TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Học cách "thích nghi" với môi trường khắc nghiệt

ISSN: 2734-9195 15:55 01/08/2023

> Cuộc sống của chúng ta tràn ngập những nỗi khổ niềm đau, sinh lão bệnh tử là quy luật tất yếu của đời người mà bất kỳ ai cũng phải trải qua. Với quy luật này, bất kỳ ai khi sinh ra sẽ lớn lên và trưởng thành, sau đó về già gặp những ốm đau, bệnh tật, cuối cùng là qua đời.

Tác giả: **Sensei Alex Kakuyo** *Việt dịch:* **Thích Vân Phong** *Nguồn: Buddhistdoor Globa*

Gần đây tôi đã tham dự một sự kiện ngày gia đình, nơi tất cả các hoạt động diễn ra sự kiện ngoài trời. Chúng tôi cùng ăn dưới mái che do chủ nhà cung cấp và đi bộ xuống hồ bơi. Nói chung, tất cả mọi người đã có khoảng thời gian tuyệt vời. Điều duy nhất là thời tiết quá khắc nghiệt.

Trời nắng nóng gay gắt – như trong câu: "Đừng đi chân trần trên vỉa hè vì bạn sẽ bị bỏng chân". Tại một thời điểm, ai đó đã nhìn tôi và thốt lên rằng, "Cái nắng nóng gay gắt này có lẽ không làm phiền muộn, kể từ khi bạn là quân nhân ở trong Thủy quân Lục chiến (Tiếng Anh: Marines)."

Đây là một bình luận kỳ lạ, nhưng tôi hiểu họ đến từ đâu. Mọi người thường cho rằng các thành viên nghĩa vụ quân sự học được những mánh khoé bí mật khiến chúng ta không bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ quá nóng và lạnh.

Nhưng điều đó không đúng. Chúng ta ghét cái nóng gay gắt hoặc lạnh giá buốt cũng như người bên cạnh. Sự khác biệt duy nhất là chúng ta đã học cách chịu đựng trong im lặng. Hơn thế nữa, chúng tôi đã học được rằng tuy trong đau khổ mà vẫn bình thản.

Ví dụ, bất cứ khi nào chúng tôi thực hiện các bài tập bắn đạn thật, đòi hỏi chúng tôi phải bắn đạn thật vào các mục tiêu trong khi di chuyển và liên lạc với những người khác, chúng tôi đều mang đôi giày bảo hộ lao động hạng nặng, mặc quần dài, áo dài tay và nhiều đồ bảo hộ, chẳng hạn như mũ bảo hiểm chiến thuật

chống đạn Kevlar, găng tay chiến thuật và áo khoác chống đạn.

Điều này trong quá trình huấn luyện giúp chúng tôi an toàn trước tất cả các viên đạn và đồng thau nóng bay xung quanh, cùng với việc bảo vệ tay, chân khỏi bị trầy xước khi lặn sau những tảng đá và cây cối để ẩn nấp.

[caption id="attachment_17174" align="aligncenter" width="700"]
Tapchinghiencuuphathoc.vn Hoccachchiudung Ảnh minh họa.[/caption]

Thật chẳng may, nó cũng làm cho chúng tôi cực kỳ nóng bức. Mặc cho tất cả những thứ đó vào giữa mùa hè thật tệ. Thực sự có những ngày tôi có thể cảm thấy mồ hôi chảy xuống chân và đọng lại trong đôi đôi giày bảo hộ lao động hạng nặng của mình.

Trong những ngày ấy tôi đã phải chịu đựng khá nhiều. Nhưng tôi cũng học được một điều quan trọng: đau khổ không phải là ngày tận thế.

Trong quá trình tập luyện, tôi bị nóng bức khó chịu, đói run và mệt rã rời, nhưng miễn là tôi giữ đủ nước thì cơ thể tôi không bị suy nhược. Tôi có thể bất hạnh mà vẫn làm tốt công việc của mình. Trong khi đau khổ nhưng tôi vẫn giữ thản nhiên.

Tôi thường tư duy về điều này liên quan đến một trong Bốn Chân Lý (Tứ Diệu Đế) của đạo Phật, Chân lý thứ nhất là Khổ đế (thực trạng đau khổ của con người), trong đó khẳng định: “Đời là bể Khổ”. Đây là một thế giới quan đáng sợ, bi quan. Nhưng đó cũng là một điều sự thật.

Cuộc sống của chúng ta tràn ngập những nỗi khổ niềm đau, sinh lão bệnh tử là quy luật tất yếu của đời người mà bất kỳ ai cũng phải trải qua. Với quy luật này, bất kỳ ai khi sinh ra sẽ lớn lên và trưởng thành, sau đó về già gặp những ốm đau, bệnh tật, cuối cùng là qua đời. Chúng ta mất bạn bè, có thêm kẻ thù, mất đi những thứ chúng ta muốn giữ lại và đạt được những thứ chúng ta thà mất đi. Đức Phật gọi những kinh nghiệm sống này là một trong “bát phong” (Tám ngọn gió này gồm: “lợi-suy, hủy-dự, xưng-cơ, khổ-lạc”, là lợi dưỡng - suy hao, hủy báng - tán thán, tôn kính - chê bai, đau khổ - vui mừng, hay còn gọi là được - mất, khen - chê, tốt - xấu, khổ đau - hạnh phúc). Tám ngọn gió làm cho chúng ta quay cuồng trong thế gian này.

