

Trong kinh kể, có lần một thanh niên Bà la môn đến thăm Phật. Gặp anh, Phật hỏi thầy anh dạy các anh tu tập chuyển hóa khổ đau như thế nào. Người thanh niên đáp, "Thầy tôi dạy thực tập làm sao để mắt đừng thấy sắc, tai đừng nghe tiếng... thì ta sẽ không còn khổ đau." Phật nói, nếu vậy thì hóa ra những người mù và điếc đều là những người không còn có khổ đau chăng! Anh thanh niên cúi đầu hổ thẹn vì không trả lời được.

Ông Andrew Olendzki là người điều hành trung tâm *Barre Center for Buddhist Studies*, có viết một bài dưới đây dựa trên bài kinh ấy trong tờ *Insight Journal*. Tựa của ông đặt rất hay "*In the Blink of an Eye*." Một buổi sáng mưa ở Trung Tâm. Sau buổi thiền hành với tăng thân, ngồi trên thư viện ở nhà Chuyển Hóa đọc một quyển sách hay. Xin được dịch bài này và chia sẻ đến các anh chị.

Nhà Chuyển Hóa, WA
Một ngày mưa mùa Xuân
Minh Tánh

--- oOo ---

Chỉ Trong Một Chớp Mắt

Từ khổ đau đến chấm dứt khổ đau cách nhau bao xa? Khoảng cách ấy ta có thể vượt qua chỉ trong một chớp mắt. Đó là lời Phật dạy trong kinh Tu Tập Căn (*Indriyabhavana Sutta*), bài kinh cuối của Trung Bộ Kinh, số 152.

Trong một trao đổi với một người đệ tử của Bà la môn tên Uttara, đức Phật mở đầu bằng sự diễn tả một kinh nghiệm chung của tất cả mọi người:

Khi một người mắt thấy... tai nghe... mũi ngửi... lưỡi nếm... thân xúc chạm... hoặc ý suy nghĩ, trong họ sẽ có khởi lên khả ý, bất khả ý, hoặc cả hai khả ý và bất khả ý.

Và có lẽ chúng ta ai cũng đều nhận thấy được việc ấy. Mỗi khi ta tiếp xúc với cuộc sống chung quanh qua những giác quan của mình, lúc nào những kinh nghiệm ấy cũng đi kèm theo với một tâm điệu: dễ chịu, khó chịu, hoặc đôi khi là dửng dưng. Mà bản chất con người của chúng ta được tạo dựng như vậy: *cảm thọ là một thực chất của tất cả mọi kinh nghiệm.*

Nhưng có một điều là khi đáp ứng lại với cảm thọ này, và cùng khởi lên với nó, đối với những kinh nghiệm vui sướng thì tự nhiên ta cảm thấy hài lòng (khả ý), và gặp những kinh nghiệm đau đớn thì ta cảm thấy không hài lòng (bất khả ý). Và có những trường hợp, cùng một lúc, một kinh nghiệm lại có thể làm ta hài lòng cách này, mà cũng

không hài lòng một cách khác. Chúng ta được tiến hóa từ loài động vật lên, cho nên trong ta đã có nhiệm rất sâu những tập quán và phản ứng lúc nào cũng muốn đi tìm cái vui và lánh xa cái khổ. Và vấn đề của chúng ta nằm ngay ở điểm này.

Chắc chắn là cũng nhờ vào những bản năng sơ đẳng ấy mà chúng ta còn sinh tồn cho đến ngày nay, để phát triển thêm những chức năng khác cao hơn trong bộ óc của mình. Nhưng khoa học ngày nay càng chứng minh cho thấy rằng, những bản năng ấy đã trở thành lỗi thời và đôi khi còn là một trở ngại cho hạnh phúc của ta nữa. Một trong những tuệ giác lớn của Phật là, cái động cơ ham muốn thúc đẩy chúng ta nắm bắt cái này và xua đuổi cái kia ấy, lại chính là nguồn gốc của khổ đau.

Mà việc đó cũng tự nhiên thôi, vì bản chất cuộc đời là vậy: khổ đau có mặt. Nếu vậy thì ta có thể làm gì để chuyển hóa được những khổ đau ấy chăng? Và cũng như mọi loài động vật khác, chúng ta cũng được phú thác cho những đức tính bẩm sinh khác như là rộng rãi, thương yêu, dễ thương và hợp tác, chúng giúp ta đối trị và nhiều khi vượt thắng được những bản năng ích kỷ thấp kém kia. Quan trọng hơn nữa, chúng ta còn phát triển được thêm phần *bộ não thùy trái trước trán* (prefrontal cortex), nó cho ta những chức năng như là tự quan sát, tự quán chiếu và chánh niệm. Và đức Phật cũng đã khuyến khích chúng ta nên biết tận dụng những chức năng này, trong kinh ngài dạy tiếp:



Vị ấy thấy rõ như sau: "Khả ý này khởi lên nơi ta, bất khả ý này khởi lên nơi ta, khả ý và bất khả ý này khởi lên nơi ta."

