

An lạc và giải thoát

An lạc, cũng như giải thoát, có nhiều thứ lớp và nếu muốn ta có thể chứng nghiệm được. Có an lạc tức là đã giải thoát, và càng có giải thoát ta càng có an lạc.

Giải thoát không phải là những điều xa vời là những cái ta có thể đạt tới được trong đời sống thiền tập hằng ngày. Giải thoát tức là cởi bỏ những sợi dây ràng buộc. Nếu ta không cảm thấy an lạc và thanh thoi, đó tức là ta đang bị ràng buộc. Ta phải tìm ra và phải nhìn thấy ta đang bị ràng buộc bởi những sợi dây nào thì ta mới có thể cởi trói cho ta được.

Khi một em bé bị “ấm đầu” nghĩa là bị sốt, một bà mẹ ngày xưa có thể nghĩ rằng con mình vừa bị quỷ thần quở phạt vì đã dám đi tiểu ở gần gốc đa hay bên miếu thánh. Nghĩ như vậy, thay vì lo thuốc thang cho con, bà mẹ này lại đi sắm trầu rượu và vàng hương để đi tạ lễ ở gốc đa miếu thánh để cầu cho con hết bệnh. Sự tin tưởng thần linh là một trong những sợi dây ràng buộc.

Các bà mẹ thời đại chúng ta nhờ có kiến thức khoa học và cũng nhờ có sẵn thuốc men cho nên đã không bị ràng buộc bởi sợi dây mê tín ấy. Các bà đã cởi bớt một sợi dây. Nhưng có thể các bà lại bị nhiều sợi dây ràng buộc. Ví dụ sợi dây của sự tiêu thụ và của sự bận rộn.

Ta hãy dùng một ví dụ về sự hiểu lầm. Ta hiểu lầm một người bạn. Ta nghi ngờ, ta đau khổ, ta ghét bỏ người bạn đó. Đến khi ta hết hiểu lầm, tự khắc những nghi ngờ, đau khổ và ghét bỏ ấy đột nhiên tan biến. Hiểu lầm là một sợi dây ràng buộc. Trong đạo Phật, hiểu lầm tức là vô minh. Có rất nhiều sợi dây hiểu lầm ràng buộc lấy ta. Ta phải quán chiếu để cởi bỏ những sợi dây này. Sợi này có liên quan tới sợi khác. Có khi ta gỡ được một sợi mà đồng thời ba sợi khác cũng bung ra.

Giải thoát tức là tự do. Những sợi dây ràng buộc làm ta mất tự do ở đây là những sợi dây tâm ý. Tự do tâm ý được phân biệt với những tự do xã hội nhưng đạt tới tự do tâm ý ta sẽ có khả năng chuyển hóa xã hội để đạt tới những tự do xã hội. Không có tự do tâm ý ta cũng không thấy được giá trị

của những tự do xã hội và do đó ta không thụ hưởng thụ được những tự do xã hội.

Niềm an lạc đầu tiên mà người tập thiền phải đạt tới là niềm an lạc của chánh niệm. Ta đạt tới nhờ sự chấm dứt những rong ruổi của tâm ý về quá khứ, về tương lai và trong tình trạng rối bời của hiện tại.

Ta đã biết khi nào an trú được trong giây phút hiện tại ta mới thực sự sống và mới thấy được những màu nhiệm của cuộc sống. Nhưng nếu ta cứ bị ám ảnh bởi quá khứ, hoặc mãi lo tưởng đến tương lai thì khả năng an trú trong hiện tại sẽ yếu kém đi. Tiếc nuối hoặc bị ám ảnh bởi quá khứ là một sợi dây ràng buộc. Lo tưởng đến tương lai là một sợi dây ràng buộc khác. Vì vậy ta phải quán chiếu để thấy được rằng giờ phút hiện tại là giờ phút quan trọng nhất, giờ phút duy nhất để ta có mặt trong sự sống. Bài kệ “thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, an trú trong hiện tại, giờ phút đẹp tuyệt vời” phối hợp với hơi thở phát khởi chánh niệm trong ta. Thực tập chánh niệm cho bền bỉ thì ta mới thật sự cắt đứt được những sợi dây ràng buộc của quá khứ và của tương lai. Nếu chỉ thực tập sơ sài thì tâm ý ta lại rơi ngay vào quên lãng sau đó.

Giây phút ta trở về được với hiện tại là giây phút tỉnh thức: giây phút đó đã có thể cho ta sự an lạc.

Nuôi dưỡng an lạc cũng đồng thời là nuôi dưỡng chánh niệm, vì vậy thiền tập không phải là một cực hình mà trái lại là một niềm vui. Niềm vui của thiền tập thường được gọi là Thiền duyệt. Duyệt là vui. Niềm vui của thiền tập được còn được xem là thức ăn cho tâm ý, cho nên ta còn có danh từ thiền duyệt vi thực, nghĩa là “thức ăn là niềm vui của thiền tập”.