Nói cách khác, mỗi ngày chúng ta còn sống sẽ chịu sự khắc nghiệt bởi nóng gay gắt hoặc đợt không khí lạnh gây thời tiết rét buốt. Sẽ không bao giờ có ngày điều gì đó khó chịu không thể xảy ra, cho dù đây là mất chìa khoá xe hay cãi nhau với vợ/chồng của chúng ta.

Những thực tế này có thể nghiền nát chúng ta hoặc nó có thể làm cho chúng ta mạnh mẽ hơn. Nó phụ thuộc vào việc chúng ta có học cách chịu đựng hay không.

Một khi chúng ta biết rằng đau khổ là bình thường, rằng chúng ta có thể trải nghiệm nó mà không làm thế giới sụp đổ, thì việc chịu đựng sẽ trở nêm dễ dàng hơn và chúng ta có thể sống hạnh phúc, viên mãn giữa những trải nghiệm khó chịu đó.

Hơn thế nữa, khi chúng ta bằng mọi giá ngừng cố gắng trốn tránh đau khổ, khi chúng ta chấp nhận nó như một phần tự nhiên của cuộc sống, chúng ta có thể phát hiện những cách lành mạnh để vượt qua những nỗi khổ niềm đau của bản thân.

Đây là những gì bạn của tôi và tôi đã làm trong căn cứ Thuỷ quân lục chiến, khi chúng tôi tập trung vào việc giữ đủ nước trong quá trình huấn luyện thay vì phàn nàn về sự khắc nghiệt của nóng gay gắt.

Chắc chắn rằng, có những lúc việc thực hành Phật pháp sẽ giúp chúng ta hoá giải những nỗi khổ niềm đau – giúp chúng ta phát triển trí tuệ cần thiết để đưa ra những quyết định lành mạnh, khẳng định cuộc sống.

Tuy nhiên, trong những lúc không thể tránh khỏi sự khó chịu, việc thực hành Phật pháp sẽ giúp chúng ta cách chịu đựng tốt. Điều này có nhiều phương pháp khác nhau.

Có thể chúng ta hít thở sâu vài vài lần khi đánh mất chìa khoá, để không hoảng sợ bởi đánh mất tự chủ. Có thể chúng ta dành vài phút trì chân ngôn mật chú, đọc tụng tôn kinh hay quán tưởng trước khi đi làm để có thể chào đồng nghiệp với thái độ điềm tĩnh. Có thể chúng ta nghiên cứu kim ngôn khẩu ngọc giáo lý mầu nhiệm của Đức Phật để hiểu cách chư Phật, các bậc thầy tổ phản ứng khi các Ngài gặp phải những rắc rối tương tự.

Khi chúng ta thực hành theo cách này, mối quan hệ của chúng ta với những nỗi khổ niềm đau sẽ hoá giải tất cả. Nó trở nên ít đáng hoảng sợ hơn, như một con rắn bị mất ranh nanh. Và chúng ta trở nên hùng dũng để vân du khắp đó đây trên thế giới mà chẳng chút lo sợ.

Có thể chúng ta làm được điều này không phải vì chúng ta nghĩ rằng, nhờ đuốc tuệ soi đường dẫn bước khỏi điều khổ đau. Thay vào đó, chúng ta không còn sợ hãi vì tin tưởng rằng, bất kể điều gì xảy ra, chúng ta sẽ chịu đựng được và vượt qua thử thách nhờ sử dụng các công cụ và kỹ thuật khác nhau mà chúng ta tìm thấy trong kho tàng kinh điển Phật giáo.

Giống như một người lính Thuỷ quân lục chiến đã học được rằng, sự khắc nghiệt của sức nóng gay gắt và đổ mồ hôi đẩm ướt không phải là tận thế, chúng ta có thể học được rằng đôi khi hơi khó chịu và hơi khổ sở không nhất thiết phải huỷ hoại một ngày của chúng ta.

Tác giả: **Sensei Alex Kakuyo** *Việt dịch:* **Thích Vân Phong** *Nguồn: Buddhistdoor Globa*

Tác giả, Sensei Alex Kakuyo là phóng viên Buddhistdoor Globa thường trú tại Bắc Mỹ, là một vị giáo thọ sư Phật giáo, người hướng dẫn thiền quán niệm hơi thở. Ông từng là một quân nhân Thuỷ quân lục chiến, trước khi tìm thấy đạo nhiệm mầu và hạnh đức Như Lai thông qua Phật pháp, ông đã từng phục vụ ở cả Iraq và Afghanistan, đã trải nghiệm một loạt sự rủi ro và hạnh phúc.

Sensei Alex Kakuyo tốt nghiệp cử nhân (B.A.) tại Đại học Wabash, bang Indiana, Hoa Kỳ, công việc cả đời của ông là giúp học sinh, sinh viên thu hẹp khoảng cách giữa cái hữu hạn và cái vô hạn. Bằng vận dụng các phương pháp thực hành, thiền định và lòng biết ơn, ông giúp họ tìm thấy sự bình an nội tâm trong từng khoảnh khắc. Ông là tác giả cuốn sách “Perfectly Ordinary: Buddhist Teachings for Everyday Life” (Bình thường một cách Hoàn hảo: Giáo lý đạo Phật cho Cuộc sống Hàng ngày) (independently published 2020). Các bạn có thể đọc các bài viết và các tác phẩm của ông trên trang web https://sameoldzen.blogspot.com