

Mười Lời Khuyên Giúp Chúng Ta Biết Sống & Bước Theo Vết Chân Của Đức Phật

Hoàng Phong chuyển ngữ



Lời giới thiệu của người dịch:

Trong một quyển sách nhỏ mang tựa đề là «Phật Giáo nhập môn » (ABC du Bouddhisme, nhà xuất bản Grancher, 2008) tác giả Fabrice Midal nêu lên một số các vấn đề căn bản nhằm giúp chúng ta có một cái nhìn bao quát về Phật Giáo. Tuy các chủ đề trong tập sách này đều mang tính cách đại cương thế nhưng kiến thức của ông về Phật Pháp thì lại thật vô cùng sâu sắc và các đường nét chính yếu trong giáo lý nhà Phật đã được ông trình bày với một chiều sâu và dưới các khía cạnh uyên bác thật bất ngờ.

Ông tránh không dùng các thuật ngữ đặc thù của Phật Giáo mà đôi khi đã bị lạm dụng đến nỗi trở nên quá công thức và ‘nhàm chán’. Những điều mà ông nêu lên tuy có vẻ mới lạ, hiện đại và thiết thực, đi thẳng vào tâm hồn và con tim của người đọc, thế nhưng thật ra thì những điều ấy đều phản ánh sự hiểu biết thật thâm sâu về giáo lý của ông một cách kín đáo và khéo léo.

Dưới đây là phần chuyển ngữ toàn bộ chương 9 (tr. 151-161) bao gồm 10 lời khuyên của tác giả hầu giúp chúng ta bước theo con đường của Đức Phật một cách đúng đắn và vững chắc hơn.

1- Tất cả đều có thể biến cải được

Niềm tin sâu xa nhất trong giáo lý nhà Phật là tất cả mọi người đều có thể tự cải biến mình trong từng giây phút một. Chẳng có gì gọi là định mệnh cả. Thế nhưng đây không phải là một điều dễ để cho mọi người có thể thực hiện được. Phần đông chúng ta chỉ biết sống với những gì xảy đến với mình. Khi mọi sự không được suôn sẻ thì lại nhất định không tự vấn để tìm hiểu nguyên nhân do đâu mà ra để cải thiện lấy mình, mà lại cứ khăng khăng tìm cách thay đổi cả thế giới này và buộc người khác phải chấp nhận quan điểm của mình.

Chúng ta đều có khuynh hướng khư khư tin rằng các khó khăn của mình đều do người khác gây ra hoặc là do hoàn cảnh mang đến cho mình. Nếu ta nổi giận thì ấy là vì người khác chọc cho ta bực tức – mà không hề nghĩ rằng chính cái tâm thức của mình nổi giận và hành hạ mình và không hề nhận ra là mình có thể ứng xử khác hơn thay vì chỉ biết nổi giận.

Tương tự như thế, nếu có ai xúc phạm đến mình thì ta cứ cho là vì người ấy không biết kính nể mình ; nếu mình có tính hay nhút nhát thì cứ đổ lỗi cho người khác thiếu dịu dàng và hành xử thô bạo khiến cho mình khiếp sợ ; nếu mình cảm thấy cô đơn thì ấy lại là vì trong cái thế giới này chẳng còn ai biết cố gắng đối xử ngay thật và sâu xa với mình.

Bước theo con đường của Đức Phật có nghĩa là ý thức được rằng sự hiện hữu của mình nhất thiết không chỉ lệ thuộc vào các cảnh huống xảy ra để từ đó chúng ta sẽ không quy hết tất cả lỗi lầm cho chúng.

Thật vậy giáo dục, bối cảnh xã hội và sự tàn phá môi sinh khiến cho chúng ta khó mà tìm được một cuộc sống đúng nghĩa của nó – thế nhưng dù sao đi nữa thì chúng ta cũng vẫn có thể cải thiện được chính mình (*bối cảnh bên ngoài tuy không hoàn toàn thế nhưng ta có thể biến cải nội tâm của chính mình để mang lại cho ta một cuộc sống nhiều ý nghĩa hơn*). Hạnh phúc không nhất thiết chỉ lệ thuộc vào các cảnh huống bên ngoài. Chẳng phải là chúng ta vẫn thường nghe nói là có nhiều người phải chịu đựng mọi thứ khó khăn cay nghiệt, sống trong cảnh cơ hàn hoặc bị tật nguyền trầm trọng, thế nhưng họ vẫn tìm thấy được niềm hân hoan và một sự an bình sâu xa.

