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

# Năm điều tôi đã học được từ thực hành từ bi tâm

ISSN: 2734-9195 21:30 26/07/2023

tôi hy vọng rằng những bài học tôi đã học được, sẽ áp dụng cho bất kỳ hành động từ bi tâm nào, bạn đang thực hiện hoặc hy vọng thực hiện trên thế giới.

> *Chưa bao giờ trang trọng như thời gian trong bốn năm qua, tôi đã tham gia vào nhiều thực hành từ bi tâm. Với thời gian một năm tại địa phương của mình, hàng ngày tôi thực hiện một buổi cầu nguyện. Loạt hoạt động tích cực có thể là một biểu hiện ước nguyện, tạo ra sự khác biệt của chúng tôi, nhưng tôi hy vọng rằng những bài học tôi đã học được, sẽ áp dụng cho bất kỳ hành động từ bi tâm nào, bạn đang thực hiện hoặc hy vọng thực hiện trên thế giới.*

Tác giả: **Satya Robyn** Việt dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: *Buddhistdoor Global*

Tôi sẽ đưa vào danh sách này nhiều thứ: Nuôi dạy con cái; tình nguyện cho một ngân hàng thực phẩm; làm văn hóa nghệ thuật; làm từ thiện phúc lợi xã hội; nấu súp, nấu cháo cho một người bị ốm, mang các giá trị nhân văn đạo đức Phật giáo đến nơi làm việc của chúng tôi; làm tuyên uý chính thức; đôi mắt từ bi, miệng mỉm cười với một người lạ trong siêu thị đợi hàng hóa…

Nam Dieu Toi Da Hoc Duoc Tu Thuc Hanh Tu Bi Tam 1

Một trong những mục tiêu của việc thực hành Phật giáo là chúng ta trở nên tử tế hơn. Điều này trông thực tế như thế nào? Nó trông giống cái gì? Làm thế nào chúng ta có thể cân bằng mong muốn, tạo ra sự thay đổi với những trách nhiệm trong cuộc sống bình thường của chúng ta? Dưới đây là một trong vài số những điều mà tôi đã học được.

## 1. Hành động nhỏ có thể tạo nên sự khác biệt lớn

Khi thách thức với mức độ nghiêm trọng của các cuộc khủng hoảng, chúng ta hiện đang phải đối mặt, chúng ta dễ rơi vào tình trạng vô vọng, tuyệt vọng, và ngưng hoạt động. Đây là một sự xấu hổ vì hai lý do.

Thứ nhất là việc không làm gì khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái.

Thứ hai là thế giới bỏ lỡ những thực hành từ bi tâm nhỏ bé của chúng ta. Tôi nhớ lại một lần trong buổi tĩnh tâm, tôi để ý thấy một đồng nghiệp đang vươn tay về phía một bình nước ngoài tầm với. Tôi nhặt nó lên và đưa cho họ mà không cần suy nghĩ. Cuối khoá tu, họ nói về việc họ rất cảm động trước nghĩa cử đẹp này. Họ không coi mình là người đáng quan tâm, có thể họ nhận được hành động nhỏ này như một bằng chứng cho thấy tôi coi trọng họ. Chúng ta không bao giờ biết những thực hành từ bi tâm nhỏ bé của chúng ta sẽ gây nên những gợn sóng gì.

## 2. Những người khác nhau được kêu gọi thực hiện những hành động khác nhau

Trong vài năm qua, tôi đã dành khá nhiều thời gian để so sánh bản thân với những người khác trong nhóm đồng đẳng của mình, những người mà cuộc đời của họ đã cống hiến nhiều hơn cho hoạt động bảo vệ môi trường. Tôi đã mất một thời gian dài để nhận ra rằng, những người khác nhau được kêu gọi làm những việc khác nhau. Có thể tôi bước chân theo của những người bạn đã vào tù ra khám vì tín ngưỡng của họ, nhưng tôi đang điều hành một cơ sở tự viện Phật giáo, và đây là điều mà tôi ở một vị trí để làm tương đối độc đáo. Đây là công việc của tôi, và mạnh dạn hoạt động chủ nghĩa tích cực hơn họ.

Tất cả chúng ta cần tìm ra con đường của riêng mình bằng cách thực hành từ bi tâm. Chúng ta có muốn dành năng lượng dự trữ của mình để sản xuất âm nhạc không? Hay củng cố các mối quan hệ? Hay chăm sóc khu vườn? Có thể vào lúc này chúng ta không có bất kỳ năng lượng dự trữ nào, hoặc đang bị thâm hụt, vì thế việc thực hành từ bi tâm của chúng ta là tử tế hơn và tha thứ hơn cho chính mình, hoặc có thể trong giai đoạn khó khăn của cuộc đời mình, đơn giản là tốt nhất cố gắng giữ đầu mình khỏi mặt nước. Việc “làm cộng hưởng” này đối với những gì chúng ta nên làm đang diễn ra khi chúng ta và thế giới tiếp tục thay đổi theo thời gian.

