

## Nuôi dưỡng Từ bi tâm

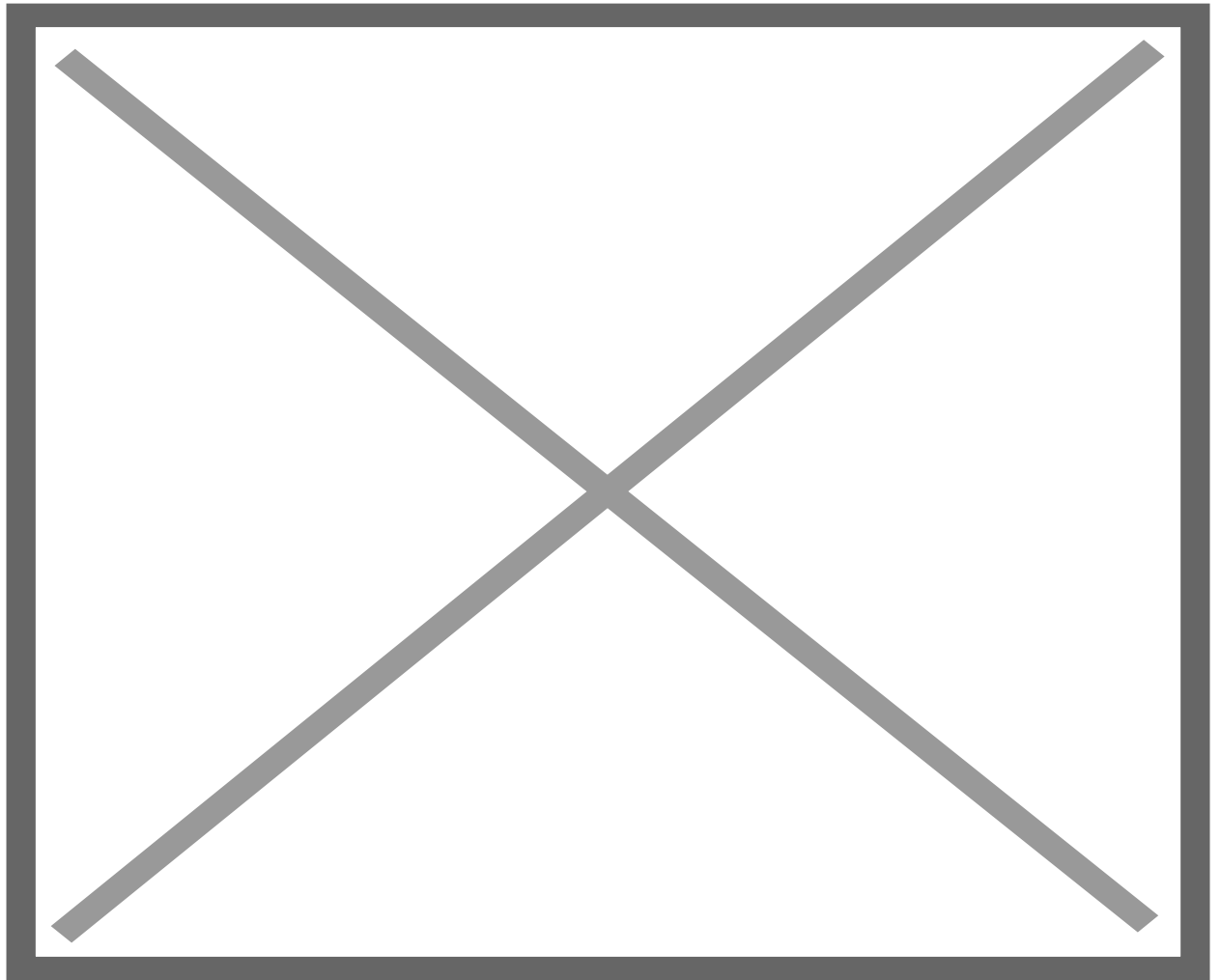
ISSN: 2734-9195 22:15 15/12/2017

### Căn nguyên của những khổ đau trong xã hội

Xã hội đang quá quan tâm đến sự phát triển cá nhân. Sự chú trọng vào cá nhân trở nên ngày một mạnh mẽ tới mức con người không còn được nuôi dưỡng bởi ý thức tôn trọng, bổn phận và trách nhiệm với cộng đồng nữa, mà được nuôi dưỡng nhiều hơn bởi ý thức khẳng định “quyền lợi của tôi” và làm “những điều cho tôi”.

Ngày nay nhiều nước đang hấp thụ lối sống tiêu thụ, hàng hóa đang rất dư thừa nhưng bởi vì sự trống rỗng vẫn bên trong tâm mỗi người và dù có cố gắng rất nhiều để lấp đầy bằng vô số thứ bên ngoài, cảm giác thiếu thốn bên trong vẫn còn đó. Tôi không có ý nói rằng, chúng ta không nên có truyền hình, xe hơi v.v... Nhưng vấn đề là không phải các đối tượng bên ngoài, không phải là chúng ta sở hữu chúng nhiều hay ít, mà vấn đề đặt ra là liệu những thứ bên ngoài đó có thực sự mang lại một niềm an lạc sâu xa.

Mọi người đều cắm cúi vào internet. Mỗi người đang đi theo một nhịp sống của riêng mình. Họ đang hoàn toàn đóng mình trong thế giới của riêng bản thân, chẳng liên quan gì đến thế giới bên ngoài cả. Con người ngày càng trở nên xa lạ với nhau hơn, ngày càng trở nên đơn độc hơn và căn bệnh trầm cảm ngày càng xuất hiện nhiều hơn.



## Hãy luôn biết trân quý bản thân

Nguyên nhân nằm ở một cảm giác xa lạ sâu sắc đến từ trong tâm, chứ không chỉ từ bên ngoài. Con người không vừa lòng với bản thân, không hạnh phúc với chính mình. Họ không trân quý bản thân. Nếu không biết trân quý bản thân mình, sẽ dẫn đến một thực tế là luôn có rắc rối với mọi người và môi trường xung quanh.

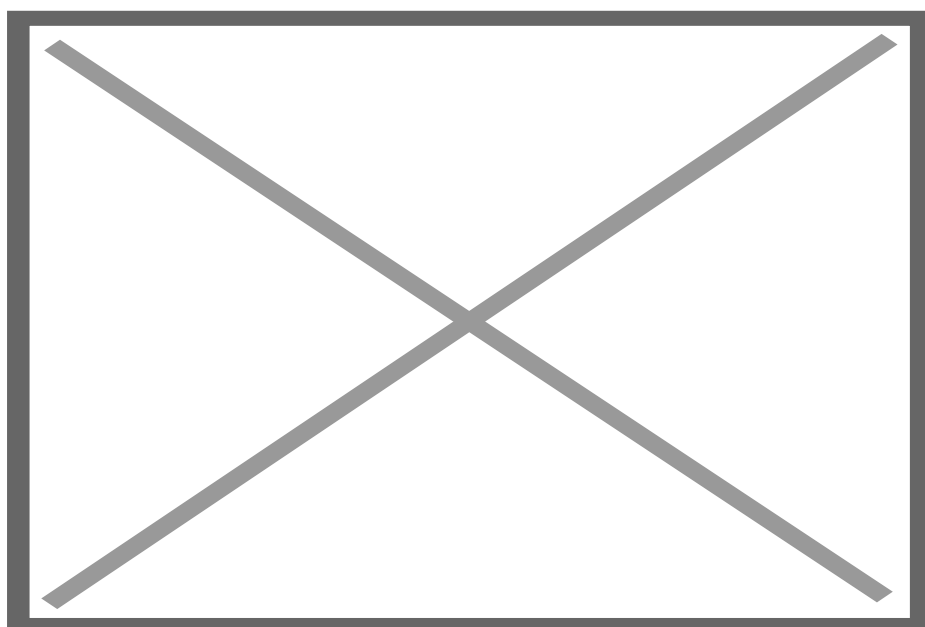
Hơn 2500 năm trước, đức Phật dạy về việc thực hành tâm từ. Chúng ta có thể ban trải tâm từ rộng khắp muôn phương cho hết thảy chúng sinh trong pháp giới. Cũng có thể bắt đầu với những người thân yêu, từ các thành viên trong gia đình, vợ chồng, con cái và sau đó mở rộng đến những đối tượng mà trước đây mình cảm thấy xa lạ và sau đó tới những người mình không ưa thích, rồi cuối cùng rộng hơn nữa khắp tất cả chúng sinh.

Chúng ta có thể ban trải tâm từ, tâm bi tới tất cả chúng sinh: con người, động vật, côn trùng, cá, chim... cả những chúng sinh hữu hình và vô hình, chúng sinh trong cõi cao, chúng sinh trong những cõi thấp, chúng sinh khắp tất thảy pháp giới. Tất cả chúng sinh là đối tượng của tình thương yêu và tâm từ bi của chúng

ta. Vì vậy, làm thế nào mà lại bỏ qua một chúng sinh đang hiện diện ở đây? Một con người đang có một tâm từ bi vô lượng như vậy? Nó giống như ta đang tỏa rạng vô số ánh sáng nhưng bản thân lại đang đứng trong bóng tối vậy.

