

ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC



Hôm nay, thầy có một chủ đề chia sẻ với quý Phật tử. Đó là một chủ đề bình thường nhưng lại có liên hệ đến nhận thức bước đầu của một người cư sĩ đến với đạo. Điều tưởng như bình thường ấy, đôi khi lại là mục đích trọn đời của mình. Chủ đề mang tên: “Đau khổ và hạnh phúc”.

Đau khổ và hạnh phúc là hai mặt, hai giá trị, hai ý nghĩa, hai nội dung luôn luôn song hành với nhau trong cuộc đời. Thuật ngữ Phật học hay gọi là “bát phong” (tám ngọn gió đời). Chúng gồm các cặp: được mất, vinh nhục, khen chê, vui sướng và đau khổ. Khi đánh giá hoặc khi tiếp xúc với sự vật trong đời sống, thường thì chúng ta chỉ thích cái gì phù hợp và ghét những chướng ngại, bất lợi. Nhưng trong thực tế thì nó lại là hai mặt của đời sống, luôn luôn hiện diện song hành, luôn luôn đi cùng nhau nên được gọi là cặp giá trị “nhị nguyên”. Những điều đó liên hệ đến người tu học theo Phật như thế nào? Muốn hiểu ý nghĩa này chúng ta phải làm rõ ý nội dung đầu tiên của đau khổ là gì, hạnh phúc là gì.

Theo các Phật tử, đau khổ là gì và hạnh phúc là gì? Ở đây có những vị đã trải đời, có vị gần tám mươi tuổi và cũng có những người chỉ mới bắt đầu bước vào cuộc đời. Làm rõ được đau khổ thì chúng ta mới nói đến hạnh phúc và sự liên hệ của chúng đối với đạo Phật. Đạo Phật là con đường tu học để thấy ra được gốc nguồn vấn đề của Khổ, từ đó thoát Khổ.

Có Phật tử cho rằng ý nghĩa thứ nhất của đau khổ là trạng thái *bất như ý* với cuộc đời. Có những sự việc, những người không như ý mình muốn, không như những gì mình mong cầu, mong đợi. Vị khác thì cho rằng đau khổ là khi ta không có gia đình, là những bất hạnh đổ xuống cuộc đời mình,... Chính nhờ cái bất hạnh, cái đau khổ ấy, ta đã đứng lên và tìm cách thoát ra khỏi nó nên bây giờ ta có được hạnh phúc. Như thế, chúng ta mới thấy rằng, cùng một vấn đề đưa ra, nhưng góc nhìn hay quan niệm, nhận thức của mỗi người không giống nhau. Mặc dù chúng ta đều là Phật tử, nhưng nhìn nhận về đau khổ của mỗi người mỗi khác. Chúng ta phải học chấp nhận những quan điểm, góc nhìn, những ý kiến sai biệt, dù đó chỉ là một vấn đề tương đối phổ thông.

Ta lại có thêm một góc nhìn khác, đó là khổ là do mình tạo ra. Ví như người mới uống rượu thì thấy thích thú và hưng phấn. Nhưng khi cuộc vui tàn, hậu quả của cuộc say sưa đó làm cho thân thể mình đau đớn, không tinh táo. Hơn nữa mình đã có những ứng

xử trong lúc say, mà khi tỉnh lại tự mình cảm thấy xấu hổ, khổ tâm.

Thêm một cái khổ nữa đó là sinh ra không có đủ bố hoặc mẹ, hoặc là mất cả hai. Không ai trên cuộc đời này thật sự quan tâm mình bằng chính bố mẹ mình. Bố mẹ mới có thể chăm sóc, tha thứ, nuôi nấng, giáo dục con bất kể thời gian, sức khỏe. Theo nghiên cứu tâm lý học hiện đại, một đứa trẻ không có bố hoặc mẹ, thì dễ mắc những bệnh về tâm lý như trầm cảm, thiếu giáo dục và có những hành động bất thường. Còn mất cả cha lẫn mẹ thì càng khó khăn hơn nữa, lúc còn bé đến khi lớn lên chập chững bước vào đời, không có bố mẹ bên cạnh, làm sao vượt qua được ngưỡng cửa, chạm bẫy cuộc đời? Thật là bất hạnh!

