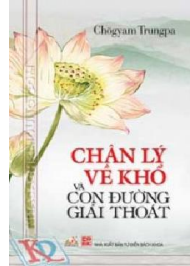


Chân Lý Về Khổ Đau Và Con Đường Giải Thoát



Tác giả: Chogyam Trungpa



Nguồn

<http://www.hoavouu.com>

Chuyển sang ebook 15-09-2015

Người thực hiện :

Dương Đình Thiện - thienduongdinh9@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tai Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

CHƯƠNG 1 - NHẬN RA SỰ THẬT VỀ KHỔ

CHƯƠNG 2 - KHÁM PHÁ TRẢI NGHIỆM VỀ KHỔ

TÁM LOẠI KHỔ

BA HÌNH THÁI CỦA KHỔ

---o0o---

CHÂN LÝ CAO QUÝ THỨ NHẤT CHÂN LÝ VỀ KHỔ

Chân lý về khổ phải được thấy

CHƯƠNG 1 - NHẬN RA SỰ THẬT VỀ KHỔ

Nhìn nhận khổ như chúng đang là, đây là điều vô cùng hữu ích. Thông thường, chúng ta hay bị chìm trong khổ đến mức không thấy nó. Chúng ta bơi trong đại dương băng giá của lo lắng, mà không thấy rằng mình đang khổ. Đây là ngu dốt căn bản nhất. Là Phật tử, chúng ta đã nhận ra mình đang khổ, và đang lo lắng. Bởi vậy, chúng ta cũng bắt đầu nhận ra khả năng cứu vớt hay giải thoát khỏi nỗi khổ và lo lắng cụ thể ấy. Sự thật về khổ là một trong những nguyên tắc căn bản của Phật giáo Tiểu thừa, giáo lý nền tảng của đạo Phật. Có đau khổ - thực sự phải nói ra điều ấy. Nó không phải câu chuyện xã giao, mà là câu chuyện nghiêm túc : có đau khổ. Thuật ngữ tiếng Phạn để chỉ « khổ » là dukkha, cũng có ý nghĩa là « lo lắng ». Chúng ta nhận ra rằng trong suốt cuộc đời, chúng ta đang vật lộn. Chúng ta vật lộn bởi vì, khi nhìn vào bản thân, chúng ta cảm thấy mình là những gì cố hữu và không thể thay đổi. Chúng ta liên tục lo lắng. Tại sao ? Có trời mới biết ! Thực vậy, chính vì trong chúng ta có sẵn « tính trời » (thiện căn), hay còn gọi là sự sáng suốt bẩm sinh, nên mới có thể cảm thấy điều đối nghịch của nó là sự khó chịu, lo lắng, và lẩn lộn. Để có thể chụp bức hình, không chỉ ánh sáng mà cả bóng tối cũng cần thiết. Đau khổ đến từ lo lắng, và lo lắng đến từ rối loạn cảm xúc (neurosis). Từ tiếng Phạn để chỉ « rối loạn cảm xúc » là klesha, và trong tiếng Tây Tạng nó là nyönmong. Nyön nghĩa là « chất chứa ». Quá nhiều chất chứa dẫn đến rối loạn cảm xúc – trên thực tế, nó chính là rối loạn cảm xúc. Trong bất kỳ điều gì ta làm, cũng có sự chất chứa: khi chúng ta giận, nó là chất chứa ; khi chúng ta an, nó là chất chứa ; khi chúng ta ngồi trong bán cầu, nó là chất chứa. Trong cuộc sống đời thường, vì lúc nào cũng có cảm giác mọi thứ hay thay đổi và không ổn, nên chúng ta bắt đầu cảm thấy mình đang bị lừa dối. Nếu là người hữu thần, ta sẽ giận dữ với Thượng đế, nghĩ rằng Thượng đế đã đánh lừa ; nếu là người vô thần, chúng ta đổ cho nghiệp báo. Trong cả hai trường hợp, chúng ta đều cảm thấy mình bị lừa bởi một ai đó, ở một nơi nào đó. Vì vậy, ta bắt đầu trở nên oán giận và nghi ngờ, thậm chí thấy việc ngồi trên nệm thiền cũng thật là khổ sở.

Không có sự giải tỏa hay thư giãn nào khi ở trong thế giới luân hồi ; lúc nào cũng diễn ra một kiểu vật lộn nào đó. Kể cả khi chúng ta đáng lẽ đang tận hưởng cuộc sống, vẫn có vật lộn và đủ thứ khó chịu. Chúng ta có thể cố gắng giải quyết vấn đề bằng cách đi nhà hàng, tới rạp chiếu phim, hoặc tiếp đãi bạn bè ; nhưng chẳng có gì thật sự hữu ích. Đây là điều được gọi là chân lý đầu tiên, chân lý về khổ. Có vẻ như chúng ta đang bị mắc kẹt mà không có hy vọng nào hay cách nào để được thoát ra. Chưa kể, một khi đã ở trong hoàn cảnh nào đó, thì sẽ luôn luôn ở trong hoàn cảnh đó ; lúc nào cũng trong

đau khổ. Giáo huấn của Đức Phật không nói cho ta biết làm thế nào bỏ qua đau khổ đó hay chối bỏ nó ; giáo huấn chỉ nói rằng chúng ta phải hiểu trạng thái đang là của mình. Chúng ta càng hiểu trạng thái đang là ấy, thì càng hiểu tại sao mình đang rơi vào đau khổ. Chúng ta nhận ra một điều, càng dính mắc đến bản thân thì càng chịu khổ, và càng ít dính mắc đến bản thân thì càng ít chịu khổ. Vì nóng lòng muốn đổi trị lo lắng, nên chúng ta luôn tìm kiếm sự dễ chịu có thể có, nhưng chính sự tìm kiếm ấy lại là khổ. Bất kỳ khi nào chúng ta tìm kiếm sự dễ chịu, nó luôn luôn là sự dễ chịu khổ sở. Chắc chắn một điều, kết quả cuối cùng là đau khổ trọn vẹn. Tìm kiếm sự dễ chịu là phi logic, là bất hợp lý trong thế giới của luân hồi. Giả sử bạn trở nên giàu có, trở thành một triệu phú – nhưng cùng với đó sẽ phát sinh lo lắng về việc giữ tiền, vậy là khi trở thành triệu phú, bạn trở thành lo lắng hơn. Những tình huống như vậy lúc nào cũng xảy ra. Tìm kiếm sự dễ chịu theo cách gây ra khổ như trên là một kiểu bản năng vô thức. Nó là bản năng của những cảnh giới thấp hơn tồn tại trong cảnh giới của con người. Nếu không có điểm tham chiếu là đau khổ, có vẻ bạn không thể yêu thích nổi bất kỳ thứ gì. Ví dụ, có thể bạn đã mua một chai rượu trị giá ba ngàn USD. Thật đau khổ, bạn đã tiêu ba ngàn USD vào chai rượu này. Vì vậy, bạn nói, » Đây là rượu lâu năm hảo hạng. Tôi đã trả ngàn ấy tiền cơ mà. Chúng ta hãy tận hưởng nào ! ». Nhưng thay vì tận hưởng, nó trở thành một điều khổ sở. Bạn lo lắng, « Nếu lỡ ai đó không biết thưởng thức rượu này thì sao ? ». Chúng ta gọi đây là « luẩn quẩn kiểu nhà giàu mới nổi khoe của » - thật điên khùng và ngu dốt, chẳng có giá trị gì, thế mà lúc nào cũng xảy ra. Nếu không nhận ra các sự thật về cuộc sống, chúng ta sẽ không thể bắt đầu sự thực hành Phật pháp. Do nóng mà chúng ta thích đi bơi ; do lạnh mà chúng ta thích mặc quần áo ấm. Những mâu thuẫn như vậy là tự nhiên ; không có điều gì bất thường về chúng cả. Về cơ bản, chúng ta đang trong đau khổ. Đôi lúc chúng ta trở nên quen với nỗi khổ của mình, đôi lúc nhớ nó, vì vậy ta cố tình gây ra nhiều khổ hơn. Đó là cách tồn tại đầy luẩn quẩn. Con đường Phật giáo bắt đầu bằng giáo lý Tiểu thừa, mà nếu nói theo hành trình tam thừa (ba cỗ xe) thì đây có thể được coi như « cỗ xe nhỏ » hoặc « cỗ xe tức thời ». Giáo lý Tiểu thừa rất là thiết thực, rất thực dụng. Nó bắt đầu với chân lý về khổ : tất cả chúng ta đều khổ. Hết lần này đến lần khác, chúng ta tái khám phá nỗi khổ hoặc sự lo lắng đó. Trong hành thiền, sự lo lắng đó có thể biểu thị dưới dạng muốn nhảy vào một hành trì cao cấp hơn, hoặc sử dụng thiền như một kiểu nhai kẹo cao su để giải tỏa căng thẳng. Trong cuộc sống hàng ngày, bạn có thể thấy sự khổ sở lập đi lập lại ở mọi thứ xung quanh ; nó có thể liên quan đến họ hàng, bạn bè, nghề nghiệp, hay thế giới của bạn. Dù bạn nhìn vào đâu, sự lo lắng cũng luôn có đó. Sự lo lắng trong lòng khiến bạn không lau chùi chén đĩa ; khiến bạn không ủi quần áo cẩn thận, hay không chải tóc.

Sự lo lắng ấy hoàn toàn ngăn bạn có một cuộc sống tươi tắn : bạn bị nó làm cho xao lãng và lúc nào cũng gặp rắc rối. Dù đó là những rắc rối liên quan đến xã hội, công việc, gia đình hay đời sống kinh tế, thì lo lắng như vậy cũng rất khổ sở và lúc nào cũng xảy ra. Mỗi ngày có vẻ đều khác biệt ; tuy nhiên, mỗi ngày xem ra lại hoàn toàn giống nhau nếu nói đến sự lo lắng. Trong cuộc sống hàng ngày ; sự lo lắng lúc nào cũng xảy ra. Khi thức dậy và nhìn quanh, bạn có thể nghĩ đến cà phê, món ăn hay đi tắm ; nhưng ngay khi đã uống cà phê hoặc ăn sáng, bạn nhận ra sự lo lắng vẫn còn đó. Trên thực tế, lo lắng luôn ở đó, lớn vồn và ám ảnh bạn suốt cuộc đời. Cho dù có thể vô cùng thành công, hoặc tạm gọi là thành công với bất kỳ điều gì mình nỗ lực, bạn vẫn luôn lo lắng về việc này hay việc khác. Bạn thậm chí không thể chạm ngón tay vào nó, nhưng nó luôn ở đó. Nhìn nhận đau khổ như nó đang là, đây là điều vô cùng hữu ích. Thông thường, chúng ta hay bị chìm trong khổ đến mức thậm chí không thấy nó. Chúng ta bơi trong đại dương bằng giá của lo lắng, mà thậm chí không thấy rằng mình đang khổ. Đây là ngu dốt căn bản nhất. Là Phật tử, chúng ta nhận ra mình đang khổ, và đang lo lắng. Bởi vậy, chúng ta cũng bắt đầu nhận ra khả năng cứu vớt hay giải thoát khỏi sự đau khổ và lo lắng cụ thể ấy. Theo giáo lý Tiểu thừa, bạn phải trở nên rất thực tế : bạn sẽ làm điều gì đó để xử lý nỗi khổ. Bạn sẽ làm điều gì đó hoàn toàn vì chính mình. Để bắt đầu, bạn có thể từ bỏ việc hoạch định những điều mà mình muốn trong cuộc đời. Sự dễ chịu, vui vẻ, hạnh phúc - bạn có thể từ bỏ hoàn toàn những khả năng ấy. Thay vào đó, bạn có thể cố gắng tốt bụng với người khác, hoặc ít nhất là không làm phiền người khác. Sự tồn tại của bạn có thể gây ra đau khổ cho ai đó – hãy dừng việc gây đau khổ. Đối với bản thân, nếu bạn thấy sự lo lắng và mong muốn của mình là chấp nhận được, ít nhất hãy chất vấn quan niệm đó. Làm vậy mới có chỗ cho sự hài hước. Khi bắt đầu thấy được sự tương giao diễn ra giữa đau khổ và dễ chịu, bạn bắt đầu cười. Nếu có quá nhiều dễ chịu, bạn không thể cười được ; nếu có quá nhiều đau khổ, bạn cũng không thể cười được ; nhưng khi ở ngưỡng của cả đau khổ và dễ chịu, bạn cười. Điểm chính trong chân lý thứ nhất là nhận ra rằng bạn luôn lo lắng như vậy trong cuộc sống của mình. Bạn có thể là một học giả và biết con đường Phật giáo từ đầu tới cuối, kể cả tất cả các thuật ngữ - nhưng chính bản thân vẫn đau khổ. Bạn vẫn trải qua nỗi lo lắng căn bản ấy. Hãy nhìn vào nó ! Lúc này, chúng ta không nói về một liều thuốc giải hay về cách vượt qua sự lo lắng – đầu tiên chỉ là thấy được rằng bạn lo lắng. Một mặt, điều này giống như dạy cho chim cách bay ; mặt khác, bạn thật sự phải hiểu về luân hồi. Bạn đang trong luân hồi và phải thực sự nhận ra điều đó. Trước khi được dạy về luân hồi, bạn không hề có ý tưởng gì về việc mình đang ở đâu ; bạn chìm đắm trong nó đến nỗi không có điểm tham chiếu nào. Giờ đây, khi chúng ta đang đưa ra một điểm tham chiếu,

hãy nhìn vào điều mình đang làm. Hãy nhìn xem bạn đang ở đâu và đang giữa những thứ gì. Đó là một thông điệp rất quan trọng. Nó là khởi đầu của mọi thông điệp giác ngộ có thể đến với bạn. Ở cấp độ của Kim cương thừa, chúng ta có thể nói về tính chất bất nhị của cái luân hồi và niết bàn, về sự tỉnh thức căn bản, hay về cái nhìn sáng tỏ vào giải thoát tức thời – nhưng bất kể nói về điều gì thì nó cũng được tập trung vào chính thông điệp rất bình thường này : phải thấy được mình đang ở đâu. Có thể bạn hơi nản lòng khi nhận ra mình đang quá chìm đắm trong một thứ nhây nhót, nặng nề, tối tăm và khó chịu được gọi là luân hồi, nhưng việc nhận ra là vô cùng hữu ích. Chỉ riêng hiểu biết đó thôi cũng là nguồn gốc dẫn đến điều mà chúng ta gọi là giải thoát trong lòng bàn tay - sự tỉnh thức căn bản mà bạn vốn có. Những năng lượng Kim cương thừa bắt đầu từ điểm này, ở ngay đây, khi nhận ra sự lo lắng lặp đi, lặp lại. Hiểu được sự lo lắng đầy mệt mỏi và không mấy tốt đẹp ấy chính là chìa khóa nhận ra mình đang ở đâu. Cách duy nhất để đối mặt với lo lắng là hành thiền, điều phục tâm thức, còn gọi là thực hành thiền chỉ (Shamatha). Đây là ý tưởng căn bản về pratimoksha, hay « giải thoát cá nhân » : Đó là điều phục bản thân. Cách để điều phục bản thân, cũng là để đưa bản thân ra khỏi những lo lắng cụ thể, là thông qua tập trung thực hành giải thoát. Khởi đầu của mọi khởi đầu trên con đường Phật pháp là làm thế nào có thể giải thoát bản thân khỏi những rối loạn cảm xúc lặp đi, lặp lại. Bạn phải rất cẩn thận ; vẫn chưa đến lúc bạn có thể cứu vớt người khác.

Trong thực hành Phật pháp, bạn không thể bỏ qua bất cứ thứ gì. Bạn phải bắt đầu với giáo lý Tiểu thừa và với chân lý đầu tiên. Làm như vậy rồi, Đại thừa và Kim cương thừa sẽ tự nhiên xảy đến. Chúng ta phải là những cha, mẹ chân thực : Thay vì muốn làm cha hay mẹ của một người đã trưởng thành, chúng ta muốn tượng hình đứa trẻ của chính mình trong hôn nhân hơn. Chúng ta muốn thấy đứa trẻ được sinh ra và lớn lên, để rồi cuối cùng sẽ có một con người có năng lực và tử tế do những rèn giũa của chúng ta mang lại.

Qua trình tiến triển của Tiểu thừa, Đại thừa và Kim cương thừa đã được giảng giải cụ thể bởi Đức Phật và các dòng truyền thừa. Nếu không có một nền tảng căn bản về tu tập theo Tiểu thừa, bạn sẽ không hiểu các lời dạy Đại thừa về độ lượng và nhân từ. Bạn sẽ không biết ai đang nhân từ với cái gì. Đầu tiên, bạn phải trải nghiệm thực tại, trải nghiệm mọi thứ như chúng đang là. Nó giống như vẽ tranh vậy. Trước hết, phải có một tấm vải nền ; thế rồi, một khi tấm vải đã được căng ra trên khung vẽ, bạn có thể vẽ trên nó – nhưng sẽ mất thời gian. Kim cương thừa được coi như sản phẩm cuối cùng của một khởi đầu tốt nhất ; vì vậy, hiểu về Tiểu thừa và thực hành giải thoát là rất quan trọng và hữu dụng. Bạn phải bám vào những gì mình có – vào thực tế

rằng thân, khẩu và ý của mình đang đau khổ. Sự thật là chúng ta đều bị kẹt trong những rối loạn cảm xúc của luân hồi – tất cả mọi người, không có ngoại lệ. Tốt nhất, bạn nên đối mặt với thực tế thay vì bám chấp những ý tưởng. Đó là nơi phù hợp để bắt đầu.

---o0o---

CHƯƠNG 2 - KHÁM PHÁ TRẢI NGHIỆM VỀ KHỔ

Chân lý cao quý đầu tiên, chân lý về khổ, là hiểu biết thật sự đầu tiên của môn sinh Tiểu Thừa. Thật thú vị, môn sinh Tiểu Thừa là người thực sự có được bản lĩnh, lòng dũng cảm và sự sáng suốt để nhìn nhận đau khổ một cách chính xác và tinh tế đến thế. Chúng ta thậm chí có thể chia đau khổ thành nhiều phần và khám phá ra nó. Nếu ta có thể thấy đau khổ như nó đang là, đây là một thành công lớn. Đó là lý do vì sao chúng ta gọi là chân lý về khổ. Con đường tu tập bao gồm các tính chất và các kết quả. Trong phương pháp rèn luyện của Phật giáo, chúng ta luôn tu tập theo những gì đang có. Chúng ta nhìn vào những kinh nghiệm của chính mình : Ta cảm thấy thế nào, ta là ai, là gì. Khi làm vậy, chúng ta thấy được sự tồn tại của bản thân về cơ bản là đầy tinh thức và khả thi ; nhưng đồng thời cũng có rất nhiều chướng ngại. Chướng ngại chủ yếu là bản ngã và những khuôn mẫu thói quen của nó, thường biểu hiện theo đủ mọi cách, mà sống động và dễ thấy nhất là trong kinh nghiệm về bản thân. Tuy nhiên, trước khi nhìn sâu vào việc ta là ai hay là gì, đầu tiên chúng ta cần xem xét ý niệm căn bản về « cái tôi ». Đây cũng được coi là tìm hiểu bốn chân lý cao quý : chân lý về khổ, về nguồn gốc của khổ, về diệt khổ, và về con đường diệt khổ. Bốn chân lý cao quý được chia thành hai phần. Hai chân lý đầu tiên - khổ và nguồn gốc của khổ - là những tìm hiểu về đời sống trong luân hồi của bản thân và những lý do chúng ta gặp phải những hoàn cảnh nhất định hay đi đến những kết luận nhất định về chính mình. Hai chân lý tiếp theo - diệt khổ và con đường diệt khổ - là những tìm hiểu về việc làm thế nào chúng ta có thể vượt lên trên hoặc vượt qua nó. Chúng có liên hệ với hành trình đi tới và khả năng đạt được niết bàn, tự do và giải thoát. Khổ được xem như kết quả của luân hồi, và nguồn gốc của khổ được xem như nguồn gốc của luân hồi. Con đường được xem như nguyên nhân của niết bàn, và diệt khổ là kết quả. Theo cách nhìn này, luân hồi nghĩa là sự đau đớn về thể xác hay tinh thần đang diễn ra, còn niết bàn nghĩa là vượt lên đau đớn ấy và những vấn đề khác như hoang mang, thất vọng hay lo lắng. Chân lý cao quý đầu tiên là chân lý về khổ. Từ tiếng Phạn để chỉ khổ là dukkha. Dukkha cũng có thể được dịch là «

khổ sở «, « bất an «, »khó chịu «. Nó là sự mệt mỏi. Từ Tây Tạng để chỉ khổ là dug-ngal. Dug nghĩa là « bị giảm xuống cấp độ thấp hơn » - có lẽ từ sát nghĩa nhất là « khốn khổ » - và ngal nghĩa là « duy trì mãi « ; vì vậy dug-ngal có ý nghĩa là duy trì mãi sự khốn khổ ấy. Nó có nghĩa là bạn đã làm một việc tệ, và bạn đang thúc đẩy và duy trì nó. Chúng ta không nhất định phải chịu khổ, nhưng đây lại là cách chúng ta thường làm. Chúng ta khởi đầu đã sai cách, và bị khổ - điều ấy thật tệ ! Việc ấy chẳng thông minh chút nào.

Bạn có thể tự hỏi, « Ai có quyền nói như thế ? » Người duy nhất có tầm nhìn trên toàn bộ sự việc là Đức Phật. Ngài đã phát hiện ra điều này ; do vậy, nó được gọi là chân lý cao quý đầu tiên. Nó rất cao quý và rất đúng. Ngài thực sự đã nhận ra tại sao chúng ta cứ bám lấy cách làm sai, và Ngài chỉ ra điều đó, đây là chân lý cao quý thứ hai. Chúng ta bắt đầu hiểu điều đó và đồng ý với Ngài, vì biết rằng có một cách khác. Có khả năng đi theo một cách tiếp cận hoàn toàn khác. Có khả năng cứu vớt bản thân khỏi đau khổ. Nó không chỉ là một khả năng, mà đã được rất nhiều người trải nghiệm và thực chứng.

Chân lý cao quý đầu tiên, chân lý về khổ, là một đề tài cần thiết và khá thú vị. Chân lý về khổ là rất đúng và rất dễ hiểu, thật đáng buồn là như vậy – nhưng cũng thật ngạc nhiên, nó khá hài hước. Để giúp hiểu được ta là ai và ta đang làm gì với chính mình, việc nhận ra ta đang hành hạ bản thân như thế nào là tuyệt đối cần thiết. Quá trình hành hạ mà ta áp đặt lên bản thân là một khuôn mẫu theo thói quen, còn gọi là vô thức bản năng. Nó phần nào dựa vào hoặc gây ra bởi các kiếp sống trước ; đồng thời, chúng ta vừa duy trì quá trình ấy, vừa gieo thêm các chủng tử mới. Cứ như thể chúng ta ở trên máy bay, đang bay rồi, nhưng chúng ta bắt đầu vạch kế hoạch cho chuyến bay tiếp theo. Chúng ta muốn đặt vé chuyến kế tiếp, để khi đi đến nơi, ngay lập tức ta lại có thể cất cánh và đến một nơi nào đó khác. Bằng cách tổ chức những cái tôi của mình như thế, chúng ta thậm chí không dừng lại ở bất kỳ đâu. Chúng ta liên tục đặt vé ở mọi nơi, và hệ quả là lúc nào cũng đang di chuyển. Chúng ta không có nơi nào để dừng lại, và thực sự không muốn dừng lại. Kể cả nếu có dừng lại ở một khách sạn trong phi trường, ngay lập tức, chúng ta có khuynh hướng không nghỉ ngơi và muốn bay tiếp. Thế là ta gọi điện, yêu cầu đặt chỗ để đi đến một nơi khác. Chúng ta liên tục làm vậy, và sự di chuyển không ngừng nghỉ bắt đầu tạo ra những đau khổ. Nói về ý niệm cái tôi, chúng ta thực ra không phải là một thực thể độc lập, mà chỉ là một tập hợp của cái gọi là ngũ uẩn (skandha), hay năm thành phần tạo nên cuộc sống (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Trong tập hợp này, mỗi sự kiện tinh thần xảy ra đều do một sự kiện trước đó. Tương tự, nếu đang ở một khu vực

nhất định, thì chúng ta đã bị buộc phải ở đó bởi một kinh nghiệm trước đây ; và trước khi ở đó, chúng ta đang tạo ra những tâm thức mới, chúng khiến ta đi tiếp vào tương lai. Chúng ta cố gắng tạo nên sự liên tục. Đó là điều được gọi là nghiệp hoặc hành động tự ý ; từ hành động tự ý mà đau khổ phát sinh. Chân lý cao quý đầu tiên, chân lý về khổ, là hiểu biết thật sự đầu tiên của môn sinh Tiểu thừa. Thật thú vị, môn sinh Tiểu thừa là người thật sự có được bản lĩnh, dũng cảm và sáng suốt để nhìn nhận đau khổ một cách chính xác và tinh tế. Chúng ta thậm chí có thể chia đau khổ thành nhiều phần và khám phá nó. Nếu có thể thấy đau khổ như nó đang là, đây đã là một thành công lớn. Nếu bị kẹt trong đau khổ, sẽ không có cách gì để nói về nó. Tuy nhiên, bằng cách kể câu chuyện về đau khổ, chúng ta không duy trì nó. Thay vào đó, chúng ta có cơ hội biết được khổ là gì. Đó quả là điều tốt đẹp.

---o0o---

TÁM LOẠI KHỔ

Gộp lại tất cả, có tám loại khổ : sinh, lão, bệnh, tử, gặp điều không muốn, không thể bám vào điều mong muốn, không có được thứ mình muốn, và khổ sở nói chung. Dù thô hay tinh tế, mọi đau khổ đều khớp vào tám loại nói trên. Bốn loại đầu tiên – sinh, lão, bệnh, tử - là dựa trên kết quả của nghiệp đã tạo ra từ trước ; vì vậy, chúng được gọi là « khổ do thừa hưởng ». Bốn loại khổ này đơn giản là những rắc rối liên quan đến việc sống. Ba loại tiếp theo - gặp điều không mong muốn, không thể bám vào điều mong muốn, và không có được thứ mình muốn - được gọi là « khổ của thời kỳ giữa sinh và tử » ; và loại cuối cùng đơn giản được gọi là « khổ sở nói chung ».

KHỔ DO THỪA HƯỞNG

1. SINH. Đầu tiên là khổ do sinh. Khi đứa trẻ được sinh ra, chúng ta chào mừng nó ra đời ; nhưng đồng thời, đứa bé cũng đã trải qua rất nhiều rắc rối. Sinh ra là đau đớn - bị đẩy ra, lại và bị kéo ra. Cái khổ đầu tiên, khổ do sinh, có vẻ không hợp lý vì chẳng nhớ được lúc mình sinh ra. Nó có vẻ thuần túy là một khái niệm, rằng lúc trước mình đang ở trong dạ con của mẹ, cảm thấy rất thoải mái, boi trong cảm giác ấm áp, mút ngón tay, hay bất cứ điều gì bạn đã làm trong đó. Thật tiện là bạn có thể đã quên mất lúc mình được sinh ra. Nhưng vấn đề ở chỗ lúc đầu có một cảm giác hài lòng, thè rồi bạn bị đẩy ra và phải thực hiện một cú nhảy nào đó, điều này hẳn là đáng sợ.

Mặc dù có thể bạn đã quên mất lúc mình được sinh ra, nhưng nếu còn nhớ hoặc đã từng nhìn một đứa trẻ lúc sinh, bạn sẽ thấy nó là nỗi khổ theo nghĩa đen, rất thông thường, và khá đáng sợ. Khi được sinh ra, bạn trải qua tiếp xúc đầu tiên của mình với thế giới, bao gồm nóng, lạnh và đủ thứ bất tiện. Thế giới bắt đầu cố gắng đánh thức bạn dậy, cố gắng biến bạn thành người lớn, nhưng cảm giác của bạn như một đứa trẻ sơ sinh lại không giống vậy : Nó là một cuộc vật lộn. Điều duy nhất bạn có thể làm là khóc lóc và giận dữ và oán thán do khó chịu. Vì không thể nói chuyện, nên bạn không thể giải thích điều mình muốn ; có cảm giác ngu dốt và thiếu năng lực.

Nói chung, nỗi khổ do sinh là cưỡng lại việc đối mặt với những đòi hỏi từ thế giới đang đổ vào bạn. Mặc dù trên hết, nó áp dụng cho việc sinh ra về mặt cơ thể, hay nỗi khổ theo nghĩa đen của việc được sinh ra, thì nỗi khổ do sinh cũng có thể áp dụng vào cuộc sống bình thường của bạn khi bạn là người trưởng thành. Đó là, bạn luôn cố gắng ổn định trong một hoàn cảnh mà mình nghĩ cuối cùng cũng đã có được. Bạn đã tính toán mọi thứ cho đến phút cuối, và không muốn thay đổi kế hoạch. Cũng giống như đứa trẻ sơ sinh đang ổn định trong dạ con người mẹ, bạn không nghĩ rằng sẽ có lúc mình được sinh ra. Bạn không muốn đối mặt với rắc rối của việc được sinh ra. Kiểu này lúc nào cũng xảy ra. Trong các mối quan hệ, bạn đã quyết định cách mình đối xử với người khác ; về mặt kinh tế, bạn cảm thấy mình đã đạt đến một mức thoải mái : bạn có thể mua một ngôi nhà thoải mái, có đủ tiện nghi hay bất cứ thứ gì khác. Bạn cảm thấy có thể sống trong cái dạ con khổng lồ này một thời gian dài ; nhưng rồi ai đó xuất hiện từ một nơi nào đó, và mặc dù chẳng phải lỗi của bạn - hoặc có lẽ là lỗi của bạn - họ đẩy bạn khỏi chỗ ấm cúng ấy. Tất cả những kế hoạch cẩn thận mà bạn đã cân nhắc nhằm ở yên trong cái dạ con khổng lồ ấy bị gián đoạn. Thế là, bạn bắt đầu quay ngược, quay xuôi. Bạn giãy đạp, cứ như thể có mười tay và hai mươi chân vậy. Dù không muốn sinh ra vào thế giới tiếp theo, nhưng thật không may, hoàn cảnh xảy ra khiến bạn bị sinh ra vào thế giới tiếp theo. Bạn có thể có khả năng giữ lại cho bản thân một mẩu nhỏ, một góc nhỏ, nhưng cái mẩu nhỏ ấy khiến bạn gặp nhiều rắc rối đến mức nó chẳng làm bạn hài lòng bao nhiêu. Thật đau khổ khi không thể ổn định trong một hoàn cảnh nào đấy. Bạn nghĩ mình có thể ổn định, nhưng chính giây phút đầu tiên ổn định, bạn lại bị đẩy ra một lần nữa. Nó giống như một đứa trẻ bị đẩy ra khỏi bụng mẹ và đưa vào một thế giới khác. Chúng ta không thể ổn định được. Đó là sự thật.

