Tu Dieu De - 02

Tâm & Đạo (Ajahn Sumedho)

Tu Dieu De - 02

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Tứ Diệu Đế - Ajahn Sumedho

Dương Vĩnh Hùng dịch Việt

Khổ Đế

Chân lý của Khổ Đế là gì? Sanh là khổ (sanh khổ), già là khổ (lão khổ), bệnh là khổ (bệnh khổ), chết là khổ (tử khổ). Xa cách khỏi người thân yêu là khổ (ái biệt ly khổ), không được những gì mình muốn là khổ (cầu bất đắc khổ): tóm tắt đó là những loại khổ bám lấy chúng sanh. Đó là Khổ Đế: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí tuệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Khổ Đế phải được thấu suốt bằng sự hiểu biết đầy đủ cái khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí tuệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Khổ Đế đã được thấu suốt bằng sự hiểu biết đầy đủ cái khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí tuệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. [Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 11]

K hổ Đế có ba luận điểm: 'Đó là khổ (dukkha). Dukkha phải được hiểu. Dukkha đã được hiểu.'.

Đây là một lối dạy thiện xảo bởi vì nó được diễn tả bằng một công thức đơn giản dễ nhớ, và nó đúng cho mọi thứ mà bạn có thể làm, suy nghĩ hoặc trải qua, liên quan đến quá khứ, hiện tại hoặc tương lai.

Khổ hay dukkha là cái ràng buộc chung mà tất cả chúng ta phải chịu. Mọi người ở mọi nơi đều phải chịu đau khổ. Nhân loại đã đau khổ trong quá khứ, thời ấn Độ cổ; họ đau khổ trong xã hội Anh hiện đại; và trong tương lai, nhân loại sẽ còn chịu đau khổ nữa ... Chúng ta có gì chung với bà Nữ Hoàng Elizabeth? - chúng ta đau khổ. Với một cô gái bán thân ở Charing Cross, chúng ta có gì chung? - đau khổ. Đau khổ bao gồm tất cả giai tầng từ những người thuộc giai cấp thượng lưu cho đến những người thuộc tầng lớp bần hàn cùng khổ nhất trong xã hội, và tất cả những giai tầng khác ở giữa. Mọi người ở mọi nơi đều phải chịu đau khổ. Đau khổ là một sự liên kết giữa chúng ta với nhau, là điều tất cả chúng ta đều hiểu.

Nỗi khổ của con người thường đem lại cho ta xu hướng của lòng từ bi. Nhưng khi chúng ta bàn luận về quan điểm của mình, về những gì tôi nghĩ và những gì bạn nghĩ về chính trị và tôn giáo, thì chúng ta lại gây chiến với nhau. Tôi nhớ có xem một cuốn phim ở Luân Đôn cách đây khoảng mười năm. Cuốn phim này mô tả người Nga như những con người thật sự bằng cách chiếu cảnh sinh hoạt của những người phụ nữ Nga với những trẻ sơ sanh và những người đàn ông Nga dắt con đi chơi. Vào giai đoạn này, sự trình bày về người Nga như thế rất lạ bởi vì đa số những tuyên truyền của phương

tây đều phơi bày họ như những con quái vật hoặc là loại người lạnh lùng nhẫn tâm hoặc như loài bò sát - và như vậy để bạn không bao giờ nghĩ về họ như những con người. Nếu bạn muốn giết người, bạn phải coi họ như vậy. Bạn phải nghĩ rằng họ nhẫn tâm, vô luân, không xứng đáng và xấu xa, và tốt hơn nên tiêu diệt họ. Bạn phải nghĩ rằng họ ác độc và đó là điều tốt để diệt trừ sự ác độc. Với thái độ này, biết đâu bạn lại cảm thấy đúng trong việc dội bom hoặc xử bắn họ. Nếu bạn cứ nghĩ về cái ràng buộc chung của sự đau khổ, bạn sẽ không làm được những điều trên.

Khổ Đế không phải là một lý thuyết suông siêu hình yếm thế cho rằng mọi thứ đều là đau khổ. Cần ghi nhận rằng Diệu Đế đã được đối chứng trong khi một học thuyết siêu hình thường đề cập đến sự Tuyệt Đối. Diệu Đế là một sự thật để đối chiếu; không phải là một điều tuyệt đối; cũng không phải là sự Tuyệt Đối. Đây chính là chỗ người Tây Phương hay nhầm lẫn bởi vì họ diễn dịch Diệu Đế này như là một loại chân lý suông của Phật Giáo - nhưng nó không bao giờ có nghĩa như vậy.

Bạn có thể thấy rằng Diệu Đế Thứ Nhất (Khổ Đế) không phải là một lời tuyên bố tuyệt đối vì Diệu Đế Thứ Tư (Đạo Đế), là đường dẫn tới lìa khổ. Bạn không thể nào đau khổ một cách tuyệt đối để rồi thoát ra khỏi nó, phải thế không? Điều đó không hợp lý. Tuy vậy có người dựa vào Diệu Đế Thứ Nhất mà nói Đức Phật đã dạy rằng mọi thứ đều là đau khổ.

