Tu Dieu De - 03

Tâm & Đạo (Ajahn Sumedho)

Tu Dieu De - 03

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Tứ Diệu Đế - Ajahn Sumedho

Dương Vĩnh Hùng dịch Việt

Tập Đế

Tập Đế là gì? Là căn nguyên của đau khổ. Nó là sự khao khát đã thay đổi chúng sanh, đã được kèm theo bởi những hứng thú, ái dục, đam mê về điều này thứ kia: trong những ngôn từ khác, dục ái, hữu ái, hủy ái. Nhưng sự khao khát này nảy sinh và phát triển dựa trên những gì? Nó nảy sinh và phát triển nơi nào có sự vừa lòng và yêu thích. Diệu Đế dạy về căn nguyên của đau khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự hiểu biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. Tập Đế này phải được thấu suốt bằng sự dứt bỏ cái căn nguyên của đau khổ ... Tập Đế này đã được thấu suốt bằng sự dứt bỏ cái căn nguyên của đau khổ:đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, 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]

T ập Đế có ba luận điểm: 'Có căn nguyên của đau khổ - đó là sự ràng buộc của dục vọng. Dục vọng phải được buông bỏ. Dục vọng đã được buông bỏ.

Tập Đế dạy rằng có căn nguyên của đau khổ, đó là sự ràng buộc của ba loại dục vọng (ái): dục ái (kama tanha), hữu ái (bhava tanha) và hủy ái (vibhava tanha). Đây là thông điệp thứ nhì của Tứ Diệu Đế, the pariyatti. Điều bạn đang nghiền ngẫm: căn nguyên của đau khổ là sự ràng buộc của dục vọng.

Ba Loại Dục Vọng

Dục vọng hay Tanha tiếng Pali là một điều quan trọng cần phải hiểu. Dục vọng là gì? Kama tanha rất dễ hiểu. Loại dục vọng này muốn có những khoái lạc về giác quan qua thể xác hoặc những giác quan khác mà bạn luôn luôn có khuynh hướng tìm kiếm để kích thích và thỏa mãn giác quan của mình - Đó là dục ái (kama tanha). Để bạn thực sự có thể nghiền ngẫm thêm: xem dục ái như thế nào mỗi khi bạn ao ước một sự thoả thích. Ví dụ, khi bạn ăn, nếu bạn đói và thức ăn ngon, bạn có thể nhận biết được sự muốn ăn thêm một miếng nữa. Chú ý cái cảm giác đó khi bạn ăn thử một cái gì ngon; và chú ý thế nào bạn muốn ăn thêm. Đừng chỉ tin vào điều này; thử nó xem. Đừng nghĩ rằng bạn đã biết qua những kinh nghiệm trong quá khứ. Hãy thử nó xem khi bạn ăn. Ăn thử những gì thật khoái khẩu và thấy: một sự thèm muốn thêm nữa nảy sinh. Đó là kama tanha.

Chúng ta hảy ngẫm nghĩ về cái cảm giác muốn trở thành một cái gì đó. Khi ta còn vô minh, không những ta chỉ tìm kiếm những gì ngon miệng để ăn hoặc nhạc hay để nghe,

ta còn có thể sa vào lưới của tham vọng và chiếm hữu - tham vọng để trở thành. Chúng ta vướng vào sự cố gắng để có được hạnh phúc, tìm kiếm để trở thành giàu có; hay chúng ta cố gắng làm cho đời sống quan trọng bằng cách nổ lực tạo ra một thế giới tốt. Rồi hãy lưu ý cái cảm giác muốn có được những gì khác hơn bạn đang có.

Hãy lắng nghe cái hữu ái (bhava tanha) của đời bạn: 'Tôi muốn hành thiền để thoát khỏi nỗi đau của tôi. Tôi muốn trở thành giác ngộ. Tôi muốn trở thành một vị tỳ kheo hay tỳ kheo ni. Tôi muốn trở thành ngộ đạo trong lốt người trần tục. Tôi muốn có vợ, có con, và một nghề nghiệp chuyên môn vững chãi. Tôi muốn thưởng thức cái thế giới giác quan mà không phải từ bỏ bất cứ thứ gì và cũng muốn trở thành chứng quả A-La-Hán.'

