

HẠNH PHÚC CHÂN THƯỜNG

Chương 8



ĐỐI DIỆN

VỚI

KHỔ NÃO

Nguyên Dục dịch

(tiếp theo)

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhanh nhẩu khai thông vấn đề : "Khi đề cập đến tính chất bất như ý trong cuộc sinh tồn, chúng ta nên hiểu rằng vấn đề này được nhắc đến khắp nơi trong giáo lý nhà Phật, cho nên phải được hiểu một cách đúng đắn theo bối cảnh Phật giáo. Nếu khổ não không được thông hiểu bằng nhân sinh quan nhà Phật, tôi nghĩ rằng người ta sẽ hiểu lầm và đưa đến ý niệm cho rằng đây là những ý tưởng bi quan, tiêu cực. Do đó, người ta phải hiểu rõ lập trường của Phật giáo về toàn bộ ý niệm khổ đau. Chúng ta sẽ dễ dàng tìm thấy trong những lần thuyết giảng trước công chúng, đầu tiên, Đức Phật đã dạy về Tứ Diệu Đế, và trong bốn sự thật căn để này, khổ đế được đề cập trước nhất : Sự hiện hữu của con người, tự bản chất, là khổ đau.

Điều cần ghi nhớ là sự quán sát khổ đau rất quan trọng vì con người có thể tránh được đau khổ, chúng ta có thể có một sự chọn lựa khác. Bằng cách khai trừ những nguyên nhân của khổ não, chúng ta có thể đạt được tình trạng giải thoát, một tình trạng sinh tồn trong đó không có khổ đau. Theo tư tưởng Phật giáo, những nguyên nhân của khổ đau là Vô Minh, Tham Dục và Thù Hận. Đó là ba thứ độc dược của tâm thức. Trong Phật giáo, những danh từ này có một ý nghĩa đặc biệt sâu rộng hơn. Như khi nói vô minh, người ta không chỉ đơn thuần đề cập đến sự ngu dốt, không thông hiểu trong đời sống thường nhật mà còn ngụ ý về nhận thức sai lầm căn bản về bản chất của NGÃ (ta) và PHÁP (vạn hữu). Hoặc khi thấu hiểu bản chất chân thật của sự vật, khai trừ những nguyên nhân

đưa đến khổ đau như tham dục và hận thù, tâm ta có thể đạt đến tình trạng thanh tịnh nghĩa là không còn khổ não. Cũng theo quan điểm nhà Phật, suy ngẫm đến cuộc sống bị khổ đau chi phối từng ngày sẽ thúc đẩy người tìm cách trừ khử các nguyên nhân gây ra đau khổ. Vì nếu không có hy vọng, không có khả năng tránh được khổ đau thì những suy ngẫm về đau khổ chỉ là những ý tưởng bệnh hoạn, tiêu cực và hoàn toàn vô ích."

Nghe đức Đạt Lai Lạt Ma giảng giải, tôi bắt đầu nhận ra rằng sự suy ngẫm về 'bản chất khổ đau' có thể giữ một vai trò quan hệ trong việc chấp nhận những buồn khổ không thể tránh được của cuộc sống. Hơn thế, nó có thể trở thành một phương thức hữu hiệu để đặt lại những vấp vắn của cuộc đời vào một vị trí thích hợp hơn. Tôi cũng nhận ra rằng khổ đau cần phải được nhận thức trong một bối cảnh rộng lớn hơn, rằng nó là một phần của hành trang tinh thần, đặc biệt là trong phạm trù Phật giáo, trong đó nói rằng con người có thể tránh được khổ não nếu thanh lọc được tâm. Nhưng thay vì suy nghĩ về những vấn đề triết học lớn lao, tôi lại thích tìm hiểu xem đức Đạt Lai Lạt Ma đã ứng xử thế nào đối với những khổ đau ở tầm mức cá nhân của Ngài như khi mất người thân chẳng hạn.

Khi viếng thăm đức Đạt Lai Lạt Ma lần đầu tiên ở Dharamsala cách đây nhiều năm về trước, tôi có dịp làm quen với Lobsang Samden, người anh của Ngài. Tôi rất thích ông ta và cách đây ít năm, tôi đã rất xúc động khi nghe tin ông ấy qua đời. Biết rằng ông ta và đức Đạt Lai Lạt Ma rất thân thiết với nhau, tôi nói :

"Tôi đoán rằng cái chết của ông Lobsang đã ảnh hưởng đến Ngài rất mãnh liệt..."

