

Sự Khổ Thân, Sự Khổ Tâm & Thiên Định, & Con Đường Trung Đạo Đẹp Đẽ

Đức Phật đã nói: *tất cả chúng ta đều bị đâm dính bằng hai mũi tên khổ đau: một mũi nơi thân và một mũi nơi tâm* (kinh SN 36:6). Mũi ở thân là khổ thân: chúng ta chẳng thể làm được gì được điều đó, (thân là khổ, là già, bệnh, chết; ta không thể làm gì để thay đổi nỗi khổ này). *Việc duy nhất chúng ta có thể làm là tìm cách rút mũi tên nơi tâm ra*. Mũi tên độc nơi tâm chính là cái ‘ta’ và cách nhìn thiên cận và sai lầm [“Tôi không thích cái này”, “Không được, tôi không chịu vậy”, “Tại sao lại như vậy, phải như vậy theo ý tôi chứ?”] Khi chúng ta đứng trên đỉnh tháp cao và nhìn xuống sự sống của ta và thế giới, ta sẽ có được tầm nhìn rộng, rõ và thực tế hơn. Sau khi leo xuống lại, chúng ta trở nên khôn khéo hơn, thông thái hơn nhiều. Và vì chúng ta khôn khéo hơn và trí tuệ hơn nên sự sống của chúng ta sẽ được bình an hơn và thư thái hơn; và lúc đó chỉ còn một thứ khổ duy nhất là mũi tên độc ở thân mà thôi. Đó là tính chất của trí-tuệ hiểu-biết giúp ta có được sự sống tốt nhất có thể.

Mọi người vẫn luôn có đủ loại ý tưởng và định nghĩa về tâm-ảnh *nimitta*, về trạng thái tầng thiên định *jhāna*, về bản chất của sự hiện hữu, về bốn chân lý diệu đế, và về lý duyên khởi... Mặc dù thông thường họ không biết mình đang nói gì, nhưng họ vẫn cứ luôn võ đoán này nọ hoặc diễn dịch đủ kiểu. Nhưng Đức Phật đã nói: “*Phật chỉ chỉ dạy về khổ và sự chấm dứt khổ*” (kinh SN 22:86), và đó là tất cả những gì chúng ta cần tập trung vào đó. Bằng cách làm đúng vậy, chúng ta chỉ tập trung vào con đường đạo dẫn tới sự bình an và hạnh phúc. Và con đường đó là

học cách rời bỏ thế giới bằng cách leo lên đỉnh tháp cao bên trong tâm này: đó là *các tầng tháp của thiền*. Leo lên các tầng tháp cao đó giúp bạn hiểu thấy được những đặc tính của trí tuệ: đó là sự hiểu-biết (tri kiến) của con đường trung-đạo cân bằng, hiền từ, hạnh phúc và bình an. Khi chúng ta nhìn thấy bức-tranh-lớn đó, chúng ta được tự do tự tại. Và dấu hiệu của tự do chính là sự sống đẹp đẽ, bình an. Chắc chắn là vậy; mặc dù chúng ta vẫn còn những khó khổ về thân—nhưng cái đồng khổ về tâm—mũi tên độc nơi tâm—đã được nhổ bỏ.

Con Đường Trung-Đạo Đẹp Đẽ

Chúng ta đã có quá đủ mọi thứ khổ về thân và tâm. Mặc dù chúng ta đã cố gắng làm giảm những khổ đau về thân bằng nhiều cách chăm sóc và phòng chữa khác nhau, nhưng chúng ta nhận ra rằng sự khổ đau của thân là một phần của sự có-thân; khổ đau là một phần chính của sự sống trong thế giới này. Đó cũng là phần của cuộc sống khi chúng nhìn thấy mọi người làm những điều ngu si, cứ chạy theo đủ thứ để làm tự tổn thương mình và làm khổ người... Khi sống ở Úc tôi thường thấy những con chuột túi (kangaroo) tranh giành nhau chỗ thức ăn thừa trong chừa của chúng tôi. Nhìn chúng tham lam tranh giành như vậy cũng giống như nhân loại cứ luôn tranh đấu. Nhưng, nếu bạn đã hiểu rõ bản chất của thế giới là vậy và bạn chẳng thể làm gì được, thì bạn chỉ nên mỉm cười và buông bỏ. Tương tự như vậy, khi chúng ta nhìn thấy sự khổ-thân của ta và của mọi người khác và mặc dù chúng ta đã cố làm hết sức để giúp ta hay giúp người (về sự khổ thân đó), nhưng cũng chẳng thay đổi được nhiều. Lúc đó ta chỉ còn biết tự mình cố gắng rút mũi tên độc ở

nơi tâm, và học cách sống bình an. Rồi sau đó chúng ta sẽ biết được rằng đó chính là cách duy nhất để trừ bỏ hoàn toàn mọi khổ đau; tức là thoát ra khỏi mọi sự khổ thân và khổ tâm bằng cách không bị tái sinh nữa. Rốt cuộc đó mới chính là điều chúng ta tâm nguyện đạt tới. Và thực vậy, nguyện cho mình và mọi người được Niết-bàn là mức độ cao nhất của tâm từ-bi.

