Sống tùy duyên thuận pháp (Phần 1)

• Sống tùy duyên thuận pháp (Phần 1)

• *Tác giả:* Viên Minh
• *Ghi chép:* Pháp Thuận

SỐNG TÙY DUYÊN THUẬN PHÁP

PHẦN 1

(Buổi 4 – Khóa giảng thứ 12)

Thiền không phải là phương pháp vay mượn bên ngoài đem về áp dụng cho riêng mình để mưu cầu một thành quả hay đạt được một lý tưởng ước mơ. Thiền chỉ là thấy ra hiện trạng sự tương giao giữa thân tâm và môi trường sống để ngay đó thấy ra sự thật. Thấy sự thật thì mới biết tùy hoàn cảnh mà tự điều chỉnh nhận thức và hành vi cho đúng pháp. Ai đến học Thiền với Thầy cũng mong được truyền một phương pháp thật quy mô bài bản, thật logic, rồi cứ thế mang về mà áp dụng là xong. Nhưng với Thầy, Thiền là thấy ra thực tại, mà thực tại mỗi lúc mỗi mới, chứ không phải cố nhớ lại ngày hôm qua đã áp dụng phương pháp thế nào mà hành có kết quả tốt quá, nên hôm nay cố gắng sao cho đạt được như vậy hoặc tốt hơn. Nếu như thế thì thiền chỉ là lặp lại cái đã qua và mong cầu cái chưa đến!

Các pháp luôn luôn đổi mới, nên nhận thức cũng phải luôn mới mẻ. Bình minh ngày hôm qua khác bình minh ngày hôm nay, cái cây ngày hôm qua cũng khác cái cây ngày hôm nay. Dòng nước chảy qua phút giây trước khác phút giây sau mất rồi.

Tất cả mọi thứ xung quanh chúng ta và trong cơ thể chúng ta đều đang sống và luôn biến đổi trong từng sát-na - đơn vị nhỏ nhất của tiến trình sinh-diệt. Mọi thứ đều sống động vô cùng. Không có cái gì dừng lại để mình có thể định dạng theo một công thức hay một khuôn mẫu nào được cả.

Thân - Thọ - Tâm - Pháp luôn biến động vô cùng vi tế, sự vận hành của thân tâm nơi sát-na này không còn đúng với sát-na ngay sau đó. Muốn hành thiền bằng cách áp dụng một công thức y khuôn nào đó chẳng khác nào bắt sự sống phải dừng lại để mình cân đo khám xét, như vậy thì có khác gì tự hủy hoại mình!

Thực ra không có cái gọi là thiền như chúng ta nghĩ, hoặc là chỉ có đời sống đang diễn ra theo nguyên lý vận hành của chính nó, hoặc là theo ý đồ của cái Ta ảo tưởng mà thôi. Do đó đức Phật dạy chỉ có hai đường, hoặc là sống tùy duyên thuận pháp hoặc là tùy thuận theo vô minh ái dục của bản ngã.

Sự sống bên trong và xung quanh chúng ta đều luôn trôi chảy và đổi mới. Sông Đồng Nai, sáng khác, chiều khác, thủy triều lúc trăng lên, trăng tròn, trăng lặn đều khác. Cho dù cục đá có bất động thì bản thân nó vẫn phụ thuộc vào các duyên sinh của môi trường xung quanh nó.

Thí dụ buổi sáng ngồi buông xả với tâm rỗng lặng trong sáng, chợt nghe tiếng chim hót vang lên rồi mất hút, tiếng ai nói cất lên rồi chìm mất thì đó là tùy duyên mà thấy biết. Tất cả mọi thứ xảy ra đều luôn mới mẻ. Còn khi nghe chim hót hay quá, lắng nghe thêm xem nó còn hót nữa không. Sao lắng nghe hoài không thấy nó hót lại gì cả? Thế là bản ngã tham muốn đã xen vào, muốn tìm kiếm, muốn giữ lại hay sợ mất đi... đã là cái ý lăng xăng tạo tác mất rồi.

Tại sao tâm hồn của chúng ta không đủ mới mẻ để thấy mọi thứ mới mẻ đến rồi đi? Bởi vì chúng ta muốn lập trình, bắt nó phải thế này, phải thế kia, theo công thức này hay khuôn mẫu khác. Pháp thì luôn biến đổi một cách tự nhiên, còn mình muốn thay đổi là vì có chủ ý theo tư kiến tư dục rồi, sao còn tự nhiên được nữa, mà không tự nhiên sao có thể thấy được thực tánh pháp vốn là tự nhiên?

Hãy thử tự quan sát xem khi thuận theo tự nhiên thì hành động thân-khẩu-ý ra làm sao, còn khi hành động theo ý chủ quan thì nó như thế nào. Trong cuộc sống, hoàn cảnh sống xung quanh là hoàn toàn tự nhiên, mặt trời tự nó vẫn mọc và lặn, bốn mùa vẫn thay đổi liên tục theo trình tự như vậy bất kể mình có muốn hay không.

Con người nhỏ bé đang sống trong vũ trụ bao la luôn vận hành theo quy luật tự nhiên lại đòi thay đổi vũ trụ này theo ý mình hoặc muốn nó trở thành của mình. Đó phải chăng là tham vọng quá lớn? Lẽ ra mình nên xem cho kỹ mọi biến đổi của nó như thế nào để tùy theo đó mà sống cho thích hợp, thì mình lại muốn thiên nhiên làm theo ý mình. Lẽ ra cuộc đời giúp chúng ta thay đổi, thì chúng ta lại muốn tự ý thay đổi cuộc đời, nên hậu quả là chỉ chuốc lấy khổ đau.

Bây giờ đang là buổi sáng thì mình muốn phải chi là buổi chiều, đang là bình mình thì lại trông chờ hoàng hôn đến, và thế là suốt từ bây giờ cho đến khi hoàng hôn buông xuống, mình chờ đợi trong phiền muộn và đau khổ. Tại sao mình lại không thấy vẻ đẹp của ánh nắng ban mai? Vẻ đẹp của ánh nắng mặt trời đã lên cao, của mặt trời đứng bóng...? Tại sao mình không thấy được những vẻ đẹp khác nhau ấy mà cứ phải chờ hoàng hôn tới mới cam lòng. Hoàng hôn trước sau gì cũng tới, mà tới rồi thì lại đi, tại sao mình phải chờ đợi làm chi cho mệt?

Mình muốn thiên nhiên theo ý mình, vô tình giữa mình và hoàn cảnh sống xung quanh đã xuất hiện mâu thuẫn tâm lý. Mình đã rơi vào cách sống nhị nguyên, tức là chọn ra một cái mình thích, những cái còn lại bỏ hết. Mình không biết rằng sự thực đời sống là sự tương giao toàn diện, mình chỉ chọn lựa một vài cái và cố gắng để đạt được, có biết đâu tất cả những cái mình lựa chọn để theo đuổi đều là ảo tưởng.

Thiền không phải là áp dụng công thức để đạt được bất kỳ điều gì, mà trở về quan sát hoạt động của thân - tâm trong mối tương giao với hoàn cảnh xung quanh để nhận ra đâu là sự vận hành của pháp (tự nhiên) và đâu là sự tạo tác của bản ngã. Thiền là thấy ra sự thật đang diễn ra nơi chính đời sống mỗi người. Trở về quan sát thân - tâm trong những hoạt động thật sự tự nhiên của nó sẽ nhận ra rằng nếu không có ý đồ can thiệp của bản ngã thì cái thân-tâm này cùng với vũ trụ sẽ tự vận hành một cách hoàn toàn tự nhiên và hoàn hảo nhất.

Đa phần những cái chúng ta cố gắng để đạt tới đều là ảo vọng, dù có gán cho nó là Niết-bàn đi nữa. Trong khi đó nếu bây giờ là ban mai thì mình cứ trọn vẹn với ban mai, bây giờ là xế chiều thì mình cứ trọn vẹn với xế chiều thì cả cuộc đời này lúc nào cũng đẹp.

Sự tương giao và mối quan hệ

Chữ Dhamma (pháp) cũng có nghĩa là tự nhiên, hay sự thật hiển nhiên. Đó không phải là quy định do con người đặt ra. Trong tự nhiên chỉ có sự tương giao, trong xã hội mới có mối quan hệ. Mối quan hệ giữa con người do cộng đồng đặt ra tuỳ theo hoàn cảnh, phong tục tập quán ở mỗi địa phương. Vì vậy chúng chỉ là qui ước tương đối, nhưng trong cuộc sống nhiều khi chúng ta quá đặt nặng mối quan hệ, coi chúng là bất di bất dịch khiến chúng ta bị trói buộc vào đó.

Sự tương giao luôn mang tính tự nhiên, mình có thể tương giao với vũ trụ bên ngoài qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thí dụ bỗng nhiên tai nghe được tiếng chim hót, mắt thấy ánh bình minh. Nhưng rồi bản ngã phát sinh lên, người này chọn bông hoa này, người kia chọn bông hoa kia nên bất đồng ý kiến với nhau. Vì bất đồng ý kiến, muốn sống chung thì phải thoả thuận với nhau, từ đó xuất hiện mối quan hệ. Mối quan hệ càng chằng chịt chừng nào thì chúng ta càng quên mất sự tương giao chừng ấy. Thực ra chúng ta luôn sống trong sự tương giao mà vô tình không cảm nhận được, ngược lại chỉ bận tâm đến mối quan hệ hữu ý, hữu hạn mà thôi.

Các mối quan hệ chỉ là quy ước tạm thời và chúng luôn thay đổi theo vị trí và thời gian. Mối quan hệ vợ - chồng ở thế kỷ 19 khác với mối quan hệ vợ - chồng ở thế kỷ 20, mối quan hệ cha - con ở phương Tây khác với mối quan hệ cha - con ở phương Đông. Còn sự tương giao thì bất kỳ ở đâu cũng giống nhau.

Trong sự tương giao, chúng ta thấy được sự vận chuyển bên trong và bên ngoài hoàn toàn tương ứng với nhau vô cùng chặt chẽ và không có giới hạn nào cả. Còn ở trong mối quan hệ thì con người lại bị cô lập. Khi thiết lập mối quan hệ, con người kỳ vọng sẽ kết nối được nhiều thứ hơn, nhưng thật ra sự kết hợp nào cũng tiềm ẩn sự đối nghịch. Đối nghịch về mặt cảm giác, cảm xúc, đối nghịch về sở tri, sở đắc, đối nghịch về quyền lợi v.v… Sự đối nghịch này khiến mỗi người trong mối quan hệ dần dần bị cô lập. Lúc đó sống với nhau chỉ dựa trên hợp đồng của mối quan hệ chứ không còn là sự tương giao tự nhiên vô điều kiện nữa. Rõ ràng chỉ có các cá nhân cô lập đang sống ràng buộc với nhau.

Càng thiết lập nhiều mối quan hệ chừng nào, càng cô lập chính mình chừng đó. Phát hiện này nói ra có vẻ lạ lùng và phi lý nhưng sự thực xảy ra đúng như vậy. Đơn giản vì mối quan hệ nào cũng được thiết lập dựa trên một số điều kiện, mà càng đưa ra điều kiện nhiều chừng nào thì càng tự cô lập mình trong chính điều kiện đó chừng nấy, điều này là đương nhiên. Ngược lại quá trình tương giao tự nhiên của sự sống là vô điều kiện.

Ví như nước nóng quá thì tự bốc hơi, hơi nóng tự bay lên cao, gặp lạnh thì tự đông lại thành nước rồi rơi xuống. Nước không muốn phải thế này hay thế kia, không cố ép mình phải nhất định là nước chứ không chịu bốc hơi. Sự tương giao giúp sự sống chuyển vận một cách hài hoà, giao thoa với nhau. Đoá hoa đẹp nở vào mùa xuân chính là nhờ sự trưởng thành và kết tụ lại từ mùa hạ, mùa thu rồi mùa đông từng chút một. Nếu chỉ thích chọn mùa xuân mà loại ba mùa kia đi thì đã tự cô lập chính mình rồi!

Đi trong rừng mà chỉ muốn tìm nghe tiếng chim hót thôi, thì không còn nhận ra được vẻ đẹp của bông hoa ven đường, của cành cây non mới lớn. Vì mải tìm kiếm, mình không biết mình đang bước đi như thế nào, thì có vấp ngã hay đạp nhằm gai là điều đương nhiên thôi. Vì quá muốn thiết lập mối quan hệ, vô tình đã làm mất sự hài hoà tự nhiên vốn có của sự sống.

Vào một ngày nào đó, bản ngã với những ý đồ lăng xăng của nó bỗng nhiên dừng lại, tâm hoàn toàn rỗng lặng trong sáng, ngay đó cảm nhận được sự tương giao kỳ lạ của cuộc sống. Khoảnh khắc đó được gọi là "ngộ", khi cái trung tâm bản ngã biến mất, chỉ còn hoà nhập trong sự tương giao vô cùng của vạn pháp.

