Dhammapada Sutta
(Khuddaka Nikaya - Sutta Pitaka)

An Lạc - Khát vọng của mọi cuộc hành trình

Tịnh Minh

"Niết bàn là sự dập tắt mọi quan niệm đối đãi, mọi chướng ngại vi tế hay thô lậu trong nội tâm con người, là cõi lòng thênh thang rộng mở, là ánh mắt từ ái bao dung, là vòng tay thân thương ôm trọn cả sơn hà đại địa."

Kinh Pháp Cú (Dhammapada) có 26 phẩm, trong đó Đức Phật dành hẳn một phẩm nói về thái độ và quan niệm dấn thân trên mọi cuộc hành trình của tín đồ Phật giáo, cuộc hành trình nào cũng nhắm đến mục đích hạnh phúc an vui và thong dong tự tại. Đó là phẩm An Lạc (Sukha Vagga).

An lạc, theo kinh văn Phật giáo, có hai phần: thân an lạc và tâm an lạc. Trên cuộc hành trình từ mê đến ngộ, từ phàm đến thánh, từ trầm luân đến giải thoát, mỗi hành giả phải biết trân trọng và tu dưỡng theo các yếu tố như sau:

1. Giữ gìn sức khỏe:

Tục ngữ Việt Nam có câu: "Sức khỏe quý hơn vàng". Tục ngữ Anh cũng có câu: "Sức khỏe tốt quý hơn tài sản -- Good health is above wealth". Đúng vậy, sức khỏe tốt là đầu mối của mọi thành tựu và sáng tạo. Trong cuộc hành trình vượt biển sanh tử luân hồi, hành giả không thể an tâm và hy vọng đến đích trên một con tàu mong manh. Cũng thế, trên bước đường hành quân dẹp giặc tham lam, sân hận, si mê mà hành giả lúc nào cũng nhờ đấm bóp chân tay hay xoa dầu

cạo gió thì khó mà ca khúc khải hoàn, hay thấy được ánh nắng vàng lung linh trên màu xanh của lá. Cho nên, trên lộ trình tiến đến an lạc, để vừa đi vừa thưởng thức được tiếng chim hót ban mai hay dõi mắt nhìn theo những cánh cò loang loáng giữa bầu trời xanh biếc, hành giả phải ý thức rằng:

"Sức khỏe là lợi ích.
Biết đủ là thời gian.
Thành tín là giàu sang.
Niết bàn là hạnh phúc." (Pháp Cú 204)

Thật vậy, thân thể có tráng kiện thì tâm hồn mới minh mẫn, đầu óc không loạn động thì thần khí mới thong dong, thành tín với mọi người thì tiếng thơm mới lan tỏa, thiện hữu tri thức nhờ vậy mỗi lúc một thân cận như bà con quyến thuộc, và hạnh phúc an lạc là ở đó. Ngoài ra hành giả cũng phải biết tránh xa hai thái cực khổ hạnh và lạc thú, biết điều dưỡng thân tâm sao cho phù hợp với mọi tình huống trên lộ trình thanh tịnh lâu dài và gian khổ, bởi vì điều kiện thể lý như đói no ấm lạnh v.v... ảnh hưởng rất mạnh đến chiều hướng thoái hóa hay quá trình thăng hoa của mỗi hành giả.

"Đói bụng bịnh tối trọng,
Thân xác khổ vô vàn,
Hiểu đúng sự thật ấy,
Đạt vô thượng Niết bàn." (Pháp Cú 203)

Niết bàn là sự dập tắt mọi quan niệm đối đãi, mọi chướng ngại vi tế hay thô lậu trong nội tâm con người, là cõi lòng thênh thang rộng mở, là ánh mắt từ ái bao dung, là vòng tay thân thương ôm trọn cả sơn hà đại địa. Hành giả phải thấy, phải biết, phải nâng niu và hãnh diện với sắc thân nhỏ bé nhưng khỏe mạnh của chính mình mà cảm ơn từng hạt gạo hạt mè, từng cọng rau lá cải, từng giọt sương trên lá, từng kẻ lạ người quen:

"Lành thay ta vui sống,
Khỏe mạnh giữa yếu đau,

Giữa những người yếu đau,
Ta sống không đau yếu." (Pháp Cú 198)

2. Xóa bỏ hận thù:

Yếu tố thứ hai dẫn đến an lành hạnh phúc là xóa bỏ lòng hận thù, trưỡng dưỡng tâm từ ái, vì rằng:

"Hận thù diệt hận thù,
Đời này không thể có,
Từ bi diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu." (Pháp Cú 5)

Chỉ có tình thương và sự hiểu biết mới xóa sạch được mọi vết hằn năm tháng, mọi ẩn uất ngấm ngầm, mọi mưu toan vay trả, mọi nghiệt ngã trên đời:

"Chiến thắng gây thù hận,
Thất bại chuốc khổ đau,
Từ bỏ mọi thắng bại,
An tịnh liền theo sau." (Pháp Cú 201)

