

Lời Phật dạy sống ngay giây phút hiện tại

Thế gian thường hay nói niềm vui chóng qua mau, nỗi buồn thường lưu dấu lâu dài. Đó là một sự thật nhưng ít ai nghĩ đến, con người ta thường hay tiếc nuối những cuộc vui đã qua và muốn giữ mãi hạnh phúc được lâu dài mà không chịu gieo trồng phước đức. Đến khi việc đau buồn đến, họ chới với, chới với trong cô đơn tuyệt vọng, để rồi chấp nhận cuộc đời đen tối mà không biết tìm cách để vượt qua.

Bộn bề với bao công việc giữa cuộc sống là những thói quen của một ngày, cứ được lặp đi lặp lại nhiều lần như chiếc đồng hồ đếm nhịp thời gian. Rồi sự sống của chúng ta, ai cũng muốn được tồn tại lâu dài nhưng dòng đời đâu cho phép như thế... Vì có sự sống là có chết chóc, có sum họp thì có chia lìa, có được thì sẽ mất đi... Tất cả mọi thứ đều chịu sự chi phối của vô thường, nên những điều mong muốn mà không được như ý sẽ làm cho chúng ta khổ. Sự sống có thể đem đến cho chúng ta nhiều an vui và hạnh phúc, song cũng có những lúc chúng ta bất an lo lắng, trong một mội chán chường mà dẫn đến tuyệt vọng.

Trong cuộc sống của chúng ta, ai cũng phải ít nhiều gì đó cảm nhận những sự đau đớn, khổ não do bệnh hoạn và tai nạn gây ra nơi thân tâm của chính mình. Chính đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã từng nói đến những sự khổ về vật chất lẫn tinh thần bởi do nhiều nguyên nhân. Và con người ta bắt đầu bệnh khổ từ lúc mới sinh ra, bởi những nghiệp duyên trong quá khứ đã tác động đến kiếp hiện tại.

Đức Phật chỉ dạy rằng cứu chữa cho tâm quan trọng hơn là cho thân, vì đó là nguyên nhân gây ra bao điều tội lỗi. Người có tâm từ bi rộng lớn và hành vi thiện lành, tâm sẽ ít bị vẩn đục bởi phiền não tham, sân, si chi phối. Nếu chúng ta mỗi ngày tỉnh giác từng ý nghĩ, lời nói và hành động của mình, thì ta sẽ biết cách làm chủ bản thân để ngày càng hoàn thiện chính mình hơn về mọi mặt.

Người có thân thể khỏe mạnh nhưng cứ để cho tâm tham lam, sân giận, si mê, ganh ghét, tật đố chi phối thì sẽ nhận hậu quả đau khổ đời này và vô số

kiếp về sau. Thân chúng ta bệnh thì đau nhức, khó chịu nhưng tâm bệnh thì làm cho chúng ta bị dẫn dắt, khổ sở nào nề có khi dẫn đến tuyệt vọng mà quên sinh tự tử. Người biết tu tuy thân vẫn chịu sự đau đớn của bệnh hoạn, nhưng tâm không bị khốn khổ vì đã thấu suốt được lý nhân quả.

Vô minh về nguồn gốc ban đầu, chúng ta thử nhìn trong một vòng tròn thì không thể tìm thấy điểm phát xuất khởi đầu. Một số học thuyết thì cho rằng có điểm khởi đầu, còn các nhà khoa học đặt ra giả thuyết về nguồn gốc của trái đất và vũ trụ. Vấn đề của sự khởi đầu về tất cả mọi hiện tượng sự vật trong bầu vũ trụ bao la này, khó có học thuyết nào xác định rõ ràng. Riêng về đạo Phật nhận định: “Cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì cái kia diệt” vì nó trùng trùng duyên khởi theo nguyên lý nhân duyên quả. Nếu chúng ta tự đặt ra câu hỏi: “Khổ đau từ đâu đến và con người từ đâu có”?

Kết quả mà ta đang thọ nhận quả tốt xấu trong hiện tại là do nhân gây ra trước đó. Và quả này ngược lại sẽ trở thành nhân cho quả tiếp theo tương tục từ đời này sang kiếp khác theo nguyên lý duyên khởi không có ngày cùng. Khi có sự sống, chúng ta vừa thọ nhận quả và không ngừng tạo ra nhân mới tiếp nối, rõ ràng nhân quả xoay chuyển liên tục theo nguyên lý “cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không”.

Những khổ não bị tác động trong thực tế:

a. Môi trường: Ngay nơi sự sống của chúng ta, với bầu trời quang đãng, không khí trong lành, vẫn có nhiều chất ô nhiễm hay mầm bệnh trong không khí bởi do con người tạo ra, do lòng tham lam, ích kỷ. Môi trường có thể là một nguyên nhân lớn trong việc làm ảnh hưởng đến đời sống con người.

b. Các mối liên hệ: Các mối liên hệ trong cuộc sống có thể mang đến cho chúng ta nhiều phiền muộn khổ đau. Vậy thì ai sẽ chịu trách nhiệm cho phần lớn những khổ não của chúng ta? Số đông ai cũng nghĩ rằng chính là kẻ thù đã làm cho chúng ta khổ não, tuy nhiên đó chỉ là một phần mà thôi.

Người có thể làm cho chúng ta khổ não chính là vợ chồng, con cái hoặc những người họ hàng, bạn bè hay bạn đồng nghiệp của ta. Người mà chúng ta thường hay bực bội khó chịu chính là những người thân thiết nhất của ta.

Hàng ngày chúng ta không chỉ phải đương đầu với gia đình người thân mà còn biết bao nhiêu người khác nữa, có người ta biết, có người ta không biết. Có người giúp đỡ ta, có người muốn cản trở ta. Vì thói quen của chúng sinh là tham lam, sân giận, si mê, ganh ghét, tật đố và dẫn đến hiềm hận, nên mới nói lời hằn học khó chịu và sẵn sàng giết hại lẫn nhau không thương tiếc.

c. Xáo trộn cảm xúc: Kẻ thù lớn nhất của chúng ta không phải là những kẻ đối đầu, mà chính là chủ nghĩa cá nhân. Sở dĩ chúng ta phiền muộn khổ đau nhiều, phần lớn là do sự vọng động phân biệt bởi ý thức hệ trong ta. Chúng ta luôn thay đổi cảm xúc trong từng giây phút bởi những toan tính, do ta chấp thân tâm này làm ngã. Chúng ta hay lo lắng về được mất, phải trái, đúng sai, hơn thua, tốt xấu, nên mới sinh ra tham lam, sân giận, và si mê để rồi chịu nhiều phiền muộn khổ đau.

Khi tâm lý bị xáo trộn làm cho chúng ta hoang mang lo sợ, làm gia tăng thêm phiền muộn khổ đau. Mỗi khi có sự cố xảy ra như vậy, ta cần phải quán chiếu, tư duy sâu sắc thì mới đủ sức chuyển hóa tham, sân, si thành vô lượng trí tuệ, từ bi. Khi bị tham lam ích kỷ sai xử, ta có thể quán sát như sau: “Tôi đang tham, tôi biết đang tham, tôi biết có những ham muốn đang làm mờ tâm trí tôi”. Khi quán sát như vậy thì tự nhiên trạng thái tâm tham sẽ dần hồi biết mất.

Chúng ta hãy nhìn thẳng vào mọi diễn biến đang xảy ra như là một thực tại nhiệm mầu. Hãy sống cho những giờ phút ngày hôm nay, cái gì đến nó sẽ đến, dù ta có không muốn cũng không được. Phật dạy: “Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng, chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây”.

Đức Phật muốn nhắc nhở chúng ta rằng, nhận thức và hiểu biết của chúng ta còn hạn hẹp lắm, nếu ta cứ tiếc nuối quá khứ tốt sẽ đánh mất chính mình trong hiện tại, còn nhớ lại quá khứ đau buồn sẽ khiến ta bị lụy khổ đau. Bởi quá khứ đã qua rồi chúng ta có muốn quay lại để nắm bắt nó cũng không được, suy nghĩ tiếc nuối về nó chỉ thêm buồn phiền. Tương lai còn ở chân trời xa tít, có ai biết nó sẽ ra sao mà mơ tưởng viễn vông không thực tế. Ta

chỉ tin nhân quả, buông xả những ý niệm đã qua, sống ngay với giây phút hiện tại; ta tham, ta giận, ta si mê, ta đều biết rõ, nhờ vậy ta sẽ cảm thấy an ổn nhẹ nhàng.

Nếu ta không biết chấp nhận hiện tại như nó đang là, để sống bình thản an nhiên với những được mất, hơn thua của dòng đời thì dung sắc của ta sẽ nhanh chóng héo tàn như lau xanh lìa cành. Một tinh thần giáo dục nhân bản mà Thế Tôn truyền dạy là tinh thần biết sống và bằng lòng với những gì đang có trong hiện tại. Phật dạy: Không than việc đã qua, không mong việc sắp tới, sống ngay với hiện tại, do vậy sắc tốt tươi. Do mong việc sắp tới, do than việc đã qua, nên kẻ ngu héo mòn, như lau xanh lìa cành.

Với kiếp sống của con người, nếu chúng ta không có hiểu biết chân chính, không tin sâu nhân quả thì ta sẽ than trời trách đất, oán ghét người thân, đổ thừa cho xã hội mà ta vô tình đánh mất chính mình. Nếu đi sâu vào ngành tâm lý trị liệu, họ phân tích rằng phần lớn các cảm xúc khổ đau, đều do con người suy tưởng quá nhiều mà thất vọng, bởi những chuyện bất như ý.