Chúng ta thường hay tìm cách đổ thừa cho những gì không được hoàn hảo trong thế gian này nhằm lẫn tránh không muốn đối mặt với các khó khăn và âu lo của mình trong cuộc sống. Thật thế, phê phán sự tàn phá của tư bản chủ nghĩa, chỉ trích những kẻ gây ra các thảm họa môi sinh đều là những gì hết sức chánh đáng hầu mang lại một thế giới công bằng hơn. Thế nhưng không có một lý do nào khiến ta có thể vin vào đấy để không tự biến cải lấy mình, để tránh không làm ô nhiễm cái thế giới này và gây thêm khổ đau cho người khác. Nếu muốn hành động một cách đúng đắn, để có thể giúp đỡ những người chung quanh và rộng hơn nữa là cả toàn thể nhân loại một cách hữu hiệu hơn, thì ít nhất chúng ta cũng phải tập cải thiện lấy mình và mang lại một sự an lạc cho chính mình trước đã.

Thiền định là một phương pháp tuyệt vời nhất có thể giúp chúng ta thực hiện được việc ấy. Nó giúp chúng ta nhận ra được các cơ cấu vận hành đang kèm kẹp chúng ta để mà tháo gỡ chúng. Việc ấy quả thật hết sức gay go, tế nhị và vì thế cũng sẽ khó cho chúng ta có thể tránh hết được mọi khó khăn. Thế nhưng đấy lại là cách hữu hiệu nhất giúp chúng ta biết xem trọng cuộc sống của chính mình.

Nhìn vấn đề từ góc cạnh đó thì quả không sai lạc khi nhận thức được rằng những lời giáo huấn của Đức Phật đã dạy cho chúng ta biết là có một con đường giúp chúng ta tự cải thiện lấy mình và vượt lên trên các khó khăn từ lâu đã ngăn chận không cho mình tìm thấy những gì cao quý hơn trong cuộc sống.

2- Tìm hiểu nội tâm của chính mình

Phép thiền định giúp chúng ta khám phá ra những gì mà chúng ta có thể cảm nhận được trong từng giây phút một và giúp chúng ta tiếp cận được với những thể dạng xúc cảm cũng như những kinh nghiệm cảm nhận mà trước đây hoàn toàn xa lạ với mình. Theo cách nhìn đó thì bước theo con đường của Đức Phật trước hết có nghĩa là dẫn thân vào một

cuộc phiêu lưu. Thế nhưng thật hết sức lạ lùng bởi vì trong cuộc phiêu lưu đó chúng ta sẽ khám phá ra những cảnh vật hình như rất quen thuộc và gần gũi với mình. Ấy chẳng qua là vì trước đây chúng ta vẫn thường sống quá xa với chính mình, chẳng khác một người dưng không hề quen biết với mình.

Thật thế, nội tâm của chúng ta hoàn toàn khác hẳn với những gì mà chúng ta thường tưởng tượng. Cái nội tâm đó không hề tự khép mình phía sau những quan điểm quá hời hợt đối với mọi sự vật – chẳng hạn như « tôi chỉ thích màu đỏ và không thích màu xanh », hoặc là « trưa nay tôi muốn được ăn một cốc kem dâu tây » (*chúng ta thường có những khuynh hướng suy nghĩ và hành động thật hời hợt mà chúng ta không hề ý thức được*). Cái nội tâm ấy đúng hơn là nên biết lắng nghe những âm hưởng sinh động vọng lại từ thế giới này. Nếu nhìn trên bình diện đó thì nội tâm nhất thiết phải là một sự mở rộng và không hề là một cái hang sâu thật bí hiểm để tự giam mình vào đấy.

Đi nghe một buổi hòa tấu là một dịp để hé mở lòng mình hầu tạo ra một khoảng không gian giúp cho tiếng nhạc có thể vang lên và làm hiển lộ được toàn bộ ý nghĩa của nó trong tâm hồn mình..

Giáo huấn của Đức Phật luôn khuyên chúng ta phải chận đứng mọi sự mê hoặc của các hiện tượng bên ngoài. Chúng ta không nên chỉ biết phóng nhìn vào mọi sự vật và xem đây như những thứ chết khô, mà thật ra thì chúng luôn hiển hiện ra để đối đầu với chính chúng ta, do đó chúng ta cần phải nhận biết được chúng đúng với cung cách mà chúng đang tác động với chính mình. Chúng ta nhìn thẳng vào các vật thể ấy qua sự cảm nhận của chính mình trong từng giây phút một (*những gì trình bày trên đây thật sâu sắc : mọi sự vật không phải là những đối tượng vật chất vô tri, vô giác và bất động mà chúng hiện ra như những ảo giác luôn biến động trước mặt chúng ta và tác động trực tiếp vào sự cảm nhận của chúng ta trong từng khoảnh khắc một. Có thể xem đây là một cách ứng dụng của Duy Thức Học, thế nhưng có lẽ tác giả không muốn đề cập đến lý thuyết và những khái niệm trừu tượng mà chỉ khuyên chúng ta hãy nhìn vào tác động của các đối tượng qua sự cảm nhận của chính mình để quán thấy sự tương tác giữa chúng ta và mọi sự vật chung quanh*).