Thật trớ trêu, trong nhiều xã hội truyền thống lại dạy chúng ta phải luôn suy nghĩ về tất cả những điều bất thiện mà ta đã phạm và cảm thấy một sự hối tiếc và tội lỗi, rất, rất nhiều tội lỗi; bởi chúng ta là những tội nhân, nên chúng ta nên cảm thấy mình thật tội lỗi. Một quan niệm coi tự thân là thấp kém lại được cho là đáng làm. Nhưng đây không phải là quan điểm Phật giáo! Quan điểm Phật giáo cho rằng, từ khi vô thủy, chúng ta đều hoàn toàn thanh tịnh. Tâm bản lai của chúng ta như bầu trời rộng lớn vô cùng tận, không có trung tâm và không bờ mé. Tâm không phải là “tôi” hay “của tôi”. Chính tâm đã kết nối chúng ta với tất cả chúng sinh – đây chính là bản chất chân thực của con người.

Nếu có được quan kiến ngay từ đầu rằng, mỗi con người vốn thanh tịnh nhưng vì nhiều lý do, các phiền não khởi hiện và che lấp bản chất chân thật của chúng ta, khi ấy sẽ chẳng bao giờ ta khởi niệm về bản thân là người không mang lại lợi lạc gì trong cuộc đời này. Tiềm năng luôn luôn sẵn có ở đó, nếu chúng ta có thể thấy được. Mỗi người trong chúng ta đều sở hữu tiềm năng, tiềm năng Phật tính, tiềm năng của sự giác ngộ. Vì vậy, tại sao lại cứ quan niệm thế giới này vô nghĩa? Một khi chúng ta hiểu rằng tiềm năng bên trong luôn là cơ sở và nền tảng, thì ta sẽ hiểu sự cần thiết và tầm quan trọng cần có một trái tim biết thương yêu.



## **Những con đường thực hành tâm từ bi**

Sáu Ba-la-mật là con đường đức Thế Tôn đã dạy để chúng đạt giác ngộ. Không chỉ bao gồm thiền định và trí tuệ, mà bắt đầu với các phẩm chất rất cơ bản như bố thí, nhẫn nhục và khoan dung, các giới nguyện đạo đức dựa trên tư tưởng không làm tổn hại chúng sinh và một sự tinh tiến để chuyển hóa đời sống này. Tất cả những phẩm chất đó giúp chuyển hóa nội tâm, bởi vì không thể thay đổi thế giới bên ngoài trước khi thay đổi được tâm mình. Có nhiều phương pháp thực hành tâm từ nhưng nếu không cẩn trọng, thiền định trở nên rất trừu tượng. Chúng ta ngồi đó trên tọa cụ, ban trải từ bi tâm tới muôn phương, cho tất cả chúng sinh, toàn bộ pháp giới tràn ngập tình thương yêu nhưng khi gặp hoàn cảnh trái ý, chúng ta lại rất dễ tức giận và phiền não.

Tâm từ bi phải bắt nguồn từ chính đời sống thực mà chúng ta sống. Đầu tiên, hãy bắt đầu với chính bản thân. Tiếp đến mới trải rộng tới mọi người và môi trường xung quanh. Nếu chúng ta không thể, thậm chí khai triển tâm từ và sự hiểu biết với bản thân, thì có nghĩa cái nhìn của chúng ta về bản thân còn rất tiêu cực.

Một số người lập luận rằng bởi vì Phật giáo đề cao tư tưởng phá vỡ sự nuông chiều bản thân, nếu chúng ta cảm thấy thư giãn, trân quý bản thân, thì có nghĩa, chúng ta đang làm một việc xấu bởi đó là sự bám chấp bản ngã. Một sự hiểu lầm rất lớn!

Đức Tịch Thiên (Shantideva), nhà triết học Ấn Độ thế kỷ thứ VII, đã chỉ ra trong bộ luận Nhập Bồ tát hạnh rằng, có một sự khác biệt lớn giữa niềm tự hào và sự kiêu ngạo – một cảm giác nuông chiều, chăm chú cho cái tôi và của tôi với cảm giác “tôi thật tuyệt vời”, một sự tự tin, một cảm giác thân thuộc, thư giãn và trân quý bản thân.

