

NHÌN THẤY LẮNG NGHE

để đoạn trừ vương chấp



— Nguyễn Hữu Đức



Nguồn: Internet

Tôi đã đọc được trên mạng xã hội câu viết: “Nếu bạn muốn tìm người thay đổi cuộc đời bạn, hãy nhìn vào gương”. Câu viết ấy làm tôi giật mình. Nhìn vào gương lúc này ta thấy gì? Ta thấy chính ta. Theo tôi, ý tác giả của câu viết muốn nói rằng: “Để thay đổi cuộc đời ta, ta phải nhìn thấy, lắng nghe chính con người mình”.

Nhìn thấy, lắng nghe bản thân trước hết là cảm nhận, quan sát, quán chiếu bên trong cơ thể. Phần lớn chúng ta cảm nhận, lắng nghe về con người thông qua suy nghĩ của mình. Những suy nghĩ ấy bám chặt vào kiến thức, tư tưởng, niềm tin, thành kiến đã được xây dựng kiên cố. Đó phải chăng là rào cản khi ta nhìn thấy, lắng nghe giữa con người với nhau, cũng như nhìn thấy, lắng nghe chính con người bên trong mình? Hay ta chỉ nhìn thấy, lắng nghe thực sự khi trở về hiện tại và quan sát sự chuyển động thân tâm trong đời sống mà không nương tựa bất kỳ yếu tố bên ngoài.

Trong Phật giáo có phương pháp thiền gọi là Tứ Niệm Xứ hay Vipassana. Đây là cách giúp con người quan sát thân, tâm. Như khi đang đi ta biết mình đang đi, khi đau ta cảm nhận sâu sắc cơn đau đó, khi đang giận ta thấy cơn giận tràn ngập bên trong mình. Đến một mức độ sâu sắc hơn, ta trở nên tỉnh thức. Ta sống trong giây phút hiện tại để cảm nhận rối loạn bên trong mình và kết nối với toàn bộ vũ trụ bên ngoài.



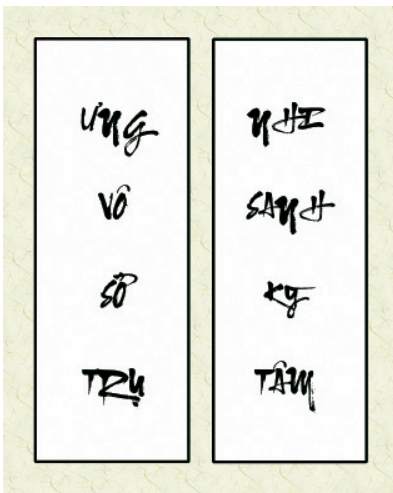
Nguồn: Aava.global

Krishnamurti cho rằng: “Nội dung ý thức của chúng ta, nội dung của mỗi con người, dù họ sống ở châu Á, châu Âu, ở Ấn, Mỹ hay Nga, lại là nền tảng chung của toàn nhân loại. Bởi một người sống ở nơi đâu, anh ta đau khổ, không chỉ về thân xác mà còn ở nội tâm. Anh ta lo âu, phiền muộn, sợ hãi, rối ren, không thấy an toàn dù ở bất cứ nơi đâu. Thế nên ý thức của chúng ta là chung đồng với toàn nhân loại. Tất cả chúng ta cùng đứng trên một nền tảng như nhau là ý thức, ý thức của mỗi chúng ta là chung, là đồng nhất



Nguồn: Getty Images

Nguồn: Internet



với tất cả mọi người. Và do đó chúng ta không phải là những cá nhân riêng biệt. Xin hãy xem xét điều này. Chúng ta được đào tạo, giáo dục, thuộc về dân tộc, về tôn giáo cũng như về loại sách vở nào đó, rằng chúng ta là những linh hồn riêng biệt,

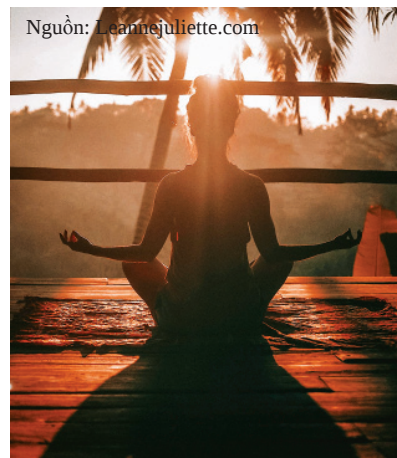
những cá nhân phấn đấu vì bản thân riêng mình. Nhưng những thứ vừa kể là ảo tưởng, bởi vì ý thức của chúng ta là chung đồng với toàn nhân loại. Chúng ta là nhân loại, mỗi người trong chúng ta thực sự là phần nhân loại còn lại”.

Như vậy, nhìn thấy và lắng nghe chính mình, ta có thể nhìn thấy, lắng nghe cuộc sống của bản thân và của toàn nhân loại.

Trong giáo pháp đức Phật dạy hãy quay về nhìn lại chính ta (phản quang tự kỷ), tức trở về để thấy hay còn có nghĩa là hãy biết dừng lại. Từ đó thấy rõ những ham muốn, ghét bỏ chính là phần ứng của các tập quán, thói quen xưa cũ đã tạo nên khổ đau cho ta.