2. Lão. Hình thức thứ hai của khổ do thừa hưởng là sự đau khổ vì tuổi già.

Thật khó chịu khi mình già đi. Đột nhiên, bạn không thể làm mọi thứ. Chưa kể khi già đi, bạn cảm thấy mình không còn thời gian. Bạn không còn nhìn tới các hoàn cảnh tương lai. Khi còn trẻ, bạn có thể thấy cả thế giới biến chuyển, nhưng giờ đây, bạn không còn vui gì với việc nhìn vào hai mươi năm sắp tới. Tuổi già không chỉ thuần túy nói về việc già ; nó nói về việc ngày một già đi, về một quá trình tiến triển từ thời thơ ấu đến tuổi già. Nó là một quá trình mà mọi thứ trong cuộc đời dần dần thay đổi. Qua thời gian, ngày càng ít có điều thú vị xảy ra, ít có khám phá hay tái khám phá thế giới. Bạn vẫn cố gắng, nhưng mọi thứ giờ trở nên quen thuộc, chúng đã được trải nghiệm. Bạn có thể nghĩ mình nên thử một thứ gì đó mãnh liệt dù chỉ một lần, thế rồi bạn cũng thử nó ; nhưng chẳng có gì thực sự xảy ra cả. Chẳng phải là có gì đó sai với đầu óc hay cơ thể, mà là có gì đó sai với việc con người bạn đang già đi. Một cơ thể già về mặt vật lý sẽ không thể điều khiển mọi thứ một cách phù hợp. Khi còn là một đứa trẻ, bạn đã khám phá làm thế nào để điều khiển ngón tay, căng chân, bần chân, đầu, mắt, mũi, miệng. Nhưng giờ đây, mọi thứ trong hệ thống của bạn đã được khám phá, bất kể đó là điều gì liên quan đến cơ thể mà bạn có thể sử dụng để làm mình vui thích. Chẳng còn lại gì cho bạn khám phá nữa. Bạn đã biết sẽ có vị gì nếu ném một thứ nhất định. Nếu ngửi thứ gì đó, bạn đã biết chính xác nó sẽ có mùi như thế nào. Bạn biết mình sẽ thấy những gì, nghe những gì, và cảm thấy gì. Khi già hơn, chúng ta không có được thú tiêu khiển từng có khi ném trải mọi thứ. Chúng ta trải qua hầu như mọi thứ tồn tại trên thế gian. Một người già mới đến thế giới phương Tây có thể coi những trải nghiệm như là đi tắm hơi, xem phim hoặc xem tivi là thú vị, nhưng sự mới mẻ ấy cũng nhanh chóng tan đi. Những trò tiêu khiển mới đối với người già cũng chỉ tồn tại được vài ngày ; còn với những người đang lớn, những trò ấy có thể kéo dài được vài năm. Ngày đầu tiên rơi vào tình yêu với một ai đó, nó thật đẹp, nhưng chúng ta không lấy lại được những cảm giác ấy. Ngày đầu tiên ăn kem thật thú vị, và ngày đầu tiên thử uống rượu nho thật là tuyệt diệu – nhưng bạn đã trải qua những thứ đó rồi. Già đi là điều không dễ chịu. Chúng ta nhận ra rằng mình đã tích tụ nhiều đến nỗi giờ trở nên giống như những ống khói già nua : đủ mọi thứ đã đi qua và đã tích lại một lớp bồ hóng dày khủng khiếp. Chúng ta cảm thấy phiền toái và không muốn đi thêm chút nào nữa. Tuổi già là vậy. Mặc dù một số người già thực tế giữ gìn cuộc sống khá tốt, nhưng họ đang cố gắng quá mức. Nỗi khổ vì già đi có thể đúng cả với trải nghiệm già về mặt tâm lý lẫn già về cơ thể. Ban đầu, có cảm giác rằng bạn có thể làm bất kỳ thứ gì mình muốn. Bạn đang hưởng tuổi trẻ, sự khéo léo, vẻ đẹp quyến rũ hoặc cơ thể cân đối của mình, nhưng rồi bạn bắt đầu nhận thấy những mảnh lối thông thường không còn phát huy tác dụng nữa. Bạn bắt đầu suy nhược, suy sụp. Bạn không thể nhìn, không thể nghe, không thể đi, và

không thể hưởng thụ những thứ mình từng yêu thích. Ngày Xưa, bạn đã từng có cảm giác tốt đẹp ấy. Bạn đã yêu thích mọi thứ, và có vài thứ thật là tuyệt. Nhưng nếu cố gắng lặp lại chúng lúc này, trong tuổi già, thì lưỡi tê, mắt mờ, tai không nghe rõ - những giác quan cảm nhận không còn hoạt động tốt. Nỗi đau khổ của tuổi già là nói đến trải nghiệm về sự suy tàn nói chung.

3. BỊNH. Hình thức thứ ba của khổ do thừa hưởng là sự đau khổ vì bệnh tật. Bệnh tật là điều thường xảy ra với cả Nỗi khổ vì bệnh tật phần lớn do tâm trạng hoảng hốt rằng một thứ gì đó không ổn có thể đang xảy ra, hoặc bạn có thể chết. Nó tùy thuộc vào việc bạn là người mắc chứng bệnh tương nhiều đến mức nào. Rồi thì thoảng có những cơn bệnh nhỏ. Bạn có thể nói, « Tôi bị cảm lạnh, nhưng chắc chắn sẽ khỏi. Tôi ổn, dù sao cũng cảm ơn ». Nhưng nó không hẳn chỉ nhẹ nhàng như khi bạn diễn tả trong các giao tiếp xã hội. Một thứ gì đó hơn thế đang xảy ra.

Bệnh tật quả là bất tiện : khi thực sự mệt, bạn ước mình có thể từ bỏ mọi thứ. Khi nhập viện, bạn ước mình cảm thấy như bị đẩy vào một thế giới toàn là kính vỡ và những đầu kim loại sắc nhọn. Không khí « bệnh viện » quả là rất khó chịu. Nó không phải một trải nghiệm thoải mái và nhẹ nhàng. Có cảm giác mình trở nên vô dụng. Một trong những chủ đề lớn của tâm lý học phương Tây là chủ động và tự giúp đỡ mình, không dựa vào bất cứ kỳ thứ gì hay bất kỳ ai, kể cả việc buộc dây giày. Vì vậy, tình trạng cảm thấy vô dụng mang đến rất nhiều oán giận.

Chúng ta có thể có kinh nghiệm về bệnh tật như một sự khó chịu. Nếu bữa sáng không ngon thì thật bực mình. Nỗi khổ do bệnh tật bao gồm mọi loại kỳ vọng theo thói quen không còn được đáp ứng. Ngày trước, chúng ta từng có những thứ mình muốn, và giờ đây chúng bị gián đoạn. Chúng ta có những khuôn mẫu thói quen. Chúng ta muốn những thói quen cụ thể ấy tiếp tục xảy ra, và không muốn từ bỏ bất cứ điều gì, vì coi đó là một dấu hiệu của sự suy yếu. Chúng ta thậm chí còn hoang mang khi không có bữa sáng ngon miệng. Chúng ta cảm thấy như bị rút đi tâm thần dưới chân, và đột ngột rơi vào nỗi hoảng sợ. Đó là một vấn đề đặc biệt dễ xảy ra với thế giới phương Tây, vốn quá quen với sự dễ chịu.

Nỗi khổ bệnh tật, trong khi phần lớn do hoảng hốt và không quen, còn do oán giận. Bạn oán giận vì không còn được vui thú; và nếu bị quăng vào những hoàn cảnh bất hợp lý, như tù tội chẳng hạn, bạn oán giận. Những dấu hiệu đầu tiên của cái chết cũng có khuynh hướng xuất hiện trong bệnh tật. Khi bị bệnh, bạn cảm thấy cơ thể trở nên mệt mỏi, với đủ kiểu phàn nàn, nhức nhối và đau đớn. Khi bị bệnh tật tấn công, bạn bắt đầu cảm thấy mất đi đôi cánh đẹp từng có. Mọi thứ rối loạn. Bạn thậm chí không thể cười với chính mình. Bạn hoàn toàn mất tinh thần và bị tấn công.

4. TỬ. Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là đau khổ bởi cái chết. Cái chết là cảm giác không có bất kỳ cơ hội nào để tiếp tục cuộc sống, hay tiếp tục các nỗ lực - cảm giác bị đe dọa - hoàn toàn. Bạn thậm chí không thể phàn nàn : chẳng có căn cứ gì để phàn nàn về cái chết cả. Khi chết, bạn khổ vì không thể tiếp tục những gì mình muốn làm, không thể hoàn thành công việc dang dở mà mình cảm thấy phải hoàn thành. Có khả năng rơi vào cảm giác cô độc sâu sắc. Cái chết đòi hỏi bạn phải hoàn toàn rời bỏ tất cả những gì yêu thích trong cuộc sống, kể cả những đồ vật nhỏ nhoi mà mình yêu quý. Bạn rời bỏ tất cả những thứ ấy. Bạn không thể lập lại những khuôn mẫu thói quen ; không thể gặp gỡ người khác. Bạn mất đi mọi thứ - tất cả mọi thứ mình sở hữu và tất cả mọi thứ mình thích, kể cả những đồ vật nhỏ nhoi quen thuộc. Bạn không thể có chúng nữa. Vì vậy, cái chết bao gồm nỗi đau khổ do chia lìa. Rất khó để nói lời vĩnh biệt mãi mãi với cơ thể của chính mình. Chúng ta muốn giữ cơ thể mình nguyên vẹn. Nếu có lỗ hổng ở răng hay vết cắt trên thân, chúng ta có thể tới bác sĩ và chữa lành. Tuy nhiên, khi chết, cơ thể ấy không còn tồn tại nữa. Nó sẽ bị chôn hoặc bị thiêu và trở thành tro bụi. Toàn bộ sẽ biến mất, không còn cách gì để nhận dạng chính mình. Không có cách gì để người khác nhận dạng mình.

