

# ĐAU KHỔ

12/07/2011

*Khỏe, không phải là nhấc lên Mạnh, mà là để xuống Nhẹ  
Kính, không phải là đối với Trên, mà là xử với Dưới  
Đẹp, không phải là hút Người Vào, mà là giữ người Ở Lại  
Xấu, không phải tại Gương Mặt, mà ở tại Cách Sống  
Khéo, không phải tạo điều To, mà là làm điều Nhỏ  
Hay, không phải là Ngạc Nhiên, mà là sự Thú Vị  
Buồn, không phải vì Bên Ngoài, mà ẩn ở Bên Trong*

*Trích: An Open Heart  
Nguyên tác: Đức Lạt Lai Lạt Ma thứ 14*

**C**húng tôi đã thuyết giảng về những cảm xúc đau khổ và các tai hại mà chúng sẽ gây ra cho việc hành trì tu tập của chúng ta. Tuy nhiên, điều ấy không có nghĩa là chúng ta không quan tâm đến những cảm xúc đó. Tôi biết rằng trường dạy Tâm Lý Học ở Tây Phương người ta thường khuyến khích việc bày tỏ những cảm giác và xúc cảm, ngay cả những cảm xúc tức giận.



Chắc hẳn có nhiều người đã gặp phải những nỗi đau buồn trong quá khứ của họ, nếu những cảm xúc này bị dồn ép, chúng có thể tạo nên sự tác hại tâm lý lâu dài. Trong những trường hợp như vậy, nói theo cách nói của người Tây Tạng: “khi vỏ sò khép kín, muốn làm sạch sẽ nó, cách tốt nhất là thổi vào nó”.

Do đó, tôi nghĩ rằng điều quan trọng cho những ai muốn tu tập có kết quả cần tự mình kiềm chế chống trả lại những cảm xúc tai hại như sự tức giận, lòng tham luyến, và tính ganh ghét. Thay vì theo đuổi những tình cảm tiêu cực, chúng ta nên cố gắng giảm thiểu sự lôi cuốn hướng về chúng.

Nếu chúng ta tự hỏi bản thân là khi nóng giận, chúng ta sẽ hạnh phúc hơn hay lúc chúng ta điềm tĩnh thì câu trả lời thực rõ ràng. Như chúng ta đã thảo luận trước đây, sự rối loạn tinh thần là do kết quả gây nên bởi những cảm xúc đau khổ khiến nội tâm bị xáo trộn và chúng ta cảm thấy bất an cũng như phiền não.

Muốn hạnh phúc, mục tiêu chính của chúng ta là phải chiến đấu với những cảm xúc khổ đau này. Chúng ta chỉ có thể đạt được hạnh phúc khi chúng ta quyết tâm và nỗ lực tu tập trong một thời gian dài và theo cách nói của những người Phật tử chúng ta là có thể nhiều kiếp trong tương lai.

Như chúng ta đã thấy, những nỗi khổ đau tinh thần không bao giờ biến mất, chúng cũng không dễ dàng tiêu tan theo thời gian. Chúng chỉ chấm dứt khi tâm chúng ta nỗ lực hủy diệt, làm giảm khả năng tác hại và cuối cùng hoàn toàn loại bỏ chúng.

Nếu chúng ta muốn thành công, chúng ta phải biết chiến đấu chống lại những cảm xúc đau khổ đó. Chúng ta bắt đầu thực hành giáo pháp của đức Phật, bằng cách tìm đọc kinh sách và lắng nghe sự chỉ dạy của các bậc thầy kinh nghiệm. Điều này giúp chúng ta cải thiện hoàn cảnh khó khăn trong vòng lẩn quẩn khổ đau của đời sống và hiểu rõ phương pháp tu hành để vượt thoát khỏi cảnh phiền não ấy.

Qua việc nghiên cứu học tập như vậy chúng ta sẽ có được “những hiểu biết nhờ lắng nghe”. Nó cũng là nền triển tâm linh. Sau đó, điều chúng ta đã học hỏi sắc hơn. Hành động này được “những hiểu biết chúng ta đã chọn lựa một thiền quán vào đó cho đến với nó. Điều này sẽ mang thức kinh nghiệm gọi là “những hiểu biết nhờ thiền định”.



tăng cần thiết cho sự phát chúng ta nên triển khai những được đến một nhận thức sâu mang lại cho chúng ta có nhờ sự quán chiếu”. Một khi chủ đề, chúng ta tập trung lúc tâm chúng ta hòa nhập đến cho chúng ta một kiến

Ba trình độ hiểu biết trên rất cần thiết trong việc làm thay đổi thực sự cuộc sống của chúng ta. Với những hiểu biết qua nghiên cứu học tập niềm tin của chúng ta trở nên vững chắc hơn, mang lại sự thấu triệt thông suốt về thiền định.

