

Làm Đẹp Thân Tâm

Sự kết hợp của hai yếu tố thân và tâm xây dựng nên thân ngũ uẩn của một con người. Rồi từ con người đó, trong suốt quá trình sống, con người có thể thực hành thiện pháp, sống với thiện nghiệp khiến cho thân tâm vị ấy được an lạc, hạnh phúc và cho đến giải thoát. Nhưng cũng từ con người này, họ cũng có thể gây ra biết bao điều bất thiện dẫn đến thân tâm phải chịu nhiều khổ đau và bất hạnh. Vậy đâu là nguyên nhân của vấn đề? Làm thế nào để chúng ta có được đời sống trọn vẹn trong niềm hỷ lạc của kiếp người? Đây là câu hỏi lớn mà con người luôn trăn trở. Cùng với nỗi trăn trở ấy, chúng tôi quay về lời dạy của bậc Đạo Sư để tìm ra lời giải đáp cho những mê mờ của chính mình, đồng thời hy vọng được chia sẻ cùng bạn đọc.

Trong hệ thống thánh điển A Hàm, “kinh Tăng Nhất A Hàm” quyển 21, phẩm An lạc, kinh số 2,ⁱ đức Phật đã giảng dạy cho các học trò của mình về bốn hạng người xuất hiện trên thế gian này. Những gì là bốn? thứ nhất, hạng người thân vui tâm không vui; thứ hai, hạng người tâm vui thân không vui; thứ ba, hạng người tâm cũng không vui, thân cũng không vui; thứ tư, hạng người thân cũng vui tâm cũng vui. Để làm sáng tỏ những lời dạy của mình, Thế Tôn đã luận giải như sau:

Thứ nhất, hạng người thân vui tâm không vui

Những người nào thân vui tâm không vui? Ở đây, người phạm phu tạo phước, đối với bốn sự cúng dường như y phục, đồ ăn thức uống, giường nằm, thuốc men trị bệnh, không gì thiếu thốn; nhưng không thoát các đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, cũng lại không thoát khỏi trong ác thú. Đây gọi là người thân vui tâm không vui.

Thứ hai, hạng người tâm vui thân không vui

Những người nào tâm vui thân không vui? Chỉ những vị A-la-hán không tạo công đức. Ở đây, trong bốn sự cúng dường, tự mình không thể tự lo xong, không bao giờ có được. Chỉ thoát khỏi các đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Giống như Tỳ-kheo La-hán Duy Dụ.ⁱⁱ Đó gọi là người này tâm vui thân không vui.

Thứ ba, hạng người tâm cũng không vui, thân cũng không vui

Những người nào thân cũng không vui, tâm cũng không vui? Là người phạm phu không tạo công đức, không thể có được bốn sự cúng dường như y phục, đồ ăn thức uống, giường nằm, thuốc men trị bệnh, lại không thoát khỏi các đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Đó gọi là người này thân cũng không vui, tâm cũng không vui.

Thứ tư, hạng người thân cũng vui tâm cũng vui

Những người nào thân cũng vui, tâm cũng vui? Chỉ cho các A-la-hán tạo công đức, bốn sự cúng dường không gì thiếu thốn như y phục, đồ ăn thức uống, giường chiếu, thuốc men trị bệnh. Lại thoát khỏi các đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.

Từ luận giải của kinh văn, chúng ta có thể nhận ra có sự khác biệt về nỗi khổ và an lạc của thân và tâm. Hay nói cách khác, bất luận từ hàng phàm phu cho đến thánh giả A La Hán đều có sự tồn tại của hai vấn đề khổ đau và hạnh phúc liên quan trực tiếp đến thân thể và tâm thức, mà được cụ thể hóa qua bốn trạng thái sau:

Thứ nhất, trong đời sống này, nếu chúng ta biết tạo phước đức, biết làm việc chân chánh, có đầy đủ cơm ăn, áo mặc, giường chiếu và thuốc thang, nói chung mọi vật dụng đều đầy đủ. Đây là chất liệu tạo nên sự an vui của thân. Nhưng nếu chúng ta chỉ biết tham đắm vào trong vật chất mà không biết tích tập thiện nghiệp, không biết tu tập chuyển hóa thì chúng ta sẽ rơi vào trạng thái khổ đau của tâm, và hệ quả tất yếu dẫn đến thọ khổ nơi ác thú. Điều này trong cuộc sống chúng ta vẫn thường thấy có biết bao người tuy giàu có về tiền bạc, danh vọng, quyền uy thế lực, nhưng không biết chuyển hóa những tâm niệm tham lam, sân hận, tham đắm dục lạc dẫn đến hậu quả khổ đau như tù tội, đánh chém lẫn nhau... Đây chính là thông tin đầu tiên mà chúng ta học được từ kinh văn.