Thế rồi chúng ta sẽ khám phá ra rằng không có một bức tường nào ngăn cách các vật thể bên ngoài với chúng ta. Khi nào mà bạn đã hoàn toàn toàn hội nhập được với các cảm nhận nội tâm của mình thì khi đó bạn cũng sẽ mở rộng được lòng mình với ngoại cảnh – và đây cũng là cách giúp mình có thể hiện hữu một cách thật sự (*mở rộng lòng mình để hòa nhập với thế giới và để cho thế giới tràn ngập tâm hồn mình*). Thật ra thì sự phân biệt giữa bên trong và bên ngoài như trên đây cũng chỉ là một phương tiện khéo léo giúp chúng ta tiếp cận hài hòa với thực tại mà thôi (*trên thực tế thì thực tại bên ngoài và chính chúng ta cũng chỉ là một*).

Chính sự cố gắng hội nhập với những gì mà chúng ta cảm nhận được sẽ giúp chúng ta vượt lên trên ảnh hưởng tác động bởi thực trạng khái niệm hóa luôn chi phối chúng ta và tách rời chúng ta ra khỏi thế

giới (có nghĩa là khi nào đã hội nhập được với thực tại thì khi đó chúng ta cũng sẽ vượt thoát khỏi mọi ngõ ngách của tư duy luôn bị chi phối bởi các khái niệm mang tính cách quy ước và công thức). Nếu bảo rằng : « đây là gốc cây », « đây là cái ghế », « đây là con người » – thì đây là những cách phát biểu trong số muôn ngàn cách phát biểu khác, không hề nhắm vào việc nói lên sự thật về gốc cây, cái ghế hay con người (vì đây chỉ là các danh xưng mang tính cách quy ước do con người sáng chế ra để « trao đổi » và « hiểu ngầm » với nhau). Do đó chúng ta phải tập khám phá ra những thứ ấy dưới những thể dạng hoàn toàn mới mẻ (gạt bỏ những quy ước sẵn có). Giác Ngộ chính là như thế mà chẳng phải là thứ gì khác hơn. Đây là cách cứ để cho mọi sự vật, mọi bối cảnh hiển hiện ra đúng như thế (không gán thêm cho chúng một sự diễn đạt nào cả).

Nghệ thuật cũng có thể là một phương tiện hữu hiệu giúp chúng ta nhận biết được thể dạng tâm thần ấy. Người nghệ sĩ ngoài việc phải trau dồi các khía cạnh thật chuyên biệt và vô cùng nghiêm ngặt ấy trong con người mình thì còn phải nghĩ đến là phải làm thế nào để tạo ra được sự xúc động tương ứng cho người khác. Thế nhưng thói thường thì chúng ta lại cứ tin là phải làm ngược lại thì mới đúng, tức tự nghĩ rằng nếu muốn cho người khác hiểu được mình thì nhất thiết mình phải từ bỏ những gì cá biệt nhất của mình. Chúng ta chấp nhận một ngôn ngữ chung (quy ước) mà mọi người đều chấp nhận, và oái oăm thay chính cái ngôn ngữ ấy thì lại tẻ nhạt và hời hợt biết bao (sống với những gì quy ước chúng ta sẽ quên khuấy đi cái bản chất đích thật của chính mình).

Tất cả sự sống của con người chẳng qua đều bị bủa vây bởi cái áp lực nặng nề đó : « thế thì tôi có đủ can đảm trở thành như thế đó hay không, bằng cách sẵn sàng chấp nhận là điều ấy có thể sẽ bị các người khác không chấp nhận, hay tốt hơn thì tôi chỉ nên rập khuôn theo các quy ước thường tình ? ». Con đường của Đức Phật cho biết là càng quay về với chính mình thì mình lại càng hiểu được rằng cái tôi không hề là một trò thao túng của cái ngã mà đúng hơn là một thể dạng rạng ngời của sự giác ngộ (tác giả muốn ám chỉ bản thể đích thật hay Phật Tính nơi mỗi con người). Đây chính là thực thể của nội tâm, nơi trú ngụ của sự tự do đích thật luôn che chở cho mình tránh khỏi mọi thứ đầu độc của các tín điều tôn giáo và mọi sự tin tưởng vào các thể chế xã hội.

3- Tự vấn lấy mình

Bước theo bước chân của Đức Phật có nghĩa là không được phép sống một cuộc sống buông thả mà phải cang đáng trọng trách đối với sự hiện hữu của chính mình. Thật hết sức quan trọng phải biết tự quán xét lấy mình, theo dõi các dấu vết do sự vận hành của tâm thức lưu lại (tức là nghiệp), có nghĩa là phải thận trọng đối với từng hành động của mình. Phải quán xét xem chúng có được đúng đắn hay không ? Khi nói đến hành động thì trên con đường bao giờ lại chẳng có ít nhiều điều đáng tiếc xảy ra. Có phải là ta thường bị bắt quả tang đang che dấu những

chuyện mà mình cố tình lèo lái khác đi hay chẳng, hoặc đôi khi có phải là ta cũng nhận thấy được cái bản chất hung bạo, hay sự hèn nhát của chính mình, hoặc có thể là ta cũng từng làm bộ như là một người thật khả ái, và đấy thì cũng chỉ là cách đeo vào cho mình một chiếc mặt nạ nhằm che dấu các dụng ý của mình. Đối với những người Phật Giáo nếu phải đối đầu với những điều đáng tiếc ấy thì cũng chẳng có một lý do gì để phải lo sợ hay nao núng, bởi vì họ luôn biết tự cải thiện lấy mình và xem sự lương thiện là chất men quý giá nhất cho sự sống.

Đấy cũng chính là lý do tại sao phải luyện tập thiền định. Thiền định giúp mang lại một thể dạng thông minh thật chính xác (*prajna – bát nhã hay trí tuệ*) giúp chúng ta quán nhận được sự trung thực khi nhìn vào những gì giả mạo luôn tìm cách lẫn át và che khuất cái trí thông minh ấy. Khi nào biết giữ không để cho sự lệch lạc và các hành động sai lầm làm mờ bản chất của mình thì khi đó chúng ta cũng sẽ không còn lo ngại bị bắt quả tang nữa (*trước sự giả dối và lèo lái thiếu lương thiện của mình*). Thật ra thì đấy cũng chỉ là những thứ sai trái và bất-định-hướng mà mình có thể biến cải được dễ dàng.

Khi nào bạn đủ sức để tự nhận biết mình là một người ganh ghét thật cay độc khiến mình luôn rơi vào một tình trạng căng thẳng thật nghiệt ngã và thường xuyên hơn là mình tưởng, hoặc khi nào bạn nhận thấy mình thường hay nổi giận hơn là mình tưởng, thì đấy sẽ là một điều đáng mừng. Không còn gì có thể khiến cho bạn phải lo lắng nữa, bởi vì vào đúng lúc mà bạn ý thức được thực trạng ấy thì đấy cũng chính là lúc mà bạn thoát ra khỏi sự mù quáng, và cũng có nghĩa là bạn đã thoát ra khỏi ngục tù (*nhìn thấy được sự khiếm khuyết của mình cũng đã là « một » sự giác ngộ, quán nhận được bản chất đích thật của mình và của mọi hiện tượng sẽ là « một » cấp bậc giác ngộ khác cao hơn, chỉ còn cần bước thêm một bước nữa để đạt được sự Giác Ngộ toàn thiện*). Đấy là cách mà bạn ý thức được trách nhiệm đối với cuộc sống của chính mình. Và đấy cũng chính là cách giúp cho bạn trở về với chính bạn.

Cứ từ tôn quán xét xem chúng ta phải hành động như thế nào và tại sao mình lại xem đấy là cách có thể giúp cho mình tránh được mọi hiểm nguy. Khi nào tìm thấy được giải đáp (*ý thức được trách nhiệm của mình đối với chính mình*) thì khi ấy tất nhiên là chúng ta cũng sẽ trút bỏ được cả cái gánh nặng trên vai, và nhất là ý thức được cái gánh nặng ấy từ lâu nay vẫn thường xuyên đè bẹp mình mà mình không hề hay biết. Khi phải đối đầu với sự sợ hãi và yếu hèn của mình – thì mình cũng sẽ hiểu rằng cần phải xắn tay áo lên mà hành động (*phải trông cậy vào sự cố gắng của chính mình*).

4- Buông xả

Con Đường không phải là một phương tiện giúp gom góp một mớ hiểu biết, mà đúng hơn là một cách hành xử thật triệt để nhằm giúp chúng ta biết mở rộng lòng mình để mà buông xả.

Mỗi khi gặp phải một chuyện bực dọc thì tức thời ta cố tìm cách gỡ rối. Theo Phật Giáo thì phải loại bỏ ngay cách phản ứng như thế và không bao giờ nên mong muốn mọi sự sẽ xảy ra đúng như sở nguyện của mình.

Đây chính là điều tuyệt vời nhất trong giáo huấn của Đức Phật về sự buông xả.

Bạn không thể nào tự mình quyết định buông xả được mà phải có một sự vận hành nào đó giúp cho bạn buông xả. Con đường mà Đức Phật mở ra chính là cách giúp cho sự vận hành đó tác động đến bạn. Thế rồi chúng ta sẽ khám phá ra rằng mở rộng lòng mình thì nào có mất mát hay thiệt thòi gì cho mình đâu (*và biết đâu trái lại còn tốt hơn cho mình là đằng khác*).

5- Phải nhận biết được đây là gì để mà buông xả

Mỗi khi gặp phải một cảnh huống khó khăn, hoặc phải đối đầu với những điều thất vọng hay bất hạnh, thì giáo huấn nhà Phật luôn khuyên chúng ta hãy buông xả ngay-tức-khắc những oán hận trong lòng mình. Tuy nhiên phải cẩn thận, không được mượn những lời giáo huấn ấy để biến chúng trở thành một thứ sách lược hầu giúp mình lần tránh mọi sự bất an.

Nếu muốn phát động được sự buông xả thì trước hết chính mình phải nhận biết được các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình. Cái bầy giăng ra là thái độ dựa vào các lời giáo huấn như một phương tiện tránh né các khó khăn có thể xảy ra cho mình. Chúng ta cảm thấy bực dọc thế nhưng nếu biết nghĩ đến là mình đang bước theo con đường của Đức Phật thì phải loại bỏ ngay các sự bực dọc ấy ra khỏi lòng mình. Nếu cho rằng phải vô cảm với tất cả mọi thứ thì đây quả không phải là con đường của sự buông xả.

Trái lại, con đường đó đòi hỏi chúng ta phải thật trầm tĩnh để cảm nhận được sự bực dọc đang bóp ngạt mình, và không nên ghép thêm cho nó bất cứ một sự phán đoán nào, không nuôi dưỡng nó, cũng không thừa nhận nó.

Nếu muốn thực hiện được điều đó thì lời khuyên sau đây sẽ là một trong những lời khuyên hữu hiệu nhất : « phải nắm được nó để mà buông bỏ nó ra » (*ý thức được sự bực dọc, cơn giận dữ hay sự lo buồn của mình, nhìn thấy được chúng một cách trầm tĩnh để nắm cổ chúng mà vứt bỏ ra khỏi lòng mình*).

Hãy nhẹ nhàng đối mặt với các thử thách mà mình cảm nhận được trong cuộc sống đúng thật như thế, để rồi buông bỏ chúng ra. Một hành động vừa giản dị lại vừa sâu xa. Thật vậy, hãy buông xả và chỉ biết có thế thôi.

Nếu chúng ta gặp phải những cảnh huống khó khăn thì cứ mời sự đau buồn và lo lắng ngồi xuống với mình để cùng nhau uống một tách trà, đẩy chướng qua là vì chúng đang ở trước mặt mình thế thôi. Hãy kính trọng chúng (*như những người khách*), quan sát xem chúng tác động đến mình như thế nào, nhưng tuyệt nhiên không phải vì thế mà để cho chúng tiếp tục dung túng trong ngôi nhà của mình. Đến một lúc nào đó thì cũng nên chào tạm biệt chúng. Đây mới chính thật là ý nghĩa của sự buông xả. Đau buồn và lo lắng đang sờ sờ ra đấy, và chúng ta chấp nhận sự hiện diện của chúng để rồi buông bỏ chúng.

Mỗi khi bị tràn ngập bởi những thứ suy nghĩ nặng nề hay bị các thứ xúc cảm bấn loạn xâm chiếm lấy mình trong cuộc sống thường nhật, thì ta hãy ngồi lên chiếc tọa cụ thiền định để mà buông xả chúng.

6- Không nên lẩn tránh khổ đau

Không nên tìm cách lẩn tránh khổ đau mà phải chú tâm tìm hiểu chính mình là gì và mình đang sống như thế nào. Khổ đau quả là một khối chì, thế nhưng cái khối chì ấy lại có thể biến thành vàng ròng của tình nhân ái.

Cái bẫy giăng ra bởi bất cứ một con đường nào hay bất cứ một tín ngưỡng nào là một mục chỉ biết nói đến vàng ròng, nêu lên toàn là vàng ròng để mê hoặc chúng ta khiến chúng ta chỉ mơ ước đạt được nó, thế nhưng các con đường ấy hay các tín ngưỡng ấy lại không hề dạy cho chúng ta biết phải làm thế nào để biến đổi cái khối chì đang đè bẹp chúng ta trong những giây phút hiện tại này (*để biến nó trở thành vàng ròng*).