Đối với những người có gia đình thì việc “sinh ly tử biệt” đối với người bạn đời của mình cũng là một loại khổ. Sự chia tay, ly dị thôi đã là rất khó khăn cho người còn lại, huống gì là cái chết đột ngột do bệnh tật hay tai nạn. Người còn lại sẽ phải lặng lẽ với những trách nhiệm về con cái, bố mẹ hai bên, các mối quan hệ xã hội và những áp lực về cuộc sống, cơm áo gạo tiền,... Vì vậy đã có một số trường hợp rơi vào bế tắc dẫn đến tự tử, nhất là khi quá khôn khó, dù là đàn ông hay đàn bà. Đàn ông dù có mạnh, thì chỉ mạnh về bề ngoài, nhưng khả năng chịu đựng, dẻo dai, bền bỉ thì phụ nữ vẫn hơn. Vì thế mà đa phần phụ nữ tồn tại được qua những sóng gió, vùi dập của cuộc đời. Còn

đàn ông đôi khi cứng quá sẽ bị gãy. Cho nên, ông bà xưa hay nói đến chuyện “khổ như mất vợ”, chứ ít khi nói đến chuyện khổ do mất chồng. Không chỉ người bạn đời, mà người cũng chịu sự đau đớn này là cha mẹ già. Đa phần tư duy thói quen của người Việt chúng ta đó là “già cậy con”. Nghĩa là nuôi con từ bé với hy vọng về già con cái sẽ chăm sóc lại mình. Vậy mà bây giờ, con mình mất rồi thì mình biết trông cậy vào ai!

Rất nhiều nơi trong kinh điển, đặc biệt là kinh điển Phật học Nguyên thủy ghi lại lời dạy của đức Phật về vấn đề Khổ. Ngài thường lặp đi lặp lại rất nhiều lần trong các bài kinh: “*Như Lai xuất hiện ở đời chỉ với một mục đích duy nhất là chỉ ra các Sự thật về Khổ, nguyên nhân sinh Khổ, chấm dứt Khổ và con đường thoát khỏi Khổ đau!*”. Những nội dung Khổ mà quý Phật tử vừa đóng góp ở trên, chỉ mới phơi bày được một phần. Những nỗi khổ đó hầu hết là khổ về tác động tâm lý nhiều hơn những nỗi khổ vật lý. Đức Phật nói có ba loại khổ.

Thứ nhất là các hiện tượng khổ của thân xác sinh-vật-lý hoặc tâm lý. Đây là cái khổ tự nhiên, ví như người có bệnh tật, dù là bệnh đơn giản như cảm cúm, đau bụng, nhức đầu,... cho đến những bệnh nguy hiểm đến tính mạng cho do bị thương, tai nạn,... Khi mang những loại bệnh này, cảm nhận về đau khổ đối với mọi chúng sinh đều giống nhau, dù là vua chúa, các vị lãnh đạo, cho đến bình dân. Phạm là con người

tồn tại trên thế gian này, ai cũng sẽ nếm chịu hai mặt của khổ đau, đó là: đau đớn về thể chất mang tính vật lý và khổ sầu về mặt tâm lý. Có khi hai cái khổ ấy liên hệ mật thiết với nhau, tác động qua lại với nhau. Khổ do sinh, lão, bệnh, tử là khổ đau đương nhiên khi có mặt trên cuộc đời này. Đức Phật cũng không thể thoát khỏi thứ khổ này. Vị Giác ngộ là thấy được thực tế chân lý (thực tại) nên không còn bị khổ tâm. Còn tám thân vật lý của các vị thì cũng giống thân xác chúng ta thôi. Nó cũng suy hoại, già yếu theo thời gian nhưng tâm trí họ thì không bị chi phối như chúng ta. Phạm nhân chúng ta khi có dấu hiệu tuổi tác, có quá nhiều việc nghĩ suy, quá nhiều phiền não thì dễ dàng dẫn đến đãng trí, lú lẫn. Lâu dài dẫn đến hành động vô thức, không điều khiển được hành động và lời nói của mình nữa. Đó chính là cái khổ mà bất kỳ ai tồn tại trên cuộc đời này cũng phải trải qua.

Thứ hai là khổ do chung sống, tương quan. Một số điều bất như ý về người, sự vật, sự việc khiến chúng ta khổ tâm, nhưng lại không tránh được. Nếu không biết cách nhìn nhận vấn đề thì chúng ta luôn luôn bị ám ảnh, bị hành hạ, bị chi phối và bị điều khiển bởi những cảm xúc đó suốt một thời gian dài. Ở thời đại hiện nay, ngày càng nhiều những biểu hiện ấy. Các nhà nghiên cứu về bệnh ung thư, sau khi làm một số đánh giá, xét nghiệm, khảo sát, điều tra cụ thể, cuối cùng đã thống nhất với nhau rằng nguyên nhân

sinh ra bệnh ung thư của thời đại bây giờ từ 70% - 80% là do tâm lý. Môi trường sinh sống có một số chất là tác nhân gây ung thư trong ăn uống, không khí hoặc nguồn nước. Nhưng những tác động này chiếm số ít so với những nguyên nhân gây nên bệnh ung thư do tâm lý. Những tham cầu, mâu thuẫn, những bất như ý trong lòng không được giải tỏa, những xung đột thường xuyên trong tâm ngăn chặn, cản trở, gây chướng ngại cho tiến trình sinh hóa liên tục của hệ thống khí huyết, hệ thống tế bào trong người. Từ đó, chúng tạo ra các tế bào không hoàn chỉnh. Loại tế bào khiếm khuyết này không được chấp nhận cho vào sinh hoạt trong bất kỳ cơ quan nội thể nào nên chúng tự do và lang thang khắp nơi trong cơ thể. Do tâm con người tiếp tục bất an, xung đột nên hằng ngày tiếp tục sản sinh thêm các tế bào khiếm khuyết này. Ngày nào chúng ta cũng bị xung đột thì mỗi ngày một ít, những mâu thuẫn, những điều nghịch ý sẽ bị tích tụ. Càng ngày, quân số của các tế bào tự do càng đông do được bổ sung thường xuyên. Vì chúng không thuộc về cơ quan nào cả, nên chúng ẩn nấp cho đến khi quân số đông và mạnh thì chúng bắt đầu chiếm hãm một cơ quan yếu hơn, bùng phát ra. Từ đó, xuất hiện các khối u ác tính lớn nhỏ. Lúc này từ tâm lý tác động đến sinh vật lý, nên không chỉ là căng thẳng của thần kinh mà còn đau đớn về thể chất do bệnh gây ra. Loại này tồn tại do chung sống, do tương tác mà ra: *ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ, cầu bất đắc khổ*,... Cái bất như ý

chính là cầu bất đắc khổ. Ái biệt ly khổ chính là người, vật, cảnh mà mình thích, mình muốn, hợp với mình, mình đang sở hữu, đang thân cận,... thì phải chia lìa, mất đi. Chúng ta đau khổ, buồn thương, nuối tiếc nó. Ngược lại, những người, những việc, những vật mà chúng ta không hợp, không thích hay ghét lại phải tiếp xúc, chung sống hằng ngày tạo thành những áp lực, xung đột trong nội tâm.

Thứ ba là việc ngộ nhận, nhìn nhận sai lầm về bản chất thân tâm này. Với nhà Phật thì thân tâm này là một hợp thể bao gồm hai phần: *thể chất* và *cái biết* ở bên trong. Cho nên, thuật ngữ nhà Phật gọi cái biết là *danh*, vì nó không có hình tướng. Còn bên ngoài gọi là *sắc* - thể chất. Cái hợp thể này được cấu trúc bởi năm tổ hợp tức năm thành tố khác nhau:

- Một là thân thể vật lý (*sắc*).

- Hai là môi tương quan của các thành phần vật lý ấy với các đối tượng khi nó tiếp xúc, còn gọi là cảm giác (*thọ*). Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng của nó: mắt nhìn thấy, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm,... thì cảm nhận của chúng ta về đối tượng ấy.