Nếu chúng ta có xu hướng để tâm tới những lỗi lầm của mình, chúng ta có thể thừa nhận rằng mình đã mắc lỗi, tất nhiên, nói chung mọi người ít hay nhiều đều mắc lỗi lầm, nhưng đồng thời chúng ta cũng phải thừa nhận và khích lệ những điều thiện lành trong ta. Bởi nếu bị lãng quên, chúng sẽ tàn lụi, giống như cây xanh không nhận được ánh sáng mặt trời. Ngay cả những người xấu xa nhất vẫn có những phẩm chất tốt đẹp và phẩm chất đó cần phải được khuyến khích và thừa nhận.

Đức Phật dạy về những năng lực nơi mỗi người. Trước hết, năng lực chữa lành các phẩm chất tiêu cực đã phát sinh và những khuynh hướng tiêu cực sẽ phát sinh. Thứ hai, nhận ra các phẩm chất thiện lành nơi mỗi người và nuôi dưỡng chúng phát triển. Vì vậy, cần phải nhận ra những phẩm chất thiện lành cũng như những tiêu cực trong chúng ta. Đối với những người khác cũng vậy, ngay cả những người mà ta không ưa thích thì họ vẫn có những phẩm chất thiện lành.

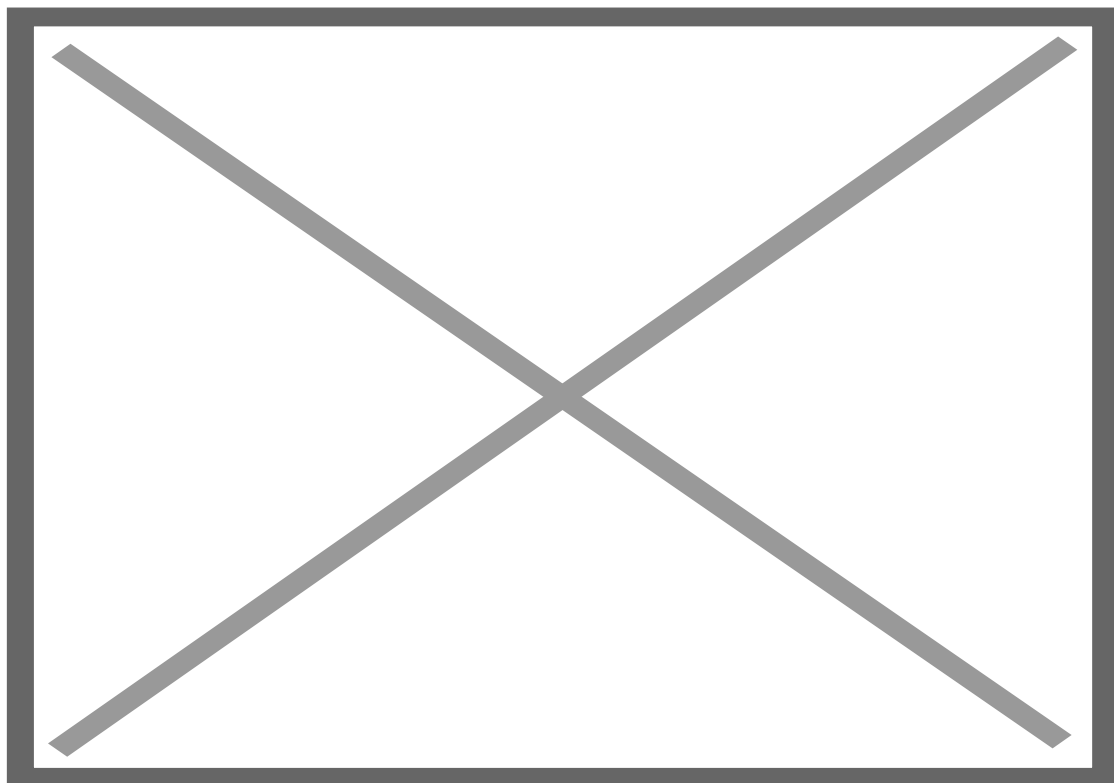
# **Luôn giữ trong tâm mong nguyện mọi người và chúng sinh được an lạc**