Cách duy nhất có thể giúp chúng ta bước vào con đường là phải chấp nhận mọi sự làm lẩn và lo âu của mình một cách thực lòng. Đây chính là mảnh đất bằng phẳng cho mình đặt chân.

Có hai con đường hay nói đúng hơn là hai cái bẫy mà chúng ta phải tránh. Đây là thái độ nhất mực cho rằng tất cả sẽ phải xảy ra tốt đẹp và đồng thời không chấp nhận là mình đang khổ đau.

Hoặc ngược lại thì chỉ biết liên tục ta thán, và sống như một nạn nhân thật khổ sở luôn phải gánh chịu đủ mọi thứ hy sinh – chẳng hạn như lúc nào cũng có cảm giác là phải đưa lưng để gánh chịu mọi sự nhin nhục.

Con đường trung đạo có nghĩa là không than vãn mà phải xét thật kỹ xem những gì không được suôn sẻ đang xảy ra với mình để chấp nhận nó một cách thành thực hầu tự giải thoát mình ra khỏi nó.

7- Sự từ bỏ

(« Từ bỏ » – renoncement / renunciation – là một thuật ngữ thông dụng và rất thường thấy nêu lên trong vô số các bài kinh Nguyên Thủy, và mang ý nghĩa là « từ bỏ thế tục và rời xa tổ ấm để bước theo bước chân của Đức Phật »). Tuy nhiên theo những gì mà tác giả trình bày dưới đây thì trong xã hội ngày nay "từ bỏ" không còn nhất thiết có nghĩa là từ bỏ tất cả để chọn cho mình « một kiếp sống vô gia cư và để ôm bình bát đi hết nhà

này sang nhà khác » mà từ bỏ phải là trọng tâm của từng hành động, cử chỉ và ngôn từ của mình. Thật vậy, « xuất gia » biết đâu cũng có thể ngự trị trong nơi sâu kín của lòng mình, tàng ẩn bên trong từng hành động và cử chỉ nhỏ bé của mình – ghi chú thêm của người dịch).

Rất nhiều người cứ ước muốn được bước theo con đường của Đức Phật nhằm giúp cho mình biết chú tâm hơn và để chia sẻ với người khác một quan điểm nào đó về thế giới này mà mình hằng tâm nguyện, hoặc để mang lại cho mình một thể dạng thanh thân nào đó, thế nhưng họ lại không muốn mở rộng lòng mình và quên mình một cách thật sự. Thật thế từ bỏ là hành động trước tiên giúp mở ra con đường của Đức Phật. Bước theo con đường đó tức có nghĩa là từ bỏ cái ý nghĩ tự cho mình là trung tâm. Đây là cái bài ca mà chúng ta thường xuyên đem ra mà hát đi hát lại, thật thế vào một lúc nào đó thì cái bài ca ấy cũng sẽ phải trở nên chán ngấy (*thế những vẫn có nhiều người chỉ biết sống với những gì hời hợt, vô nghĩa mà không biết « chán ngấy », sống như thế cũng chẳng khác gì những người mê mãi hát ka-ra-o-kê mà thôi*).

Thế nhưng từ bỏ cũng không có nghĩa là phải loại bỏ những gì mà mình yêu quý – chẳng hạn như của cải, những điều tự nguyện và bạn hữu của mình – mà đúng hơn là loại bỏ ý niệm cho rằng mọi sự nhất thiết phải lệ thuộc vào mình. Bạn có thể tự nguyện chọn một cuộc sống thanh bần thật khát khe thế nhưng không phải vì thế mà nhất thiết phải từ bỏ bất cứ gì cả, ngược lại là đằng khác, bởi vì khi đã chọn cho mình quyết tâm ấy thì chính đây đã là cách xác định cái tham vọng thật lớn lao được trở thành một con người toàn thiện.

Sự từ bỏ phải thể hiện bằng một sự rút lui, tức là ẩn náu thật kín đáo trong từng hành động của chính mình, và không nên khoe khoang để cho mọi người kính phục mình. Một người mẹ trong gia đình nấu nướng cho con cái thì nào có bao giờ nghĩ đến là cần phải nói lên với chúng rằng « này các con hãy nhìn xem mẹ có tuyệt vời lắm không ». Người mẹ chỉ biết là phải làm những gì mình cần phải làm, và chỉ có thế thôi. Và như thế chẳng phải là đã tuyệt vời hay sao (*người tu hành phục vụ chúng sinh giản dị như người mẹ làm cơm trong bếp*). Theo một cách hiểu nào đó thì trước hết sự từ bỏ chỉ đơn giản có nghĩa là sẵn sàng chấp nhận tất cả mọi khó khăn.