Trong sự tương giao thì tất cả đều là bạn bè, từ con chó, cái cây, đám mây bay qua trên bầu trời,… Còn khi tôi muốn kết bạn với anh thì ngay đó sự cô lập bắt đầu. Không có mối quan hệ nào thực sự đưa đến hài hoà cả, vì ngay trong mối quan hệ đã tiềm ẩn sự phân cách mất rồi. Đó là quá trình rất rõ ràng mà mỗi người có thể chiêm nghiệm. Vì vậy mình không cần thiền mà chỉ lắng nghe, trải nghiệm, chiêm nghiệm để nhận ra sự tương giao của vạn pháp chứ không phải đi tìm các mối quan hệ mới.

Chúng ta sinh ra cùng sự tương giao với vạn pháp. Em bé mới sinh bắt đầu tiếp xúc với không khí xung quanh, bắt đầu thấy được, nghe được... Trong quá trình mắt thấy, tai nghe ấy bắt đầu nảy sinh ý thích âm

thanh này, ghét âm thanh kia, thích màu sắc này, không thích màu sắc nọ. Từ đó bắt đầu nảy sinh sự cố chấp: "tôi chỉ thích cái này thôi, tôi nhất định phải có được cái này". Rồi thêm một bước nữa là loại bỏ những gì mình không thích, lấy về những gì mình thích. Chính chúng ta đã cắt vụn cuộc đời ra thành những mảnh nhỏ. Bây giờ cuộc đời không còn là sự tương giao nữa, chỉ còn sự phân chia manh mún.

Cuộc đời luôn có 2 mặt. Thật kỳ lạ nếu chúng ta lựa chọn cái mình thích thì phải lấy luôn cái mình không thích. Nếu chúng ta loại bỏ cái mình không thích thì cũng phải bỏ luôn cái mình thích. Cuộc đời này vốn không dừng lại ở một chỗ nào cả, nhưng chúng ta lại muốn nó dừng lại ở những cái mình thích. Chúng ta muốn ngăn chặn nó lại để được yên tĩnh, để được hạnh phúc. Có biết đâu những ý đồ ấy vô tình chỉ khiến mình ngày càng bị cô lập giữa cuộc đời mà chuốc lấy khổ đau.

Khi chúng ta muốn được hoàn toàn yên tĩnh liền tự giam mình vào trong phòng kín. Có biết đâu chúng ta không thể cách ly với cuộc đời bằng cách che chắn bên ngoài, vì cuộc đời đã để lại dấu ấn sâu trong tâm trí mình rồi. Những gì mình ghét, những gì mình thích đã chôn sâu vào tiềm thức. Có ngồi một mình trong phòng kín thì tâm vẫn lăng xăng, ồn ào vậy thôi. Sự yên tĩnh thực sự của tâm hồn không phải cố dừng lại mà có, cũng không phải lấy yên tĩnh đối nghịch với sự ồn ào. Đó là sự yên tĩnh tự nhiên xuất hiện khi tâm không còn nắm giữ, cũng không chống lại những gì đang xảy ra, vì nó tương giao trọn vẹn với tất cả.

Thiền không phải để tìm tòi và đạt được một trạng thái mình ưa thích mà là thái độ có thể định tĩnh sáng suốt trong bất kỳ trạng huống nào. Nếu cố giữ tâm chỉ ở trong trạng thái ưa thích thì nó sẽ chống đối những trạng thái còn lại. Cuộc sống luôn ở trong sự tương giao hài hoà tự nhiên bao gồm cả thân-tâm-cảnh, nó không hề có ý định chống đối chúng ta. Chỉ có cái Ta (ngã) luôn muốn lựa chọn cái nó thích đồng thời muốn loại bỏ những cái nó không thích, tạo ra thế mâu thuẫn đối kháng giữa hai ý muốn của chính nó mà thành ra đau khổ.

Những mục đích chúng ta theo đuổi chỉ là ảo tưởng do mình đưa ra. Nếu hạnh phúc là sự thoả mãn khi mình đạt được mục đích thì hạnh phúc này thật mong manh. Vì khi thoả mãn hết rồi thì chỉ còn lại bất mãn và mục đích khác lại xuất hiện. Nếu đạt được mục đích là hạnh phúc thì mình đang ở nơi đau khổ, do tâm không hài lòng với những gì đang diễn ra mà không ngừng theo đuổi những mục đích chưa tới.

