

Sống trong ảo tưởng, mê mờ, khi ấy khổ đau sẽ trôi buộc

Viên Ngộ

Nguồn: <https://phatgiaio.org.vn/song-trong-ao-tuong-me-mo-khi-ay-kho-dau-se-troi-buoc-d83387.html>

Sống ở đời, chúng ta ai cũng có những nỗi khổ niềm đau, dù ít hay nhiều. Bởi thân thể ta đau nhức là khổ, giận hờn là khổ, tiếc thương cũng khổ... Có rất nhiều yếu tố làm cho ta khổ, nhưng chung quy mọi khổ đau đều xuất phát từ chính mình.

Khổ là một sự thật hiển nhiên. Không ai có thể phủ nhận lẽ thật ấy (Khổ đế). Bất cứ ở nơi nào trên thế giới này, cho dù ở đó ta có nhiều tiền bạc, bằng cấp, địa vị hay uy quyền thì vẫn bị phiền não, khổ đau chi phối. Bởi khi ta chưa nhận diện và chuyển hóa được những hạt giống giận hờn, tham lam, buồn tủi, lo lắng, sợ hãi, ghen tị, trách móc... ở trong mảnh đất tâm của mình, thì sẽ bị sợi dây phiền não trôi buộc và sai sử.

Tuy nhiên, hạnh phúc hay sự vắng mặt khổ đau cũng là một sự thật (Diệt đế); nếu như ta thấy rõ ràng những diễn biến xảy ra ở thân tâm mình cùng hoàn cảnh hiện tại trong trạng thái sáng suốt, khách quan và trung thực, thì khổ đau sẽ không có cơ hội để biểu hiện. Vì vậy, trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Thế Tôn dạy rằng:

“... Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời...” (Kinh Trung Bộ I).

Nhiệt tâm hay tỉnh cần ở đây, không phải là sự cố gắng, nỗ lực của cái ta tham vọng mà chỉ cần không giải đãi hoặc không hời hợt trong việc chú tâm quán sát những đối tượng đang là. Chánh niệm là ta không bỏ quên thực tại hay bị dao động theo trần cảnh, mà luôn trực diện với thân tâm chính mình. Tỉnh giác là cái thấy biết trong sáng, khách quan, trung thực không bị che mờ bởi sự điều động của ý thức hay quan điểm, tư tưởng chủ quan.

Vậy thì, “nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời” có nghĩa là chỉ cần thấy rõ ràng những diễn biến đang xảy ra ở thân tâm mình cũng như hoàn cảnh hiện tại, và ta có mặt trọn vẹn với chính nó. Hiện cảnh ấy như thế nào, thì mình

nhận biết y như thế đó, chứ đừng thêm dệt hay thêm bớt gì nữa cả, thì ta sẽ không bị tham, sân, si trói buộc.

Thực ra, khổ chỉ xuất phát khi tâm ta vướng mắc vào đối tượng, hay là có ý niệm muốn loại trừ đối tượng đó. Còn ngược lại, khi ta tiếp xúc với mọi hoàn cảnh, nhưng chỉ ghi nhận đơn thuần thôi, mà không khởi tâm muốn chiếm hữu hay là loại trừ, thì khổ đau sẽ không có cơ sở để sinh khởi. Căn bệnh lớn nhất của chúng ta là muốn chiếm hữu những gì mà mình cho là tốt đẹp, và chạy trốn hoặc chống đối lại những gì mà mình không thích. Đây là nguyên nhân tạo ra phiền não, khổ đau. Bởi ta cố mong cầu để được một cái gì đó, thì rơi vào tâm tham. Khi mình ao ước và mong muốn được cái đó, nhưng giấc mơ ấy không thành tựu, thì khổ đau sẽ có mặt (cầu bất đắc khổ). Còn khi ta cố gắng để loại trừ những gì đang có mặt trong hiện tại, mà mình cảm thấy khó chịu, thì đó chính là tâm sân. Và nếu, ta muốn loại trừ chúng nhưng không được, thì cũng khổ (oán tắng hội khổ). Như vậy, trong cuộc sống hàng ngày, khi nào ta rơi vào hai trạng huống này thì sẽ bị trở ngại và bất an.