Tiếng Pali, dukkha, có nghĩa là 'không có khả năng thỏa mãn' hay 'không thể nào chịu đựng được bất cứ điều gì'. Sự đời luôn luôn thay đổi, không có khả tính thành đạt hoặc đem lại cho ta hạnh phúc viên mãn. Thế giới dục vọng là như vậy, một sự rung động tự nhiên. Thật ra, luôn luôn tìm được sự thỏa mãn trong thế giới giác quan là một điều rất khủng khiếp, vì như vậy chúng ta đã không cần tìm kiếm xa hơn nữa; chúng ta đã bị ràng buộc vào nó. Tuy vậy, khi chúng ta thức tỉnh về sự đau khổ này, chúng ta bắt đầu tìm thấy lối ra để không còn bị giam hãm mãi bên trong cái tri giác hạn hẹp của chính mình.

Đau Khổ và Ngã Tưởng

Điều quan trọng ở đây là nhìn lại cấu trúc của Diệu Đế Thứ Nhất. Nó được phân câu một cách rõ ràng: 'Có sự đau khổ', thay vì nói, 'Tôi khổ'. Về mặt tâm lý, đó còn là một sự quán chiếu thiện xảo. Chúng ta có khuynh hướng diễn đạt sự đau khổ của chúng ta như 'Tôi đang thực sự đau khổ. Tôi khổ nhiều - và tôi không muốn khổ'. Đây là chiều hướng suy nghĩ theo thói quen cố hữu của ta.

'Tôi đang đau khổ' luôn luôn truyền dẫn cái nghĩa 'Tôi là người đang đau khổ nhiều. Cái đau khổ này thuộc về tôi; tôi đã từng chịu nhiều đau khổ trong cuộc đời'. Cứ như vậy cả cái quá trình liên tưởng giữa bản ngã và ký ức lại khởi sự. Bạn nhớ lại những gì đã xảy ra từ khi bạn còn là một đứa trẻ sơ sanh ... và cứ như thế mà tiếp diễn.

Nhưng lưu ý, chúng ta không nói rằng có người đang chịu đau khổ. Sự đau khổ không còn có tính cách cá nhân khi ta nhìn nó như 'Có đau khổ'. Cái nhìn đó không còn là: 'Ôi thật khổ tôi, tại sao tôi phải khổ nhiều vậy? Tôi làm gì mà phải chịu đựng hậu quả như thế? Tại sao tôi phải già đi thế này? Tại sao tôi phải chịu buồn rầu, đau đớn, thương tiếc

và tuyệt vọng? Không công bằng! Tôi đâu có muốn điều đó. Tôi chỉ muốn hạnh phúc và sự an toàn'. Cách suy nghĩ này dẫn dắt bởi vô minh đã làm rối ren mọi thứ và đồng thời tạo ra những vấn đề thuộc về nhân tính.

Muốn lìa khổ, chúng ta phải thừa nhận đau khổ trong ý thức. Nhưng sự thừa nhận trong pháp tu thiền của Phật Giáo không phải từ khía cạnh: 'Tôi đang đau khổ' mà là 'Có sự hiện diện của đau khổ, bởi vì chúng ta không cố gắng nhận ra vấn đề mà chỉ đơn giãn công nhận rằng đau khổ hiện diện. 'Tôi là một người sân; tôi nóng giận rất dễ dàng; làm sao tôi bỏ được nó?' là một lối suy nghĩ không khéo léo, không uyển chuyển - vì nó gây ra mọi thừa nhận ngấm ngầm có tính cách phản quan tự kỷ của bản ngã và như thế rất khó mà nắm được bất cứ một thực trạng nào về vấn đề 'khổ' đó. Những suy nghĩ này trở nên rất lộn xộn bởi vì cái ý nghĩa của những vấn đề của tôi hay cái suy nghĩ của tôi dễ dàng dẫn dắt chúng ta tới sự đè nén hoặc tới những sự phán xét và tự chỉ trích lấy mình. Chúng ta có khuynh hướng chụp bắt và nhận ra hơn là quan sát, chứng kiến và hiểu được vấn đề đúng như nó đang là. Ngay khi bạn thừa nhận rằng có cái cảm giác lẫn lộn này, rằng có cái tham, cái sân, thì lập tức có một cái nhìn trung thực về nó và như thế bạn đã loại trừ được những tự phụ tiềm ẩn - hoặc ít ra đã làm lung lay được nó.

Như vậy đừng nắm lấy vấn đề như những lỗi lầm cá nhân mà phải coi những điều kiện này là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Cứ tiếp tục nhìn nhận mọi việc như nó đang là. Khuynh hướng của ta ở đây là nhìn cuộc đời theo nghĩa 'đây là những vấn đề của ta', và điều đó là một sự thừa nhận rất trung thực, thẳng thắn. Như thế cuộc sống của chúng ta có khuynh hướng xác nhận lại điều đó bởi vì chúng ta luôn hành xử từ những thừa nhận sai lầm. Nhưng ngay cái quan điểm đó đã là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

'Có đau khổ' là một sự chấp nhận rõ ràng, chính xác rằng chính lúc này, có một cảm giác không ổn không vui. Đau khổ dàn trải từ sự thống khổ và tuyệt vọng cho đến cái bực mình vụn vặt; dukkha không nhất thiết có nghĩa phải đau khổ trầm trọng. Bạn không cần phải bị hành hung tàn bạo bởi cuộc đời; bạn không phải đến từ trại tập trung Auschwitz hoặc Belsen để nói rằng có đau khổ. Ngay cả Nữ Hoàng Elizabeth có thể nói, 'Có đau khổ'. Tôi chắc rằng bà ta có những giây phút thống khổ và tuyệt vọng hay, ít ra, những giây phút của sự bực bội.

Thế giới giác quan là một kinh nghiệm nhạy cảm. Nghĩa là lúc nào bạn cũng phải đứng trước khoái lạc, đau đớn và thuyết nhị nguyên của vòng sanh tử luân hồi (samsara). Chúng ta như đang sống trong một trạng thái rất dễ đổ vỡ và đồng thời phải giao tiếp với tất cả mọi sự vật và những giác quan của chúng. Quy luật chung là thế. Đó là kết quả của sinh.

Sự Chối Bỏ Đau Khổ

Đau khổ là cái ta thường không muốn biết - chúng ta chỉ muốn loại trừ nó. Ngay khi có bất cứ một sự bất tiện hay bực mình, một người chưa thức tỉnh có khuynh hướng loại trừ hoặc đè nén nó. Bạn có thể thấy tại sao xã hội hiện đại ngày nay bị thu hút vào sự

tìm kiếm khoái lạc và vui sướng trong những cái gì mới, hấp dẫn và khêu gợi. Chúng ta có khuynh hướng chú trọng vào cái đẹp và sự thỏa thích của tuổi trẻ trong khi những mặt xấu của cuộc đời - già nua, bệnh tật, chết chóc, chán nản, tuyệt vọng và phiền nảo, bị gạt qua một bên. Khi ta thấy những gì không thích, ta cố gắng lánh xa để đến với những gì ta thích hơn. Nếu ta cảm thấy chán nản, ta đến với những gì thú vị. Nếu ta cảm thấy sợ sệt, ta tìm chỗ an toàn. Đây là một điều hoàn toàn tự nhiên. Chúng ta bị gắn liền với cái quy luật sung sướng/đau khổ đang bị thu hút hoặc đẩy lùi. Như vậy nếu tâm trí còn sung mãn và còn tiếp thu được, nó có khuynh hướng lựa chọn - thâu thập những gì thích và cố gắng đè nén những gì không thích. Nhiều kinh nghiệm của chúng ta bị đè nén bởi vì đôi khi có nhiều cái khó chịu chúng ta không thể nào tránh khỏi liên lụy.

Nếu bất cứ sự khó chịu nào phát sinh, chúng ta tự nhủ, 'Trốn chỗ khác!'. Nếu có ai cản trở, chúng ta tự nhủ, 'Giết nó!'. Khuynh hướng này rất rõ ràng trong những gì được thực hiện bởi chính quyền của nhiều nước.... Nghe có vẻ khủng khiếp, phải không bạn? Khi bạn nghĩ về loại người lãnh đạo đất nước của chúng ta - bởi vì họ vẫn còn rất vô minh và chưa giác ngộ. Nhưng lề thói chung là thế. Đầu óc vô minh nghĩ đến sự hủy diệt: 'Đây là một con muỗi; giết nó!', 'Mấy con kiến này đang bò lan vô phòng; xịt nó với thuốc trừ kiến!'. Có một công ty ở Anh tên là Giết-Mướn (Rent-To-Kill). Tôi không biết đó có phải là một loại tổ chức mafia của Anh hay không, nhưng họ chuyên môn giết những sinh vật có hại - tùy bạn muốn diễn dịch thế nào là 'sinh vật có hại'.

Đạo Đức và Từ Bi

Đó là lý do tại sao chúng ta phải có giới luật như, 'Tôi sẽ kiêng sát sanh', bởi vì bản năng tự nhiên của chúng ta là giết: nếu nó gây cản trở, giết nó. Bạn có thể thấy được điều này trong thế giới loài vật. Bản thân con người chúng ta là giống săn mồi; chúng ta nghĩ chúng ta văn minh nhưng chúng ta có một lịch sử đẫm máu - nói một cách chính xác. Một lịch sử đã được tích lũy bằng những sự giết chóc không ngừng cùng với những sự biện minh cho tất cả những loại tội lỗi gây ra cho đồng loại - đó là chưa kể đến loài vật - và tất cả những điều đó bắt nguồn từ sự vô minh này, sự khinh suất, vô lương tâm của con người đã xúi giục chúng ta tàn sát những gì cản trở chúng ta.

Tuy vậy, với một sự xét lại chúng ta đang tạo ra một sự chuyển hóa; chúng ta đang vượt qua cái bản năng thú tánh đó. Chúng ta không phải chỉ là những người bù nhìn tuân theo luật pháp của xã hội, sợ giết người bởi vì chúng ta sợ bị trừng phạt. Hiện tại chúng ta đang thật sự nhận lấy trách nhiệm. Chúng ta tôn trọng đời sống của những sinh vật khác, ngay cả đời sống của loài côn trùng và những sinh vật chúng ta không thích. Không ai thích muỗi hoặc kiến, nhưng chúng ta nên xét lại ghi nhận rằng chúng cũng có quyền sống. Đó là sự xét lại của trí tuệ; không phải chỉ là một phản ứng: 'Đồ xịt côn trùng đâu?'. Tôi cũng không thích thấy kiến bò ngổn ngang trên sàn của tôi; phản ứng đầu tiên của tôi là: 'Đồ xịt côn trùng đâu?'. Nhưng rồi tư tưởng xét lại chỉ cho tôi thấy rằng mặc dầu những sinh vật này đang làm phiền tôi và tôi thật cứ muốn chúng đi chỗ khác, chúng cũng có quyền tồn tại. Đó là một sự quán chiếu của trí tuệ.

Điều này cũng đúng với những trạng thái khó chịu của tinh thần. Như vậy khi bạn đang cảm thấy nóng giận, thay vì nói: 'à, đây mình lại sân nữa rồi!' chúng ta xét lại: 'Có sân'. Nỗi lo sợ cũng vậy - nếu bạn bắt đầu thấy nó như nỗi lo sợ của cha hay mẹ mình, nỗi lo sợ của con chó hay nỗi lo sợ của chính bạn, tất cả những nỗi lo này có lúc giống nhau, có lúc không giống nhau và điều đó có khi rất khó hiểu. Tuy vậy, nỗi lo sợ trong bản thể này và nỗi lo sợ trong con chó bẩn thỉu kia cũng chỉ là giống nhau. 'Có lo sợ'. Đơn giản thế thôi. Nỗi lo sợ mà tôi cảm nhận được không khác gì nỗi lo sợ những người khác có. Đó là chỗ chúng ta có lòng từ bi ngay cả cho những con chó xơ xác. Chúng ta hiểu rằng nỗi lo sợ đó cũng khủng khiếp cho con chó như chính cho chúng ta. Khi một con chó bị đá mạnh với một chiếc giày và bạn bị đá mạnh với một chiếc giày, cái cảm giác đau đớn đó cũng giống nhau thôi. Đau đớn là đau đớn, lạnh là lạnh, sân là sân. Đau đớn không thuộc về tôi mà chỉ là: 'Có đau đớn'. Đây là một lối tư duy thiện xảo giúp ta thấy mọi sự việc rõ ràng, hơn là củng cố quan điểm cá nhân. Kết quả của sự nhận ra trạng thái của đau khổ - rằng có đau khổ - là sự tự chứng thứ nhì của Khổ Đế. 'Đau khổ phải được hiểu'. Sự đau khổ này phải được khảo cứu.

Để Khảo Cứu Sự Đau Khổ

Tôi khuyên các bạn cố gắng tìm hiểu thêm về đau khổ (dukkha): để thực sự nhìn thấy và nhận lấy nỗi khổ của bạn. Cố gắng hiểu nó khi bạn cảm thấy đau đớn về thể xác, tuyệt vọng và thống khổ hoặc thù hằn và ghét bỏ - dù dưới bất cứ hình thức nào, dưới bất cứ mức độ nào, dù quá trớn hay có chừng mực. Lời khuyên này không có nghĩa là để được giác ngộ bạn phải chịu đau khổ một cách bi ai, cùng cực. Bạn không phải bị tước đoạt hết mọi thứ hay bị tra tấn trên giá hành hình; có nghĩa là khả năng có thể nhìn thấy và hiểu được đau khổ, ngay cả nếu đau khổ chỉ là một cảm giác thoáng qua của sự không bằng lòng.

Rất dễ tìm thấy một sự bào chữa cho những vấn đề của chúng ta. 'Nếu mẹ tôi đã thực sự thương tôi hoặc nếu mọi người xung quanh tôi đã thực sự khôn khéo, hy sinh một cách đầy đủ trong việc chu cấp một môi trường hoàn chỉnh cho tôi, tôi đã không có những vấn đề thuộc về cảm xúc như bây giờ'. Điều này nghe thật là vô lý! Tuy vậy đó là cách một số người đã thực sự nhìn đời, nghĩ rằng họ thấy lúng túng và khổ sở bởi vì thế giới đối xử bất công đối với họ. Nhưng với phương thức này của Khổ Đế, ngay cả nếu chúng ta đã có một đời sống thật đau khổ, điều chúng ta đang nhìn thấy không phải là sự đau khổ đến từ đó, mà là những gì chúng ta tạo ra trong tâm trí của chúng ta xung quanh nó. Đây là một sự thức tỉnh của con người - một sự giác ngộ đến với chân lý về đau khổ. Và đó là một chân lý kỳ diệu bởi vì nó không còn đổ lỗi cho những người khác về cái đau khổ mà ta đang phải gánh chịu. Như vậy, cách giải quyết vấn đề của đạo Phật rất là độc đáo so với những tôn giáo khác bởi vì Đạo Phật chú trọng con đường dẫn ra khỏi đau khổ qua sự sáng suốt, thoát khỏi những vọng tưởng vô minh, chớ không phải tìm cách đạt được những trạng thái hoan lạc hay sự hội nhập với cái Chân Tối Thượng.

Ngay lúc này tôi không cho rằng những điều khác không phải là nguồn gốc của sự thất vọng và những cáu kỉnh, song những gì chúng ta vạch ra với lời dạy này là những phản

ứng của chúng ta đối với đời sống. Nếu có ai xấu với bạn hoặc có chủ tâm ác ý làm khổ bạn, và bạn nghĩ họ chính là người đang làm bạn đau khổ, bạn vẫn chưa hiểu được Khổ Đế. Ngay cả hắn đang rút móng tay của bạn hay đang làm những chuyện hãi hùng khác đối với bạn - chừng nào bạn còn nghĩ chính bạn đang chịu đau khổ gây ra bởi người đó, bạn vẫn chưa hiểu được Khổ Đế. Muốn hiểu đau khổ phải thấy rõ ràng phản ứng của ta đối với người đang rút móng tay của ta, 'Ta căm ghét ngươi' đó là đau khổ. Sự rút móng tay gây ra đau đớn, nhưng sự đau khổ liên quan đến 'Ta căm ghét ngươi' và 'Tại sao ngươi đối xử với ta như thế vậy' và 'Ta sẽ không bao giờ tha thứ ngươi'.

Tuy vậy, đừng chờ đến khi một người nào đó rút móng tay bạn rồi mới thực hành Khổ Đế. Hãy thử nó với những việc nhỏ nhặt, ví dụ một người nào đó không tế nhị hoặc khiếm nhã thô lỗ làm ra vẻ không biết đến bạn. Nếu bạn khổ vì người đó khinh thường hoặc xúc phạm bạn bằng cách nào đó, bạn có thể thực hành điều đó trong bất cứ tình huống nào. Có nhiều lần trong đời sống hằng ngày khi chúng ta bị xúc phạm hoặc tổn thương. Chúng ta có thể cảm thấy bị chọc tức hoặc bực mình bằng cách nhìn thấy dáng đi hoặc cái nhìn của một người nào đó. Có khi chính bạn đang cảm thấy ghét ai chỉ vì dáng người đó đi hoặc vì họ không làm những việc đáng làm - nhiều người có thể cảm thấy khó chịu hoặc giận dữ về những điều như thế. Dù cho người đó chưa thực sự phương hại đến bạn hoặc làm những việc như rút móng tay của bạn, bạn vẫn khổ. Nếu bạn không thể nhìn thấy đau khổ trong những trường hợp đơn giản này, bạn sẽ không bao giờ có thể phản ứng một cách quả cảm trong trường hợp có người nào đó thực sự rút những móng tay của bạn!

Chúng ta chạm trán với những bất mãn nhỏ nhặt trong cái tầm thường của đời sống. Chúng ta nhìn vào những trường hợp chúng ta có thể bị phương hại và xúc phạm hoặc bị phiền nhiễu và chọc tức bởi những người hàng xóm, bởi những người mình đã sống chung, bởi Bà Thatcher, bởi những lề thói hoặc bởi chính chúng ta. Chúng ta biết rằng cái đau khổ này phải được hiểu. Chúng ta thực hành bằng cách thực sự nhìn vào cái đau khổ này như một đối tượng và hiểu nó: 'Đây là cái khổ'. Như thế chúng ta mới có được sự nội chứng về đau khổ.

Thỏa Mãn và Bất Mãn

Chúng ta có thể tìm hiểu thêm về: Sự tìm kiếm những lạc thú như là một cái đích của chủ nghĩa khoái lạc mang ta đến đâu? Cho đến bây giờ nó đã tiếp diễn qua nhiều thập niên nhưng kết quả là con người có cảm thấy hạnh phúc hơn hay không? Dường như ngày nay chúng ta đã được ban cho nhiều quyền và tự do làm bất cứ chuyện gì chúng ta thích với ma túy, tình dục, đi lại và cứ như thế - bất cứ thứ gì cũng xong, thứ gì cũng được phép; không thứ gì bị cấm cả. Bạn phải làm một điều gì thật là ghê tởm, thật là hung bạo, trước khi bị xa lánh, tẩy chay. Nhưng khả năng chạy theo dục tính có làm cho ta cảm thấy vui hơn hoặc thư giãn và bằng lòng hơn không? Thật ra nó có khuynh hướng làm cho ta trở nên rất ích kỷ; chúng ta không nghĩ về hành động của chúng ta có thể ảnh hưởng đến những người khác như thế nào. Chúng ta có khuynh hướng chỉ nghĩ cho mình: tôi và hạnh phúc của tôi, tự do của tôi, và những quyền lợi của tôi. Như thế thì tôi trở thành một sự bực mình, một nguồn gốc của sự thất vọng, sự quấy rầy và

khổ sở cho những người xung quanh tôi. Nếu tôi nghĩ tôi có thể làm bất cứ điều gì tôi muốn hoặc nói bất cứ điều gì tôi cảm thấy muốn nói, ngay cả với sự thiệt hại của những người khác, thì tôi không là gì cả ngoài mối gây ra phiền toái của xã hội.

Khi cái cảm giác của 'cái gì tôi muốn' và 'cái gì tôi nghĩ nên và không nên' nảy sinh, và chúng ta ao ước được vui sướng trong tất cả những lạc thú của đời sống, chúng ta không thể nào tránh khỏi bị tổn thương bởi vì cuộc đời dường như không mấy hứa hẹn lắm và mọi chuyện dường như không xảy ra theo ý muốn của con người. Chúng ta chỉ biết quay cuồng theo đời sống - chạy vòng lẩn quẩn trong cái trạng thái của sự sợ sệt và khát khao. Và ngay cả khi chúng ta có được mọi thứ chúng ta muốn, chúng ta sẽ nghĩ có cái gì đó còn thiếu, cái gì đó vẫn chưa hoàn chỉnh. Thế thì ngay cả khi đời sống ở ngay cái tuyệt đỉnh của nó, cái cảm giác này của sự đau khổ vẫn còn đó - có cái gì đó vẫn chưa xong, một sự hoài nghi hoặc lo lắng vẫn đang ám ảnh chúng ta .