"Vâng, quả có vậy"

"Không hiểu Ngài đã xử trí ra sao trong trường hợp ấy?"

"Dĩ nhiên là tôi rất buồn khi nghe tin anh ấy mất" đức Đạt Lai Lạt Ma nói như thì thầm.

"Và Ngài đã ứng phó với cảm giác buồn rầu như thế nào? Ý tôi muốn nói là có cái gì giúp Ngài vượt qua nỗi xúc động ấy?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma đáp với giọng dậm chiêu : "Tôi không biết. Cảm giác buồn rầu bủa giăng lấy tôi trong vài tuần rồi dần dà bớt đi, nhưng tôi có cảm tưởng hồi hận ..."

"Hồi hận?"

"Vâng, tôi ở xa lúc anh ấy mất. Nếu không phải đi xa,

may ra tôi có thể làm một vài chuyện gì đó để giúp anh ấy. Do vậy mà tôi cảm thấy hối tiếc."

Suốt cả đời quán chiếu về những khổ-đau-không-thể-tránh-được của nhân loại có thể đã giúp đức Đạt Lai Lạt Ma rất nhiều trong việc chấp nhận nỗi đau khi mất người thân nhưng không làm cho Ngài trở thành một người lạnh lùng, vô cảm xúc. Điều buồn trong giọng nói của đức Đạt Lai Lạt Ma cho thấy Ngài vẫn là một con người chan chứa tình cảm. Nhưng đồng thời, vẻ bệch trực và phong thái chân thành của Ngài cho thấy Ngài đã hoàn toàn vượt lên trên tình trạng than thân trách phận hoặc bi phần ai oán. Cái phong thái đã tạo ra một ấn tượng không thể nhầm lẫn được là Ngài đã sẵn sàng chấp nhận những mất mát đó.

Ngày hôm đó, buổi đàm luận của chúng tôi kéo dài đến chiều tối. Những vệt nắng vàng xuyên qua khung cửa chắn, bò vào căn phòng đang chìm dần vào bóng tối. Một bầu không khí u sầu bao phủ căn phòng và tôi hiểu rằng giờ nói chuyện đã hết tuy tôi vẫn muốn hỏi thêm đức Đạt Lai Lạt Ma về những chi tiết như Ngài có cách nào giúp người ta chống chọi với nỗi khổ đau khi có người thân qua đời, chứ không chỉ đơn giản coi đó là một khổ đau không tránh được. Tôi định hỏi thêm nhưng đức Đạt Lai Lạt Ma như bị phân tâm và tôi thấy ánh mắt của Ngài có vẻ mệt mỏi. Cùng lúc đó, người thư ký của Ngài bước vào phòng, nhìn tôi như báo cho biết rằng buổi đàm luận đã kết thúc. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói với giọng phân trần : "Có lẽ chúng ta nên chấm dứt ở đây, tôi cảm thấy hơi mệt ..."

Ngày hôm sau, trước khi tôi có dịp trở lại đề tài này trong phần đàm thoại, một thính giả đã nêu lên thắc mắc này trong phần nói chuyện trước công chúng của đức Đạt Lai Lạt Ma :

"Ngài có đề nghị gì để giúp người ta đối phó lại những mất mát to lớn trong đời như khi mất con chẳng hạn?"

Bằng giọng điệu đầy từ ái, đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời : "Điều này tùy thuộc phần nào vào niềm tin của đương sự. Nếu người ta có niềm tin vào sự tái sinh thì một cách nào đó, nỗi đau buồn sẽ bớt gay gắt. Người ta sẽ được an ủi đôi chút khi tin rằng con mình rồi đây sẽ được tái sinh. Đối với những người không tin tưởng vào ý niệm tái sinh, cũng có vài cách đơn giản để giúp đỡ họ. Trước hết, họ có thể suy nghĩ rằng nếu mình đau khổ quá đáng tức là cứ để cho nỗi đau khổ bao trùm lấy mình ngày này qua ngày khác, chẳng những họ sẽ bị suy sụp về tinh thần lẫn thể xác mà cũng chẳng có ích lợi gì đối với người quá cố. Hãy lấy thí dụ

