên khởi lên cái nhìn

Thấy các pháp hữu vi

Là như mộng, huyễn, bọt nước

Như sương mai, như ánh chớp"

Cứ nuôi dưỡng an trú trong cái nhìn đó thì dần dần tất cả các ngã tưởng sẽ bị tiêu diệt, lòng tham ái và chấp ngã không còn. Cái nhìn ấy sẽ đưa hành giả đến giải thoát sau cùng, giáp mặt thật tướng và chân hạnh phúc.

4. Kinh Pháp Hoa:

Kinh Pháp Hoa thì chỉ cho người đời thấy duyên khởi, vô ngã (thập như thị) ngộ và nhập sự thật như thật ấy.

Phẩm Phổ Môn đã cụ thể giới thiệu sự tu tập cái nhìn giải thoát:

"Chơn quán, thanh tịnh quán

Quảng đại trí huệ quán

Bi quán cập từ quán

Thường nguyện thường chiêm ngưỡng

Vô cấu thanh tịnh quang

Huệ nhật phá chư ám

Năng phục tai phong hỏa

Phổ minh chiếu thế gian

Bi thể, giới lôi chấn

Từ ý, diệu đại vân

Chú cam lồ pháp vũ

Diệt trừ phiền não diệm".

Việt dịch:

Hãy nhìn sự thật, hãy nhìn với cái nhìn trong sáng

Hãy nhìn với trí tuệ rộng lớn

Hãy nhìn với lòng từ, lòng bi

Trí tuệ (ánh sáng) không cấu uế của cái nhìn ấy

Sẽ như mặt trời phá tan các hôn ám (vô minh)

Làm tiêu tan các tai nạn

Chiếu sáng khắp thế gian

Lòng bi như là sấm kéo lại

Tâm từ như đám mây lớn (bủa ra)

Cho xuống cơn mưa pháp

Dập tắt lửa phiền não".

Huấn luyện cái nhìn theo cách ấy, như phẩm kinh Phổ Môn dạy, thì người đời sẽ nhận ra cái nhìn như một phép lạ tạo thành cơn mưa pháp từ tâm mình và dập tắt hết thảy phiền não, khổ đau từ tâm mình.

Đó là nghệ thuật nhìn rất từ bi và trí tuệ, hay gọi là nghệ thuật nhìn của giải thoát, của Phật giáo.

Mỗi bộ kinh đại thừa khác tựu trung cũng giới thiệu một nghệ thuật nhìn rất đạo, rất vị tha và rất giải thoát.

5. Tứ Thánh Đế:

Giáo lý Tứ Thánh đế là giáo lý nền tảng của các bộ phái Phật giáo đã giới thiệu, ngoài nội dung giáo lý, một phương pháp nhìn sự thật của các hiện hữu:

a) Các hiện hữu vốn là không thật, dẫn đến khổ đau

b) Nguyên nhân của sự thật khổ đau là lòng tham ái

c) Dập tắt nguyên nhân của khổ đau thì khổ đau diệt

d) Con đường dập tắt nguyên nhân khổ đau ấy.

Hay nói khác đi:

Hãy nhìn thấy rõ sự sinh khởi của các hiện hữu, sự tồn tại của nó, khía cạnh nguy hiểm của nó và con đường đi ra khỏi trói buộc của nó.

Cái nhìn ấy cần được thực hiện lập lại nhiều lần cho đến kết quả giải thoát.

VI. Cái nhìn Thiền định Phật giáo:

Tứ niệm xứ là pháp môn thiền định của Phật giáo, cơ sở để thực hiện viên mãn 37 phẩm trợ đạo. Đó là phần giới thiệu công phu huấn luyện cái nhìn.

Niệm là sự tập trung sự chú ý vào cái nhìn theo dõi một trong bốn đối tượng: hơi thở, các cảm thọ, tâm lý, và các đối tượng của nhận thức (các giáo lý giải thoát như 3 pháp ấn, 5 uẩn)

Đại để có thể giới thiệu công phu huấn luyện này qua 7 bước đi chính:

1. Bước đi làm ổn định các hành động của thân, lời và hơi thở (có nghĩa là thanh tịnh giới)

2. Bước đi làm lắng tỉnh 5 thứ ngăn che tâm (trạo cử, hôn trầm, dục, sân, nghi) và các tạp tưởng khác, thế nào để cái nhìn dán chặt vào đối tượng được theo dõi (gọi là bước đi thanh tịnh tâm)

3. Bước đi thấy rõ, hiện rõ ràng và đúng đối tượng theo dõi: đó là một chuỗi các quá trình vật lý và tâm lý do nhân duyên sinh, chúng rỗng không tự ngã, và không có mặt cái ta ở đó hay ở nơi nào cả. Con người và thế giới chỉ là những quá trình vật lý và tâm lý ấy. Đây là bước đi thanh tịnh kiến (thanh tịnh cái thấy)

4. Tiếp tục bước đi thứ ba với suy diễn rộng hơn lan ra mọi hiện hữu và thấy rõ tất cả là duyên sinh, vô ngã; tại đây một nguồn hạnh phúc vô biên tuôn trào ra từ cái nhìn và cái thấy ấy. Đây là bước đi qua khỏi các nghi ngờ.

5. Nhưng tại đây, cái nhìn tỉnh giác, trí tuệ cần được bám trụ để nhận rõ chính cái nguồn hạnh phúc đang tuôn trào ra ấy là chướng ngại cho công phu phát triển cái nhìn trí tuệ kia, và liền giữ tâm an tịnh tiếp tục huấn luyện cái nhìn trên. Đay là bước đi thứ 5 gọi là thấy cái gì là đạo, cái gì không phải đạo.

6. Tiếp tục công phu huấn luyện cái nhìn theo hướng tiến triển ấy, mọi hiện hữu sẽ tan biến tự ngã ngay trước cái nhìn của ta đến nổi ta có cảm giác hầu như tất cả không còn hiện hữu nữa. Cứ tiếp tục nhìn rồi dần dần các hiện hữu sẽ hiện rõ trở lại với sự thật duyên sinh của nó. Hành giả tại đây sẽ có kinh nghiệm loại bỏ các sợi dây tâm lý trói buột trí tuệ giải thoát (loại bỏ các kiết sử) lần lượt đi vào kết quả trí tuệ giải thoát của các bậc Thánh.

Đây là bước đi thấy cái đạo, cái quả.

7. Tiếp tục an trú trong công phu nhìn kia cho đến kết quả thấy và biết hoàn toàn thanh tịnh, ổn định, hành giả huấn luyện nhuần nhuyển các sức mạnh tâm lý giải thoát (5 căn, 5 lực) cho đến quả vị A-la-hán, chặt đức hoàn toàn các yếu tố tâm lý đưa vào sinh tử, phiền não, khổ đau.

Cái nhìn được tu tập ấy gọi là cái nhìn trí tuệ giải thoát, tháo gỡ các xiềng xích tâm lý của họ. Bây giờ mọi hiện hữu đã rõ ràng như thật. Cái nhìn đầy dục vọng và ngã tính với tất cả bí mật ma quái của nó và cuộc đời bi dập tắt một lúc.

Bí mật của hạnh phúc không phải là ở trong tay một đấng quyền năng nào, cũng không phải ở ngoại giới, mà ở trong chính ta, trong chính cái nhìn của ta. Sự thật và hạnh phúc được gặt hái ở đây quả thật chẳng có mấy hạt, chẳng có gì cả, mà thật là tất cả vậy.

-ooOoo-

Mục lục | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10

[Trở về trang Thư Mục]

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