Khi sự cố gắng trở thành một cái gì đó của chúng ta bị tan vỡ, lập tức có ý muốn tháo gở nó ra. Để ngẫm nghĩ về hủy ái (vibhana tanha), ý muốn tiệt trừ: 'Tôi muốn dứt bỏ nỗi khổ của tôi. Tôi muốn tiệt trừ cái sân của tôi. Tôi có cái sân này và tôi muốn tiệt trừ nó. Tôi muốn dứt bỏ sự ganh tị, sự sợ sệt và lo lắng'. Thay vì thế, hãy chú ý điều này khi soi xét về hủy ái. Chúng ta tự thấy chúng ta muốn dứt bỏ mọi thứ; nhưng chúng ta lại không cố gắng dứt bỏ hủy ái. Chúng ta không chống lại cũng không dung dưỡng dục vọng muốn đoạn trừ đó. Thay vì thế, chúng ta lại nghĩ: 'Như thế này - để muốn dứt bỏ một cái gì, tôi phải thắng được cái sân của tôi; Tôi phải giết con ma và đoạn trừ luôn cái tham của tôi - thì tôi sẽ trở thành...'. Chúng ta có thể thấy từ dòng tư tưởng này, sự trở thành và sự dứt bỏ liên hệ với nhau rất chặt chẽ.

Cần nhớ rằng ba loại dục ái (kama tanha), hữu ái (bhava tanha) và hủy ái (vibhava tanha) chỉ là những phương tiện giúp ta nghiền ngẫm về dục vọng. Chúng không hoàn toàn là những hình thức riêng biệt mà chỉ là những khía cạnh khác nhau của dục vọng.

Sự tự chứng thứ nhì bên trong Tập Đế là: 'Dục vọng phải được cởi bỏ'. Sự buông xả này đến trong sự thực hành của chúng ta. Bạn có sự tự chứng rằng dục vọng phải được dứt bỏ, nhưng sự tự chứng đó không phải là ý muốn dứt bỏ bất cứ điều gì. Nếu bạn không đủ minh triết để quán chiếu, bạn sẽ có khuynh hướng chạy theo 'Tôi muốn tiệt trừ và buông xả tất cả dục vọng của tôi' - nhưng đây chỉ là một dục vọng khác. Tuy vậy, bạn có thể nhìn lại nó, bạn có thể thấy sự ao ước cởi bỏ những hữu ái và dục ái. Bằng cách hiểu được ba loại dục vọng này, bạn có thể dứt bỏ được nó.

Tập Đế không đòi hỏi bạn nghĩ, 'Tôi có nhiều dục ái', hay, 'Tôi rất tham vọng. Tôi rất hữu ái và, ... !' hay, 'Tôi là người theo thuyết hư vô. Tôi không tham dự. Tôi là người chỉ biết hủy ái một cách cuồng tín. Đó là tôi'. Tập Đế không phải như thế. Tập Đế không phải để chỉ ra dục vọng dưới bất cứ hình thức nào; Tập Đế dạy về sự thừa nhận dục vọng.

Tôi đã tốn nhiều thì giờ để xem những thực hành nào của tôi là dục vọng muốn trở thành. Ví dụ, việc hành thiền của tôi là một ý tốt muốn thành một tu sĩ được ưa thích - mối tương giao của tôi đối với những tỳ kheo, tỳ kheo ni hoặc với những người trần tục phải liên quan với ước muốn được thích và công nhận. Đó là hữu ái - dục vọng của sự tán dương và thành công. Như thế, làm tu sĩ là có hữu ái; muốn chúng sanh hiểu mọi

thứ và hiểu Phật Pháp. Ngay cả những dục vọng tinh tế, gần như thanh cao này đều là hữu ái.