về cá nhân tôi. Tôi mất vị thầy đáng kính ngưỡng nhất, tôi mất mẹ và mất thêm một người anh nữa. Khi họ qua đời dĩ nhiên là tôi vô cùng khổ khổ. Nhưng rồi tôi liên tục suy tưởng rằng dù tôi có đau khổ bao nhiêu cũng không ích lợi gì và nếu tôi thật lòng thương yêu họ, tốt hơn là tôi nên thực hiện những ước mong của họ khi còn sống- và tôi đã thực hiện điều đó với tất cả sức mình. Khi những người thân yêu nhất của mình quá vắng, tôi nghĩ phương thức tốt đẹp nhất để nghĩ đến họ là giúp họ hoàn tất những ước vọng lúc sinh tiền.

"Thoạt tiên thì đau khổ và lo lắng là những cảm xúc rất tự nhiên khi xảy ra mất mát. Nhưng nếu cứ để mình bị chìm ngập vì những cảm xúc này mà không tìm cách kiểm soát chúng thì người ta có thể bị tình trạng chỉ còn quan tâm đến mình, chỉ nghĩ đến mình. Trong hoàn cảnh này, người ta có cảm giác rằng chỉ có mình bị đày đọa, khổ ải; và đây là bước đầu của chúng trầm cảm. Nhưng trên thực tế thì hầu như bất cứ ai cũng đều trải qua kinh nghiệm này. Thành ra, khi bị choáng ngợp vì khổ đau, chúng ta nên nhớ rằng người khác cũng bị khổ đau như thế và lắm khi còn tệ hại hơn mình nhiều. Hiểu được như vậy, người ta sẽ không còn cảm giác đơn chiếc, một mình một thân trên đường đời mờ mịt. Và từ đó, chúng ta được an ủi phần nào."

Mặc dù đau đớn và khổ não không chừa một ai trên thế gian này, tôi nhận thấy rằng ở phương Đông, người ta chấp nhận và khoan nhượng chúng để dàng hơn. Một phần có thể là do niềm tin của họ nhưng cũng có lẽ là khổ đau dễ nhận diện ở những quốc gia nghèo khó như Ấn Độ chẳng hạn- hơn là các nước phát triển. Đói khát, lâm than, bệnh tật và cả tử vong nữa là những chuyện thông thường tại các xứ chậm tiến. Khi con người trở nên già yếu và bệnh hoạn, họ không bị gạt ra ngoài lề xã hội, không bị gởi đến nhà dưỡng lão, mà vẫn sống chung với cộng đồng, được bảo bọc bởi gia đình. Cho nên người ta chứng kiến mỗi ngày tất cả những hình thái của khổ đau, và vì vậy, họ dễ chấp nhận chúng, xem chúng là một phần tự nhiên của cuộc đời.

Các quốc gia Tây phương có khả năng giới hạn khá nhiều những đau khổ do đời sống cơ cực gây ra nhưng đồng thời lại mất đi cái khả năng chống chọi với những thử thách khác. Những cuộc thăm dò của các nhà khoa học xã hội cho thấy đa số quần chúng ở các quốc gia tiên tiến Phương Tây cho rằng thế giới này là một cõi khá xinh đẹp để sinh sống, rằng cuộc đời tốt đẹp vừa phải và rằng họ là những người tốt, đáng được thụ hưởng những sự tốt lành của cuộc đời. Quan niệm này giúp người ta sống vui vẻ và khỏe mạnh hơn nhưng

đồng thời cũng khiến người ta khó chấp nhận khổ đau, hoạn nạn hơn. Cũng trong chiều hướng này, một tai ương nhỏ cũng có thể gây ra những tác động tinh thần to lớn, có thể làm cho người ta mất hẳn niềm tin rằng thế giới này là một cõi xinh tươi, ân phúc. Kết quả là sự đau khổ trở nên nặng nề hơn, cố đọng hơn.