Thứ hai, nếu chúng ta không làm phước, không thực hành chánh nghiệp, thì chúng ta sẽ không có đầy đủ bốn thứ vật dụng cần thiết như trên đã nói, với sự thiếu thốn này làm cho thân chúng ta khổ đau. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu tập, biết chuyển hóa và diệt trừ những tâm niệm tham lam, sân hận, si mê thì chúng ta vẫn có thể không tạo nhân khổ đau của địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh... mà trái lại sẽ có niềm vui nơi tâm thức. Có thể nói, sự khác biệt của phàm phu và thánh nhân là chỗ này, với bậc thánh luôn hướng cầu tịch tịnh, để tâm được an tịnh, còn phàm phu luôn hướng về vật chất, để trao chuốt thân này được an lạc. Ngoài ra, ở đây chúng ta cũng có thể liên hệ điều này đến đời sống thường nhật, có biết bao người không đầy đủ vật chất, nhưng biết tiết độ trong tiêu dùng, biết sống đời sống thanh cao, sống có đạo đức, sống với tâm hướng thiện, với đời sống như vậy, sẽ dẫn đến sự an lạc nơi tự tâm. Đây không phải là điều mà chúng ta cần xây dựng trong đời sống này sao?

Thứ ba, nếu chúng ta không tạo phước thiện, không có nỗ lực với chánh mạng, thì chúng ta sẽ không đầy đủ về vật chất, đây cũng chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến khổ đau của thân. Bên cạnh đó, chúng ta cũng không biết gieo trồng hạt giống thiện pháp, không nỗ lực tu học, để cho những tâm niệm bất thiện xâm chiếm vào tâm này, thì con đường dẫn đến khổ đau của tâm là hệ quả tất yếu.

Thứ tư, nếu chúng ta làm việc với chánh nghiệp, gặt hái được những thành công về vật chất, để khi lạnh có áo mặc, khi đói có cơm ăn, khi bệnh có thuốc uống, khi ngủ nghĩ có nơi bình yên.

Đây là tư lương để chúng ta có được sự an lạc của thân. Nhưng giá trị của đời sống không chỉ dừng lại ở vật chất, mà chúng ta phải thực tập đoạn tận những khổ đau của tâm. Nguồn tâm vốn dĩ thanh tịnh và chứa đầy hạt giống an lạc. Nhưng sở dĩ, chúng ta không có sự an lạc là bởi phiền não đang vây, các ác pháp trói chặt... Đứng trước nỗi khổ đau của tâm, chúng ta phải tự mình tu tập, đoạn trừ phiền não, khi phiền não vắng lặng, thì hạnh phúc hiện hữu.

Từ những lời dạy vô giá của Thế Tôn, chúng ta có thể nhận chân được rằng, cuộc sống này do chính mình tạo ra, nếu mình biết chế tác bằng chất liệu của thiện pháp, tưới tẩm hạt giống chánh hạnh mỗi ngày thì sự an lạc của thân và tâm luôn hiện hữu với chính mình. Ngược lại, kết quả khổ đau sẽ đến với ta khi trong ta đầy ấp những tâm niệm bất thiện của tham, sân, si, tham đắm nhiễm trước với các pháp bất tịnh.

Không thể có thân thể khỏe mạnh trong một tâm hồn đau khổ, cũng khó có được tâm hồn an lạc trong một thân thể bệnh tật. Chính vì thế để làm đẹp thân và tâm, chúng ta phải biết nỗ lực xây dựng, làm thăng hoa đời sống này bằng chất liệu của sự tu tập, chuyển hóa những nghiệp nhân bất thiện, sống với thiện pháp, thực hành chánh hạnh. Với đời sống như vậy, hạnh phúc sẽ luôn đồng hành với chúng ta từ đời này cho đến kiếp sống kế tiếp.

ⁱ “Kinh Tăng Nhất A Hàm”, Quyển 21, Phẩm khổ lạc, Kinh số 2, Đại tạng tạng 2, trang 656. Đối chiếu Việt dịch: Thích Đức Thắng; Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ “Kinh Tăng Nhất A Hàm”, quyển 21, phẩm 29 khổ lạc, kinh số 2.

ⁱⁱ Tác giả chưa tìm được điển tích về Ngài Tỳ-kheo La-hán Duy Dự.