Rồi còn có hủy ái trong đời sống tinh thần nữa, điều có thể rất ngã mạn và kiến thủ: 'Tôi muốn đoạn trừ, thủ tiêu và hủy diệt những tạp nhiễm ô trược này. Tôi đã thực sự lắng nghe sự suy nghĩ của mình, 'Tôi muốn đoạn trừ cái dục vọng. Tôi muốn khử trừ cái sân. Tôi không muốn bị hoảng sợ hoặc ghen ghét. Tôi muốn có can đảm. Tôi muốn có niềm vui và sự hân hoan trong tâm'.

Sự thực hành này của Phật pháp không phải để chúng sanh tự ghét lấy mình vì đã có những tư tưởng như thế, mà là để thực sự thấy rằng tâm trí của con người đã bị điều kiện hoá. Cần ghi nhận rằng những tư tưởng đó chỉ là vô thường. Dục vọng không phải là ta mà là cách chúng ta có khuynh hướng phản ứng lại theo sự dẫn dắt của vô minh khi chúng ta chưa hiểu Tứ Diệu Đế trong ba luận điểm của nó. Chúng ta có khuynh hướng phản ứng như thế với mọi việc. Những phản ứng này hoàn toàn bình thường và đều do vô minh gây ra.

Nhưng chúng ta không cần phải tiếp tục chịu đau khổ. Chúng ta không phải là những nạn nhân tuyệt vọng của dục vọng. Chúng ta có thể cho phép dục vọng tồn tại và bắt đầu buông xả nó. Dục vọng có sức ảnh hưởng mạnh và làm ta mê huyễn chỉ khi chúng ta còn nắm bắt nó, tin vào nó và phản ứng lại nó.

Giữ Lấy Là Đau khổ

Thông thường chúng ta đo lường đau khổ bằng cảm thọ, nhưng cảm thọ không phải là đau khổ. Sự giữ lấy dục vọng mới chính là đau khổ. Dục vọng không gây ra đau khổ; nguyên nhân gây ra đau khổ là sự giữ lấy dục vọng. Sự quả quyết này xin để dành cho sự soi xét và nghiền ngẫm bằng kinh nghiệm riêng của bạn.

Bạn phải thực sự khảo sát dục vọng để biết nó là gì. Bạn phải biết cái gì tự nhiên, cần thiết và không cần thiết cho sự sinh tồn. Bạn có thể rất duy tâm trong việc nghĩ rằng ngay cả nhu cầu thức ăn là loại dục vọng chúng ta không nên có. Người ta có thể trở nên rất lố bịch về chuyện đó. Nhưng Đức Phật không phải là người duy tâm và cũng không phải là nhà luân lý. Ngài đã không muốn chê trách bất cứ điều gì. Ngài chỉ cố gắng thức tỉnh chúng ta đến với chân lý để chúng ta có thể thấy mọi sự việc một cách minh bạch.

Một khi có được sự minh bạch và thấy theo chiều hướng của chánh đạo, thì sẽ không còn đau khổ. Bạn vẫn cảm thấy đói. Bạn vẫn cần thức ăn mà không thấy đó là dục vọng. Thức ăn là nhu cầu tự nhiên của thể xác. Thể xác không phải là bản ngã; nó cần thức ăn không thì nó sẽ trở nên rất yếu và chết. Đó là điều tự nhiên của thể xác - không có gì sai trái với điều đó cả. Nếu chúng ta thật đạo đức, cao thượng và tin rằng chúng ta là thân xác của chúng ta, thì sự đói sẽ là vấn đề của chúng ta, và có lẽ chúng ta cũng không nên ăn - đó không phải là sự khôn ngoan. Đó là sự điên rồ.