Ta phải loại bỏ ý tưởng thiền tập là một cực hình, một hành động ép uổng thân xác và tâm ý. Bạn có thể nói: Thiền tập đi đôi với an lạc. Nếu không đi đôi với an lạc thì đó không phải là thiền tập.

Nếu không đạt đến an lạc thì thiền giả không đi xa được trong thiền quán. Đã đành có lúc thiền giả phải đi xa hơn cũng là để đạt tới những niềm an lạc chân thực và sâu sắc hơn.

An lạc là một cảm thọ (tiếng Pháp: sensation, tiếng Anh: feeling). Cảm thọ có ba loại: cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu (xả thọ). An lạc là một cảm thọ dễ chịu. Tính chất của cảm thọ (dễ chịu, khó chịu, trung hòa) tùy thuộc khá nhiều vào cách nhận thức của ta. Có người cho sự ngồi không là dễ chịu, có người lại cho sự làm việc là dễ chịu. Có người cho sự im lặng là dễ chịu, có người lại cho sự náo nhiệt là dễ chịu. Một cái phim rất dữ và rất ồn có thể gây cảm thọ khó chịu cho một người, nhưng lại tạo cảm giác dễ chịu cho một người khác, nhất là người này không chịu đựng được sự trống trải của tâm hồn. Hút thuốc có thể là dễ chịu với người này nhưng khó chịu với người khác. Những cảm thọ dễ chịu nhất thời như những cảm thọ do rượu mạnh và thuốc phiện gây ra có thể đưa tới những cảm thọ khó chịu và dai dẳng về sau. Trong thiền quán, hành giả phải tập nhìn và thấy được bản chất của từng cảm thọ.

Những cảm thọ mà ta gọi là trung tính (xả thọ, nghĩa là không khó chịu cũng không dễ chịu) thực ra có thể được nhận thức như là lạc thọ. Khi nhức răng ta mới thấy không nhức răng là một cảm giác dễ chịu. Nhưng khi hết nhức răng ta lại nhận thức không nhức răng là một xả thọ. Khi hai mắt bị mù, người ta mới nhận thức được có hai mắt sáng là lạc thọ. Vì vậy, công trình quán chiếu đầu tiên của thiền giả là biến những xả thọ của ta thành lạc thọ. Một hình hài không bệnh tật đáng kể, những giác quan còn nguyên vẹn, một tâm ý có khả năng phân biệt và nhận thức... đó là cả một nguồn lạc thọ đáng dự dả để làm hành trang cho thiền giả lên đường. Tiếng chuông hơi thở, nụ cười và bước chân có tác dụng khơi mở kho tàng lạc thọ ấy.

Nếu nhìn bầu trời xanh hay ngắm một bông hoa nở mà ta không an lạc và không thấy được tính cách màu nhiệm của vạn hữu, thì đó là vì ta đang bị vướng bận vào hoặc là quá khứ, hoặc tương lai, hoặc những bất an, xáo động, bức bối, v.v....trong hiện tại. Trở về giờ phút hiện tại, quán chiếu những cảm thọ đang có mặt trong ta để nhìn xa thấy được bản chất những nguyên do gần xa của chúng: đó là công việc thiền tập nhằm cởi mở những dây ràng buộc đã không cho ta thấy được bầu trời xanh và bông hoa nở trong tính chất nhiệm màu của chúng.

Con người, theo đạo Bụt, là hợp thể của năm dòng hiện tượng: sắc (thân thể), thọ (cảm giác), tưởng (tri giác), hành (tâm tư) và thức (tâm ý). Năm dòng hiện tượng này không tồn tại biệt lập với nhau mà trái lại nương vào nhau mà hiện hữu và cũng chi phối lẫn nhau. Ở đây ta nên xét về ba dòng hiện tượng đầu là sắc, thọ và tưởng.

Thọ là cảm giác. Cảm giác có nguồn gốc ở thân thể (sắc) hoặc tri giác (tưởng). Cảm giác khó chịu gây nên do một cái răng đau hay do ta đập lên một chiếc gai nhọn là cảm giác có nguồn gốc từ thân thể. Cảm giác khó chịu gây nên do sự nghi ngờ, ghen ghét, giận dữ, tham đắm, hoặc u mê là cảm giác có nguồn gốc từ tri giác. Để có an lạc trong vòng cảm giác ta phải săn sóc thân thể (sắc) và tri giác (tưởng). Khi ăn uống làm việc và ngủ nghỉ có điều độ, khi ta không tàn phá cơ thể ta bằng những chất độc như rượu và các thứ ma túy thì ta có thể giảm thiểu được tới mức tối đa những cảm giác khổ đau có gốc rễ từ cơ thể. Khi ta tập quán chiếu để tri giác ta càng lúc bớt hồ đồ, càng lúc càng thêm chính xác, thì ta cũng có thể giảm thiểu được tới mức tối đa những cảm giác khổ đau có gốc rễ từ tri giác. Thấy một sợi dây mà tưởng là con rắn, đó là ví dụ cho một tri giác sai lạc vậy. Tri giác của ta, theo đạo Bụt, đầy dẫy những sai lầm. Và vì nhân thức sai lầm cho nên ta khổ đau.

