

Còn Có Gì là Vui ?

Nguyên nhân nào đã gây nên những khổ đau và phiền não cho chúng ta? Trong kinh điển thì ta cứ nghe nhắc đi nhắc lại hoài là do: *sự tham ái*. Muốn và *không* muốn. Thật ra nếu bạn có dịp theo dõi các trạng thái của tham ái trong tâm mình, bạn sẽ khám phá ra nhiều điều rất là thú vị. Nhưng tại sao tham ái lại là một vấn đề? Tại sao nó lại đóng một vai trò quan trọng đến như vậy, và cả thế giới này lại bị khống chế bởi nó?

Trước hết chúng ta cần phải thấy được sự khác biệt giữa sự thọ hưởng niềm vui (*enjoyment*) và một sự tham ái (*desire*). Nếu như bạn có một buổi ăn ngon thì bạn sẽ cảm thấy hài lòng. Sự thọ hưởng niềm vui ấy đâu cần phải có dính dáng gì đến bất cứ một sự tham ái nào đâu? Điều quan trọng là ta hãy *để niềm vui được là một niềm vui*, và không để nó dẫn đến một sự thèm khát nào khác, thì đâu có gì để khổ đau! Nhưng làm sao ta có thể có mặt với một kinh nghiệm mà trong ta lại không phát sinh thêm một sự mong cầu thêm hoặc bớt nào đó?

Thật ra đó cũng là lý do mà chúng ta cần phải thực tập chánh niệm. Năng lượng của chánh niệm có thể giúp ta thực hiện được điều ấy. Nó giúp ta ăn và thưởng thức hạnh phúc của một buổi ăn ngon, nhưng rồi không hề luyến tiếc. Khi nó qua rồi thì ta cho nó qua. Nó không hề làm sinh khởi thêm một lòng thèm khát, tiếc nuối, ghét bỏ, mặc cảm, hay bất cứ một phản ứng nào khiến ta lại phải lao phóng về phía tương lai. Nghe nói thì dễ quá phải không bạn! Nhưng ta biết rằng, cố gắng luôn luôn thực hành được điều ấy không phải là dễ, mà thật ra chỉ làm được trong vài lần thôi cũng đủ là khó rồi!

Vào khoảng hơn 30 năm trước, tôi có một bữa ăn "ba sao" ở thành phố Avallon, tại Pháp, với hai người bạn. Vào một dịp nghỉ lễ cuối tuần chúng tôi lái xe đi từ thành phố Munich sang chơi. Theo luật của Pháp thì cả trên toàn nước Pháp chỉ có được 12 nhà hàng là được cấp hạng "ba sao" mà thôi!

Buổi sáng hôm ấy chúng tôi phải sắp đặt trước với một trong những nhà đầu bếp nổi danh nhất thế giới. Bữa ăn được sửa soạn trước cả nguyên ngày, và chúng tôi bỏ nguyên buổi chiều tối cho buổi ăn tuyệt vời ấy, được kết thúc bằng chai rượu nho *armagnac 1907*. Đó là một buổi ăn ngon tuyệt vời nhất trong đời tôi. Giờ ngồi nghĩ lại tôi dường như vẫn còn cảm thấy cái hương vị của nó. Ngày hôm ấy, tôi bị xô đẩy, lôi cuốn theo đủ hết mọi phản ứng trong tâm: từ



thèm muốn, đến mong đợi, đến hưởng thụ, sang thoả mãn; rồi khập khiễng trở về lại Munich với một túi tiền rỗng không; rồi hối hận, và rồi trở lại thèm muốn mỗi khi nghĩ tưởng đến nó. Trong truyền thống Dzogchen có nói, "*Hãy để cái phát sinh ở lại trong sự phát sinh.*" Mà đó là chuyện đã xảy ra hơn 30 năm về trước rồi!

Vì vậy cho nên sự tham ái chính nó chắc chắn là một vấn đề. Tại sao thế? Bởi vì ta sẽ không thể nào thoả mãn nó được. Và cái gì khiến cho nó không thể thoả mãn được? Cái gì làm điều kiện cho sự tham ái? Trong tâm lý học Phật giáo, danh từ Pali cho lòng tham ái là *tanha*, nó có nghĩa là sự "thèm khát" hay nói rộng hơn là một sự khao khát. Nếu chúng ta nhìn trên vòng tròn 12 nhân duyên thì ta sẽ thấy rằng nguyên nhân của sự tham ái là *vedana*. Thường thì chúng ta dịch "vedana" là "thọ", *feeling*, nhưng thọ ở đây không phải là một loại tình cảm. Thật ra thọ ở đây là một cảm xúc dễ chịu, hoặc khó chịu hoặc trung hoà, trong mỗi kinh nghiệm hằng ngày của ta. Và đó cũng là một điểm rất cốt yếu trong đạo Phật – mỗi kinh nghiệm của ta đều có kèm theo một đặc tính cảm xúc, trong tâm lý học Tây phương gọi đó là một *sắc điệu cảm xúc* (feeling-tone).

Bạn hãy thử nghĩ về điều ấy cho sâu sắc đi! Đó thật là một tuệ giác rất phi thường. Lần tới trong giờ ngồi thiền, bạn hãy tự dặn mình, trong vòng chỉ cần một phút thôi, bạn sẽ có chánh niệm và ý thức rõ rệt về cái *đặc tính cảm xúc* của mỗi hơi thở, cảm thọ, cảm giác, âm thanh, hay tâm trạng nào khởi lên trong tâm mình. Bạn chỉ cần cố gắng ý thức được cái đặc tính dễ chịu, khó chịu hay trung hoà của giây phút tâm thức ấy, của chính kinh nghiệm ấy thôi. *Nếu như bạn có thể có mặt với một cảm giác dễ chịu và để cho đó là một niềm vui, thì không có vấn đề gì hết.*

Nhưng vấn đề là, nếu đó là một kinh nghiệm dễ chịu, thì thường thường nó lại thúc đẩy ta có một sự tham ái - mong muốn hơn. Nếu đó là một kinh nghiệm khó chịu, nó thường phát sinh lên một sự ghét bỏ, xô đẩy, tránh né, muốn cho qua đi... Và nếu như sắc điệu của cảm xúc ấy là trung hoà, một xả thọ, thì thường chúng ta không quan tâm, không chú ý đến hoặc là hoàn toàn không hề biết gì đến nó.

Trên con đường tu học, mục tiêu của chánh niệm không phải là để loại bỏ những kinh nghiệm dễ chịu hoặc khó chịu, cũng không phải là để thoát ra ngoài những sự vui thích và đau đớn. Đó là con đường của một lối tu khổ hạnh mà đức Phật gọi đó là "tà kiến", một cái thấy sai lầm. Nhưng chúng ta lại thường hay có một sự hiểu lầm ấy. Chúng ta không bao giờ có thể nào loại trừ được những cảm giác dễ chịu và khó chịu đi kèm theo với những kinh nghiệm của mình. Đó là một trong những tuệ giác quan trọng trong đạo Phật. Chúng ta sinh ra là đã được "chạy dây" như vậy! Bất cứ một kinh nghiệm nào của ta cũng được kèm theo với một đặc tính dễ chịu, khó chịu hoặc trung hoà của nó. Chúng ta sẽ không bao giờ có thể nào vượt thoát ra được. Ngay cả những bậc đã giác ngộ cũng kinh nghiệm những điều ấy trong mỗi giây phút của các ngài. Và vì vậy

mà mục đích tu tập của chúng ta không phải là làm sao để làm gia tăng niềm vui đến tối đa và làm giảm bớt những nỗi đau đến tối thiểu.

Theo nhà phân tâm học Freud, thì đây cũng chính là cái động lực căn bản của cuộc sống. Ông gọi đó là "chức vụ bản năng của tính dục - pleasure-principle functioning". Thật ra điều ông khám phá cũng khá chính xác, nó cũng rất gần gũi với lời Phật dạy. Freud cũng nghĩ rằng, theo quan niệm của ông thì chúng ta không thể nào làm gì khác hơn được, vì những gì vui thích sẽ dẫn đến sự ham muốn, và cuối cùng chúng ta tạo dựng nên một trạng thái thúc đẩy trong tâm thức, và rồi sai xử ta. Và những cảm giác khó chịu hoặc đau đớn cũng vậy, chúng sẽ không tránh khỏi dẫn đến một sự ghét bỏ và cuối cùng là tạo nên một thái độ sân hận và bạo động trong ta. Như vậy thì làm sao ta có thể để cho niềm vui chỉ là một niềm vui mà không bị dính mắc, và nỗi đau là chỉ là một nỗi đau mà ta không hề tránh né nó?

Khi mới bắt đầu bước chân vào con đường tu học, tôi thấy kết quả của sự thực tập rất là nhàm chán và khô khan. Có một lần tôi nói với bà Dipa Ma, "Khi ta từ bỏ hết những sự ham muốn và ghét bỏ đi rồi thì sẽ có được cái gì đây? Có cái gì khác ngon hơn không, hay hơn không, tuyệt vời hơn không? Cuộc sống này sẽ buồn tẻ và chán chết được nếu ta không còn thấy một cái gì là thú vị để hưởng thụ nữa!" Tôi ngạc nhiên khi bà Dipa Ma phá lên cười to. "Không phải vậy," bà nói, "câu không hiểu. Sự sống bây giờ đối với tôi có đầy những nhiệm mầu và niềm vui hơn trước, so với lúc mà tôi còn mang theo đủ mọi thứ hành lý linh kinh với mình. Bây giờ thì *mỗi giây phút, mỗi kinh nghiệm có hương vị và đặc tính riêng của nó*. Và rồi nó qua và mất đi. Và *giây phút kinh nghiệm kế tiếp lại có cái hương vị riêng của nó*."

Và niềm tin của tôi, không phải là vào những gì bà nói, mà là vì sự bật cười rất hồn nhiên của bà khi nghe câu hỏi ấy của tôi.

Jack Engler - *The Causes of Suffering*

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch