

Nuôi dưỡng tâm vị tha

ISSN: 2734-9195 15:05 11/03/2025

Tâm vị tha dựa trên trí tuệ minh định bản thân một con người và hành vi hay lỗi lầm của họ, đồng thời phát từ bi tâm, giúp họ dần chỉnh sửa hành vi của mình để họ không tiếp tục lặp lại lầm sai.

Thay vì chỉ chăm chăm nhìn vào lầm sai hay tội lỗi của một người, ta hãy học cách nhìn vào tổng thể bản chất con người đó, một khi ta nhận ra họ đang bị quay cuồng bởi vô minh, sân giận chi phối, ta sẽ bớt phiền não, đồng thời phát sinh tâm bi mẫn và lòng vị tha với họ.

Theo tự điển Oxford thì tâm vị tha có nghĩa là chấm dứt sự sân giận hay thù hận một người nào vì hành động xúc phạm, gây tổn thương hoặc lầm sai của họ. Ngoài ra nội hàm khái niệm này có thêm nghĩa là người bị tổn thương hoặc người có thẩm quyền cao có thể ban ân xá, giúp kẻ phạm lỗi thoát khỏi những hình phạt do hành vi của họ.

Tri kiến phật pháp cho tâm vị tha bao gồm tâm không sân hận, là những trạng thái đối nghịch với tâm sân hận.

Không sân giận là không có ý muốn trả thù và làm hại kẻ đã làm cho mình tổn thương, khổ đau.

Ngoài ra tâm không hận thù còn có ý nghĩa thêm cho lòng bi mẫn, mong nguyện cho những người đó được tự do khỏi khổ đau và biết tránh tạo nhân gây nên khổ đau.

Bởi vậy thì theo tri kiến phật pháp, chúng ta mong cho bản thân và mọi người tự do khỏi bất cứ khổ đau nào, là hậu quả của những hành vi xấu ác của mình. Tuy nhiên, không có bất kỳ ai có thẩm quyền ban phát sự tha thứ cho người khác, để có thể thoát khỏi quả nghiệp những hành vi sai trái của họ, nên không có nguy cơ về cảm giác phóng đại mình là người thánh thiện hơn kẻ khác, như một thầy tu hay thẩm phán trong tòa án có thể có, khi tha bổng cho tội nhân.

Căn bản trong quan niệm của phật pháp với tâm vị tha là năng lực minh định giữa một con người, dù là bản thân hay người khác, với những hành động gây

hại, tổn thương và lầm lỗi của họ.

Hãy nhớ rằng chúng ta làm những việc tiêu cực và mắc lầm sai không phải vì bản chất con người mình xấu ác, mà bởi vì thiếu hiểu biết về luật nhân quả và thực tại, và những nhận thức hạn hẹp dẫn tới những việc làm sai trái.

Chúng ta vốn là những chúng sinh hữu hạn trong luân hồi, với tâm mê lầm và luôn đối mặt với những rắc rối lặp đi lặp lại một cách bất tự chủ. Do đó, tất cả chúng ta đều đáng được nhận từ bi tâm.

Chúng ta đã gây nên rất nhiều những khổ đau và tổn hại cho bản thân, bởi vậy không nên chất chứa thêm những khổ đau này trong cuộc đời mình nữa.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa

Như vậy tâm vị tha theo tri kiến Phật pháp có thể gồm những nghĩa như sau:

- Năng lực minh định giữa một con người với những hành động của họ.
- Không sân giận hay thù hận với người từng làm tổn thương.
- Phát khởi từ bi tâm mong cho mình và mọi người tự do khỏi những hiểu biết mê lầm- nguyên nhân thúc đẩy mình và mọi người hành động lầm sai.