Nếu chúng ta thiếu những hiểu biết có được nhờ nghiên cứu học tập và suy niệm thì dù có chuyên tâm thiền định, chúng ta cũng sẽ gặp phải nhiều khó khăn trong chủ đề chúng ta đang thiền định. Đó là bản chất vòng lẩn quẩn sự khổ đau của chúng ta. Điều này cũng giống như là chúng ta bị ép buộc phải gặp một người mà chúng ta không muốn gặp. Do đó, điều quan trọng là chúng ta cần phải cố gắng thực hiện được ba trình độ hiểu biết này liên tục với nhau.

Hoàn cảnh xung quanh ảnh hưởng nhiều đến chúng ta. Chúng ta cần có một nơi yên tĩnh để tu tập. Điều thiết yếu nhất là chúng ta nên hành thiền nơi vắng vẻ. Nhờ vậy, tâm hồn chúng ta mới không bị xáo trộn và phiền não.

### **Kẻ Thù Nguy Hiểm Nhất**

Việc thực hành Phật Pháp của chúng ta phải là một sự tinh tấn lâu dài nhằm đạt mục đích thoát khỏi những điều đau khổ. Nó không đơn thuần là một hành vi đạo đức nhờ đó chúng ta tránh được các hành động tiêu cực và phát huy những việc làm tích cực.

Trong khi hành trì tu tập, chúng ta cố gắng tìm cách vượt qua hoàn cảnh mà tất cả chúng ta đều nhận thấy là nạn nhân của những đau khổ tinh thần - kẻ thù của sự bình an và thanh thản. Những khổ đau này như là sự luyến ái, tức giận, tính kiêu ngạo, và lòng tham, v.v. là những trạng thái tinh thần khiến chúng ta hành động tạo ra các phiền não và đau khổ cho bản thân mình.

Vào lúc tu tập nhằm đạt đến sự an lạc và hạnh phúc trong tâm hồn, chúng ta nên xem chúng như là ma quỷ, bởi vì giống như ma quỷ, chúng có thể ám ảnh chúng ta và mang đến cho chúng ta những điều khổ đau. Trạng thái vượt ra khỏi những cảm xúc và ý nghĩ tiêu cực, cũng như mọi nỗi buồn phiền âu lo gọi là Niết Bàn (Nirvana).

Đầu tiên, chúng ta không thể chiến đấu trực tiếp với những sức mạnh tiêu cực trên. Chúng ta phải từ từ đến gần chúng. Trước hết chúng ta nên áp dụng giới luật, chúng ta kiềm chế để khỏi bị tràn ngập bởi những ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực này. Chúng ta hành động như vậy bằng cách chọn một cuộc sống đạo đức.

Theo Phật giáo, điều ấy có nghĩa là chúng ta nên cố gắng giữ gìn không làm mười điều ác nơi thân gồm có sát sanh hay trộm cắp; khẩu nghiệp ở miệng tức nói dối và nói lời đâm thọc cùng các việc làm ác phát xuất từ ý nghiệp như lòng tham, sự tức giận và hận thù.

Khi nghĩ tưởng đến các hành vi bất thiện trên, chúng ta sẽ nhận thấy rằng những cảm xúc như lòng quyến luyến đắm say - đặc biệt là tánh nóng giận và lòng thù hận là những cảm xúc rất tai hại khi chúng xuất hiện nơi chúng ta và nhiều kẻ khác. Người ta có thể nói rằng những xúc cảm này là một sức mạnh thực sự phá hoại trên thế gian hiện nay. Chúng ta cũng có thể bảo rằng phần lớn mọi phiền não và khổ đau mà chúng ta gặp phải, căn bản chúng ta đã tự tạo, đều hoàn toàn xuất phát từ những cảm xúc tiêu cực nói trên. Thực vậy tất cả mọi nỗi khổ đau đều là hậu quả trực tiếp của những cảm xúc tiêu cực này như sự quyến luyến, lòng tham, tánh ganh ghét, kiêu ngạo, sự tức giận, và hận thù.

Mặc dù ngay từ đầu chúng ta không thể tận diệt hết những cảm xúc tiêu cực, nhưng ít ra cũng không hành động theo chúng. Từ đây, chúng ta nỗ lực phát triển sự tu tập thiền định của mình để trực tiếp chóng lại những khổ đau nội tâm và luyện tập sâu sắc đức tính từ bi của chúng ta. Sau cùng, chúng ta cần diệt trừ hết mọi nỗi khổ đau, bằng cách nhận thức rõ cuộc đời vốn là không.

## **Lòng Từ Bi**

Lòng Từ Bi là gì? Lòng Từ Bi là điều mong ước mọi người khác không còn đau khổ. Nhờ thực hành tâm từ bi chúng ta đạt đến sự giác ngộ. Lòng từ bi khích lệ chúng ta thực hành những việc làm đạo đức nhằm hướng đến quả vị thành Phật. Do đó, chúng ta cần nỗ lực tinh tấn phát triển tâm từ bi.

## Sự Thông Cảm

Bước đầu tiên để có được lòng từ bi là chúng ta nên thông cảm xót thương hoặc sống gần gũi với người khác. Chúng ta cũng phải thấu hiểu những hoàn cảnh khổ đau của họ. Càng sống gần gũi với một người nào đó, chúng ta càng nhận thấy sự đau khổ không chịu đựng nổi của kẻ ấy. Sự gần gũi mà tôi nói ở đây không phải là sự gần gũi về thể xác, cũng không phải là sự gần gũi về tình cảm. Đó là ý thức trách nhiệm, sự quan tâm của chúng ta đến mọi người.

Để phát huy sự gần gũi như vậy, chúng ta cần bày tỏ tấm lòng đạo đức muốn thương yêu tất cả mọi người. Chúng ta phải nhận thức rằng sự gần gũi sẽ giúp cho tâm con người an lạc và hạnh phúc. Chúng ta cũng hiểu mọi người sẽ kính trọng và mến yêu chúng ta biết bao khi chúng ta đối xử tốt với họ.

Chúng ta cần suy nghĩ đến những khuyết điểm của tánh tự cao tự đại, nhận thức rằng nó gây ảnh hưởng xấu đến các hành động vô đạo đức của chúng ta ra sao và sự giàu sang hiện nay của chúng ta đã tước đoạt nhiều quyền lợi của những người kém may mắn như thế nào.

Việc quan trọng là chúng ta nên bày tỏ lòng thương yêu đối với mọi người. Điều này là kết quả của hành động tu tập đức tính hỷ xả và thông cảm. Chúng ta cần nhận biết rằng tài sản của chúng ta tùy thuộc vào sự hợp tác và đóng góp của nhiều người khác. Mọi khía cạnh phúc lợi hiện nay của chúng ta là do sự nỗ lực làm việc của mọi người.

Khi chúng ta nhìn xung quanh mình, ngôi nhà chúng ta đang ở, con đường mà chúng ta đi, quần áo chúng ta mặc, thực phẩm mà chúng ta ăn, chúng ta phải hiểu rằng tất cả các thứ này đều do mọi người làm ra. Không có cái gì tồn tại cho chúng ta thụ hưởng và sử dụng mà không xuất phát từ lòng tốt của nhiều người vô danh đã giúp chúng ta. Khi chúng ta suy nghiệm theo cách này, lòng cảm mến của chúng ta đối với mọi người sẽ phát triển, sự thông cảm và gần gũi với họ cũng tăng lên.

Chúng ta phải ý thức rõ sự nương tựa, tùy thuộc của chúng ta vào những người mà chúng ta cảm thấy thương yêu. Sự nhận thức này giúp chúng ta gần gũi với họ hơn. Nó đòi hỏi sự quan tâm đến những người khác hơn là nghĩ đến bản thân mình. Chúng ta phải nhận thấy rằng tác động ảnh hưởng to lớn của chúng đối với nguồn phúc lợi hạnh phúc của mọi người. Khi chúng ta chống trả lại cái nhìn thế giới với tánh ngã mạn kiêu căng của mình, chúng ta có thể thay thế vào đó là một thái độ biết tôn kính mọi người. Chúng ta cũng không nên mong chờ sự thay đổi nhanh chóng cái nhìn của chúng ta đối với những kẻ khác.

## Nhận Ra Sự Đau Khổ Của Mọi Người

Sau khi phát triển sự thông cảm và gần gũi, hành động quan trọng tiếp theo là tu tập hạnh từ bi để hiểu rõ bản chất của sự khổ đau. Lòng từ bi của chúng ta đối với mọi chúng sinh phải xuất phát từ nhận thức nỗi đau khổ của họ. Điều đặc biệt khi nghĩ tưởng đến sự khổ đó là nó có khuynh hướng trở nên mạnh mẽ và hiệu quả hơn nếu chúng ta tập trung vào chính đau khổ của chúng ta rồi sau đó mở rộng nghĩ đến sự đau khổ của những người khác. Lòng từ bi của chúng ta đối với mọi người sẽ phát triển khi sự nhận biết của chúng ta về nỗi đau khổ của họ tăng lên.