Một ví dụ điển hình, tôi vẫn thích cảnh trí đẹp. Có lần trong lúc ẩn trí ở Thụy Sĩ, tôi được đưa đến một vùng rừng núi và ở đó nó đã cho tôi một cảm giác của sự khổ não bởi vì có nhiều nguồn cảnh trí đẹp tuyệt vời. Tôi có cảm giác như muốn chận giữ tất cả mọi thứ, làm tôi lúc nào cũng phải cố gắng thật tỉnh táo để thưởng thức cho được mọi thứ bằng mắt. Điều đó đã thực sự làm tôi rã rời! Thực trạng đó cũng chính là khổ (dukkha), phải thế không?

Tôi thấy rằng nếu tôi làm việc gì không cần sự chú ý - ngay cả những điều vô hại như xem cảnh đẹp của núi đồi - nếu tôi chỉ thể hiện mình và cố gắng chận giữ một cái gì đó, nó luôn luôn đem lại một cảm giác khó chịu. Làm sao bạn giữ được Jungfrau và Eiger? Điều tốt nhất bạn có thể làm là chụp ảnh nó, cố gắng thâu tóm được mọi thứ trên một miếng giấy. Đó là dukkha; nếu bạn muốn chận giữ một cái gì đẹp bởi vì bạn không muốn xa nó - đó là đau khổ rồi.

Bị rơi vào những tình huống bạn không thích cũng là đau khổ. Ví dụ, tôi không bao giờ thích đi xe điện ngầm ở Luân Đôn, tôi thường kêu ca về nó: 'Tôi không muốn đi xuống xe điện ngầm để phải thấy những tấm biển quảng cáo kỳ quặc và những ga xe cáu bẩn. Tôi không muốn bị ép đứng trong những toa xe ngầm dưới đất'. Tôi thấy nó như một kinh nghiệm cực kỳ khó chịu. Nhưng rồi tôi lắng nghe tiếng nói rên rĩ than van này - sự đau khổ không muốn chung đụng với những sự thể gây khó chịu. Sau khi nghiền ngẫm về điều này, tôi đã ngừng tạo ra những cảm giác trên để có thể hoà mình vào những cái khó chịu và không đẹp mà không phải đau khổ vì nó. Tôi đã nhận thức rằng nó phải như vậy và như thế mọi việc rồi cũng ổn cả. Chúng ta không cần tạo ra vấn đề - dù cho ở tại một ga xe điện ngầm cáu bẩn hay đang ngắm cảnh đẹp. Sự vật là cái đang là, bởi vậy chúng ta có thể nhận ra và hiểu được nó trong những dạng biến động mà không được bắt giữ nó. Bắt giữ là muốn chận giữ lại những gì ta thích; tiêu diệt những gì ta không thích; hoặc muốn chiếm hữu những gì ta không có.

Chúng ta có thể đau khổ nhiều bởi vì những người khác. Tôi nhớ có lần ở Thái Lan tôi thường có những tư tưởng xấu về một vị sư. Lúc đó ông ta làm những điều mà tôi nghĩ 'Ông ta không nên làm điều đó' hoặc ông ta nói những điều mà tôi nghĩ 'Ông ta không

nên nói điều đó!'. Tôi đã mang vị sư này theo trong tâm trí và rồi, ngay cả nếu tôi đi tới những chỗ khác, tôi vẫn nghĩ về vị sư đó; sự nhận thức về ông ta lại nảy sinh và cũng cái phản ứng đó lại đến: 'Mình có nhớ khi ông ta nói điều này và khi ông ta làm điều đó?' và: 'Ông ta đáng lẽ không nên nói điều đó và ông ta đáng lẽ không nên làm việc đó'.

Tìm được một người thầy như Ajahn Chah, tôi nhớ mình đã muốn ông ta hoàn thiện. Tôi nghĩ, 'ồ, ông ta là một người thầy kỳ diệu - tuyệt vời!'. Nhưng rồi có khi ông lại làm điều gì đó khiến tôi buồn và tôi lại nghĩ, 'Tôi không muốn ông làm bất cứ điều gì khiến tôi buồn bởi vì tôi muốn nghĩ ông thật tuyệt vời'. Giống như nói, 'Ajahn Chah, lúc nào cũng phải tuyệt diệu đối với tôi. Đừng bao giờ làm bất cứ điều gì có thể gieo những tư tưởng xấu trong tâm trí tôi'. Như vậy ngay cả khi bạn gặp ai khiến bạn thực sự kính trọng và yêu mến, vẫn có đau khổ của sự ái luyến. Họ sẽ không thể nào tránh khỏi làm hoặc nói những điều khiến bạn ngờ vực mà bạn sẽ không thích hay chấp nhận được - và bạn sẽ đau khổ.