Khi ta lỡ làm một điều gì đó lầm lỗi, ta cảm thấy ân hận và hối tiếc, thì như vậy sẽ làm cho ta càng bi thương buồn khổ thêm, tốt nhất là ta hãy xem xét lại mình đã làm gì đúng hay sai? Nếu thực sự đó là một hành động làm tổn hại người khác, thì ta hãy quán sát như sau: “Ta đã hành động không đúng lẽ phải rồi, nên ta xấu hổ và ăn năn sám hối”. Nhờ vậy ta sẽ bớt phiền não, ân hận, ray rứt và tiếc nuối.

Chúng ta thường có ước muốn được phát triển và thành công trọn vẹn. Người có tâm lý này luôn muốn khuếch trương cái mình có. Họ muốn chứng tỏ với mọi người, tầm ảnh hưởng của mình được nhân loại chú ý và quan tâm. Người ta cố sức tạo danh thơm tiếng tốt để mọi người biết đến mình nhiều hơn. Một người vợ có thể cố gắng điều khiển chồng hay ngược lại. Lòng tham muốn thống trị người khác thể hiện tâm lý tham lam và ích kỷ.

Chúng ta thường khi đạt được một mục đích nào đó, thì lòng tự mãn phát sinh. Thái độ tự mãn đó, dễ làm cho con người có thể khinh thường người khác. Người quá tự mãn về chính mình, dễ xúc phạm đến người khác làm cho

người đó cảm thấy bức tức khó chịu, nén cơn giận trong lòng mà ôm mối hận thù chờ cơ hội trả đũa.

Khi chúng ta không đạt được một mục đích gì đó thì sinh ra tâm chán nản, mặc cảm tự ti do không còn tự tin nơi bản thân mình. Người như thế hay có khuynh hướng đổ lỗi cho người khác. Chúng ta sẽ thay đổi tư duy và dùng các phương pháp để thực hành. Trước tiên chúng ta sẽ tư duy về nhân quả, nó là một thực tại thiết thực trong suốt cuộc sống, bất cứ chúng ta làm gì đều cũng theo quy luật nhân duyên quả. Dựa trên cơ sở nhân quả, chúng ta tin rằng chết không phải là hết mà chỉ thay hình đổi dạng tùy theo nghiệp báo đã gieo tạo trong hiện tại, để cho ra kết quả trong tương lai. Khi tin có kiếp sống luân hồi, chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận những gì đến với ta, dù tốt hay xấu.

Tất cả các pháp sinh diệt đổi thay, là do nhân duyên tích lũy tương tác của nhiều yếu tố khác nhau, theo nguyên lý cái này không thì cái kia không, cái này có thì cái kia có. Nhân của hoa là hạt giống, nhưng có đất, nước, ánh sáng mặt trời và sự chăm sóc của con người thì cây mới có thể sống. Không đảm bảo đầy đủ các yếu tố trên sẽ khiến cây hoa khô héo, rồi từ từ chết đi.

Khi chúng ta đạt được điều gì mong muốn, ta không nên quá vui mừng, hoặc quá hãnh diện tự hào. Chúng ta cũng nên biết rằng những gì hôm nay mình thực hiện được, rồi một ngày nào đó cũng sẽ đổi thay; do đó ta không quá thất vọng khi đối mặt với những chướng duyên hay nghịch cảnh. Khi tâm có sự định tĩnh và sáng suốt, sẽ giúp cho ta dễ dàng buông xả các tâm niệm xấu ác.

Ai cũng muốn mọi người đối xử tốt đối với mình, nhưng lại ít khi nghĩ đến việc giúp đỡ người khác. Có nhiều người khi lầm lỗi thì đòi hỏi phải được tha thứ, nhưng khi thấy người khác làm lỗi, thì họ sẽ không chấp nhận mà còn phê phán chỉ trích mạnh mẽ. Chúng ta muốn được an nhiên tự tại trong mọi hoàn cảnh, ta cần phải thể nhập tâm thanh tịnh sáng suốt. Khi được như thế ta mới có thể từ bi, đồng cảm, tha thứ và biết quan tâm đến người khác với tinh thần không vụ lợi.

Phật dạy: "Quá khứ đã qua, tương lai chưa đến, hãy sống trong giây phút hiện tại". Nếu ta quá ưu tư tiếc nuối về quá khứ, hay lo nghĩ mơ mộng về tương lai, để luôn hoang mang lo sợ ta sẽ đánh mất mình trong hiện tại bởi được mất, hơn thua, thành công hay thất bại.

Thích Đạt Ma Phổ Giác