

LÀM SAO ĐỂ CHÚNG TA KHÔNG CÒN BỊ PHIỀN NÃO TRONG CUỘC SỐNG?

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 29-7-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Tất cả mọi người đều muốn sống một cách an lạc và hạnh phúc. Tuy nhiên, ai cũng có lúc bị phiền não, bực dọc; và những khi ấy, chẳng những bản thân mình đã bị bực bội, khổ sở mà cả những người chung quanh cũng có thể bị ảnh hưởng lây do những cử chỉ, lời nói thiếu hòa nhã của mình. Dĩ nhiên, không ai muốn vậy cả. Thế nhưng tại sao chúng ta cứ tiếp tục bị bực bội, khó chịu, khổ sở...? Vì người nào đó làm trái ý với ta, vì một sự việc nào đó xảy ra không như ý muốn, hay một sự việc mình muốn lại không xảy đến cho mình. Mấy ai trên thế gian này hoàn toàn tránh được những tình huống ấy?! Vậy, vấn đề đặt ra là CÓ CÁCH NÀO ĐỂ GIÚP CHO TA KHỎI BỊ PHIỀN NÃO HAY KHÔNG? LÀM SAO CHÚNG TA LUÔN GIỮ ĐƯỢC SỰ AN LẠC, TỰ TẠI VÀ HẠNH PHÚC?

Ngay từ thuở xa xưa, ở nhiều quốc gia trên thế giới, những bậc trí thức, hiền giả đã nghiên cứu về vấn đề trên, và theo họ, giải pháp là: khi có một điều trái ý xảy ra và cơn phiền não bắt đầu nổi lên, lập tức ta phải chuyển tâm trí ta qua một chuyện khác, chẳng hạn như rót một ly nước ra uống, niệm một câu kinh trong đầu, nghĩ về một chuyện khác tươi vui hơn... v.v, tức là đánh lạc hướng tâm trí của mình ra khỏi điều đang gây phiền não. Cách giải quyết này có hiệu quả, nhưng xét cho kỹ, nó chỉ là tạm bợ, chỉ là trốn tránh, chỉ ở mức độ ý thức (conscious) mà thôi. Thật ra, mỗi khi làm như vậy, ta đã đè nén những sự phiền não ấy vào trong tiềm thức (subconscious) của mình, và chúng vẫn cứ ở đó, tiếp tục tăng trưởng theo thời gian. Bề ngoài thì có vẻ như ta đang an lạc, tự tại, nhưng về mặt vi tế, thâm sâu hơn của tiềm thức thì một ngọn núi lửa đầy những tâm niệm khổ sở, bực dọc, thèm khát...v.v. đang bị đè nén trong ta, chỉ chờ cơ hội được bùng nổ; và sớm hay muộn gì chúng cũng sẽ bộc phát mãnh liệt qua hành động, lời nói hay ý nghĩ của mình. Bất cứ điều gì, càng bị đè nén, nó chẳng những không mất đi đâu hết mà càng trở nên mãnh liệt hơn!

Một số các vị hiền giả, thánh nhân khác đã đi xa hơn nữa trong sự tư duy của họ và nhận thấy rằng: đánh lạc hướng tâm trí như trên chỉ là trốn tránh vấn đề trước mắt, và trốn tránh không phải là một giải pháp vẹn toàn. Họ đã đưa ra cách giải quyết thứ hai: “Ta phải trực diện đối mặt với chính cái phiền não của mình, bằng cách là theo dõi, quán sát nó một cách liên tục và khách quan, không để cho nó không chế tâm trí ta. Tức là, ta phải luôn giữ vững sự quân bình và tỉnh thức trong suốt quá trình quán sát ấy. Khi quán sát được cái phiền não như thế, ta sẽ thấy rằng nó từ từ yếu đi dần và cuối cùng mất hẳn. Nó đâu có thể kéo dài vô tận được! Qui luật vô thường (impermanence) áp dụng cho tất cả mọi thứ trên thế gian. Dĩ nhiên, một lúc khác, cái phiền não ấy lại nổi lên nữa, nhưng dù cho nó có nổi lên bao nhiêu lần, mỗi lần kéo dài đến đâu, nó cũng không thể nào chế ngự được ta, miễn là ta luôn luôn quán sát được nó với một tâm trí tỉnh thức và quân bình (aware and equanimous), giống như một nhân chứng khách quan và trầm lặng ở bên ngoài đang nhìn vào trong tâm trí ta, nhận diện, theo dõi liên tục những gì đang xảy ra ở nơi ấy mà không hề có phản ứng nào hết. Và như thế, sự “phiền não” xảy đến rồi chỉ để mất đi, như những người khách qua đường vô thường vô phạt, không thể nào trói buộc được tâm trí ta; sự an lạc, tự tại vẫn luôn được hiện hữu!”