Có lần, một nhóm tu sĩ người Mỹ đến Wat Pah Pong, tu viện của chúng tôi ở miền Đông Bắc Thái Lan. Họ rất khó tính và hình như họ chỉ thấy những điều sai. Họ đã không nghĩ Ajahn Chah là một người thầy rất giỏi và họ cũng không lấy làm thích tu viện lắm. Tôi cảm thấy giận vô cùng và sự căm ghét nảy sinh bởi vì họ đã chê bai những gì tôi yêu mến. Tôi cảm thấy lòng đầy căm phẫn - 'Tốt lắm, nếu các ông không thích thì xin ra khỏi chốn này. Ông ta là bậc thầy giỏi trên thế giới và nếu các ông không thấy được thì xin ĐI!'. Sự ràng buộc đó - thương và hy sinh - là đau khổ bởi vì nếu điều gì hoặc ai đó bạn yêu thích bị chê bai hay chỉ trích, bạn cảm thấy giận và căm phẫn.

Tự Chứng Trong Mọi Trường Hợp

Lắm lúc sự tự chứng nảy sinh trong những lúc bất ngờ nhất. Điều này đã xảy đến với tôi trong lúc sống tại Wat Pah Pong. Miền Đông Bắc Thái Lan không phải là nơi đẹp và ưa thích nhất trên thế giới với những khu rừng rậm và bình nguyên bằng phẳng; nó cũng rất nóng về mùa hè. Chúng tôi thường phải đi ra ngoài trong cái nóng oi bức ban chiều trước ngày chay (Trai Nhật) để quét sạch lá khô trên những lối đi. Những khoảng phải quét thật là mênh mông. Chúng tôi phải tốn cả buổi chiều dưới ánh nắng mặt trời, mồ hôi nhễ nhại, quét lá gom thành từng đống với những cây chổi thô sơ; đây là một trong những bổn phận của chúng tôi. Tôi đã không thích làm việc này. Tôi nghĩ, ' Tôi đâu có muốn làm việc này. Tôi đến đây không phải để quét lá; tôi đến đây để ngộ đạo - và sao họ lại bắt tôi quét lá. Hơn nữa, trời thì nóng và da tôi lại trắng; biết đâu tôi lại bị ung thư da vì phơi nắng ngoài trời trong cái khí hậu nóng'.

Tôi đang đứng ngoài đó vào một buổi chiều, cảm thấy rất là khổ sở, suy nghĩ, 'Tôi đang làm gì ở đây? Tại sao tôi đến đây? Tôi ở lại đây làm gì?'. Tôi đứng ở đó với cây chổi dài thô sơ của tôi và tuyệt đối không còn một chút năng lực, cảm thấy thương hại cho chính tôi và căm ghét mọi thứ. Rồi Ajahn Chah đến, cười tôi và nói, 'Wat Pah Pong khổ quá, phải không?' rồi bỏ đi. Và như thế mà tôi nghĩ, 'Tại sao ông ta lại nói như vậy?' và, 'Thật ra, bạn có biết, nó không đến nỗi tệ như vậy đâu' Ông đã khiến tôi phải suy đi

nghĩ lại: 'Quét lá có thực sự khó chịu như thế không? ... Không, không chút nào hết. Quét lá là một việc làm thật vô tư; bạn quét lá, và nó không ở đây cũng không ở kia ... Đổ mồ hôi có ghê gớm không? Quét lá có thực sự là một kinh nghiệm khổ sở nhục nhã không? Quét lá có thực sự tệ hại như những gì tôi đã giả vờ như thật không? ... Không - đổ mồ hôi cũng là bình thường thôi, nó là một điều hoàn toàn tự nhiên. Và tôi không bị ung thư da và người ở Wat Pah Pong cũng tử tế nữa. Thầy là một người tử tế công minh. Mấy sư cũng đối xử rất tốt. Những người trần tục đến và cho tôi thức ăn, và .... Tôi còn phàn nàn cái gì?'

Nhìn lại kinh nghiệm thực tế sống ở đó, tôi nghĩ, 'Tôi chẳng có vấn đề gì cả. Mọi người trọng tôi. Tôi được đối xử tử tế. Tôi đang được huấn tập bởi những người tốt trong một quốc gia dễ chịu. Không có điều gì thật sự sai trái cả, trừ tôi ra; tôi đang tạo dựng một vấn đề bởi vì tôi không muốn đổ mồ hôi và tôi không muốn quét lá'. Như thế tôi đã có được một sự tự chứng rõ ràng. Tôi chợt nhận thức được trong tôi những gì đã luôn luôn phàn nàn và chê trách, những gì đã ngăn cản tôi làm việc thiện nguyện trong mọi hoàn cảnh.

Một kinh nghiệm khác tôi đã học được từ cái thông lệ rửa chân cho những vị sư cao tuổi sau khi họ trở về từ những chuyến đi khất thực. Vì họ đi chân không xuyên làng mạc và đồng ruộng, chân họ thường dính bùn. Bên ngoài phòng ăn là những chậu rửa chân. Khi Ajahn Chah về, tất cả những tỳ kheo khác chạy ra - khoảng chừng hai đến ba mươi người - đổ xô ra để rửa chân Ajahn Chah. Khi nhìn thấy cảnh nầy lần đầu tôi đã nghĩ, 'Tôi sẽ không làm chuyện này - không có tôi!', Qua ngày hôm sau, ba mươi vị tỳ kheo cũng lại đổ xô ra ngay khi Ajahn Chah xuất hiện để rửa chân ông và... 'Điều đó đã thực sự làm tôi giận, tôi chán cái cảnh này lắm rồi! Tôi chỉ cảm thấy đó là điều ngu xuẩn nhất tôi đã từng nhìn thấy - ba mươi người chạy ra để rửa chân cho một người! Ông ta chắc chắn nghĩ mình rất xứng đáng - và điều đó càng củng cố cái tôi của ông ta. Ông ta chắc chắn có một cái tôi rất lớn, có thật nhiều người rửa chân ông ta mỗi ngày. Tôi sẽ không bao giờ làm điều đó!'