Khi bạn thực sự thấy căn nguyên của đau khổ, bạn nhận thức rằng vấn đề là ở chỗ giữ lấy dục vọng chứ không phải chính dục vọng. Giữ lấy cũng có nghĩa bị huyễn hoặc bởi

dục vọng, nghĩ rằng dục vọng là 'tôi' và 'thuộc về tôi': 'Những dục vọng này là tôi và có điều gì sai khi tôi có nó', hoặc, 'Tôi không thích cái hiện tại của tôi. Tôi phải trở thành cái khác'; hoặc, 'Tôi phải dứt bỏ cái gì đó trước khi tôi có thể trở thành cái tôi mong muốn'. Tất cả những cái này là dục vọng. Cứ như thế mà bạn lắng nghe dục vọng với sự chú ý tối thiểu đừng phải nói dục vọng tốt hay xấu, chỉ cần công nhận dục vọng là gì mà thôi.

Buông Xả

Nếu chúng ta ngẫm nghĩ về dục vọng và lắng nghe nó, chúng ta thực sự không còn bị nó ràng buộc nữa; chúng ta chỉ cho phép dục vọng tồn tại theo cách của nó. Như vậy chúng ta đi đến nhận thức rằng căn nguyên của đau khổ, dục vọng, có thể bỏ qua một bên và buông nó ra.

Làm thế nào bạn buông dục vọng ra? Điều này có nghĩa cứ bỏ mặc nó; không có nghĩa bạn hủy diệt nó hoặc ném nó đi. Giống như đặt nó xuống, để nó yên. Qua cái thực hành của sự buông xả chúng ta nhận thức rằng có nguyên nhân của đau khổ, đó là sự ràng buộc của dục vọng, và chúng ta nhận thức rằng chúng ta phải buông những dục vọng này ra; rồi sẽ không còn ràng buộc nào với nó.

Khi bạn cảm thấy bị ràng buộc, hãy nhớ rằng 'sự buông xả' không phải là 'sự tiệt trừ' hay 'sự vứt đi'. Nếu tôi đang giữ cái đồng hồ này và bạn nói, 'Buông nó ra !', đó không có nghĩa là 'vứt nó đi'. Tôi có thể nghĩ tôi phải ném nó đi vì tôi đang bị ràng buộc bởi nó, nhưng điều đó chỉ là hủy ái. Chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng sự tẩy trừ một sự thể là một cách đoạn trừ cái ràng buộc. Nhưng nếu tôi có thể suy gẫm về sự ràng buộc, tức là sự giữ lấy cái đồng hồ này, tôi thấy được rằng không có lý do gì trong việc hủy bỏ nó - nó là cái đồng hồ tốt; nó chạy đúng giờ và mang theo cũng không nặng. Cái đồng hồ không phải là vấn đề. Vấn đề là sự giữ lại cái đồng hồ. Như vậy tôi phải làm gì. Cho nó qua, để nó qua một bên - đặt nó xuống nhẹ nhàng mà không có một sự ác cảm nào. Rồi tôi có thể nhặt nó lên lại một lúc nào đó, xem mấy giờ và đặt nó một bên khi cần thiết.

Bạn có thể áp dụng sự tự chứng này vào 'sự buông xả' những ái dục. Có lẽ bạn muốn có nhiều vui thú. Làm thế nào bạn có thể để dục vọng qua một bên mà không có sự ghét bỏ? Hãy đơn giãn nhận ra dục vọng mà không phải phán xét nó. Bạn có thể suy xét ý muốn tẩy trừ nó - bởi vì bạn cảm thấy có tội đã có một dục vọng ngu xuẩn như vậy - nhưng chỉ cần đặt nó qua một bên. Ngay khi bạn nhận diện được dục vọng như nó đang là, hãy công nhận rằng nó chỉ là dục vọng, rồi bạn sẽ không còn bị nó ràng buộc nữa.

Như vậy cách giải quyết là làm việc với những giây phút của cuộc sống hằng ngày. Khi bạn đang cảm thấy phiền não và bi quan, ngay lúc bạn từ chối nuông chìu cái cảm giác đó đã là một kinh nghiệm của sự giác ngộ. Khi bạn thấy được điều đó, bạn không cần phải đắm chìm, hụp lặn trong bể khổ của phiền não và tuyệt vọng. Thực ra bạn có thể ngừng lại bằng cách đừng để cái suy nghĩ thứ hai nảy sinh.

Bạn phải khám phá điều này qua sự thực hành để bạn biết cho chính mình làm thế nào để buông xả cái căn nguyên của đau khổ. Bạn có thể buông xả dục vọng bằng ý muốn buông nó ra không? Tại một lúc nào đó sự buông xả thực sự là gì? Bạn phải nghiền ngẫm kinh nghiệm của sự buông xả, thực sự xem xét và khảo nghiệm cho đến khi có được sự tự chứng. Hãy duy trì tinh thần này cho đến khi sự tự chứng đến: 'à, buông ra, được, bây giờ ta đã hiểu. Dục vọng đang được buông xả'. Điều này không có nghĩa là bạn đang buông tất cả những dục vọng một cách vĩnh viễn, mà ngay giây phút đó, bạn thực sự buông xả và bạn đã làm điều đó trong sự nhận biết trọn vẹn của trực thức. Như thế mới là có sự tự chứng. Đây là cái mà chúng ta gọi là sự nội chứng. Trong tiếng Pali, chúng ta gọi ủanadasana hay là một sự hiểu biết toàn triệt sâu sắc.

Tôi có được sự tự chứng đầu tiên của sự buông xả trong năm đầu tiên hành thiền. Tôi đã nhận ra một cách tri thức rằng bạn phải buông xả mọi thứ và rồi tôi nghĩ: 'Buông ra làm sao đây?' Dường như tôi đã không thể buông xả bất cứ thứ gì. Tôi tiếp tục suy nghĩ: 'Buông ra làm sao đây?' Rồi tôi tự nhủ: 'Mình buông ra bằng sự buông xả. Tốt lắm, như vậy cứ buông ra !' Rồi tôi nói tiếp: 'Nhưng tôi đã buông chưa?' và, 'Buông ra làm sao đây?', 'Chỉ cần buông ra thôi !' Cứ như thế mà tôi đã tiếp tục, có khi lại trở nên thất vọng hơn. Nhưng cuối cùng những gì xảy ra đã trở nên hiển nhiên. Nếu bạn cố gắng phân tích sự buông xả một cách chi tiết, bạn sẽ vướng vào cái khuynh hướng làm cho vấn đề phức tạp hơn. Sự buông xả không còn là những gì bạn có thể nghĩ ra bằng lời nữa, mà là những gì bạn thực sự làm. Cứ thế mà tôi đã buông xả được trong khoảnh khắc.

Bây giờ với những vấn đề và ám ảnh cá nhân, để buông chúng ra cũng chỉ có chừng đó thôi. Buông xả không phải là vấn đề của sự phân tích và không ngừng vấn đề hóa sự việc, mà là thực hành cách để nó yên và buông nó ra. Lúc đầu, bạn buông ra nhưng rồi bạn nhặt nó trở lại bởi vì cái thói quen giữ lấy quá mạnh. Nhưng ít ra bạn cũng có được cái khái niệm. Ngay cả khi tôi có được sự tự chứng đó của sự buông xả, tôi buông chỉ trong chốc lát rồi tôi lại bắt đầu giữ lại với suy nghĩ: 'Tôi không thể làm được, tôi có quá nhiều tật xấu !'. Nhưng đừng tin vào sự chì chiết, gièm pha đó trong tâm bạn. Sự giằng co đó hoàn toàn không đáng tin cậy. ở đây chỉ là vấn đề tập buông ra. Bạn càng bắt đầu thấy được cách thực tập buông xả, bạn càng có khả năng kéo dài trạng thái của vô ngại.

Sự Hoàn Tất

Biết được khi nào bạn đã buông xả dục vọng là một điều quan trọng: khi bạn không còn phán xét hay cố gắng đoạn trừ nó; khi bạn công nhận rằng nó phải như vậy. Khi bạn thực sự bình tâm, rồi bạn sẽ thấy không có sự ràng buộc của bất cứ cái gì. Bạn không bị vướng mắc, cố gắng làm hoặc dứt bỏ một điều gì. Hạnh phúc là ở chỗ biết được mọi sự thể như nó đang là mà không cảm thấy sự cần thiết phải phán xét nó.