Trong công phu thiền tập của mình, hành giả quán chiếu cảm giác và thấy được những nguyên do gần xa của cảm giác. Quán chiếu cho thâm sâu thì tự thân của cảm giác sẽ biến mất, cũng như khi mặt trời chiếu rọi bên bể trên cây lá thì cây lá sẽ biến đổi và xanh tươi. Cảm giác an lạc là những cảm giác có tác dụng nuôi dưỡng. Cảm giác bất an là cảm giác có tác dụng tàn phá. Thiền quán có thể làm biến các cảm giác bất an thành an lạc. Biến bằng cách nào? Bằng cách diệt trừ những lầm lạc của tri giác và làm cho các tri giác này trở nên chính xác.

Từ ngữ thường dùng là diệt trừ vô minh. Vô minh tức là tính cách không chính xác của nhận thức. Ví dụ tôi trồng rau xà lách và xà lách không chịu mọc lên tươi tốt như xà lách của người hàng xóm. Tôi bực tức và mở lời trách cứ những cây xà lách trong vườn tôi. Thấy thế, bạn cười và bảo tôi: “lỗi không phải ở những cây xà lách, lỗi ở tại người trồng xà lách đã không biết

cách chăm sóc xà lách. “Bạn vừa mới khai thị cho tôi một sự thật: trách cứ những cây xà lách là một thái độ vô minh. Tôi phải quán chiếu để thấy được những nguyên nhân gần xa của sự thất bại đã làm cho tôi bực bội: Tôi đã bỏ phân quá nhiều cho cây xà lách và tôi không tưới tẩm và chăm sóc chúng đúng mức. Thấy được điều đó, tôi liền hết bực tức. Tôi được giải thoát khỏi sự bực tức. Tôi sửa đổi cách chăm sóc xà lách của tôi và mười hôm sau, những cây xà lách của tôi mọc lên rất tươi tốt.

Bạn và tôi cả hai đều biết rõ là trách cứ những cây xà lách là một việc làm vô minh, có gốc rễ từ một nhận thức vô minh. Vậy mà chúng ta ít ai thấy được rằng những người sống chung với ta cũng là những cây xà lách. Có phải là chúng ta phải vun tưới và chăm sóc cho nhau đúng mức không? Thường thường, chúng ta không chịu vun tưới và chăm sóc cho nhau. Chúng ta chỉ trách cứ nhau, chúng ta dùng lý luận để trách cứ nhau. Chúng ta không biết rằng chúng ta không khác mấy với những cây xà lách: mỗi người trong chúng ta đều cần sự vun tưới và chăm sóc của người bên cạnh. Chúng ta ai cũng biết rằng lý luận và trách móc không đưa đến đâu mà chỉ đào thêm hố cách biệt. Chỉ có sự hiểu biết, chấp nhận và chăm sóc mới có thể giúp được người khác. Để thấy rõ và thấy thường xuyên được sự thật này, ta cần đến thiền quán. Quán chiếu cảm giác là đầu mối đưa ta đến những nhận thức chính xác hơn về tri giác.

Quán chiếu để biến những xả thọ thành lạc thọ và để vượt thoát những khổ thọ có nguồn gốc từ nhận thức sai lạc, ta dần dần cởi bỏ được những sợi dây quên lãng, bực tức, tham đắm và u mê. Càng cởi bỏ ta càng có thêm giải thoát: càng giải thoát ta càng có thêm an lạc. Sự an lạc của ta sẽ nuôi dưỡng ta, sẽ mang lại niềm vui cho những người chung quanh. Ta trở nên sáng suốt hơn, bình tĩnh hơn và bao dung hơn. Thực tập thiền quán cho đúng phép thì những thành quả này sẽ là hiện tiền ngay trong hôm nay và ngày mai. Phòng Tĩnh Tâm, nơi ta có thực tập nghe chuông và theo dõi hơi thở. Trong đời sống hằng ngày, mỗi khi bạn cảm thấy bất an, dao động, bạn nên sử dụng phòng Tĩnh Tâm để quán chiếu và cảm giác bạn. Và nếu có thể, bạn nên quán chiếu về cảm giác bạn ngay khi cảm giác ấy đang có mặt, trong lúc làm việc,

trong lúc ngồi xe buýt, hay trong lúc đi bộ từ ngôi nhà này đến ngôi nhà khác. Hãy biến nơi bạn đang đứng thành phòng Tĩnh Tâm.

Bài viết: "An lạc và giải thoát"

Thiền sư Thích Nhất Hạnh/