- Ba là những hiểu biết (*tướng*), kiến thức mà mình có được sau khi *đã qua màn lọc chủ quan*. Khi còn bé, ta bắt đầu có chút nhận thức được dạy dỗ từ người thân. Sau đó, ta tiếp thu kiến thức ở trường và

tích lũy kinh nghiệm ở đời. Nhờ những kiến thức và hiểu biết đó, khi tương tác với các sự việc, ta nhận biết được các màu sắc, hình tướng,... là nhờ tổ hợp này.

- Bốn là khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng, sẽ khởi lên phản ứng (*hành*) là thích, ghét hay dửng dưng. Khi đó, đức Phật gọi là *một tiến trình về nghiệp được hình thành* từ những phản ứng thương, ghét, hoặc dửng dưng. Tức là gieo một cái nhân thông qua hành vi, sau đó nhân hội đủ điều kiện sẽ trở quả (còn gọi là *báo*). Nghiệp là cái nhân và báo là quả.

- Năm là sao chép, lưu trữ và chuyển giao (*thức*). Sau khi một tiến trình sinh khởi (tạo nghiệp), tất cả sẽ được sao chép lại, được lưu trữ vào *dòng sống* (bhavaṅga) và chuyển giao cho tiến trình sau.

Năm tổ hợp này khi tương tác với nhau sẽ tạo nên một tiến trình, có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Mỗi một tổ hợp sinh khởi lại làm điều kiện cho các tổ hợp kia xuất hiện. Khi nghiệp hình thành, nó bắt đầu được lưu trữ, sao chép, chuyển giao cho tiến trình sau. Trong hợp thể thân tâm này, một ngày không biết có bao nhiêu tiến trình như thế chứ không phải là cái gì đơn lẻ, độc lập như chúng ta hình dung. Ví dụ như tổ hợp đầu tiên là thân xác này, mối tương quan trong nó là gì? Đầu tiên là đôi mắt có mối tương quan với đối tượng là cái mà nó nhìn thấy được. Lỗ tai có mối tương quan với cái nó nghe được. Lỗ mũi thì ngửi được và biết đó là cái gì, nhận ra được vật gì,... Đó là

nhờ cái biết của mắt, tai, mũi, lưỡi và của thân. Tức là *đanh* - phần gọi tên mà không thấy được - tồn tại trong chúng ta gọi là *năng lực biết*. Nó thể hiện qua sáu giác quan để chúng ta nhận ra thế giới, tương tác với thế giới và ứng xử với thế giới. Từ đó, chúng ta sinh ra thương yêu, ghét bỏ. Những tiến trình ấy tạo nên hợp thể này. Do nhận lầm cái hợp thể này, hoặc nhận lầm một phần, hoặc đồng hóa mình với một thành phần ấy, hoặc đồng hóa mình với toàn bộ năm thành phần ấy là ta, là tôi cho nên chúng ta buồn vui, đau khổ theo từng thay đổi của từng thành tố này hoặc toàn bộ hợp thể này. Từ đó, khổ đau phát sinh. Chúng ta thường ứng xử theo quan niệm cho rằng đây là thân tâm của mình cho nên chúng ta luôn luôn tìm cách bảo vệ nó, và chống đối bất kỳ cái gì xúc phạm hay gây nguy hiểm cho nó. Khổ đau cũng do đó phát sinh. Người nhận ra được bản chất hợp thể này chắc chắn không còn quan niệm sai lầm nữa. Vì thế, người đó buông được khổ đau do bị trói buộc về quan niệm sai lầm hợp thể thân tâm này. Cái khổ ở thế gian không thể nằm ngoài ba loại khổ: vật lý, tâm lý; tương tác khi chung sống; và ngộ nhận sai lầm về hợp thể thân tâm này. Khi đau khổ thì chắc chắn chúng ta sẽ nghĩ đến thoát khổ. Không ai muốn kéo dài cái khổ, trừ một số người bị bệnh tâm lý, thích bị hành hạ, thích bị khổ đau.

Vậy thầy xin hỏi mọi người hạnh phúc là gì? Có phải hạnh phúc là cảm giác chủ quan khi mỗi người đạt được mơ ước, đạt được mong muốn của mình? Ví

dụ như là có công việc ổn định, có nhà, có xe, vợ đẹp, con ngoan,... Nhưng tất cả những thứ đó đều là những hạnh phúc ngắn hạn. Nó xuất hiện được một thời gian rồi sẽ biến mất, cho nên chúng ta lại phải bươn chải để tìm kiếm những hạnh phúc khác.