Cái chết có thể buộc bạn rời bỏ mọi thứ bạn muốn, mọi thứ bạn cất giữ và bám víu - kể cả Phật pháp, có thể lắm. Chắc gì bạn sẽ có đủ ký ức hay những dấu vết trong tâm thức để trở lại trong một cảnh giới mới. Mức độ lẫn lộn có thể cao tới mức kết cục bạn trở thành một con vật. Không phải tôi cố tình làm bạn sốc, nhưng đó là sự thật. Đó là chân lý cao quý đầu tiên, chân lý trần trụi, đó là lý do vì sao chúng ta có thể dành thời gian bàn về những điều tinh tế này. Nhưng cái chết chẳng phải là tinh tế thế - chết là đáng sợ, hoàn toàn đáng sợ.

Bạn nghĩ mình có thể chống lại cái chết. Bạn gọi bác sĩ, tu sĩ, triết gia và nhờ họ giúp đỡ. Bạn tìm kiếm người có thể nói rằng cái chết không tồn tại. Bạn tìm kiếm người đã đánh bại cái chết nhiều lần, với hy vọng là mình có thể là một ứng viên không bao giờ phải trải qua cái chết. Bạn tìm kiếm người có thể chia sẻ sự đồng cảm và nói rằng bạn sẽ có cuộc sống vĩnh hằng. Điều này nghe có vẻ hài hước, nhưng tôi e sẽ là sự thật đáng sợ khi chúng ta nghĩ về nó. Thật sự đáng sợ.

Trong cuộc sống bình thường hàng ngày, lúc nào bạn cũng trải qua những tình huống giống như cái chết. Cái chết chỉ là sự phóng đại của ba loại khổ trước đó mà thôi. Bạn bắt đầu với việc sinh ra, và sau khi sinh ra, bắt đầu tìm cách ổn định. Bạn có khuynh hướng chịu đựng tuổi già như một quá trình có thể hiểu được và đang diễn ra, và có thể nhìn nhận bệnh tật như một hoàn

cảnh tự nhiên. Nhưng rồi cuối cùng bạn nhận thấy toàn bộ hệ thống ấy sắp chám dứt. Bạn nhận ra chẳng có gì kéo dài quá lâu. Bạn sắp bị bỏ rơi một cách đột ngột, và đột nhiên mình sẽ chẳng còn một chút hơi thở. Thật quá sốc !

Nỗi khổ của giai đoạn giữa sinh và tử

Sau khi đã bàn về nỗi khổ do thừa hưởng của sinh, lão, bệnh, tử, chúng ta đi đến mức độ khổ thứ hai. Đây là mức độ khổ liên quan đến trạng thái tâm lý và gắn với giai đoạn giữa sinh và tử. Nó gồm ba loại : gặp phải điều không mong muốn, không thể bám vào điều mong muốn, và không có được thứ mình muốn. Chúng ta chẳng bao giờ hài lòng. Chúng ta liên tục thúc đẩy mọi thứ xung quanh và luôn cố gắng hết sức. Chúng ta không bao giờ đầu hàng. Chúng ta luôn cố gắng kiếm được vài hạt đậu còn sót lại trong góc hộp.

5. GẶP PHẢI ĐIỀU KHÔNG MONG MUỐN.

Loại đầu tiên là đau khổ vì gặp phải điều không mong muốn. Thái độ của ta đối với cuộc sống thường là khá ngây ngô : Chúng ta nghĩ có thể tránh gặp phải những tình huống xấu xa hoặc không mong muốn. Thường thì chúng ta mảnh khỏe và khá thành công trong việc tránh được những thứ như vậy. Một số người gặp phải những trục trặc lớn và trải qua thảm họa hết lần này đến lần khác, nhưng họ vẫn cố gắng tránh chúng. Những người khác tạo lập cuộc sống thành công, nhưng kể cả đôi lúc cũng thấy những mảnh khỏe của mình không tác dụng. Đột nhiên họ bị đối diện với một tình huống hoàn toàn ngược với kỳ vọng. Họ nói, « Tôi đâu có mong việc này ! Chuyện gì đã xảy ra vậy ? ». Thế rồi, thật thuận tiện, nếu có một lối suy nghĩ chứa đầy mảnh khỏe, họ sẽ đổ lỗi cho một ai khác, còn nếu không, họ đơn giản trở nên mất phương hướng.

6. KHÔNG THỂ BẮM VÀO NHỮNG ĐIỀU MONG MUỐN.

Loại thứ hai đối ngược với loại trên. Nó là đau khổ của việc cố gắng bám vào điều mong muốn, điều gì thú vị, đáng yêu, hoành tráng, tuyệt diệu. Cứ như thể bạn đang bám vào một tình huống tốt, rồi đột nhiên có một lỗ rò. Những gì bạn đang ôm trong tay và áp ủ trong lòng bắt đầu xì ra như quả bóng. Khi điều ấy xảy ra, bạn trở nên oán giận hoặc cố gắng xem như nó là vấn đề của một ai khác.

7. KHÔNG CÓ ĐƯỢC ĐIỀU MÌNH MUỐN.

Ẩn dưới hai loại trên là loại thứ ba, đó là, xét lại một cách tổng thể, chúng ta không có được điều mình muốn. Chính là như vậy. Bạn có thể nói, « sẽ có ngày mình trở thành một ngôi sao lớn, một triệu phú, một học giả uy tín, hay

ít nhất là một người đàng hoàng. Mình muốn có một cuộc sống hạnh phúc mãi mãi. Mình có kế hoạch này. Mình sẽ thành vị thánh hoặc kẻ tội đồ, nhưng mình sẽ hạnh phúc ». Tuy nhiên, không có tình huống nào trong số đó xảy ra. Kể cả nếu bạn trở thành một ngôi sao hay một triệu phú, thì một thứ khác vẫn trôi lên, khiến cho việc là một người như vậy cũng chẳng giúp được gì. Bạn bắt đầu nhận ra rằng có những vấn đề khác nữa trong cuộc sống, và xét một cách toàn diện, cuộc đời rất ác nghiệt. Chẳng có gì làm bạn hài lòng. Chẳng có gì là như ý, hoàn toàn không. Một thứ gì đó hẳn đang trực trặc. Dù bạn thông minh hay khù khờ, cũng không mấy khác biệt : Mọi thứ không ổn. Điều đó tạo nên lo lắng, bối rối và bất mãn vô cùng.

8. KHỔ BAO TRÙM.

Loại cuối cùng, khổ bao trùm – là một hình thức hoàn toàn khác. Bảy loại trước là những tình huống đau khổ có thể hiểu được. Loại thứ tám không phải tệ hơn, nhưng vi tế hơn. Nó là một cảm giác vi tế về khổ sở và bất mãn nói chung lúc nào cũng xảy ra – thật sự là mọi lúc. Sự khổ sở nói chung này tồn tại trong ta mà không bị nhận ra ; cứ có cảm giác rằng chúng ta đang cản đường chính mình. Chúng ta cảm thấy mình là một chướng ngại đối với bản thân và đối với thành công của chính mình. Có một cảm giác nặng nề, giả tạo, khôn khổ cứ kéo dài mãi. Dù bạn đang trải qua một thời điểm lớn lao nhất trong đời, một khoảnh khắc vui thích tuyệt diệu, vẫn có chút chênh vênh. Mọi thứ không phải là toàn vẹn một trăm phần trăm. Bạn không thể hoàn toàn thư giãn mà không nghĩ về quá khứ hay tương lai. Kể từ lúc được sinh ra, lúc nào cũng có tiếng thở dài.