Mọi người đều mong cầu hạnh phúc. Chẳng có ai khi thức dậy vào buổi sáng lại nghĩ rằng: “Ngày hôm nay tôi sẽ thật sự khổ đau và làm thế nào để ngày hôm nay sẽ gây đau khổ nhiều nhất cho mọi người?”. Vì vậy, hàng ngày, với mỗi người mà chúng ta gặp gỡ, cho dù đó là một người rất gần gũi, vợ chồng, cha mẹ, con cái, anh chị em ruột hay đồng nghiệp, hay người lạ trong một cửa hàng, hay bất kỳ ai dù gặp thoáng qua, hãy khởi suy nghĩ: “Họ đang mong cầu được hạnh phúc”, vậy “làm thế nào, trong lúc này, tôi có thể làm điều gì đó mang lại đôi chút niềm hoan hỷ trong đời sống của họ?” Với mỗi chúng sinh khi gặp, hãy thể hiện thiện chí, có thể nói hoặc giữ trong tâm những mong nguyện tốt lành: “Nguyện quý vị mạnh khỏe và an lạc”, cho dù người đó có là người mà ta ưa thích hay không, người đó có vẻ bề ngoài đẹp hay xấu, già hay trẻ, hãy ban trải từ tận đáy lòng “Nguyện quý vị có sức khỏe và niềm an lạc”. Rất quan trọng giữ trong tâm nguyện lực đó trong mọi hoàn cảnh. Nếu quán xét một cách tinh tế, phía dưới chiếc mặt nạ mà tất cả mọi người đeo, ta sẽ thấy những nỗi đau, sự bất an và sợ hãi đang hiện diện. Bởi vậy hãy ban trải tâm từ bi rộng lớn tới họ.

Một trái tim biết yêu thương chân thành thực sự dựa trên trí tuệ hiểu biết hoàn cảnh đúng như nó đang là; không phải là dạng cảm xúc nhất thời. Cũng không phải một loại hưng phấn của một thứ tình yêu giả tạo, trốn tránh khổ đau và tuyên bố rằng tất cả mọi thứ đều là niềm hoan lạc. Không phải như thế! Một trái tim biết yêu thương chân thành là một trái tim thực sự rộng mở và biết lắng nghe những khổ đau của thế giới, và phải đi kèm với trí tuệ. Có một nghịch lý là, càng hướng tới sự đau khổ của bản thân, chúng ta càng khổ đau nhưng nếu có thể suy nghĩ, thấu cảm đau khổ của người khác và mong nguyện tìm cách đối trị chúng, chúng ta càng dần đi tới một cảm giác hoan hỷ và mãn nguyện nội tâm. Ở đây tôi không có ý nói là chúng ta vui mừng trước nỗi khổ của người khác, nhưng rõ ràng là ta đã mở rộng được tâm mình khi hướng tới nỗi đau khổ của mọi người.

Vì vậy, xã hội thường sai lầm khi cho rằng hạnh phúc phụ thuộc vào việc đáp ứng những nhu cầu và mong muốn của riêng mỗi người. Đó là lý do tại sao trong xã hội lại có nhiều khổ đau như vậy. Chúng ta là một xã hội bao gồm các cá nhân, tất cả luôn bị ám ảnh phải nỗ lực để đạt hạnh phúc cho riêng mình. Như thế, chúng ta đã cắt bỏ ý tưởng tương tác với mọi người; chúng ta cắt bỏ thực tại. Ngay khi trái tim đóng khép lại, chúng ta sẽ chỉ nghĩ đến lợi ích bản thân, rồi tiêu cực hơn, hạ thấp bản thân, cho mình thật thấp kém, xấu xa, si mê

và thật vô giá trị, rồi cứ dằn vặt với câu hỏi làm sao lại cứ luôn thất bại như vậy. Một trái tim khép kín khổ đau như vậy đấy!



## **Không nhầm lẫn từ bi tâm với cảm xúc luyến ái**

Từ bi tâm là gì? Chúng ta thường nhầm lẫn từ bi tâm với ham muốn, tham ái và sự bám chấp. Chúng ta nghĩ rằng từ bi tâm giống như thương yêu một đối tượng rồi cho đối tượng sở hữu “của tôi”. Bởi tâm bám chấp, chúng ta khổ đau rất nhiều. Chúng ta sợ hãi mình sẽ mất đi những gì mong muốn và phải chịu đau khổ trước những mất mát đó. Hãy quán xét kỹ càng về điều này. Chúng ta thường nhầm lẫn sự bám chấp là từ bi tâm. Đây là nguyên nhân gốc rễ dẫn tới khổ đau. Đức Phật dạy về chân lý khổ và nhân của khổ. Nhân của khổ đau là do tâm tham. Chúng ta bám chấp quá chặt mà không biết làm thế nào để xả ly.