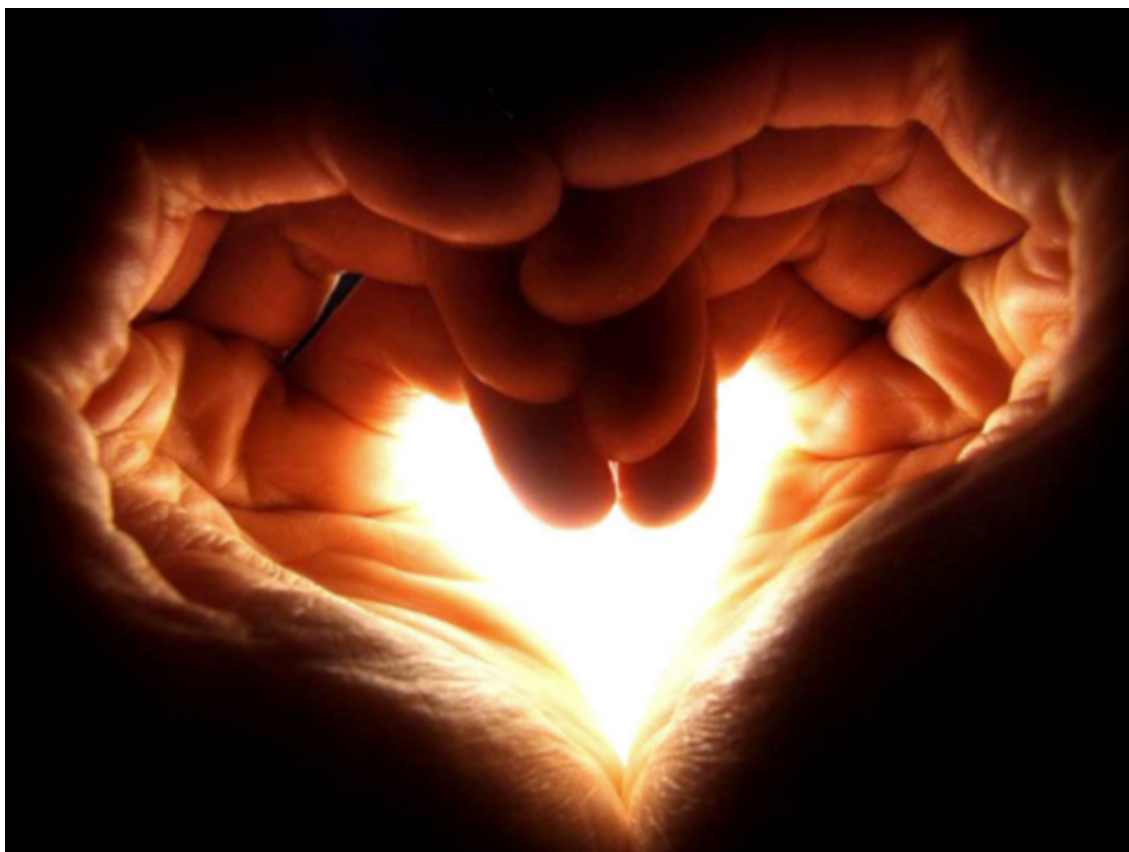
Tuy nhiên nếu chúng kiến những hành động xấu ác, gây tổn hại mọi người, thì chúng ta không chỉ ngồi yên đó mà không làm gì cả. Chúng ta có thể thực hiện những bước để ngăn chặn những hành động xấu ác tiếp tục xảy ra và sửa sai nhưng đồng thời không bị tâm sân hận, phẫn uất chi phối hoặc không bị tâm

kiêu mạn cho mình quyền tha thứ mà khinh miệt kẻ mắc lỗi lầm.

Cùng hành thiền nuôi dưỡng tâm vị tha

Mặc dù chúng ta cần nuôi dưỡng tâm vị tha tới tha nhân và bản thân nhưng nội dung dưới đây chú trọng nuôi dưỡng tâm vị tha tới tha nhân:

- Hãy giữ tâm an định bằng cách chú tâm vào hơi thở.
- Gợi nhớ lại một ai đó từng làm quý vị tổn thương hay phiền não, khiến quý vị nổi sân, thậm chí oán hận, để rồi sau đó quý vị không ngừng bị ám ảnh, phiền muộn mỗi khi nghĩ về hành động họ đã làm với mình.
- Hãy gợi nhớ lại cảm nhận khi đó của bản thân, và thấy rằng những cảm nhận đó không phải là trạng thái dễ chịu hay hạnh phúc.
- Tiếp theo, hãy minh định giữa bản thân người đó và hành vi của họ. Đây chỉ là một sự việc, ngay cả khi nó có thể lặp lại nhiều lần, trong toàn bộ cuộc đời họ.
- Người đó, cũng như tất cả những người khác, kể cả bản thân ta, đều muốn được hạnh phúc, an lạc, không ai muốn khổ đau, nhưng bởi si mê, không biết đâu là những gì thực sự mang lại chân hạnh phúc, họ thiếu hiểu biết và sự sáng suốt nên đã phạm phải lầm sai, làm tổn thương quý vị, khiến quý vị phiền lòng.
- Cần biết rằng nếu quý vị càng duy trì trạng thái vị tha này thì tâm sân giận nơi quý vị càng lắng dịu.
- Hãy phát khởi tâm bi mẫn tới họ, mong cho họ thoát khỏi những mê lầm và khổ đau, đã khiến họ làm tổn thương và gây phiền phức tới quý vị.
- Hãy xác quyết rằng khi nhân duyên hội đủ, vào thời điểm quý vị giữ được tâm an nhiên và người kia biết mở lòng đón nhận, quý vị sẽ chỉ cho họ thấy rõ những gì họ từng làm tổn thương quý vị và nỗ lực hóa giải những gì đã xảy ra.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa

Hãy lặp lại và duy trì dòng tâm thức dưới đây với những người đã mắc lỗi lầm:

- Hãy nhớ lại những lầm sai mà họ đã mắc phải, và quý vị từng nổi sân với họ ra sao.
- nỗ lực gợi nhớ lại những cảm giác khi ấy của mình, và thấy rằng cảm giác đó không phải là trạng thái tâm thoái mái, hạnh phúc.
- Tiếp tới, hãy minh định giữa bản thân người đó và hành vi tạo ra lỗi lầm của họ.
- Người đó, giống như bất kỳ mọi người nào khác, trong đó có chính bản thân quý vị, đều muốn sống đời sống thiện ích và không mắc những lầm sai, nhưng vì thiếu hiểu biết chi phối, họ không biết đâu là cách tốt nhất để làm một việc, để hành động, hoặc có thể do vô tình hay lười biếng, hay bất cứ những lý do gì, và vì vô minh, phiền não, nên họ đã mắc phải lầm sai. Hãy luôn ghi nhớ rằng họ là một chúng sinh trong luân hồi đầy hữu hạn, nên nếu như mình luôn đòi hỏi họ phải hoàn hảo và không bao giờ mắc lầm sai, là điều hoàn toàn không thực tế.
- Nếu chú tâm vào lòng vị tha này càng nhiều bao nhiêu thì trạng thái sân giận nơi quý vị càng lắng dịu bấy nhiêu.

- Hãy trải tâm bi mẫn tới họ, mong cho họ không còn bị mê lầm, vô minh và phiền não chi phối làm họ phạm phải lầm sai.
- Hãy xác quyết rằng khi nhân duyên chín muồi, khi tâm quý vị an nhiên và người kia mở lòng, quý vị sẽ chỉ ra những lầm sai của họ và giúp họ sửa sai.

Tâm vị tha không có nghĩa đơn giản là tha thứ cho hành động gây tổn thương hay lầm sai của ai đó, mà mình cho rằng bản thân cao thượng và hoàn hảo hơn họ, và họ là những kẻ tội tệ hơn mình, nên mình khởi tâm kiêu mạn, bỏ qua cho họ ngay cả khi họ không biết ăn năn. Tâm vị tha có nghĩa là không sân, không hận, không oán thù và không trả thù.

Tâm vị tha dựa trên trí tuệ mình định bản thân một con người và hành vi hay lỗi lầm của họ, đồng thời phát từ bi tâm, giúp họ dần chỉnh sửa hành vi của mình để họ không tiếp tục lặp lại lầm sai. Nhờ vậy quý vị tránh được những bất mãn và những khổ đau mà tâm sân giận sẽ gây ra cho chính mình, bởi sân giận có thể dễ dẫn quý vị tới lời nói và hành động hận thù, hung tợn, thù địch và mạnh động.

La Sơn Phúc Cường dịch

Nguồn: Berzin Archives, Forgive others, StudyBuddhism.com