Khổ sở nói chung, hay nỗi khổ bao trùm, là do thừa hưởng những rối loạn cảm xúc. Kể cả khi chúng ta trải qua niềm vui hay sự dễ chịu trong cuộc sống - nếu từng có - sự dễ chịu ấy cũng đượm một chút chua chát. Nói cách khác, chua chát là một phần trong định nghĩa về dễ chịu. Chúng ta không thể trải nghiệm chỉ một thứ mà không có điều đối nghịch với nó. Đó chính là trải nghiệm cao nhất trong tâm linh : luôn có một chút ngọt ngào và chua chát.

Nỗi khổ bao trùm gắn với sự chuyển động liên tục : ý nghĩ lảng xảng, bám vào hết tình huống này đến tình huống khác, hoặc liên tục thay đổi chủ đề. Nó giống như ra khỏi xe hơi và bước vào trong xe hơi, đổi và vào nhà hàng để ăn, rồi lại quay ra. Nó gắn với những gì bạn đang làm ngay lúc này.

Cuộc sống của chúng ta bao gồm rất nhiều dịch chuyển. Sau một giai đoạn buồn chán, những dịch chuyển này có vẻ dễ chịu và vui thú. Ví dụ, nếu chúng ta đã lái xe trên đoạn đường dài, ra khỏi xe là tốt ; ra khỏi xe và đi vào

trong nhà hàng còn tốt hơn ; gọi đồ ăn còn tốt hơn nữa, và gọi chút rượu hay chút tráng miệng là tốt nhất, tuyệt vời. Vào những thời điểm như vậy, mọi thứ có vẻ tốt đẹp, bạn chẳng trải qua điều gì bất ổn trong cuộc sống. Mọi điều đều lý tưởng, ổn thỏa. Chẳng có gì để phàn nàn, mọi thứ vững chắc và tuyệt diệu. Nhưng kể cả trong kiểu cảm nhận ấy, yếu tố đau khổ vẫn tồn tại. Cảm giác hài lòng phần lớn dựa trên việc bạn không còn cảm nhận những đau khổ mà mình trải qua khi trước nữa. Khó mà nói được chúng ta đang dính mắc bao nhiêu đến các kinh nghiệm trước đây và sẵn sàng đến mức nào để đổi mặt với cuộc sống cùng những kinh nghiệm mới đang tới. Rất có thể là, chúng ta sẽ lại quy các kinh nghiệm mới theo những cách phân loại cũ. Làm thế không cho ta sự hài lòng là nhỏ bé. Khi hài lòng, chúng ta có thể có một cảm giác thành tựu và tạm thỏa mãn với chính mình ; nhưng đồng thời cũng có cảm giác nghi vấn điều đó. Vì thế, không bao giờ có sự thỏa mãn hoàn toàn. Hình thức khổ cuối cùng, gọi là khổ sở nói chung này, có vẻ vi tế đến nỗi chỉ những bậc đã chứng ngộ mới cảm nhận được. Chỉ họ mới có một cảm nhận đối ngược với sự lo lắng, đó là một cảm nhận thiếu vắng sự lo lắng. Tuy nhiên, mặc dù người ta nói rằng hình thức khổ này là rất khó cảm nhận đối với mọi người, thật ra nó không phức tạp đến thế. Thật sự nó rất đơn giản. Vấn đề là ở chỗ, thường thì bạn miễn nhiệm với đau khổ của chính mình. Bạn đã chịu khổ trong một thời gian dài đến mức sẽ không để ý tới nó trừ phi gặp phải những vấn đề rất mãnh liệt hoặc nặng nề. Khi rơi vào hoàn cảnh ấy, bạn giống như một người nặng tới một trăm năm mươi ký có thể vẫn vui vẻ và hạnh phúc vì anh ta cảm thấy tất cả cân nặng ấy là một phần của thân thể mình. Anh ta không thấy việc mang theo khối lượng cân nặng khổng lồ ấy là điều đau khổ, cho tới khi anh ta bắt đầu bị khó thở hoặc các vấn đề tim mạch. Tương tự, bạn miễn nhiệm với đau khổ của chính mình. Vì lúc nào cũng mang theo gánh nặng đau khổ, nên bạn đã trở nên quen với nó. Bạn đã học cách sống với nó. Xét một cách tổng thể, mặc dù mang theo gánh nặng cố chấp này, và nó liên tục gây ra những bất hạnh tinh thần, bạn cũng không nhận ra nó. Bạn miễn nhiệm với những bất hạnh do rối loạn cảm xúc mang lại - những trạng thái tinh thần tiêu cực, thiếu lành mạnh biểu hiện dưới dạng sân hận, tham đắm hay vô minh, khiến bạn trở nên khờ khạo và mông lung. Bạn miễn nhiệm với cảm giác khổ sở nói chung vốn lúc nào cũng xảy ra.

---o0o---

BA HÌNH THÁI CỦA KHỔ

Tám loại khổ trên đây được chia thành khổ do thừa hưởng của thời kỳ giữa sinh và tử, và khổ sở nói chung. Tuy nhiên, khổ cũng có thể được mô tả theo ba hình thái : khổ của khổ, khổ do thay đổi và khổ bao trùm. Khổ của khổ bao gồm các loại khổ do sinh, lão, bệnh, tử, và gặp phải điều không mong muốn. Nó được gọi là khổ của khổ vì đầu tiên bạn được sinh ra, điều này vốn đã là khổ sở khủng khiếp, đã thế còn bị bệnh tật, tuổi già và cái chết. Khi được sinh ra, tất cả những thứ ấy gom vào bạn ; chưa kể bạn còn gặp phải những thứ không mong muốn. Vì tất cả những nỗi khổ ấy cứ gom lại một chỗ, nên nó được gọi là khổ của khổ. Một ví dụ tương tự là bạn bị ung thư, đã thế còn bị phá sản, và bị nhà sập đè lên. Khổ do thay đổi gồm hai loại : cố gắng bám vào điều mong muốn, và không có- hoặc không biết - điều mình muốn. Trong trường hợp thứ nhất, bạn phát hiện ra một điều đáng mong muốn nhưng rồi bỏ mất đi. Trong trường hợp thứ hai, bạn không thể biết mình muốn gì, điều này gây ra lo lắng vô cùng. Hoặc là không thể thấy được mình thực sự muốn gì, hoặc là nó liên tục thay đổi. Một ví dụ tương tự của khổ do thay đổi là trong khi bạn đang ở sảnh đón khách trong tiệc cưới của mình, thì có một tiếng nổ ngay giữa phòng tiệc. Một ví dụ nhẹ nhàng hơn là bạn ăn một bữa tối tuyệt vời, thế rồi thấy món tráng miệng biến thành thảm họa. Nỗi khổ do thay đổi chứa đựng bất kỳ điều gì có một khởi đầu tốt đẹp và cái kết chua xót. Khổ bao trùm chính là loại khổ thứ tám, hay khổ nói chung. Hoàn cảnh của chúng ta về cơ bản là khôn khổ vì gánh nặng của ngũ uẩn, chúng duy trì những rối loạn cảm xúc và những khuôn mẫu suy nghĩ theo thói quen. Do vậy, chúng ta bắt đầu nhận ra rằng xét một cách toàn diện, mình chẳng bao giờ trải nghiệm hạnh phúc thực sự nào. Có thêm một điểm đặc biệt mà tôi muốn đề cập : không có cái gì gọi là hạnh phúc thực sự cả. Nó là tưởng tượng. Theo cách ta thường tìm kiếm, chẳng có gì gọi là hạnh phúc thực sự. Chúng ta đã luôn nỗ lực để có nó, lúc nào cũng cố gắng để bồi đắp thật nhiều điều tốt, thật nhiều điều dễ chịu –nhưng ngay từ đầu, chúng ta đã thực hiện sai cách. Có gì đó đã sai từ khi chúng ta bắt đầu. Chúng ta cố gắng làm bản thân vui vẻ theo cách sai - bằng cách tạo ra bản ngã và chấp trước. Nhưng không thể có được bất kỳ dễ chịu nào từ sự chấp trước ; và sau đấy, mọi thứ sẽ trôi xuống cống. Thay vào đó, chúng ta có thể bắt đầu đúng cách, không có chấp trước, không có dính mắc – Đó là điều luôn có thể thực hiện. Nó là những gì được gọi là phần thứ hai của Tứ diệu đế : Chân lý về diệt khổ và con đường diệt khổ. Nhân nói về Tứ diệu đế, chân lý thứ nhất không hẳn giống với khái niệm Thiên Chúa giáo về tội tổ tông truyền. Không phải bạn thất bại, đang bị trừng phạt hay bị quăng vào nỗi khổ. Đơn giản là bạn đã bắt đầu sai cách.

Do vậy, những gì bạn trải qua là một cảm giác đau khổ nói chung, nhưng lại không thể tìm ra nguồn gốc của nó. Nếu có thể tìm ra nó đến từ đâu, có lẽ bạn đã giải quyết được nó, nhưng bạn đã không thể làm như vậy. Tuy nhiên, có một cách làm đúng, đó là khởi đầu phù hợp và dựa trên kỷ luật. Bằng cách trở nên nhạy cảm hơn với nỗi khổ bao trùm, bạn sẽ có cơ hội vượt qua nó.

Nói tóm lại, cuộc sống có rất nhiều vấn đề Sinh ra là khổ, có một thân thể cũng vô cùng khổ. Chưa kể, chúng ta còn bị bệnh đến tận lúc chết. Chúng ta chết vì bị bệnh. Từ khi được sinh ra, chúng ta đã không được chữa lành ; nếu không, chúng ta không thể chết được. Bất kỳ điều gì ta làm, dù mang lại mức độ dễ chịu cao nhất, cũng luôn đượm một chút đau khổ. Vì vậy, khổ gần như là toàn bộ những gì cuộc đời có, nó là thứ nước mà ta uống hàng ngày, nó là cuộc sống trong từng khía cạnh. Nói về đau khổ và dễ chịu, bất kỳ khi nào một yếu tố lành mạnh bắt đầu xảy ra, thì đau khổ do rối loạn cảm xúc sẽ giảm đi, nó trở nên ít có màu sắc bi kịch, ít mang tính cá nhân hơn. Đồng thời, do đầu óc sáng suốt, nên chính sự đau khổ cũng trở nên dễ nhận ra hơn – không phải do đau khổ nhiều hơn, mà do bối rối ít hơn. Do vậy, càng tỉnh táo thì đau khổ càng được trải nghiệm rõ nét, chính xác và trực tiếp hơn. Theo A ti đạt ma (Abhidharma) là các giáo lý Phật giáo về tâm lý học và triết học, người thiếu sáng suốt cảm nhận đau khổ như tóc dính vào tay, còn người sáng suốt cảm nhận đau khổ như tóc vương vào mắt. Nghĩa là người sáng suốt cảm thấy nhiều đau khổ hơn vì họ tự do hơn khỏi những rối loạn cảm xúc. Họ cảm thấy khổ thật sự, chính xác là khổ. Jamgon Kongtrul nói rằng hiểu biết rõ ràng về khổ chính là bạn không thể rũ bỏ đau khổ, nhưng có thể hiểu biết sâu sắc hơn về nó. Đây có vẻ là cách mọi thứ vận hành.

Tuy vậy, đến mức này, chúng ta đang xem xét sâu về bản chất. Ở giai đoạn đầu, ở cấp độ Tiểu thừa, luận lý phần nào còn thô sơ, nhưng dễ giải thích với mọi người. Có ý niệm về đau khổ, và có ý niệm rằng chúng ta thực sự có thể thoát khỏi đau khổ ấy nếu thực hành theo giáo lý. Điều đó có vẻ thô sơ, nhưng nó đúng, và có ý nghĩa với mọi người. Nó rất thực tế và chân thật. Bạn không thể tâm lý hóa mọi thứ bằng cách nói, « Anh có đau khổ, nhưng hãy xem nó như không hiện hữu, và rồi cứ loanh quanh với những luận lý triết học. Cách ấy không hữu ích lắm, vì thế bạn phải dựa vào cấp độ của chân lý sơ khởi. Và nếu nhìn sâu vào nó, bạn sẽ nhận ra nó cũng chẳng sơ khởi đến thế, mà rất, rất phức tạp. Bạn phải giảng giải Phật pháp theo một cách mọi người có thể làm theo ; nếu không, nó sẽ không thể thật sự được

truyền đạt cho bất kỳ ai, và trở thành một chuyện cổ tích. Bạn có thể nói, « Hãy ngồi xuống và thực hành. Rồi anh sẽ thoát khỏi nỗi khổ của mình ». Không hẳn là một lời hứa hay một thứ gì đó bạn có sẵn trong tay áo, nhưng nó là thật. Rất đơn giản. Khi bàn về chân lý thứ nhất, chúng ta không nói rằng ai đó không nên được sinh ra, không nên bị bệnh, không nên già, và không nên chết. Thay vào đó, nói đến nỗi khổ của những điều ấy, một người có thể trải qua cái chết mà không có khổ, bị bệnh mà không có khổ, tuổi già mà không có khổ, và sinh ra mà không có khổ. Chúng ta không quan tâm đến việc đi ngược lại quy luật và thông lệ của thế giới hiện tượng. Sẽ không bao giờ có một Phật tử nếu họ không được sinh ra. Vì thế, tôi e rằng bạn sẽ vẫn bị kẹt với sinh, tử, tuổi già và bệnh tật. Bạn có thể vượt qua khía cạnh đau khổ của nó, nhưng không thể vượt qua nó. Các Phật tử Tiểu thừa nói như sau về chính Đức Phật, rằng Ngài được đản sanh và nhập diệt, vì thế đến một mức độ nào đó, Ngài vẫn phải chịu các quy luật luân hồi. Ngài thuần túy là một **ứng hóa thân** (nirmanakaya), một người bình thường trên trái đất ; Ngài không phải là siêu nhân. Ngài là một bậc thánh, nhưng vẫn phải sống với những thông lệ của cuộc đời : Ngài phải ăn uống và phải qua đời. Và chúng ta cũng ở trong hoàn cảnh tương tự. Chúng ta không cố gắng vượt qua điều đó. Chúng ta không cố gắng bỏ bất kỳ quy luật tự nhiên nào.

Thậm chí, ta có thể tuyên bố rằng, là các Phật tử vô thân, chúng ta có thể giải thoát toàn bộ thế giới khỏi đau khổ. Đó là điều tuyệt vời. Và chúng ta đang làm điều ấy theo cách phù hợp, thay vì thờ cúng hay tự thôi miên. Chúng ta đang làm điều ấy một cách có phương pháp., bằng triết học và tâm lý học. Bắt đầu với chính mình ; chúng ta đang mở rộng điều ấy đến mọi người. Nó rất chắc chắn và bình thường - đồng thời, nó cũng rất tuyệt diệu.

Do vậy, những gì bạn trải qua là một cảm giác đau khổ nói chung, nhưng lại không thể tìm ra nguồn gốc của nó. Nếu có thể tìm ra nó đến từ đâu, có lẽ bạn đã giải quyết được nó, nhưng bạn đã không thể làm như vậy. Tuy nhiên, có một cách làm đúng, đó là khởi đầu phù hợp và dựa trên kỹ luật. Bằng cách trở nên nhạy cảm hơn với nỗi khổ bao trùm, bạn sẽ có cơ hội vượt qua nó.

Nói tóm lại, cuộc sống có rất nhiều vấn đề Sinh ra là khổ, có một thân thể cũng vô cùng khổ. Chưa kể, chúng ta còn bị bệnh đến tận lúc chết. Chúng ta chết vì bị bệnh. Từ khi được sinh ra, chúng ta đã không được chữa lành ; nếu không, chúng ta không thể chết được. Bất kỳ điều gì ta làm, dù mang lại mức độ dễ chịu cao nhất, cũng luôn đượm một chút đau khổ. Vì vậy, khổ

gần như là toàn bộ những gì cuộc đời có, nó là thứ nước mà ta uống hàng ngày, nó là cuộc sống trong từng khía cạnh.

---o0o---

Hết