Sự từ bỏ không phải là một quyết tâm chưa hề có ai nói đến mà đúng hơn đây là một tấm gương mà nhiều người đã từng trông vào, đây là tấm gương mà Đức Phật đã nêu lên cho chúng ta noi theo nhằm giúp chúng ta biết cương quyết hơn trong từng cảnh huống của đời mình.

« Biết tuân thủ » cũng có thể là một cách khác để nói lên sự từ bỏ. Chúng ta tự nguyện hy sinh cho kẻ khác và cứ để cho bản phận hướng dẫn con tim mình. Theo tôi thì câu phát biểu sau đây của nữ thi hào người Nga là Zvétaïeva có thể nói lên được cái đẹp của ý nghĩ trên đây : « Tôi tuân thủ một thứ gì đó tuy rằng không được đều đặn cho lắm, bởi vì lúc thì nó điều khiển tôi, lúc thì lại ra lệnh cho tôi, tuy thế sự liên tục đó không hề bị gián đoạn. Khi nào mà nó điều khiển tôi – thì tôi đối

thoại với nó, thế nhưng khi mà nó ra lệnh cho tôi – thì tôi lại nghe lời nó » *(khi lòng từ bi hướng dẫn mình thì mình bàn thảo với nó, thế nhưng nếu mà nó đã ra lệnh cho mình rồi thì mình chỉ biết mở rộng lòng mình mà thôi)*.

Đây là một thứ kỷ cương đúng đắn và cũng là cội nguồn mang lại một niềm hân hoan sâu xa. Có lẽ chúng ta cũng đều biết rằng kinh sách mô tả những người xuất gia từ bỏ tất cả là những con người « sung sướng và hạnh phúc, hân hoan một cách chân thật, vô cùng khả ái, tâm hồn trong sáng, trầm tĩnh, thanh thản, sinh sống bằng vật hiến dâng, tâm thức thì chẳng khác gì như con hươu *(giữa cánh đồng cỏ mênh mông)* ». Thế thì chúng ta cũng nên tự hỏi tại sao họ lại sung sướng đến thế?

Chẳng qua là vì họ quyết tâm bất tuân lệnh cái cảm tính tự xem mình là trung tâm của tất cả và khi đã ý thức được điều đó thì chúng ta cũng sẽ biết mở rộng lòng mình và hy sinh cho cái bầu không gian tinh khiết đó. Tất cả chúng ta đều có đủ sức để làm được như họ.

8- Phải bảo vệ môi trường mà chúng ta đang sống

Kinh sách thường nhắc nhở là nếu mình có nhiều bạn hữu cao quý chăm lo cho mình thì nhất định đây sẽ là một điều đáng quý. Sự nhẩn nhủ này không phải là những lời khuyên hời hợt không đáng để quan tâm.

Đức Phật có kể một câu chuyện như sau:

«Thuở xưa có một chú voi thật hiền hòa. Thế nhưng sự thể lại xoay chiều thật bất ngờ, chẳng qua vì có một bọn trộm cắp đêm đêm cứ kéo nhau đến tụ tập nơi gần chuồng voi để bàn thảo các kế hoạch bất chính, chúng khuyên nhau chớ nên khiếp sợ khi phải giết người hay phải sử dụng các phương tiện hung bạo. Chú voi cảm nhận được sự hung bạo ấy và nghĩ rằng cần phải hành động và vì thế đã trở nên hung hăng một cách lạ thường. Nhà vua chủ con voi bèn sai một vị quan của triều đình – tiền thân của Đức Phật – đến tận nơi xem thực hư như thế nào. Vị quan rình nghe được các lời nói hung dữ của bọn trộm cắp và đồng thời cũng nhận thấy các lời hung dữ ấy đã tác động đến con voi. Vị quan bèn ra lệnh di chuyển con voi đi nơi khác để sống gần các vị hiền nhân. Thế là chịu ảnh hưởng bởi những người tốt lành, chú voi lại trở lại hiền hòa và ngoan ngoãn như xưa».

Được bạn bè nâng đỡ thì chúng ta sẽ phát lộ được những gì cao quý nơi con người mình, đây quả thật là một sự hỗ trợ hữu hiệu. Nếu những người chung quanh không ngó ngàng gì đến mình hoặc còn ngầm ám hại mình, thì tất sẽ khiến cho cuộc sống của mình trở nên khó khăn hơn gấp bội. Thật vậy, chẳng có gì giản dị hơn lời khuyên trên đây thế nhưng các lời khuyên ấy lại hết sức cần thiết để nhắc nhở chúng ta phải biết quan tâm đến những người đang sống cạnh ta và luôn cả môi trường chung quanh chúng ta nữa.