Chúng ta quá đặt nặng mục đích để đạt đến mà quên mất cái mục đích hiện thực đang có mặt ngay đây và bây giờ. Chúng ta không thể xây ngôi nhà hạnh phúc bằng những viên gạch đau khổ. Ngôi nhà hạnh phúc chỉ có thể xây từ những viên gạch hạnh phúc mà thôi.

Hỏi: Mình cứ sống thuận với những gì đang xảy ra mà không cố gắng cải thiện làm cho nó tốt đẹp hơn sao?

Trả lời: Chính những người luôn muốn cải thiện cho mọi thứ tốt hơn là người đau khổ nhất trên đời. Điều này nói ra dường như không hợp lý nhưng đó là sự thật.

Cuộc đời này luôn luôn có hai mặt: thành thì có bại, được thì có mất, hơn thì có thua, vui thì có khổ. Trong lòng Thái Cực thì cũng phải có cả âm lẫn dương, bây giờ chúng ta cứ đòi chỉ có dương hoặc chỉ có âm không thôi thì làm sao được. Dù chọn được cái gì đó mà mình cho là hạnh phúc nhất thì chính là mình đang tự cô lập trong cái tự chọn đó rồi.

Có câu chuyện người thợ đục đá, đang ngồi đục đá đổ mồ hôi, thì anh ta thấy ông vua đi qua được người hầu kẻ hạ sung sướng quá, anh ước, "giá như mình được làm vua thì hay biết bao". Vừa ước xong ông ta liền được làm vua, đi đâu cũng được người nâng kẻ đỡ thật thoả mãn vô cùng.

Một hôm ông ta đi đường gặp trời nắng quá, người hầu quạt hết sức mà vẫn nóng không chịu nổi, ông ta tự nhủ: "Hoá ra làm vua còn thua làm mặt trời. Giá như mình làm mặt trời thì tốt biết bao", liền ngay đó ông được làm mặt trời, thoải mái chiếu sáng khắp nơi. Bỗng nhiên mây ở đâu kéo đến che mất ánh sáng mặt trời, ông ta lại nghĩ: "Hoá ra mặt trời vẫn còn thua mây". Thế là ông ta được làm mây, ung dung bay khắp nơi che hết bầu trời. Chợt có cơn gió thổi qua làm mây tan mất, ông lại nghĩ: "Vậy gió mới là mạnh nhất". Rồi ông ta được làm gió, lấy hết công lực thổi bay tất cả mọi thứ, nhưng khi thổi tới dãy núi đá thì đành chịu thua. Ông ta liền chuyển sang làm núi đá, tự nhủ làm núi đá thì chắc chắn nhất, không còn ai làm gì mình được nữa rồi. Nhưng ngó lại dưới chân núi có anh thợ đục đá đang đục trên thân thể mình. Anh ta lại ước được làm thợ đục đá, thế là anh trở lại làm thợ đục đá như xưa!

Cho nên Đức Phật mới dạy sống không nương tựa, không bám víu bất cứ điều gì ở đời. Còn nương tựa, còn bám víu chính là còn thiết lập mối quan hệ. Một người đã giác ngộ ra sự tương giao thì dù có mối quan hệ cũng không sao. Nhưng một người vì thiết lập mối quan hệ mà quên đi sự tương giao giữa muôn loài vạn vật thì đó là sai lầm rất lớn.

Lục Tổ Huệ Năng đã giác ngộ khi nghe được lời kinh: "Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm". Tâm vô trụ ấy nghĩa là mắt không bám víu vào sắc, tai không bám víu vào âm thanh, mũi không bám víu vào mùi, lưỡi không bám víu vào vị, thân không bám víu vào xúc chạm, ý không bám víu vào pháp. Bên thiền tông gọi đó là căn không dính trần là vậy.

Và thực ra quá khứ không đạt được, tương lai không đạt được, hiện tại cũng không đạt được bởi vì tất cả đều là dòng chảy vô thường thay đổi liên tục trong từng sát-na. Không thể bám víu vào chỗ nào, vì bám

víu vào bất cứ đâu cũng trở thành ao tù, bị cô lập mà rơi vào khổ đau. Niết-bàn là không bám víu chứ không phải bám víu vào Niết-bàn.

Vậy thiền là để sống trọn vẹn với sự vận hành của pháp hay là để cô lập mình vào điều kiện được cho là tốt đẹp nhất? Đó là câu hỏi mỗi người cần phải tự trả lời cho mình.

(Phần 2)