Bao lâu còn ôm lòng thắng bại, bấy lâu còn uất khí nghẹn ngào. Hành giả trên lộ trình thánh đạo ắt phải tự thân quán chiếu, rèn luyện tư duy theo qui trình ban vui cứu khổ, giải trừ nội kết thì mới tận hưởng được cảnh thái hòa, hỷ lạc:

"Lành thay ta vui sống,
Từ ái giữa oán thù,
Giữa những người oán thù,
Ta sống không thù oán." (Pháp Cú 197)
...
"Lành thay ta vui sống,
Không chướng ngại ngấm ngầm,
Tận hưởng nguồn hỷ lạc,
Như chư thiên Quang Âm." (Pháp Cú 200)

Đức Phật khuyên môn đệ của Ngài phải sống bằng kinh nghiệm dấn thân theo suối nguồn của thánh đạo thì mới cảm nhận được sự thong dong tự tại giữa đất trời bao la.

3. Đoạn trừ tham dục:

Yếu tố thứ ba là đoạn trừ tham dục. Tham dục là năng lực xung động phấn kích để đạt đến mục tiêu trong lòng người, và ai ai cũng có ít nhiều tham dục, như tham tiền bạc của cải, tham nhan sắc mặn mòi, tham tiếng tăm lừng lẫy, tham ăn trước ngồi trên, tham ngủ nghỉ thoải mái, tham quyền uy thế lực v.v... Vì thế Đức Phật thường khuyến cáo những Sa môn hay lăng xăng rổn rảng, khoái phô trương danh tiếng mà quên nhìn lại công hạnh của chính mình:

"Kẻ ngu ham danh hão,
Khoái ngồi trước Sa môn,
Ưa quyền trong tu viện,
Thích mọi người suy tôn." (Pháp Cú 73)

Tham dục thôi thúc con người cứ theo đà lao tới như chiếc xe đổ dốc bị đứt thắng, hay con thiêu thân húc đầu vào ánh lửa ban đêm. Chỉ người trí mới có dủ nghị lực nắm giữ và buông xả vị thế của mình một cách nhẹ nhàng thanh thản như nâng tách trà lên và đặt tách trà xuống, và do đó người trí thường được cái nhẹ nhàng giản dị bên trong và cái ung dung tự tại bên ngoài:

"Lành thay ta vui sống,
Vô dục giữa khát khao,
Giữa những người khát khao,
Ta sống không khao khát." (Pháp Cú 199)

An lạc hạnh phúc còn được lưu xuất từ sự dập tắt mọi ý niệm tham lam, sân hận, si mê; từ ý thức thân bất tịnh, thọ thì khổ, tâm vô thường, pháp vô ngã; và nhất là từ quyết tâm thánh hóa của chính hành giả.

"Lửa nào bằng lửa tham.
Ác nào bằng ác hận.
Khổ nào bằng khổ thân.
Vui nào bằng tịch tịnh." (Pháp Cú 202)

4. Xa lánh si mê:

Si mê là nguyên nhân của mọi trần lao phiền não và suy thoái trên đời. Tục ngữ Việt Nam có câu: "Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng".

Giới phàm phu tu hành mà không được thân cận với các bậc thiện hữu trí thức, tôn đức minh sư, chỉ loanh quanh với hạng vào ra xoay xở thì khó mà tránh tủi hổ:

"Sống với kẻ si mê,
ắt bốn bề sầu tủi.
Gần gũi người ngu muội,
Khổ như gần kẻ thù.
Thân cận bậc trí tu,
Vui như gặp thân thuộc." (Pháp Cú 207)

5. Thân cận hiền đức:

Hiền đức là người nội tâm không vướng mắc, ngoại cảnh không vọng cầu, chuyên thọ trì giới luật, thường đọc tụng kinh văn, khéo giảng giải nghĩa lý; người cảm thông, lân mẫn và hướng dẫn kẻ khác trên lộ trình tiến đến an lạc, giải thoát, với tâm lượng thênh thang rộng mở và rạng rỡ như ánh trăng rằm:

"Nên gần bậc hiền trí,
Bậc trì giới đa văn,
Bậc đạo hạnh, thánh tăng,
Bậc thiện nhơn túc trí,
Thân cận vậy thật quý,
Như trăng theo đường sao." (Pháp Cú 208)

Thân cận với các bậc học rộng hiểu nhiều, tâm hồn cao thượng, đức độ khiêm cung thì chắc chắn sẽ vơi dần sầu muộn, vui hưởng thái hòa, trí tuệ thăng hoa, sống đời ân ích.

Năm mới, mong ai ai cũng được an khang hoan hỷ, rũ sạch hận thù, diệt trừ si mê, cận kề hiền đức; ai ai gặp nhau cũng tay bắt mặt mừng, vui cười rạng rỡ trong tình huynh đệ trên trái đất này.

Tịnh Minh
Sài Gòn, Xuân 1998

[Mục lục][Thư mục Việt ngữ] [Buddhasasana Main Page]