Tất nhiên là nếu đã bước theo con đường của Đức Phật thì chúng ta đều có khả năng hành động thật thích nghi với mọi cảnh huống. Thật thế quả khó cho tất cả chúng ta có thể hội đủ mọi điều kiện để được sống trong những ngôi nhà lý tưởng và có được thật nhiều bạn hiền, thế nhưng cũng phải hiểu rằng có những thứ khác quan trọng hơn thế nhiều, đấy là khả năng quán nhận được là cái thế giới bao quanh chúng ta đang tác động và ảnh hưởng mạnh mẽ đến thể dạng tâm thức của chính mình như thế nào. Tôi luôn nhấn mạnh đến điều này, bởi vì có một xu hướng vô cùng đáng tiếc là mình cứ ngỡ rằng khi đã bước vào con đường tâm linh thì môi trường bao quanh chúng ta tất sẽ không còn gì là quan trọng nữa và chỉ có thể dạng tâm thức của mình mới là điều đáng quan tâm. Quả thật không có gì sai lầm hơn thế.

9- Biết hân hoan đón nhận cái đẹp

Bước đi trên con đường của Đức Phật đòi hỏi chúng ta phải biết đón nhận cái đẹp hiển hiện ra ở bất cứ nơi nào, biết khơi động một tâm hồn tươi trẻ để thán phục tất cả những gì tuyệt vời. Thế nhưng nếu muốn thực hiện được điều đó thì không nên ra sức tìm hiểu đủ mọi thứ mà cứ để cho lòng mình kinh ngạc trước mọi sự tuyệt vời (*không cần tìm cách giải thích gì cả mà chỉ nên để cho con tim tràn ngập bởi những gì tuyệt đẹp hiển hiện ra với mình*).

Một hôm người đệ tử thân cận của Đức Phật là A-nan-đà có hỏi Ngài rằng : « Thưa Đấng Thế Tôn, có phải là nên để nửa đời người để kết thân với cái đẹp, để buộc mình vào cái đẹp và để hội nhập với cái đẹp hay chăng ? ». Đức Phật trả lời như sau : « Không phải là chỉ dành ra nửa kiếp người mà phải dồn tất cả cuộc đời thánh thiện của mình vào việc ấy ».

Muốn đón nhận được cái đẹp thì phải biết chú tâm vào mọi thứ. Chính đây cũng là cách làm cho sự xao lãng biến mất nhằm giúp cho một sự tương quan thiêng liêng có thể phát hiện để nối kết mình với thế giới sinh động này.

10- Chỉ cần cảm nhận được là như thế

Chúng ta đều có thể ước nguyện mong sao cho mình trở nên một con người ích lợi, tốt lành, hoặc biết đâu cũng lại có thể là một con người đáng kính. Chúng ta mong muốn phát huy được các phẩm tính ấy. Thực ra thì cũng có rất nhiều con đường giúp mình thực hiện được điều ấy. Các con đường ấy đôi khi cũng tỏ ra vô cùng hữu ích, thế nhưng lắm khi cũng có thể là những con đường lừa đảo lợi dụng sự ngây thơ của kẻ khác (*bằng sự hứa hẹn chẳng hạn*).

Con đường của Đức Phật thì lại hướng vào một chiều khác hơn. Đây là những gì thật đơn giản. Không có gì cần phải thay đổi. Không có gì cần phải đạt được. Chỉ là như thế. Cái thế dạng hiện hữu mà chúng ta

đang có, đúng vào cái giây phút thực tại này, thì nó chỉ là như thế. Đây chính là cái thể dạng thanh thân đích thực : chẳng còn có gì để làm cho thăng tiến thêm, cũng chẳng có gì khác tốt hơn để mà đạt được. Con đường không đưa ra bất cứ một thứ gì khác hơn là những thứ đang hiển hiện ra như thế và con đường cũng khuyên chúng ta cứ nên hãnh diện được là như thế.

Đây là cách mà bạn cảm thấy mình được yêu thương vô điều kiện. Sự yêu thương ấy chẳng phải là do một con người nào cả, mà chỉ đơn giản biết rằng mình đang được yêu thương thế thôi. Nhất thiết được yêu thương một cách tuyệt đối. Không một khiếm khuyết nào. Đây là một sự tự tin vô điều kiện đang bùng dậy trong ta (*tác giả mô tả sự giác ngộ thật khéo*).

Bures-Sur-Yvette, 23.03.12

Hoàng Phong chuyên ngữ



www.phatgiaodaichung.com * www.phatgiaodaichung.net