Thực Hành Từ Bi Tâm

## 3. Một phương pháp tu hành Thực hành từ bi tâm

Ít nhất, nó có thể khiến chúng ta mất tinh thần khi chúng ta chăm chỉ làm việc để thực hiện một việc gì đó quan trọng đối với chúng ta, sau đó chứng kiến điều đó dường như chẳng ảnh hưởng gì đến thế giới. Thật hữu ích cho tôi khi thấy việc thực hành từ bi tâm của mình tự nó đã hoàn hảo – giống như chúng ta có thể thấy sự thực hành Phật giáo của mình. Chúng ta bố thí, cúng dường vì đó là một việc tốt nên làm, không phải vì chúng ta cần kết quả được đảm bảo hay vì chúng ta đang tìm kiếm sự khen ngợi hay bất kỳ lợi ích cá nhân nào khác. Điều quan trọng là chúng ta phải giữ vững sự sáng suốt. Đôi khi, chúng ta có thể quyết định thu năng lượng của mình khỏi một dự án đang hấp hối và tái đầu tư nó vào nơi khác, nhưng điều quan trọng là phải giữ một tâm trí cởi mở về lâu dài hoặc những tác động tiềm ẩn của các hành động của chúng ta. Ai biết được khi nào sẽ đạt đến điểm bùng phát và một sự thay đổi lớn sẽ xảy ra? Trong khi chờ đợi, chúng ta nên tiếp tục bố thí, cúng dường?

## 4. Đồng tình với hành động Từ bi tâm là tác dụng phụ

Kinh nghiệm của tôi là khi có điều gì đó quá sức đối với tôi, tôi sẽ không thể theo kịp. Điều này không có nghĩa là chúng ta chỉ nên làm những việc không cần nỗ lực. Trong nhiều thập kỷ, tôi mất nhiều năng lượng để viết và tôi đã làm việc đó – tôi rất hoan hỷ khi được làm việc đó. Chúng ta có nhiều khả năng cảm thấy căng thẳng hơn, khi chúng ta thực hiện các hành động không hoàn toàn phù hợp với ơn gọi hoặc khả năng của mình, hoặc khi chúng ta liên tục đưa ra các đề nghị, mặc dù đang cạn kiệt năng lượng, tài nguyên. Tôi thấy rằng những hành động bền vững nhất của tôi gần như là sản phẩm phụ của việc chăm sóc bản thân và thực hành Phật pháp, chẳng hạn như chuyền bình nước cho đồng nghiệp của tôi. Tôi nướng bánh cho bạn mình, vì cô ấy đang trải qua thời kỳ khó khăn và tôi muốn hiến tặng cô ấy thứ gì đó tốt đẹp, hoặc tôi quyên góp tiền cho một tổ chức từ thiện vì tôi chỉ cảm thấy biết ơn họ vì những gì họ làm. Tốt nhất là chúng ta bố thí, cúng dường, thậm chí không thấy mình có bố thí, cúng dường.

## 5. Đức Phật gia hộ chúng ta

Sự thực hành Phật giáo giúp tôi thể hiện từ bi tâm theo nhiều cách khác nhau. Đạo Phật đã giúp tôi vững vàng trong một số hành động táo bạo hơn của tôi là đấu tranh bất bạo động, và nó đã đưa tôi đến với những nhà hoạt động tôn giáo khác. Nó cân nhắc tôi đến bức tranh toàn cảnh hơn – những thước đo sử thi hoành tráng về thời gian của Phật giáo khuyên rằng, chúng ta chỉ trụ tại thế gian này trong một thời gian rất ngắn và rằng chúng ta biết rất ít về những bí

ẩn của vũ trụ. Tôi đã lắng lòng nghe đức Phật như một cách để nhân ra hành động đúng đắn cho tôi – đưa những thắc mắc của tôi vào thiền định, và cầu xin đức Phật cho lời khuyên. Tôi cũng đánh giá cao giáo lý Tịnh độ rằng tôi chỉ là một con người có thể si mê, và tôi không thể biết chắc mình thực sự có thể đang được gia hộ hay không. Tất cả những gì tôi có thể làm là quay về nương tựa (quy y) với đức Phật, cho phép từ bi tâm và sự chấp nhận của họ bao quanh tôi, và cố gắng hết sức có thể với những gì tôi có. Cuối cùng, thật an ủi khi nhớ rằng chúng ta không thể vĩnh viễn nương tựa trên thế giới này – bất kể chúng ta có nỗ lực thế nào để tạo ta những thay đổi tích cực. Chúng ta chỉ là khách trọ ở đây. Bị ràng buộc bởi những giới hạn của chúng ta, chúng ta có thể đối xử tử tế giới thế giới và những chúng sinh khác trong khoảng thời gian mà chúng ta hiện diện. Thế là đủ.

Trong vài năm qua, được tham gia vào hoạt động tích cực là một đặc ân to lớn. Về bản thân tôi đã học được rất nhiều điều với những người khác và thế giới. Tôi đã được hòa mình vào một cộng đồng xinh đẹp gồm những người quan tâm sâu sắc đến hành tinh của chúng ta.

Tôi đã tìm thấy nguồn dự trữ dũng khí mà tôi không biết là mình vốn sẵn có, và bên cạnh sự đau buồn, hiện tượng nóng giận, tôi đã trải qua nhiều sự bình tĩnh, sự hài lòng và niềm vui. Khi tôi tạm rời xa cảnh giới đó, tôi tập trung vào việc viết lách và cộng đồng Phật giáo của chúng ta, tôi hy vọng rằng tôi có thể mang những bài học mà tôi đã học được đủ mọi thứ mà tôi cung cấp. Tất cả chúng ta đều đang thực hành từ bi tâm, khắp nơi, mọi lúc. Với sự gia hộ của đức Phật, chúng ta đang thay đổi thế giới.

Tác giả: **Satya Robyn** Việt dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: *Buddhistdoor Global*