Thế nên, sở dĩ ta bị khổ đau giam hãm, trói buộc là do không thấy rõ được sự sinh khởi của nó. Thực ra, khi trong tâm mình khởi lên một ý niệm buồn chán, thì ta chỉ cần thấy rõ và gọi đúng tên nó thôi là đủ. Chào bạn Buồn, dạo này bạn có khỏe không? Mời bạn ngồi xuống uống trà với tôi. Hoặc khi trong tâm khởi lên ý niệm giận hờn ai đó, thì mình cũng thấy rõ và gọi đúng tên nó. Chào bạn Giận, bạn tới tìm tôi đó hả? Nếu mình tiếp đón lịch sự với khổ rồi, thì không có gì phải lo ngại cả. Khi ta sống hòa bình, thân thiết và đối xử tốt đẹp với khổ, thì có gì xa lạ nữa đâu mà sợ hãi hay chạy trốn. Giống như trong thời chiến tranh, người lính đêm ngày leo đồi, lội suối, băng rừng gian nan vất vả. Ăn cơm nguội, uống nước sông, ngủ giữa rừng cây, chịu mưa gió lạnh buốt và họ không biết là mình sẽ chết lúc nào vì đạn bom loạn lạc. Sau khi hết chiến tranh, người lính ấy được trở về sống yên bình với làng quê, thì cho dù đời sống kinh tế của họ gặp khó khăn bao nhiêu chăng nữa, cũng không ăn nhằm gì so với lúc còn ở ngoài chiến trường, bởi người ấy đã từng sống chung với khổ và học được rất nhiều kinh nghiệm từ đau khổ. Do vậy, nhiều khi khổ không hẳn là thứ xấu xa cần phải loại trừ, mà nó là bậc thầy chỉ dạy cho mình thấy ra được giá trị của hạnh phúc. Cũng giống như bông hoa sen kia, sở dĩ nó được thơm ngát tươi đẹp như thế, là nhờ từ trong bùn lầy tanh hôi mà có.

Thực ra, kháng cự hay phản ứng lại đối tượng, là do bản ngã của ta xen vào. Còn các pháp, thì nó luôn vận hành đúng theo tiến trình nhân quả của nó. Sở dĩ có việc gì đó xảy ra, là do nhiều nguyên nhân đã được kết tạo từ trong quá khứ, và bây giờ nó hình thành. Ví như, khi ta tiếp xúc với một người, và không biết lý do nào đó mà họ vu oan, la mắng ta. Thông thường, thì ta sẽ phản ứng trở lại để biện minh sự thật,

hoặc là ta sẽ chửi họ một trận cho hả lòng, vì cái tội vu oan. Thế nhưng, hành động đó không hóa giải và đem lại sự hài hòa cho cả hai phía, mà đôi lúc oán thù càng chồng chất lên thêm. Trong trường hợp này, ta chỉ cần bình tâm và nhận diện rõ ràng những cảm thọ sinh khởi ở thân tâm mình là đủ rồi. Khi tâm ý được lắng dịu, thì ta sẽ thấy ra mọi gốc rễ của vấn đề.

Trước hết, họ nói những lời sai với sự thật và không được dễ thương, tức là con người ấy đang đau khổ. Còn, người mà có an vui hạnh phúc thì họ không bao giờ nói ra những lời lẽ tiêu cực để gây đau khổ cho ai. Thứ đến, người không biết sử dụng lời nói dễ thương là người thiếu hiểu biết. Do tâm trí không được sáng suốt, nên họ hành xử theo lối mòn phản kháng của bản ngã. Phần còn lại là do sự yếu kém ở nơi mình. Bởi có nhiều khi, họ nói với ta một vài câu không được dễ thương, và chỉ xảy ra trong vòng năm phút thôi, nhưng mình ôm ấp cái giận hờn đó suốt cả ngày, để rồi ta ăn không ngon, ngủ cũng không được yên. Ta thật là đại khờ, luôn bị hoàn cảnh bên ngoài đánh lừa và sai sử. Và hạnh phúc của ta, gần như nó tùy thuộc vào từng hoàn cảnh; nếu như gặp sự việc diễn ra tốt đẹp, dễ thương thì ta an vui hạnh phúc, ngược lại là khổ đau.

Chúng ta thấy rằng, tất cả những vui buồn, thương nhớ, giận hờn, thông minh, đạo đức... là của mọi người, không dành riêng hay ưu tiên cho bất cứ một ai. Thế thì, tại sao khi người ta giận, mình lại không đồng ý? Mình muốn người kia chỉ đối xử tốt đẹp, dễ thương với mình thôi, thì đâu có được. Bởi nhiều khi mình cũng sử dụng giận hờn, khó chịu để tiếp xử với họ cơ mà! Thực ra, trong tâm mỗi con người có đầy đủ, những ý niệm tiêu cực và tích cực. Nhưng, với người có tâm hồn bình tâm và sáng suốt thì biết vận dụng được cái hay, cái đẹp để tiếp xử với nhau. Còn, người sống trong mê mờ quên lãng, thì tùy thuộc vào hoàn cảnh mà có vui hay buồn.

Cho nên, khi nào tâm ta bình tâm và thấy rõ được khuôn mặt của khổ, thì lúc đó ta bớt hoặc hết khổ. Còn ngược lại, ta sống trong ảo tưởng, mê mờ, thì khi ấy khổ đau sẽ trói buộc. Do vậy, ta phải thường trực nhận diện những gì đang xảy ra trong thân tâm mình và hoàn cảnh hiện tại một cách rõ ràng khách quan và trung thực với chính nó. Ta đừng khởi tâm áp đặt và bóp méo hiện thực ấy theo quan điểm của mình, mà chỉ lặng lẽ quan sát sự sinh diệt, thay đổi của các pháp thôi, thì sự bình yên và hạnh phúc chân thực sẽ được biểu hiện.