

Bình an & đau khổ

Bình an nằm ngay trong chúng ta, nó ở cùng chỗ với bất an và đau khổ. Không thể tìm bình an trong rừng sâu hay trên đồi cao. Cũng không thể tìm bình an nơi vị thầy khả kính khả ái. ở đâu có đau khổ ở đó có con đường thoát ly.

Làm bất cứ việc gì cũng với tâm xả bỏ. Đừng kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Xả bỏ một ít sẽ có một ít bình an. Xả bỏ nhiều sẽ có nhiều bình an. Xả bỏ hoàn toàn sẽ được bình an hoàn toàn và cuộc đấu tranh với thế gian này đi đến chỗ chấm dứt.

Thực vậy, chẳng có cái gì là của con người cả. Dầu chúng ta là gì đi nữa cũng chỉ là cái vỏ bề ngoài mà thôi. Bóc khỏi cái lớp vỏ này, chúng ta sẽ chẳng thấy gì ngoài những đặc tính phổ thông: Sinh ở giai đoạn đầu, thay đổi ở giai đoạn giữa và chấm dứt ở giai đoạn cuối. Tất cả chỉ có vậy. Nếu nhìn mọi vật như thế thì chẳng còn vấn đề gì nữa và chúng ta sẽ hài lòng và bình an.

Hãy nhận biết điều gì tốt điều gì xấu, dầu bạn đang du hành hay đang định cư ở một chỗ nào. Không thể tìm thấy bình an trên đồi cao, trong rừng sâu hay trong hang động. Dầu có đi đến nơi Phật thành đạo đi nữa cũng không tới gần chân lý hơn.

Ai cũng có thể làm nhà gạch hay nhà gỗ, nhưng đó không phải là nhà của ta mà là nhà của thế gian và bị luật thế gian chi phối. Bình an nội tâm mới thực sự là nhà của ta.

Rừng là nơi bình an, phải không? Vậy tội tình chi nắm chặt trong tay những gì làm bạn rối rắm. Hãy để cho thiên nhiên dạy bạn. Nghe tiếng chim kêu rồi xả bỏ. Hiểu rõ thiên nhiên bạn sẽ hiểu rõ giáo pháp. Hiểu rõ giáo pháp bạn sẽ hiểu rõ thiên nhiên.

Truy tìm bình an bên ngoài chẳng khác nào tìm kiếm rùa có râu, bạn không thể nào tìm được. Nhưng khi tâm bạn sẵn sàng thì bình an sẽ tự tìm đến bạn.

Đau khổ

Có hai loại đau khổ: đau khổ dẫn đến đau khổ hơn và đau khổ dẫn đến chấm dứt đau khổ. Đau khổ đầu tiên là chấp giữ những gì ưa thích và chán bỏ những gì không ưa thích. Đau khổ thứ hai là can đảm và trì chí theo dõi sự

không ngừng thay đổi của các cảm giác: hạnh phúc, đau khổ, vui vẻ, buồn chán, vừa lòng, phật ý... Đau khổ này dẫn đến chỗ bình an.

Chúng ta muốn tìm một con đường dễ dàng. Nhưng không có đau khổ thì không có trí tuệ. Để cho trí tuệ chín muồi bạn phải ngã đổ và khóc than nhiều lần trong khi hành thiền.

Thực ra, hạnh phúc chỉ là biến thể của đau khổ dưới một hình thái tế nhị. Dính mắc vào hạnh phúc cũng như dính mắc vào đau khổ nhưng bạn không thấy đó thôi. Đừng nghĩ rằng nắm giữ hạnh phúc là xa lìa đau khổ. Cả hai dính chặt vào nhau không thể tách rời. Đức Phật chỉ cho chúng ta biết đau khổ là kẻ thừa kế tai hại của hạnh phúc. Hãy xem đau khổ và hạnh phúc ngang nhau. Khi hạnh phúc khởi sanh, đừng quá vui mừng mà bị cuốn trôi đi; khi đau khổ đến cũng đừng quá thất vọng mà bị nhận chìm vào dòng thác lũ. Khi đau khổ phát sinh, hãy ý thức rằng chẳng có ai nhận chịu đau khổ. Nếu nghĩ rằng đau khổ và hạnh phúc là của bạn thì bạn sẽ không bao giờ tìm thấy bình an.

Người đau khổ sẽ nhận sự đau khổ này mà có trí tuệ. Nếu không đau khổ, họ sẽ không quán sát và không có trí tuệ. Không trí tuệ thì không hiểu biết. Không hiểu biết sẽ không thoát khỏi khổ đau. Vậy thôi! Thế nên phải nỗ lực và kiên trì hành thiền. Để rồi khi nhìn lại thế gian này sẽ không còn sợ hãi như trước nữa. Đức Phật thành đạo chính trong thế gian này chứ không phải ngoài thế gian này.

Khổ chỗ này người ta chạy đến chỗ kia. Chỗ mới này khổ họ lại chạy nữa. Họ tưởng rằng chạy thoát khỏi khổ đau, nhưng thực ra không phải vậy. Họ mang đau khổ đi mọi nơi mà không biết. Không biết đau khổ sẽ không biết nguyên nhân của khổ đau. Không biết nguyên nhân của khổ đau sẽ không biết chấm dứt đau khổ. Do đó không có cách gì để thoát khỏi khổ đau.

Đừng là Bồ tát, đừng là A la hán, đừng là gì cả. Nếu là Bồ tát, bạn sẽ đau khổ. Nếu là A la hán bạn sẽ đau khổ. Nếu là gì đó bạn sẽ đau khổ. Khi ngồi chỉ là ngồi. Khi đi chỉ là đi. Thế thôi!

Phật lúc nào cũng có mặt để dạy dỗ chúng ta. Hãy tự mình tìm thấy. Có hạnh phúc và có bất hạnh. Có vui và có khổ. Chúng luôn luôn có mặt. Hiểu bản chất của vui và khổ là thấy Giáo pháp, thấy Phật. Phật Pháp không xa rời thế

gian pháp.

Trích:

Chẳng Có Ai Cả

(No Ajahn Chah)

Ajahn Chah

Tỳ khưu Khánh Hỷ chuyển dịch