Trong tôi đã bắt đầu kết tụ một phản ứng mạnh, một phản ứng quá trớn. Tôi ngồi thừ ra cảm thấy khổ sở và phẫn uất. Tôi lại nhìn mấy sư và tôi nghĩ, 'Họ trông thật ngu xuẩn. Tôi cũng không biết tôi đang làm gì ở đây'

Nhưng rồi tôi bắt đầu lắng nghe và suy nghĩ, 'Đây thực sự là một tâm trạng khó chịu. Có gì đâu mà phải bực dọc. Họ đâu có bắt buộc mình làm, không sao; đâu có chuyện gì quấy trong việc ba mươi người rửa chân một người. Điều này không phản luân lý cũng không phải là việc hành xử ác và có lẽ họ thích như vậy; có lẽ họ muốn làm điều đó - có lẽ làm như vậy cũng được thôi... Có lẽ tôi cũng nên làm điều đó!'. Thế là sáng hôm sau, ba mươi mốt vị sư đã ùa ra để rửa chân Ajahn Chah. Sau đó rồi chẳng còn vấn đề gì cả. Tôi cảm thấy vui: sự khó chịu trong tôi đã chấm dứt.

Chúng ta có thể nhìn lại những điều đã làm cho ta nổi sân và căm tức: có cái gì sai đâu hay đó chỉ là cái dukkha chúng ta tạo ra? Khi ấy chúng ta bắt đầu hiểu được những vấn đề chúng ta tạo ra trong đời sống của chúng ta và trong đời sống của những người khác

xung quanh ta.

Với chánh niệm, chúng ta vui lòng chịu đựng cả cuộc sống; với kích thích và chán nản, hy vọng và tuyệt vọng, vui sướng và đau đớn, say mê và mệt mỏi, bắt đầu và chấm dứt, sanh và tử. Chúng ta vui lòng chịu đựng cả cuộc sống trong tâm chứ không phải chỉ thâu nhận cái vui lòng và đè nén cái khó chịu. Tiến trình của sự tự chứng là đến với dukkha, thấy dukkha, thừa nhận dukkha, công nhận dukkha trong mọi hình thức. Có như vậy bạn mới không còn phản ứng theo thói quen của sự chìu theo hoặc đè nén. Và nhờ vậy, bạn có thể chịu đựng nhiều hơn, bạn sẽ có nhẫn nại hơn với nó.

Những lời dạy này không ngoài kinh nghiệm của chúng ta. Thật ra, nó là sự xét lại kinh nghiệm thực tế của chúng ta - không phải là những vấn đề trí thức rắc rối. Như vậy phải thực sự dồn hết nổ lực vào sự khai triển thay vì phải chịu sa vào vũng lầy. Bao nhiêu lần bạn đã cảm thấy áy náy về sự thất bại của bạn hay những lỗi lầm bạn đã mắc phải trong quá khứ? Bạn có phải tốn thì giờ chỉ để tống ra những thứ đã xảy ra trong đời sống của bạn và để bị mê hoặc trong những bàn luận và phân tích không bao giờ chấm dứt? Nhiều người đã tự tạo cho họ những nhân tính phức tạp. Nếu bạn chỉ miệt mài theo đuổi những hoài niệm, quan điểm và ý kiến của bạn thì bạn sẽ luôn luôn vướng mắc trong thế giới đó và không bao giờ có thể thoát ra khỏi những giới hạn đó bằng bất cứ cách nào.

Bạn có thể trút gánh nặng này nếu bạn tự nguyện áp dụng những lời dạy này một cách thiện xảo. Hảy tự nhủ với mình: 'Tôi sẽ không để vướng phải điều này nữa; Tôi từ chối gia nhập trò chơi này. Tôi sẽ không nhượng bộ cho cái tánh khí này'. Hảy khởi sự tự đặt bạn vào trong cương vị của sự hiểu biết: 'Tôi biết đây là dukkha; có dukkha'. Tìm ra giải pháp đưa đến chỗ nào có đau khổ để mà chịu đựng theo nó là một điều quan trọng. Chỉ có bằng cách khảo nghiệm và đương đầu đối mặt với đau khổ, người ta mới có thể hy vọng có được sự tự chứng toàn triệt: 'Đau khổ này đã được hiểu'

Ba luận điểm của Khổ Đế đã được trình bày như trên. Đây là công thức bạn phải dùng và áp dụng trong cái nhìn về cuộc đời của bạn. Khi nào bạn cảm thấy đau khổ, đầu tiên phải có sự công nhận: 'Có đau khổ', kế đó: 'Đau khổ phải được hiểu', và cuối cùng: 'Đau khổ đã được hiểu'. Sự hiểu biết về dukkha là sự tự chứng trong Khổ Đế.

[Mục lục][Chương kế]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 29-06-2006
Web
master: budsas@gmail.com

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