Chúng ta thường nói, 'Điều đó không thể được !', 'Tôi không nên thế này !' và, 'Bạn không nên như vầy và bạn không nên làm điều đó !', và cứ như thế. Tôi chắc rằng tôi có thể bảo bạn nên làm gì - và bạn cũng có thể bảo tôi nên làm gì. Chúng ta nên tử tế, có tình có nghĩa, rộng lượng, từ bi, siêng năng, chuyên cần, can đảm, gan dạ và thương

người. Tôi không cần bạn phải nói với tôi những điều đó ! Nhưng để thực sự biết bạn, tôi phải phơi bày những đức tính đó để bạn thấy thay vì bắt đầu từ một khuôn mẫu lý tưởng về một người đàn bà hoặc một người đàn ông, về Phật Giáo hoặc Thiên Chúa Giáo. Không phải chúng ta không biết chúng ta nên là gì.

Nỗi đau khổ của chúng ta bắt nguồn từ sự ràng buộc của lý tưởng, và những phức tạp do chúng ta tạo ra cho những sự vật. Chúng ta không bao giờ trở thành những gì theo những lý tưởng cao cả nhất của chúng ta. Đời sống, những người khác, quốc gia chúng ta ở, thế giới chúng ta đang sống - những sự vật dường như không bao giờ theo ý muốn của chúng ta. Chúng ta đâm ra chỉ trích mọi thứ và cả chính chúng ta: 'Tôi biết tôi phải kiên nhẫn hơn, nhưng tôi không thể kiên nhẫn được !' ... Cứ lắng nghe tất cả những cái 'nên' và 'không nên' và những dục vọng: ước muốn được vừa lòng, ước muốn được trở thành hoặc ý muốn loại bỏ những cái xấu và đau đớn. Giống như lắng nghe ai đó nói vọng qua hàng rào, 'Tôi muốn cái này và tôi không thích cái kia. Sự việc phải như thế này và nó không được như thế kia'. Cứ kiên nhẫn lắng nghe cái tâm hay kêu ca phàn nàn; và đem nó vào trong tâm thức.

Tôi thường thực hành điều này rất nhiều khi tôi cảm thấy không bằng lòng hoặc khó tính. Tôi nhắm mắt lại và bắt đầu suy nghĩ, 'Tôi không thích cái này và tôi không muốn điều đó', 'Người đó không được như vậy', và 'Thế giới không được như thế'. Tôi cứ lắng nghe con ma khó tính này, tiếp tục phê phán chỉ trích tôi, bạn và thế giới. Rồi tôi nghĩ, 'Tôi muốn hạnh phúc và sự thoãi mái; tôi muốn cảm thấy an toàn; tôi muốn được yêu thương !'. Tôi cố ý nghĩ ra những sự việc này và lắng nghe để biết những điều đó đơn giãn chỉ là những thói quen hình thành trong tâm trí. Như vậy, nuôi dưỡng những điều đó trong tâm bạn - khơi dậy tất cả những hy vọng, dục vọng và những sự phê bình. Mang những điều đó vào trong tâm thức. Rồi bạn sẽ biết rõ về dục vọng và từ đó có thể đặt nó qua một bên.

Chúng ta càng quán chiếu và khảo nghiệm sự nắm giữ bao nhiêu, nội tưởng càng phát triển bấy nhiêu: 'Dục vọng phải được buông xả'. Rồi qua sự hiểu biết và thực hành của sự buông xả thực sự là gì, chúng ta có được sự tự chứng thứ ba trong Tập Đế, đó chính là: 'Dục vọng đã được buông xả'. Chúng ta thực sự biết sự buông xả. Buông xả ở đây không phải là một sự buông xả một cách lý thuyết, mà là buông xả dựa theo trực chứng. Bạn biết sự buông xả đã được hoàn tất. Đây là tất cả những gì về sự thực hành.

[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.