Trong kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*) có nói: “*Đức Phật niết-bàn vì hạnh phúc tối đa cho chúng sinh*” (kinh Sn. 233). Nói cách khác, món quà tốt nhất mà bạn có thể cho người khác là tự mình tu tập tới giác ngộ. Nếu bạn có hạnh nguyện vị-tha thực sự (vì mọi chúng sinh khác) thì đó là cách bạn nên tập trung làm: lo tu tập bản thân để tự mình đạt giác ngộ. Trừ khi bạn đã giác ngộ, còn không thì bạn chẳng bao giờ biết mình đang làm gì. Chỉ khi nào bạn leo lên các tầng tháp trong tâm, tức các tầng thiền, và leo qua hết các tầng tháp để lên tới đỉnh tháp, thì lúc đó bạn sẽ biết rằng những khó khổ của sự sống đã được chinh phục. Đó là lúc bạn đã vượt lên trên thế giới và nhìn thấy hết bức-tranh-lớn—với tầm nhìn của chim trời, tầm nhìn cao rộng của thánh nhân—thì bạn hiểu thấy toàn bộ con đường đạo diễn ra như thế nào. Khi bạn đã hiểu thấy như vậy thì bạn trở thành một bậc thánh Nhập Lưu— Lúc đó bạn mới sững sờ không hiểu tại sao mình lại có thể bỏ mất cái “phần thưởng tuyệt vời” này trong suốt bao nhiêu năm qua (hay bao nhiêu kiếp rồi)... Lúc này bạn đã có được loại trí-tuệ để nhìn thấy rõ ràng những điều gì tạo ra sự bình-an và hạnh-phúc— đó là loại trí-tuệ không cầu chứng, không cầu toàn, không bao giờ đòi hỏi thứ thế giới không thể cho mình. Nhờ có sự sáng rõ minh sát, loại trí-tuệ đó có thể làm giảm diệt khổ đau. Xin nhớ lại rằng: khổ là do đòi hỏi thế giới những điều nó không thể cho mình.

Vậy thì hãy leo lên tầng tháp cao và nhìn xuống bao quát từ bên trên. Đây là một ví dụ đơn giản giúp các bạn hiểu được cái cảm giác của sự thiên thực thụ, cái mùi vị của trí tuệ và sự giác ngộ, và cái cách các bạn có thể tu và đạt tới chúng. Khi hiểu được điều này thì bạn hiểu được ý-nghĩa của đạo Phật, hiểu được ý nghĩa của những giáo lý về “giới, định, tuệ”. Một khi bạn đã đạt tới trí tuệ lớn lao thì lúc đó bạn cũng được bình an, cho dù có điều gì đang xảy đến với thân thể của mình. Chúng ta vẫn chăm sóc cái thân này, nhưng chúng ta *không có* làm gì vượt quá cái phận sự đó, bởi chúng ta đã biết rõ cái bản chất sinh-diệt của thân rồi. Chúng ta tu tập theo con đường trung-đạo.

Một người tu theo con đường trung-đạo là người đang dần dần biến mất. Chỉ khi nào còn ở-giữa con đường đó thì mới có thể biến mất. Nếu bạn còn ngã lệch theo hướng cực đoan nào—ngã trái hay ngã phải, quá dài hay quá ngắn, quá mập hay quá ốm, quá này hay quá nọ— thì bạn bị rớt ra ngoài con đường. Điều đó thực sáng tỏ, nó sáng tỏ như hình ảnh của thầy Ajahn Tate ở Thái Lan. Thầy ở trong sảnh đường lộng lẫy, nhưng thầy đã biến mất... Lúc tôi đi vào trong gian phòng đó, gian phòng dường như trống không— tôi phải nhìn đi nhìn lại hai lần mới nhìn thấy một vị sư già bé nhỏ đang ngồi nơi góc phòng. Vậy đó, công việc của bạn chỉ là như vậy: hãy tu tập như thầy Ajahn Tate, và biến mất khỏi thế giới đầy khổ đau này.

(trích trong “*Nghệ Thuật Biến Mất*”)

(thiền sư Ajahn Brahm)