Không có gì phải nghi ngờ rằng do sự phát triển của kỹ thuật, một cách tổng quát, sự thoải mái về đời sống vật chất được cải thiện rất nhiều tại các xã hội Tây phương. Cũng từ đó, nhận thức của con người đã thay đổi, rằng khổ đau đã vơi bớt đi nhiều, và người ta không còn xem khổ não là một bản chất căn để của kiếp nhân sinh. Ngược lại, người ta coi nó là một cái gì bất thường, một cái gì sai quấy khá trầm trọng. Trong vài phạm vi, đó là dấu tích của sự thất bại, một sự vi phạm vào quyền được sống hạnh phúc của con người.

Cách thể suy nghĩ này chứa đựng những nguy kịch tiềm ẩn. Nếu cho rằng khổ não là một cái gì không tự nhiên mà đúng ra, chúng ta không phải chịu đựng thì rồi ra, người ta sẽ tìm cách đổ tội cho kẻ khác khi phải đối diện với khổ đau. Nếu tôi không được hạnh phúc thì chắc chắn tôi phải là nạn nhân của một ai đó hay một cái gì đó, và quan niệm này khá phổ cập ở Tây phương. Nguyên nhân gây ra thiệt hại thường là chính phủ, hệ thống giáo dục, cha mẹ bạo hành, gia đình không hòa thuận, người phối ngẫu và ngay cả bạn thân. Cũng có khi người ta quy lỗi về phía trong tức là chính mình: Tôi không hoàn toàn bình thường, tôi là nạn nhân của bệnh tật, tôi bị di truyền ... Nếu cứ nhìn vấn đề từ vị thế của một nạn nhân và đổ lỗi cho một nguyên nhân nào đó thì nỗi thống khổ của chúng ta sẽ kéo dài vô tận, và lúc nào chúng ta cũng sống trong bức tức, khó chịu và oán trách.

Đĩ nhiên, mọi người đều mơ ước cái mục tiêu tối hậu là làm sao để thoát khỏi khổ đau, và đó là hệ luận tất yếu khi chúng ta mong được hạnh phúc. Cũng từ đó, thật là một điều hợp lý nếu người ta làm đủ mọi cách để tìm cho ra những nguyên nhân khiến cho chúng ta bị đau khổ, cũng như áp dụng tất cả những phương thức giúp chúng ta bớt đau đớn, làm khuây khỏa bớt những nỗi thương tổn từ mọi cấp độ : Toàn cầu, xã hội, gia đình và cuối cùng là bản thân. Nhưng đừng bao giờ quên rằng nếu không chịu chấp nhận khổ não là một tình trạng tự nhiên của cuộc sống, nếu cứ sợ hãi, tránh né và chối bỏ chúng thì không bao giờ người ta có thể loại trừ được cái gốc rễ của khổ đau để bắt đầu một cuộc sống hạnh phúc.

(Còn tiếp)

Chùa Hoa Nghiêm

Lặng lẽ uy nghiêm mặc thể sự phiêu bồng,
Ta thong dong giữa đời nửa say, nửa mộng.

Cảm ơn em gót sen hồng rất mỏng,
Uớt thiền hoa lồng lộng cõi ta bà.

Phổ thị chập chờn đêm huyền nhiệm bao la,
Sương ký thác thân mình ôm lá hoa vội vã.

Bài hát tiền em, vẫn là câu vô ngã,
Có bao giờ em xa lạ với Ta không!!!???

Đáy mắt nào còn vàng vữa rêu phong,
Buồn như chiều đông con tàu lạc bến.

Em hãy đi nhưng không là để đến,
Cho bước chân làm nên cuộc quy hồi.

Thầy của Ta: Thiện Tâm tự lâu rồi,
Như cỏ hoa muôn đời yêu đồng nội,
Như tha hương đáy tim là nguồn cội,
Về chưa em, đặt Tam Bảo lên ngôi.

Lời trăm năm ngợi kinh kệ trên môi,
Mầm Ta gieo đã đâm chồi Bát Nhã.

Và hôm nay hàng cây xòe tán lá,
Làm bóng râm vá lại vết thương đời.

Hiểu không em - niềm tĩnh lặng đất trời,
Có những chiều Ta chuông trống lên khơi,

Và em trong khói hương vơi vơi,



Minh Chiêu