“Dừng lại” để “biết rõ” như tác giả Nguyễn Duy Nhiên đã viết: “Trong bài kinh Tứ Niệm xú, đức Phật liệt kê ra hết tất cả mọi kinh nghiệm nào có mặt trong thân tâm, trong đời sống hằng ngày của ta. Có lẽ đức Phật có ý muốn khuyên ta đừng nên cố gắng kiểm soát bất cứ một việc gì đang khởi lên, mà chỉ cần “biết rõ” hết tất cả thôi. Và muốn “biết rõ” được tất cả, chúng ta cần phải có một thái độ rộng mở, đừng chọn lựa, hoặc muốn chúng phải có mặt theo một ý riêng nào đó. Ta không nắm giữ mà cũng không xua đuổi một kinh nghiệm nào, không mong cầu và cũng không chối bỏ một điều gì. Chỉ thật sự có mặt trọn vẹn với tất cả. Vì khi ta có ý định muốn kiểm soát hay thay đổi, cái thấy của ta sẽ bị lu mờ đi, vì một cái Tôi nhỏ bé của mình”.

Có lẽ đức Phật có ý muốn khuyên ta đừng nên cố gắng kiểm soát bất cứ một việc gì đang khởi lên, mà chỉ cần “biết rõ” hết tất cả thôi. Và muốn “biết rõ” được tất cả, chúng ta cần phải có một thái độ rộng mở, đừng chọn lựa, hoặc muốn chúng phải có mặt theo một ý riêng nào đó.



Tác giả Nguyễn Duy Nhiên từng kể: Có lần một thiền sinh hỏi Kyodo Roshi: “Thưa thầy, làm thế nào để cho sự tu tập của con được sâu sắc thêm hơn?” Kyodo Roshi cười rồi đáp, “Sâu sắc thêm hơn? Thiền tập chỉ có một tầng lớp mà thôi. Con đừng nên cố gắng để làm ‘sâu sắc’ thêm hơn làm gì!”.

Phải chăng ông muốn nói rằng, những cố gắng của mình có thể vô tình chỉ là buông một khổ đau này và rồi lại tạo thêm một khổ đau khác. Chúng ta không thể tiếp xúc với hiện tại bằng sự tạo dựng hay cố gắng nào hết. Nhưng với thái độ buông thả tự nhiên, ta có thể quan sát những gì đang có mặt. Và sự có mặt đòi hỏi một thái độ cởi mở, tiếp nhận.

Chúng ta không thể nào vừa có mặt với hiện tại, lại vừa có một ý muốn làm cho nó khác đi. Vì khi cố gắng thay đổi, ta đã không cho phép thực tại được có mặt.

Ngài Shantideva của thế kỷ thứ VIII có nói: “*Chúng ta có mặt ở nơi này không phải để thay đổi cuộc đời; mà cuộc đời có mặt để chuyển đổi ta*”.

Tôi nhớ lại vài chuyện đã đọc. Một chuyện kể rằng: Ngài Lục Tổ Huệ Năng gánh củi ngang nhà người quen. Ngài nghe thấy có người đang tụng kinh Kim Cang đến câu “*Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm*” *tâm liền khai ngộ*. Ngài hỏi thăm và được biết đó là kinh do Ngài Ngũ Tổ đang dạy đồ đệ. Trước khi truyền y bát Ngũ tổ đem kinh Kim Cang ra giảng. Khi giảng đến câu “*Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm*” (*Không nên nương dựa vào đâu cả mà sinh tâm*) thì Lục Tổ hoàn toàn liễu ngộ.

Chuyện khác kể rằng: Phật Hoàng Trần Nhân Tông - vị tổ thứ nhất của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử cũng đã từng nghe “*Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm*” mà đại ngộ.

Trong bài *Cư Trần Lạc Đạo Phú*, Ngài viết:
*Sống đời vui đạo, hãy tùy duyên,
Đối đến thì ăn, mệt ngủ liền.
Đạo sẵn trong nhà, đâu phải kiếm,
Đối cảnh Vô tâm, hỏi chi Thiền.*

Rõ ràng hai chuyện vừa kể ngụ ý trong cuộc sống, ta nên buông xả hoàn toàn. Ở thường nhật, chúng ta rất dễ làm lạc, không còn mình định mà dễ sa vào nô

lệ ký ức tâm lý và suy nghĩ lung tung về tương lai. Chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc có được khi có cái này cái kia, thành đạt đem lại điều này điều nọ. Vì vậy, ta thường nghĩ nhiều về quá khứ và dồn tâm tư để hoạch định tương lai. Để rồi không còn làm chủ bản thân và đánh mất mình trong vô vàn tiếc thương quá khứ, lo lắng quá đáng cho tương lai và hoàn toàn không nhận thức hiện tại đang sống.

Nhà Phật gọi đó là không có “chánh niệm”, để buông bỏ sự bám chặt ký ức và xả bỏ sự phóng hiện tương lai. Buông xả là cách giúp ta không khổ sở hồi tưởng quy quá khứ, không vọng tưởng tương lai, để có mặt nơi đây và ngay lúc này.

“*Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm*” và “*Đối cảnh Vô tâm, hỏi chi Thiền*” chính là sự buông xả trọn vẹn.

Từ đó, “nhìn thấy, lắng nghe chính mình để nhìn thấy, lắng nghe cuộc đời”, cũng như hiểu được “cuộc đời có mặt để thay đổi ta”.