Khi học đạo, hiểu biết ít nhiều về hành thiền, thì mình cảm nhận được một trạng thái hạnh phúc mới, nó khác với hạnh phúc trước kia. Đó là cảm giác buông bỏ mọi trói buộc, phiền não. Ít nhất trong khoảng thời gian mình hành thiền. Khi đó hạnh phúc thật sự rất đơn giản, không phải cầu kỳ hoặc tốn kém. Hạnh phúc đôi khi chỉ là tâm mình mở ra, mình cảm nhận được âm thanh của một chú chim hót, hoặc nhìn thấy ánh nắng mặt trời chiếu xuyên qua cửa sổ. Giây phút ngắm nhìn cảnh vật tự nhiên đó sao lại đẹp đẽ và long lanh đến thế. Những cảm nhận ngắn ngủi nhưng không ngắn, bởi đôi khi niềm vui đó theo mình suốt ngày. Nhưng rồi nó cũng mất. Tất nhiên nó không mất theo lối giống những vật chất làm cho mình tổn thương. Cái mất này chỉ lặn xuống thôi. Đó là những cảm nhận về hạnh phúc khác nhau. Do vậy người ta định nghĩa hạnh phúc trong từ điển: “Hạnh phúc là một cảm giác chủ quan khi những mong muốn, mơ ước, những kỳ vọng của mình được hoàn thành, hoặc là mình sở hữu được.” Trong kinh Phật có bài kinh có tên là kinh Hạnh Phúc. Theo thỉnh cầu của một vị thiên, đức Phật đã trình bày các hành vi, lối sống để

có được hạnh phúc. Từ hạnh phúc ngắn hạn đến hạnh phúc dài hạn và cuối cùng là hạnh phúc vĩnh cửu. Hạnh phúc vĩnh cửu là khi thấy được nguồn gốc của khổ đau, nhận ra và từ từ buông xả. Thấy được tức là giác ngộ. Buông xuống tức là giải thoát. Giống như một người khi đi trên đường, thấy khung cảnh bên ngoài rất đẹp. Nhưng khi nhìn kỹ lại thì thấy toàn là các hố sâu và chạm bẫy. Khi người ấy thấy được rồi, thì không bước chân vào những cái bẫy đó nữa. Hay như một con đường sau cơn mưa bị lũ phá, nước dâng phủ lên mặt đất, không ai thấy rõ con đường bên dưới. Nhưng người quen đi trên con đường ấy, họ sẽ biết rõ đoạn nào có hố, biết được khúc nào nguy hiểm để tránh đi. Còn người không biết thì chắc chắn sẽ gặp phải tai nạn, tự làm tổn thương mình. Vì vậy, khi thấy được gốc nguồn vấn đề giác ngộ rồi thì tiến trình giải thoát là chuyện sớm muộn. Và đó mới chính là hạnh phúc vĩnh cửu.

Nội dung bài kinh Hạnh Phúc khá dài. Mọi người đọc lại để thấy đức Phật đã chỉ cho chúng ta về tiến trình tạo ra hạnh phúc bắt đầu từ những việc đơn giản như hành vi, lối sống, cách nhận thức về vấn đề,... cho đến hạnh phúc rốt ráo. Nhưng đó chỉ mới là tiến trình thôi nhé, còn quá trình thực hành thì tùy vào mỗi người. Ít nhất chúng ta đã có bản đồ dẫn đường là bài kinh, để mình biết mình đang đi đến đâu.

Ở đây, thầy không định nghĩa hạnh phúc là gì, mà chỉ phân loại thành ba loại hạnh phúc: hạnh phúc nhất thời, hạnh phúc trung hạn và hạnh phúc vĩnh viễn; hạnh phúc về mặt vật lý và hạnh phúc về mặt tâm lý; hạnh phúc của một người thấy ra và giải thoát.

*Nhà Phật tử Trần Đại Lợi, huyện Vụ Bản,
Nam Định, năm 2020*