Nhưng vạn pháp vô thường. Chúng ta không thể khư khư bám giữ bất cứ thứ gì. Nếu chúng ta cứ cố gắng bám giữ chặt, chúng ta sẽ đi ngược lại với quy luật tự nhiên. Và điều đó mang lại nhiều khổ đau; nó gây ra những nỗi sợ hãi trong đời sống. Đó không phải từ bi tâm. Từ bi tâm là một trái tim bao la, rộng mở. Đó là một trái tim luôn biết suy nghĩ: “Mong nguyện mọi người được khỏe mạnh và an lạc”, chứ không phải là: “Mong nguyện mọi người có thể mang lại cho tôi khỏe mạnh và an lạc”.

Để nuôi dưỡng một trái tim luôn mong nguyện sự an lạc tới cho mọi người, có thể bắt đầu từ gia đình của mình. Hãy cởi mở và ban trải niềm an lạc tới họ.

Nhưng không được luyến ái hay chấp thủ – hãy hiện diện ở đó và chỉ cho mọi người thấy tình thương yêu, tình cảm chân thành, bởi vì họ là những người đầu tiên cần tới tình thương yêu.

Một trái tim nồng ấm không phải là một điều gì đó xa vời. Một niềm hoan hỷ khi mang lại an lạc cho mọi người, trong suy nghĩ làm thế nào để có thể mang lại một chút an vui cho những người mà ta gặp gỡ, thông qua một lời nói thương yêu, một nụ cười, một món quà hay bất cứ điều gì. Không bao giờ được suy nghĩ “Ồ, nhưng họ chưa bao giờ cho tôi thứ gì, vậy tại sao tôi phải mang lại cho họ chứ?”, hoặc “họ chẳng bao giờ mỉm cười với tôi, vậy tôi gì tôi phải mỉm cười với họ.” Đó là một ví dụ về tâm thức nhỏ hẹp, tràn đầy sự ích kỷ. Hãy suy nghĩ về xã hội mà tất cả mọi người tốt đẹp với nhau. Đó sẽ là thiên đường, có phải vậy không?

## Chuyển hóa dòng tâm

Con người không chỉ sống trong thế giới này để hưởng thụ hạnh phúc và niềm vui cá nhân. Động vật cũng muốn được thoải mái. Vậy các loài động vật muốn gì? Chúng muốn nơi trú ẩn, muốn thực phẩm, muốn tình cảm, sự ấm áp và thoải mái. Con người cũng vậy. Nhưng nếu đây là tất cả những gì chúng ta mong muốn từ cuộc sống, thì ta chẳng tốt đẹp gì hơn loài vật. Chúng ta là con người và chúng ta có cơ hội để thực sự phát triển các phẩm chất nội tâm của mình, trí tuệ, các phẩm chất tinh thần làm cho ta là con người. Nếu chúng ta sống chỉ cố gắng để hưởng thụ, để có một cuộc sống bình an của riêng mình, và cố gắng tránh bất cứ điều gì gây đau đớn, chỉ đi tìm những thứ mang lại cảm giác dễ chịu, thì chắc chắn chúng ta sẽ thất vọng và hơn thế nữa, chúng ta cũng sẽ không học hỏi được bất cứ điều gì tốt lành trong thế giới này.

Cuộc đời là nơi chúng ta rèn luyện tâm, đây là nơi chốn ta học hỏi, phát triển những năng lực, phẩm chất của bản thân. Trong cuộc đời mình, chúng ta có thể làm cho thế giới này trở nên có ý nghĩa. Thậm chí chỉ trong một phạm vi nhỏ, với việc giúp đỡ mọi người xung quanh cảm thấy an bình hơn, chúng ta cũng đã có một đời sống có ý nghĩa. Khi tới cuối đời, chúng ta có thể nhìn lại và mỉm cười: “Ồ, ít nhất thì tôi đã làm điều mình có thể.” Nhưng chúng ta cũng có thể lãng phí đời sống, chúng ta luôn cầu nhàu, phàn nàn và đổ lỗi cho những người khác, cho một thời tuổi thơ bất an, cho cha mẹ, chính phủ hay xã hội. Hạnh phúc hay khổ đau phụ thuộc vào mỗi người!

**Ni sư Jetsunma Tenzin Palmo** - Chủ tịch Hiệp hội Phật giáo nữ Quốc tế **La Sơn Phúc Cường** dịch từ Gatshal News, Issue 22, 02, 2009. **Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 11/2017**