Tất cả chúng ta hẳn nhiên có thiện cảm với những người đang chịu đựng sự khổ đau về bệnh tật hoặc buồn khổ khi gặp cảnh mất mát người thân. Loại đau khổ này theo Phật giáo gọi là “khổ khổ” hay nỗi khổ của sự khổ.

Người có lòng từ bi xót thương những kẻ khổ đau mà Phật giáo gọi là “nỗi đau khổ của sự đổi thay” thì khó khăn hơn. Đây là loại khổ đau thứ hai. Khi chúng ta nhìn thấy mọi người thích thú với những thành công trần tục đó, thay vì cảm thấy xót thương vì chúng ta biết rằng niềm vui ấy cuối cùng rồi sẽ chấm dứt và bỏ lại cho họ với những nỗi thất vọng chán chường, thường thì phản ứng của chúng ta cảm thấy ngưỡng mộ và đôi khi là ganh ghét.

Nếu chúng ta thực sự thấu hiểu về nỗi khổ và bản chất của nó, chúng ta sẽ nhận biết rằng danh tiếng cũng như của cải đều là tạm bợ và niềm vui cuối cùng sẽ phải tự nhiên kết thúc, để rồi gây khổ đau cho con người.

Có một loại đau khổ thứ ba sâu sắc hơn và tinh vi nhất. Chúng ta thường xuyên chịu đựng sự đau khổ này, nó là sản phẩm của cái vòng lẩn quẩn. Bản chất của nó là cuộc sống lẩn quẩn mà chúng ta chịu ảnh hưởng liên tục của những cảm xúc và ý nghĩ tiêu cực. Và khi chúng ta dưới sự kiểm soát của nó, cuộc sống của chúng ta là một hình thức đau khổ.

Loại đau khổ này ngập tràn cuộc sống của chúng ta, quay chúng ta trong cái vòng lẩn quẩn của những cảm xúc tiêu cực và các hành động vô đạo đức. Tuy nhiên, hình thức đau khổ này rất khó nhận ra. Nó không phải là trạng thái đau khổ rõ rệt mà chúng ta gặp phải ở loại “đau khổ trong khổ đau”. Nó cũng không phải là điều ngược lại của sự giàu sang và danh vọng như chúng ta tìm thấy trong “đau khổ của sự đổi thay”. Nhưng sự đau khổ tỏa khắp này là loại khổ đau sâu sắc nhất. Nó ngập tràn trong mọi khía cạnh của cuộc đời.

Một khi chúng ta trau dồi được sự thấu hiểu sâu sắc về ba mức độ đau khổ này qua chính kinh nghiệm bản thân của chúng ta, dễ dàng cho chúng ta tập trung tìm hiểu và nhận ra được ba mức độ đau khổ của nhiều người. Từ đó, chúng ta có thể phát triển lòng ước mong mọi người thoát khỏi sự khổ đau.

Một khi chúng ta kết hợp được ý nghĩ cảm thông với mọi người với sự thấu hiểu sâu sắc về nỗi khổ đau mà họ chịu đựng, chúng ta sẽ có khả năng phát huy lòng từ bi chân thành đối với nhiều kẻ khác. Chúng ta phải thực hiện điều này liên tục, chúng ta có thể so sánh sự kiện này với việc chúng ta mài lửa bằng cách cọ xát hai viên đá với nhau.

Để có thể cháy được, chúng ta biết rằng chúng ta cần phải liên tục duy trì sự mài xát làm tăng nhiệt độ lên tới một mức mà gỗ có thể bén lửa cháy được. Tương tự khi chúng ta cố gắng phát triển các năng lực tinh thần như lòng từ bi, chúng ta phải tinh tấn áp dụng những kỹ thuật tâm linh cần thiết để đạt đến kết quả mong muốn. Nếu mãi dùng các phương pháp may rủi chúng ta sẽ không bao giờ thành công.

*Trích: An Open Heart*

*Nguyên tác: Đức Lạt Lai Lạt Ma thứ 14*

*Nguồn: Internet E-mail by Huỳnh Lương Thọ, K4-71/SQTB/TĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, SĐND, BĐTCĐT, QL-VNCH chuyển.*

*Đăng ngày Thứ Tư, December 7<sup>th</sup>, 2011  
Ban Kỹ Thuật Khoa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QL-VNCH*