Trên lý thuyết, phương cách thứ hai này hoàn toàn đúng. Tuy nhiên, trong thực tế có thể thực hành được hay không? Một người bình thường có thể quán sát được cái phiền não của mình như đã trình bày hay không? Đó là điều vô cùng khó khăn! Sở dĩ như vậy là vì có hai lý do:

1. Chúng ta không cảm nhận được sự phát sinh của cái phiền não ngay từ lúc đầu. Nó phát xuất từ thẳm sâu trong tiềm thức – lúc ta chưa hay biết gì cả; và khi ta cảm nhận được, nó đã trở nên quá mãnh liệt; nó lấn áp, chiếm hữu, điều khiển tâm trí ta, khiến cho ta không thể nào theo dõi, quán sát được nó như đã trình bày.

2. Khi có một phiền não nổi lên, tâm trí ta liền tập trung ngay vào cái đối tượng đã gây ra sự phiền não. Đây là một thực tế không thể phủ nhận, là một phản xạ tự nhiên mà hầu hết chúng ta ai cũng có. Thành ra, thay vì chỉ nên tập trung quán sát cái phiền não của mình, tâm trí ta lại đi “chia mũi dùi” vào cái nguyên do bên ngoài, vô tình làm tăng trưởng thêm chính cái phiền não ấy! Lý do mà ta phản xạ một cách bất lợi như vậy thật ra rất dễ hiểu. Sự phiền não luôn luôn đi đôi với nguyên nhân của nó. Trong “cặp bài trùng” này, một cái là trừu tượng - sự phiền não (giận dữ, khổ sở, thèm khát...v.v.); một cái là cụ thể, rõ ràng – nguyên nhân của sự phiền não (bị

mất việc làm, bị vu oan, bị mất của...v.v.). Do đó, đối với một người bình thường, tâm trí người ấy tất nhiên chỉ có khuynh hướng tập trung vào cái cụ thể, rõ ràng mà thôi, vì nó rành rành ngay trước mắt!

Như vậy, cả hai cách giải quyết trên đều có chỗ bẽ tắc. May thay, một vị cứu nhân với trí tuệ siêu việt và lòng thương yêu nhân loại vô bờ bến, sống ở Ấn Độ trên 2500 năm về trước, đã tìm ra một phương cách đầy hiệu dụng và đem chỉ dạy, hướng dẫn cho biết bao nhiêu người lúc bấy giờ. Tên Ngài là Siddhattha Gotama, người đời thường gọi Ngài là “Đức Phật” hay là “Người Giác Ngộ” (The Enlightened One). Ngài cũng dạy là phải trực diện đối mặt với sự phiền não giống như phương cách thứ hai ở trên, nhưng Ngài không dừng lại ở đó, mà đã chỉ dẫn thêm cái “bí quyết” để thực hành được điều này. Ngài đã khám phá ra rằng: giữa cái nguyên nhân gây ra phiền não và sự phiền não luôn luôn có thêm một yếu tố nữa, cực kỳ quan trọng mà các vị hiền giả, thánh nhân khác đã bỏ sót (the missing link). Đó là những **CẢM GIÁC SINH LÝ trong cơ thể -- physical sensations in the body.**

Trước khi đọc tiếp, xin quý vị độc giả hãy phân biệt cho thật rõ ràng giữa cảm giác SINH LÝ (ví dụ: ngứa ngáy, nhột nhạt, tê buốt, nóng nực, rạo rạo, lâng lâng, nhẹ nhõm...v.v.) và cảm giác TÂM LÝ (ví dụ: tức giận, thương yêu, ghét bỏ, thèm khát, nhớ nhung...v.v.). Mấu chốt của vấn đề chính là ở những cảm giác SINH LÝ, cho nên đừng lẫn lộn với cảm giác tâm lý.

Bây giờ ta hãy phân tích cận kề về những CẢM GIÁC SINH LÝ này để hiểu rõ cái chức năng độc đáo của chúng. Trước hết, ta nên biết rằng: CẢM GIÁC SINH LÝ trong cơ thể luôn luôn đi đôi với sự phiền não. Hai khía cạnh này không bao giờ tách rời nhau, giống như hai mặt của một đồng tiền! Hãy lấy một ví dụ để minh họa: Khi ta lo sợ (phiền não) thì bắt buộc tim ta phải đập mạnh hơn bình thường (cảm giác sinh lý); và khi nhịp tim trở lại bình thường thì ta cũng không còn lo sợ nữa. Như vậy, nếu ta quán sát được những CẢM GIÁC SINH LÝ tương ứng với một sự phiền não nào đó, thì rõ ràng là ta cũng đang quán sát chính cái phiền não ấy một cách “gián tiếp”. Thật là tuyệt vời! Ta không còn phải đối mặt trực tiếp với khía cạnh TÂM LÝ mà thôi; ta đã có một đối tượng trung gian - **CẢM GIÁC SINH LÝ trong cơ thể** - để sử dụng như một phương tiện rất hiệu quả. Đặc điểm của đối tượng trung gian này là chúng hoàn toàn cụ thể, rõ ràng, không có một chút gì là trừu tượng; cho nên một người bình thường dễ có khả năng tập trung quán sát được nó hơn.

Hơn nữa, CẢM GIÁC SINH LÝ trong cơ thể còn có thêm một vai trò khác, quan trọng hơn gấp bội lần, mà chính Đức Phật đã khám phá ra và chỉ dạy lại rất cặn kẽ. Vai trò ấy được diễn tả một cách cô đọng, rất ráo qua cái nguyên lý bất di bất dịch sau đây:

“Cái yếu tố kích thích **trực tiếp nhất**, cho nên cũng là **cốt lõi nhất** để gây ra sự phiền não trong chúng ta chính là những CẢM GIÁC SINH LÝ trong cơ thể, chứ không phải là những tác động bên ngoài hay ý niệm trong đầu.”

Hãy lấy ví dụ cho dễ hiểu: khi một người bị nghiện rượu, cái yếu tố kích thích để gây ra sự nghiện rượu này chính là những CẢM GIÁC SINH LÝ mang tính cách **khoái lạc** trong cơ thể của anh ta do chất rượu gây nên; tức là anh ta nghiện những cảm giác sinh lý **khoái lạc** này, chứ không phải là nghiện cái “rượu”! Tương tự như thế, khi một điều trái ý xảy ra và ta nổi cơn bực dọc, thật ra ta đang bực dọc với chính những CẢM GIÁC SINH LÝ khó chịu trong cơ thể do điều trái ý gây ra, chứ không phải là bực dọc với điều trái ý ấy! Nhận thức ra điều này, ta sẽ thấu hiểu rất tường tận, chính xác tại sao cùng một sự việc mà mỗi người lại có mỗi phản ứng khác nhau, ví dụ: cùng bị mắc kẹt trong một cầu thang máy nhưng người thì sợ hãi, người thì bực bội, người thì bàng quan phớt tỉnh...v.v. Ta có thể đưa ra nhiều giải thích, chẳng hạn như: vì người này nhát gan, người kia đang vội công việc, người nọ thì bất cần đời...v.v., nhưng đó chỉ là những yếu tố gián tiếp! Cái mà **trực tiếp nhất**, cho nên cũng là **cốt lõi nhất** chính là những CẢM GIÁC SINH LÝ khác nhau đang nổi lên trong cơ thể của những người này, và chúng kích thích họ, khiến cho họ có những trạng thái tâm lý khác nhau.

Trước đây, ta chỉ biết nhìn ra ngoài, luôn luôn đổ lỗi, quy tội cho các yếu tố ngoại cảnh đã gây ra khổ đau, phiền não cho mình; và loay hoay, bôn ba tìm cách sửa đổi chúng cho vừa ý; sửa không được thì lại càng thêm phiền não! Hoàn toàn u mê, mù mịt về cái thực tại nội tâm, ta chưa bao giờ hiểu rằng **nguyên do thật sự của khổ đau, phiền não nằm ở ngay trong ta, ở ngay cái sự vướng mắc của tâm trí với những CẢM GIÁC SINH LÝ mang tính cách khoái lạc (pleasant) hoặc khó chịu (unpleasant) trong cơ thể. Tức là, nếu khoái lạc thì tâm trí ta say đắm vào nó (craving); nếu khó chịu thì chê ghét, bực tức, khổ sở ... (aversion). Sự vướng mắc ấy cứ lập đi lập lại, chồng chất mãi lên nhau suốt cả cuộc đời! Ta chỉ là nô lệ cho những CẢM GIÁC SINH LÝ ấy, làm sao mà thoát được phiền não, khổ đau?! Đọc đến đây, quý vị có thể sẽ nảy ra một nghi vấn: “Đồng ý rằng nếu không có cái vướng mắc này, ta sẽ khỏi bị phiền não, nhưng đồng thời, có**

thể nào ta cũng trở nên thụ động, yếm thế, mất đi cái tinh thần năng nổ, cầu tiến trong cuộc sống?” Thật ra, chẳng những ta không hề bị thụ động như thế mà ngược lại còn trở nên tích cực, linh hoạt hơn. Thay vì chỉ phản ứng theo cảm xúc (reacting emotionally), một tâm trí không bị vướng mắc luôn luôn suy xét, quyết định, hành xử mọi sự việc trong sự trầm tĩnh, nhạy bén, sáng suốt và khôn ngoan (being pro-active is always better than re-active).

Hiểu được như trên, lẽ dĩ nhiên là ta phải tìm cách ngăn chặn triệt để cái vướng mắc (craving/aversion) tai hại ấy; và phương cách hiệu quả nhất chính là: **theo dõi, quán sát những CẢM GIÁC SINH LÝ trong cơ thể của ta một cách liên tục, sâu sắc và khách quan với một tâm trí đầy sự tỉnh thức (awareness) và quân bình (equanimity)**. Làm như vậy, chắc chắn ta sẽ đạt được những hiệu quả sau đây:

1. Thực chứng được cái bản chất VÔ THƯỜNG (impermanence) của tất cả mọi CẢM GIÁC SINH LÝ. Càng thực hành bao nhiêu, sự thực chứng này càng sâu sắc bấy nhiêu; và tâm trí ta tự nhiên càng giảm bớt đi cái vướng mắc tai hại kia bấy nhiêu. **Cứ thế, đến một thời điểm chín mùi, sự vướng mắc đó sẽ hoàn toàn hết hẳn; và phiền não vĩnh viễn không bao giờ tái hiện!** Lúc ấy, tâm trí ta cũng hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh. Một tâm trí như thế luôn luôn tràn đầy sự tinh anh, sáng suốt; tràn đầy sự từ bi (compassion) đối với những khổ đau hay thất bại của kẻ khác; tràn đầy niềm hoan hỷ với sự thành công hay hạnh phúc của họ; và tràn đầy sự bình thản, tự tại, khinh an trong mọi hoàn cảnh của cuộc đời.

2. Bồi đắp, phát triển một kiến thức vô cùng thâm sâu, gọi là TU TUỆ - tức là trí tuệ mà chỉ có thể đạt được từ những **kinh nghiệm** trực tiếp của bản thân trong quá trình **thực hành**. Lời nói, ngôn từ không thể diễn tả hết cái lãnh vực TU TUỆ này. Cho dù có diễn tả được đi nữa, thì chỉ là để “thường ngoạn” trên phương diện tư duy, lý thuyết mà thôi, không thể nào ứng dụng được cả! Chỉ có thực chứng thì mới thật sự thấu hiểu và ứng dụng được trong thực tế; cho nên phải thực hành, thực hành, thực hành (get down to the real practice)!

Dĩ nhiên, phải có một phương pháp thực hành cụ thể, rõ ràng, đúng đắn ta mới làm được như trên. Phương pháp thực hành ấy có tên tiếng Anh là Vipassana Meditation - thiền Vipassana, do chính Đức Phật tìm ra, đích thân mình thực hành theo nó để đạt đến quả vị giác ngộ viên mãn, và sau đó đem chỉ dạy lại rất cặn kẽ cho mọi người. Mang tính cách “phản quan tự kỷ - soi sáng lại chính mình”, thiền Vipassana giúp cho ta thấu hiểu một cách vô

cùng thâm sâu cái thực chất của bản thân ta và của cả toàn thể thế giới, vũ trụ chung quanh. Ai cũng có thể thực tập phương pháp này. **Thiền Vipassana không phải là một chủ thuyết xa vời, viển vông hay dị đoan mê tín; nó hoàn toàn mang tính cách khoa học, thực tế và hiệu quả. Nó cũng không bị ràng buộc bởi bất kỳ ranh giới chủng tộc, tôn giáo, đoàn thể...v.v. nào hết.** Phiền não trong cuộc sống là một sự thật không thể phủ nhận, là một chứng bệnh chung của toàn thể nhân loại, cho nên thuốc chữa của nó cũng phải thích hợp, hiệu dụng cho tất cả mọi người. Thiền Vipassana chính là phương thuốc chữa đó!

Sau đây, người viết xin mô tả một cách tổng quát về phương pháp thiền này để quý vị có thể tham khảo, đánh giá thêm. Thực tập thiền Vipassana gồm có ba bước, theo trình tự như sau:

GIỚI LUẬT:

Ta phải giữ năm điều cấm kỵ: không giết hại, không trộm cướp, không tà dâm, không dối trá, không dùng chất nghiện ngập. Đây là bước cơ bản đầu tiên, cho nên nó chỉ áp dụng trên phương diện HÀNH ĐỘNG mà thôi, chưa liên quan gì đến lãnh vực ý tưởng, tâm niệm; quý vị đừng bị thối chí vì cho là quá khó. Nếu không có 5 giới luật này, tâm trí ta sẽ luôn bị loạn động, không thể nào thực tập được Vipassana.

ĐỊNH TĨNH:

Định tĩnh có nghĩa là vừa có tập trung (concentration), vừa có tỉnh thức (awareness). Ở bước này, ta luyện tập cho tâm trí bớt nghĩ ngợi lung tung và được sáng suốt, nhạy bén hơn, bằng cách tập trung nó toàn bộ vào hơi thở ra vô ở lỗ mũi. Đây không phải là phương pháp điều hòa hơi thở, mà là quán sát, theo dõi một cách liên tục và sâu sắc cái hơi thở bình thường, tự nhiên của ta, được gọi là phương pháp Anapana (quán niệm hơi thở).

TRÍ TUỆ:

Hai bước đầu trên là nền tảng không thể thiếu được và đã mang lại nhiều lợi ích, nhưng nếu chỉ dừng lại ở đó thì tiềm năng phát triển của ta sẽ bị ngăn chặn (self-repression). Cho nên mới có bước thứ ba, và đây chính là tinh hoa của phương pháp Vipassana - sử dụng cái ĐỊNH TĨNH ở bước 2 để **theo dõi, quán sát những CẢM GIÁC SINH LÝ trong cơ thể một cách liên tục, sâu sắc và khách quan.** Thực hành như thế, ta sẽ đạt được những hiệu quả như đã trình bày ở đoạn trước. Sự quán sát ấy được thực hiện theo một

trình tự, hệ thống rất rõ ràng, khoa học và thực tế; khuôn khổ của bài viết này không thể đi sâu vào chi tiết.

Hiện nay, phương pháp thiền Vipassana đang được chỉ dạy ở rất nhiều nơi trên toàn thế giới. Nó được duy trì một cách trọn vẹn, đúng đắn với tinh thần nguyên thủy qua hơn 2500 năm nay do bao nhiêu vị thiền sư ở nước Miến Điện từ đời này đến đời khác liên tục, không gián đoạn. Các trung tâm thiền Vipassana và những chi nhánh nhỏ hơn (non-centers) đã được thành lập ở khắp năm châu, thường xuyên tổ chức các khóa thiền mười ngày -- khóa cơ bản, đầu tiên cho người mới học, và những khóa lâu hơn cho những người muốn thực tập nhiều. Ngôn ngữ hướng dẫn là tiếng Anh. Quý vị không phải đóng bất kỳ một chi phí nào hết khi theo học những khóa thiền này, ngay cả thức ăn, chỗ ở trong suốt thời gian thực tập cũng miễn phí. Toàn bộ ngân sách tài trợ của các chương trình này là do sự đóng góp tùy hỷ, hảo tâm (donations) từ các cựu thiền sinh đã từng theo học, gặt hái được lợi ích thiết thực và muốn góp phần tạo điều kiện cho người khác cũng được lợi ích theo. Khóa cơ bản 10 ngày chỉ hướng dẫn được cho quý vị tất cả những cách thức căn bản, thiết yếu; và quý vị về nhà nên tiếp tục thực tập thêm hằng ngày. Thực tập bao nhiêu thì lợi ích bấy nhiêu. Cho nên hãy kiên trì, tinh tấn, tránh giải đãi!

Bài viết có lẽ đã quá đông dài; mong rằng nó đã trình bày được tất cả những khái niệm, ý tưởng một cách rõ ràng, dễ hiểu. Nếu quý vị muốn biết thêm bất kỳ chi tiết nào về Vipassana, chẳng hạn như cách thức ghi danh, lịch trình tu học, địa chỉ các trung tâm thiền...v.v. thì hãy vào website: <http://www.dhamma.org>. Tất cả tài liệu của bài viết này đều nằm trong ấy. Trước khi ngừng bút, người viết xin hết lòng khuyến khích tất cả quý vị hãy theo học một khóa thiền này, nếu có khả năng Anh Ngữ căn bản. Chỉ có 10 ngày thôi mà nó sẽ mang lại nhiều lợi ích cụ thể, thiết thực trong đời sống hằng ngày. Bản thân người viết đã thực tập qua một khóa như thế và cũng gặt hái được rất nhiều bổ ích.

Xin kính chúc tất cả quý vị thân tâm thường an lạc!

HẾT