Sự ghi nhận ấy mới nghe qua có vẻ rất tầm thường và không có gì đặc biệt hết, nhưng đó là một bước tiến rất lớn lao. Khi chúng ta biết mang ánh sáng ý thức ấy quay trở vào nội tâm mình, nó sẽ soi sáng hết những góc cạnh tăm tối trong tâm thức ta. Khi ta thấy được những gì khởi lên và qua đi trong tâm và thân, trong mỗi giây phút, nó sẽ khiến những kinh nghiệm của ta trở thành một cái gì cụ thể và dễ hiểu, chứ không còn là những bí mật, vô hình, hoàn toàn bị điều kiện bởi phần vô thức. Và ý thức chánh niệm ấy tạo một nền tảng tiên quyết, cần thiết để ta bước tiếp thêm một bước chuyển hóa nữa, như theo lời Phật dạy, là thấy được tự tánh của hiện tượng:

"Cái này khởi lên, vì là hữu vi cho nên còn thô. Nhưng cái này là an tịnh, cái này là thù diệu, tức là sự buông xả và an tĩnh". Cho nên, đầu cho cái gì khởi lên là

khả ý, bất khả ý hay khả ý và bất khả ý, tất cả đều sẽ đoạn diệt, và chỉ có sự buông xả và an tĩnh là tồn tại.

Nhìn dưới con mắt tuệ giác của đạo Phật, thì tất cả mọi kinh nghiệm của chúng ta đều bị chi phối bởi luật nhân quả. "Bất khả ý" khởi lên thật ra chỉ là một trạng thái của ác cảm, nó siết chặt lại chung quanh một cảm thọ khó chịu, cùng khởi lên, khi ta tiếp xúc với một đối tượng nào đó của giác quan. Thật ra thái độ ấy chỉ là những quả trái của tánh khí của ta, tự chúng không gì khác hơn là những tập quán, thói quen phản ứng của mình, mà ta đã huân tập nhiều đời khi ứng phó với cuộc đời.

Và tuệ giác ấy sẽ mang lại cho ta một sự giải thoát *ngay tức khắc*. Tâm ta sẽ không còn bị trói buộc bởi ước muốn nắm bắt những gì "khả ý" và xua đuổi những gì là "bất khả ý." Khi ta hiểu rằng, cảm xúc khởi lên là một chuyện, và phản ứng thương ghét của ta đối với nó lại là *một chuyện hoàn toàn khác hẳn*, sợi dây liên kết nhân quả sẽ bị phá tung, và tiếp theo đó là một giây phút giải thoát hoàn toàn.

Trong giây phút đó ta có thể *chọn lựa* cho mình một lối phản ứng khác. Những khả ý và bất khả ý mà đã từng mang lại khổ đau, có thể được thay thế bằng một cái gì lớn lao hơn, có khả năng dung chứa được hạnh phúc lẫn khổ đau mà không cần phản ứng. An tĩnh, nhưng vẫn rất gần gũi với cảm xúc của mình, chúng ta an trú trong giờ phút hiện tại với một nụ cười hàm tiếu của Phật trên môi.

Điều này có thể nghe như một lý tưởng rất xa vời, nhưng đức Phật dạy rằng, nó lúc nào cũng có mặt ngay bây giờ và ở đây:

Như một người có mắt, sau khi mở mắt, lại nhắm mắt lại, hay sau khi nhắm mắt, lại mở mắt ra; cũng vậy, đó là tốc độ, đó là sự mau chóng, đó là sự dễ dàng đối với cái gì đã khởi lên, khả ý, bất khả ý hay khả ý và bất khả ý, (tất cả) đều đoạn diệt, và chỉ có sự an tĩnh tồn tại mà thôi.

Đức Phật nói nghe thật đơn giản làm sao. Chúng ta chỉ cần chuyển đổi thái độ của mình một chút xíu thôi, đơn giản buông bỏ những thương ghét của mình một chút, cởi mở ra và thật sự tiếp xúc với giây phút này, thay vì là với một kỳ vọng nào đó. Với chánh niệm đầy đủ, hành trình từ khổ đau đến hạnh phúc sẽ xảy ra *chỉ trong một chớp mắt*.

Andrew Olendzki

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch