

NUÔI DƯỠNG TÌNH THƯƠNG YÊU

Jetsunma Tenzin Palmo

Đôi lời người dịch: *Ni sư Jetsunma Tenzin Palmo tôn quý lớn lên ở Luân Đôn và Ngài đã trở thành Phật tử từ thuở thiếu niên. Năm 1964, Ngài quyết định đáp tàu sang Ấn Độ để theo đuổi con đường tâm linh. Tại đây, ngài đã hạnh ngộ đức Khamtrul Rinpoche, một đạo sư trứ danh truyền thừa Drukpa và trở thành một trong những người Phương Tây đầu tiên được thụ giới là một Ni sư dòng Tạng truyền. Ni sư đã ở lại lân mẫn tham học với bậc thầy của mình trong nhiều năm. Sau đó, dưới sự hướng đạo của bậc thầy, ni sư đã bé quan, nhập thất nghiêm mật hơn 12 năm trên một sơn động ở dãy Himalaya. Bộ sách “Trong động tuyết sơn” của tác giả Vicki Mackenzie kể lại hành trình tu tập tâm linh của ni sư, đã mang lại niềm xúc động và cảm hứng sâu xa cho rất nhiều độc giả, cho những người thực hành Phật pháp, đặc biệt là giới nữ. Trong nhiều năm qua, với tâm nguyện hoằng pháp lợi sinh, ni sư đã viếng thăm rất nhiều trung tâm Phật Pháp nước trên thế giới, thuyết giảng và chia sẻ giáo pháp. Ngài hiện đang đảm nhận trọng trách là Chủ tịch Hiệp hội Phật giáo nữ Quốc tế (Sakyadhita).*

Nhiều năm trước, một trong những bậc Thầy của tôi đã tới thung lũng Lahoul, Ấn Độ, thánh địa nơi tôi đang cư trú. Vào thời điểm đó, ngài truyền trao nhiều quán đĩnh và giáo pháp trong thời gian khoảng một tuần. Sau buổi giảng pháp kéo dài trong vài giờ, tôi hỏi một Phật tử nữ người Lahoul rằng, “Bà có hiểu những gì bậc thầy đang chia sẻ không?” Và bà đáp rằng, “Dù con đã không theo kịp được nhiều, nhưng những gì con hiểu là nếu mỗi người có một trái tim tràn đầy tình thương yêu thì sẽ có được niềm an lạc”. Vâng, về cơ bản, đúng là như vậy. Có thể nói được gì nhiều hơn như thế nữa chăng?

Nếu chúng ta có một trái tim tràn đầy tình thương yêu thì có phải sẽ mang lại bình an không? Một trái tim tràn đầy thương yêu mà ta đang nói tới có nghĩa là gì?

Căn nguyên của những khổ đau trong xã hội

Xã hội đang quá quan tâm đến sự phát triển cá nhân. Chúng ta quá coi trọng cá tính của riêng mình. Dường như có nghịch lý, bởi một mặt, chúng ta được khuyến khích phát triển cá nhân, nhưng mặt khác, ngay cả trong các xã hội đang chuyển đổi, tất cả mọi người lại đang thay đổi ít nhiều theo cùng một cách. Quý vị có nhận thấy điều này chăng? Xã hội truyền thống dựa trên nền tảng gia đình. Khi tôi còn là một đứa trẻ, chúng tôi đã chơi những trò chơi với nhau như một gia đình. Mọi thứ thuộc về gia đình. Người mẹ ở nhà, nấu ăn và chăm sóc con cái. Mỗi thành viên là một phần trong khuôn khổ gia đình. Tiếp theo, chúng tôi trở thành thành viên của một lớp học, một tầng lớp xã hội và rộng hơn nữa một khu vực, quốc gia, chủng tộc. Vấn đề là trong xã hội truyền thống, mọi người đều biết đến tất cả mọi người xung quanh. Họ đã có vị trí được định sẵn và ở vị trí đó - dù là cao hay thấp, mọi người đều biết phải làm thế nào và mong đợi những gì; họ cũng có những bổn phận và trách nhiệm là thành viên của nhóm, của gia đình hay một xã hội thu nhỏ mà họ đang sinh sống. Tôi nhớ lại rằng khi lớn lên ở London, nếu bất cứ ai trong khu phố bị đau ốm là tất cả những người hàng xóm đều có mặt. Hành động này mang tới một ý thức trách nhiệm chăm sóc cho nhau trong cộng đồng. Trong thời gian tôi lớn lên, cảm giác mình một phần trong mạng lưới các mối quan hệ vẫn còn rất mạnh mẽ.

Nhưng ngày nay, sự chú trọng vào cá nhân trở nên ngày một mạnh mẽ, dường như con người trong xã hội ngày càng trở nên xa lạ với nhau hơn. Vì vậy, sự giao tiếp trực tiếp giữa người với người với dần đi. Chúng ta không còn được nuôi dưỡng bởi ý thức tôn trọng, bổn phận và trách nhiệm nữa, mà được nuôi dưỡng nhiều hơn bởi ý thức khẳng định “quyền lợi của tôi” và làm “những điều cho tôi”.

Mọi người cho rằng ý thức này sẽ giúp chúng ta thể hiện được bản thân, mang lại những gì mình muốn và có thể làm bất cứ điều gì bản thân thích. Tư tưởng cá nhân hóa làm cho con người rất thỏa mãn; nó giúp chúng ta khám phá bản thân mình, bởi vậy mỗi người cảm thấy hoàn toàn thỏa mãn. Nếu chúng ta được làm bất kỳ những việc mình muốn làm, được nói bất kỳ những gì muốn nói và được suy nghĩ về những gì muốn nghĩ, thì điều này bằng cách nào đó sẽ mang lại hạnh phúc, sự thỏa mãn và vui thích bởi vì dường như mình đang có được mọi thứ mong muốn. Nhưng nếu vậy thì có gì không đúng trong cách suy nghĩ và hành động này?

Chúng ta có thể chứng kiến rõ ràng ở một nơi như nước Úc. Nhìn bề ngoài, nước Úc giống như một thiên đường. Ý tôi là, tôi đến từ New Delhi, và thực sự tôi xin đảm bảo với quý vị rằng nước Úc giống như một thiên đường! Đường phố rất sạch sẽ, mọi thứ được tổ chức rất tốt: giao thông luôn đi đúng làn đường, không có chuyện có những đàn bò lang thang qua những con đường! Không có cảnh nghèo đói; không có người phong hủi và ăn xin trên đường phố. Khi bạn nhìn vào, thực sự như một hình ảnh đẹp trong tranh vẽ vậy. Nhưng, tại sao nước Úc là một trong những nước có tỷ lệ tự vẫn cao nhất thế giới? Có điều gì sai ở đây chăng?

Đây là một câu hỏi khó và gây nhiều băn khoăn. Tôi không phải là một nhà xã hội học, cũng không phải một chuyên gia tâm lý, vì vậy tôi sẽ không đi vào quá chi tiết. Nhưng đằng sau câu hỏi đó, là khoảng tối của xã hội. Các phương tiện truyền thông và hệ thống giáo dục đang cố gắng khuyến khích mọi người nghĩ rằng thành công là những gì đo đếm được; và thật tuyệt vời khi có rất nhiều tiền và những bộ thời trang thời thượng, chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh cửu. Một sự thật hiển nhiên là điều này không đúng. Nếu là sự thật, quý vị đã không có mặt để nghe tôi chia sẻ giáo pháp ở đây tối nay. Bởi vì nếu là thực sự đúng, thì mọi thứ đã đầy đủ với chúng ta rồi. Chúng ta không còn nhu cầu nào khác nữa.

Ngày nay, ở phương Đông, đặc biệt là các nước thế giới thứ ba, đang bắt đầu hấp thụ lối sống tiêu thụ. Họ đang bắt đầu lao vào nền đạo đức có khẩu hiệu “càng nhiều càng

tốt”, và cuộc sống mà không có truyền hình, xe hơi hoặc thời trang thời thượng hay bất cứ những thứ như vậy là một cuộc sống thiếu thốn. Do đó, để được hạnh phúc, con người bắt buộc phải sở hữu những thứ này. Nhưng trên thực tế, hầu hết mọi người đều không thể sở hữu đầy đủ các của cải đó được; hiện có một tầng lớp trung lưu đang tăng lên, nhưng phần lớn người dân vẫn không có đủ các nhu yếu phẩm tối thiểu. Khi nhìn thấy những hàng hóa tiêu dùng hấp dẫn trên truyền hình, nhiều người nghĩ rằng, “Chỉ cần có những thứ này, chúng ta sẽ mãi mãi hạnh phúc.” Họ nhìn thấy những chương trình của người Mỹ quảng chiếu những ngôi biệt thự sang trọng, vì vậy họ tưởng tượng, “Bây giờ, giá mà có một biệt thự như thế, thì nơi đây sẽ trở thành niết bàn”. Nhưng bởi vì không thể có được, nên mọi thứ dường như trở thành viễn vông, xa vời. Nhưng trong xã hội phương Tây, chúng ta sẵn có những của cải này. Hầu hết mọi người được nuôi dưỡng trong những ngôi nhà tiện nghi, sang trọng.

Tôi nhớ trước đây có một người bạn người Đức sống ở trại Tây Tạng của chúng tôi. Cô mua được một máy hút bụi và quá đỗi vui mừng! Trong nhiều tuần, cô đi tìm khắp các siêu thị và cuối cùng cũng có một chiếc. Cô làm sạch toàn bộ ngôi nhà của mình và vô cùng hạnh phúc. Bạn có thể tưởng tượng được một cảm giác sung sướng tột cùng khi sở hữu một chiếc máy hút bụi chẳng?

Dường như có một ý tưởng rất mạnh mẽ rằng nếu chúng ta sở hữu những của cải vật chất đó, nó sẽ mang lại niềm vui mãi mãi. Chúng ta có thể bị ru ngủ bởi cảm giác sai lầm cho rằng, các vật dụng như vậy là giải pháp cho mọi rắc rối.

Ngày nay ở phương Tây, hàng hóa rất dư thừa, và nếu để tâm một chút, chúng ta sẽ nhận ra rằng đây không phải là giải pháp. 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 hay máy hút bụi. 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.

Chúng ta thường cho rằng, những gì mình đang suy nghĩ là những giá trị rất hiện đại nhưng nếu suy xét kỹ càng, ta sẽ nhận ra chúng thường chỉ có giá trị bề mặt, do đã bị cường điệu bởi các phương tiện truyền thông, bởi môi trường và xã hội. Trong mười hay hai mươi năm sau, khi nhìn lại, chúng ta sẽ thấy, “Ồ, tại làm sao mà khi ấy tôi lại khoác lên mình những thứ đó?”, “Tôi thực sự nghĩ như vậy khi ấy à?” Bởi vì những suy nghĩ và ý kiến, đánh giá và những thành kiến có thể nhanh chóng trở thành lỗi thời như quần áo chúng ta đang mặc. Đôi khi chỉ cần nhìn lại một điều gì đó mang tính cách mạng mới một vài năm trước đây thôi, nó đã sớm trở nên lỗi thời. Trong xã hội, chúng ta được dạy để suy nghĩ về bản thân mình, được rèn luyện để phát triển bản thân thành công. Chúng ta được dạy rằng, sở hữu nhiều thứ trong cuộc sống rất cần thiết và sẽ chứng tỏ cho tất cả mọi người thấy sự thành công của chúng ta, khi ấy nhiều người khác sẽ phải ngược mắt ghen tỵ. Kết quả là, xã hội được xây dựng trên một nền văn hóa mà con người ngày càng sống xa lạ với nhau. Điều này lại được hỗ trợ bởi thời đại của máy tính, khi mà con người có thể tương tác dễ dàng qua máy tính hơn là trực tiếp với các thành viên trong gia đình. Buổi sớm, vợ chồng đi đến nơi làm việc, đầu tắt mặt tối cả ngày. Đến tối họ về đến nhà và làm gì? Họ mang về nhà một số đồ ăn sẵn, không ai nấu ăn nữa, và chăm chú phía trước truyền hình. Trẻ con về nhà và đi về phòng riêng để xem các chương trình cho riêng mình. Mọi người đều cắm cúi vào Internet, chatchit hay trả lời e-mail.

Xã hội bao gồm các thanh thiếu niên lớn lên không thể giao tiếp với nhau. Ngay cả khi gặp nhau, họ vẫn thường chú tâm vào những trò tiêu khiển của riêng mình. Chúng ta thấy nhiều người đi bộ trên các con đường, nghe nhạc qua tai nghe hoặc chat trên điện thoại di động. Nói cách khác, họ 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. Vậy tại sao người phương Tây thường xa lánh, không yêu thích bản thân mình, và luôn mang một cảm giác không thích tương tác với người khác?

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. Họ không hài 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 luôn có rắc rối với mọi người và môi trường xung quanh.

2500 năm trước, khi đức Phật dạy về việc thực hành tâm từ. Ngài dạy hai phương cách ban trải tâm từ tới hết thầy chúng sinh. Thứ nhất, có thể ban trải tâm từ rộng khắp muôn phương cho hết thầy chúng sinh trong pháp giới. Cũng có thể bắt đầu với những người thân yêu của mình, 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.

Nhưng trước khi làm tất cả điều trên, đức Phật dạy rằng, cần bắt đầu ban trải tâm từ tới chính bản thân mình. Có thể bắt đầu bằng lời nguyện, “Mong nguyện cho con được khỏe mạnh và an lạc. Nguyện con được bình an và hạnh phúc.” Tôi mong rằng quý vị hiểu ý của tôi? Nếu trước hết không thương yêu và trân quý chính bản thân thì làm thế nào chúng ta có thể thực sự đối xử tốt với những người khác? 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 cả 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. Như vậy không phù hợp. Trước hết, cần phải rộng mở tình thương yêu đối với con người cũng đang cần tình thương yêu lúc này- đó chính là bản thân chúng ta. Đó chính là khai triển một trái tim biết thương yêu.

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 và hoàn hảo. Tâm bản nguyên của chúng ta như bầu trời rộng lớn, không có trung tâm và không bờ mé. Tâm thức rộng lớn vô cùng tận. 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.

Thật không may, ngay bây giờ đây bản chất chân thật của chúng ta bị che khuất bởi những đám mây dày đặc, nhưng chúng ta cứ đồng nhất mình với những đám mây; chúng ta không vươn tới được bầu trời trong xanh, sâu thẳm và vĩnh hằng. Và bởi cứ đồng nhất mình với những đám mây, nên các tư tưởng của chúng ta về bản thân và con người rất có giới hạn. Nếu có được quan kiến ngay từ đầu rằng, mỗi con người luôn luôn hoàn hảo 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. 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. Bởi vì những gì chúng ta đang làm là sự phóng chiếu bản chất tự nhiên của mình thông qua tâm từ, tâm bi và trí tuệ. Không phải ta đang cố gắng phát triển những phẩm chất bên ngoài mà bản thân chưa từng có.

Lấy hình ảnh ẩn dụ. Giống như chúng ta đang trở lại với dòng suối thanh khiết. Bên trong nội tâm, có một dòng suối của tình yêu thương, trí tuệ, lòng từ bi và sự hiểu biết đang tuôn trào, là bản chất chân thật của chúng ta. Nó luôn luôn ở đó, nhưng đã bị ngăn chặn, bởi vậy chúng ta luôn cảm thấy thiếu thốn và khô hạn ở bên trong. Chúng ta nhìn ra và tất cả những gì thấy được là mảnh đất khô cằn. Hay như chúng ta lại cứ ví thấy mình như một đồng rác không lồ, và nghĩ rằng, “Minh thiếu sự trong sạch, giống đồng

rác này. Mình không thể có một dòng suối tinh khiết của trí tuệ và tình yêu thương. Mình chỉ là một đống rác lớn. Mình chỉ là đồ phế thải!”

Đây là một sai lầm nghiêm trọng. Chúng ta đồng nhất mình với rác rưởi mà không biết được những gì ẩn sâu ở phía dưới. Bên dưới tất cả những rác rưởi và dù cho thậm chí là rác thải có chất cao như một ngọn núi lớn, thì dòng suối thanh khiết vẫn luôn hiện diện ở đó. Nó không bao giờ, chưa bao giờ ngừng chảy. Điều chúng ta phải làm là phát hiện ra dòng suối và đặt ở trên đó một đài phun nước! Vì vậy, điều quan trọng phải hiểu biết rằng từ vô thủy tới nay, bản chất tự nhiên của chúng ta là thanh tịnh, hoàn hảo. Nó có thể đã bị che đậy ít nhiều, nhưng luôn luôn hiện diện ở đó.

Những con đường thực hành tâm từ bi

Tất nhiên có rất nhiều cách để bắt đầu loại bỏ rác thải. Sáu Ba-la-mật là con đường Đức Thế Tôn đã dạy để chứng đạt giác ngộ. Không chỉ bao gồm thiền định và trí tuệ, mà bắt đầu với các yếu tố thực tiễn 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 cần một sự nhiệt huyết, tinh tiến để chuyển hóa đời sống này. Tất cả những phẩm chất đó rất quan trọng, giúp chuyển hóa nội tâm bởi vì không thể thay đổi thế giới bên ngoài trước khi thay đổi được chính mình. Thế giới bên ngoài là sự phản ánh tâm những con người trong xã hội. Xã hội chỉ là một sự phản ánh tâm những con người trong xã hội đó. Cũng không thể đổ lỗi cho các chính trị giavà các doanh nhân được. Ai mang lại cho họ quyền lực? Ai là người bầu lên họ? Ai mua sản phẩm của họ? Nếu như vào ngày mai, tất cả mọi người từ chối mua các sản phẩm thì nền kinh tế sẽ sụp đổ. Khi ấy đó các doanh nhân sẽ phải suy nghĩ khác. Nhưng chúng ta vẫn phải mua sản phẩm và như vậy các doanh nghiệp phát triển thịnh vượng. Xã hội này chính là chúng ta. Cho đến trước khi chúng ta thay đổi tâm mình thì xã hội không thực sự thay đổi nhiều. Mỗi con người đều có bổn phận của mình. Xã hội không chỉ là những tập đoàn kinh tế khổng lồ ngoài kia, mà xã hội còn có nghĩa là gia đình, rất nhiều và rất nhiều các gia đình, rất nhiều mối quan hệ, các doanh nghiệp và

các cửa hàng. Đây là mới chính là xã hội. Nếu một người biết làm thế nào chuyển hóa tâm mình, thì các mối quan hệ gia đình, nơi làm việc, những người mà họ gặp gỡ hàng ngày cũng sẽ được thay đổi. Mỗi người hãy có trách nhiệm chuyển hóa bản thân từ trong nội tâm mình.

Có thể bắt đầu từ một phạm vi nhỏ. Khi bàn về tâm từ, có nhiều phương pháp thiền định cụ thể cho việc phát triển phẩm hạnh này. Trong các truyền thống khác nhau, có nhiều phương pháp thực hành khác nhau. Nhưng nếu không cẩn trọng, thiền định trở nên rất trừu tượng. Chúng ta ngồi đó trên tọa cụ, ban trải tình thương yêu tới muôn phương, cho tất cả chúng sinh, toàn bộ pháp giới tràn ngập tình thương yêu nhưng khi con trẻ đi vào và nói: “Này, con muốn bắt tivi”, chúng ta tức giận và mắng: “Đi ra ngoài ngay! Không được làm phiền! Ta đang thiền định về tâm từ”!

Tâm từ bị phải bắt nguồn từ chính đời sống thực mà chúng ta sống. Phải rất rõ ràng. Đầu tiên, hãy bắt đầu với chính bản thân mình. Tiếp đến với tất cả những 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. Thái độ này không đem lại lợi lạc gì về mặt đạo tâm cả.

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. Ở phương Tây, chúng ta thường cắt xén chính mình trong mọi lúc bởi vì chúng tôi không tin tưởng nơi chính mình.

Lần đầu tiên tôi hạnh ngộ Đức Karmapa đời thứ 16, ở Calcutta vào năm 1965, ngài đã dạy cho tôi trong mười phút đầu tiên, “Vấn đề của con là không có sự tự tin. Con không tin tưởng nơi bản thân mình. Nếu không tin tưởng nơi bản thân thì lấy ai là người sẽ đặt niềm tin nơi con?” Đó là một chân lý. Chúng taphải thân thiện và đối xử tốt lành bản thân mình. 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 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. Chúng ta có thể nghĩ rằng: “Vâng, tôi thực sự đã tức giận nhưng thực ra tôi cũng khá hào phóng.” Bây giờ, nếu chúng ta chỉ nói “Tôi là một người sân giận” hoặc “Tôi sân giận, ghen tị” và cứ để cảm giác này ở đó, thì trong tâm ta chỉ tràn đầy những cảm giác tiêu cực về bản thân. Nhưng 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 rằng, có bốn loại năng lực. Trước hết, những năng lực chữa lành các phẩm chất tiêu cực đã phát sinh và những khuynh hướng tiêu cực sẽ phát sinh trong tương lai. 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. Chúng ta có thể định nghĩa hạnh phúc theo nhiều cách - mỗi người có những ý tưởng riêng về hạnh phúc và một số người có những ý tưởng rất đặc biệt về hạnh phúc - tuy nhiên, tất cả chúng ta, về cơ bản, đều mong cầu hạnh phúc và một cảm giác mãn nguyện.

Chẳng có mấy 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? “. Hầu hết mọi người, nếu được lựa chọn, đều mong có được hạnh phúc. Vì vậy, khi gặp gỡ ai đó, chúng ta nên ghi nhớ rằng, “người này đang mong muốn được hạnh phúc”. Về cơ bản, đó là tất cả những gì họ mong muốn. Hầu hết mọi người sẽ tôn trọng một nụ cười hơn là một cái cau mày; hầu hết mọi người, chẳng ai ưa thích sự thô lỗ mà đều coi trọng thái độ lịch sự.

Vi 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 tại nơi làm việc, hay người lạ trong một cửa hàng, hay bất kỳ ai dù gặp thoáng qua, hãy khởi suy nghĩ, “Tất cả đều mong cầu được hạnh phúc”, vậy “làm thế nào, trong lúc này, tôi có thể làm điều gì đó mang lại đôi chút niềm vui hay 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 trái từ tận đáy lòng “Nguyện quý vị có sức khỏe và niềm an lạc”.

Một vị Bồ Tát nguyện nhận lấy sự khổ đau của thế giới chúng sinh, nhưng các ngài luôn thị hiện nụ cười an lạc. Điều này là do bởi tâm từ bi của các ngài đi liền với trí tuệ hiểu biết. Rất quan trọng giữ trong tâm nguyện lực đó dù cho bên ngoài chúng ta có thể thịnh vượng và thành công hay không. 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 trái lòng từ bi rộng lớn tới cho những con người đó.

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 chỉ là 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 đau khổ của người khác, nhưng rõ ràng là chúng ta đã mở rộng được lòng mình khi để tâm tới nỗi đau khổ của mọi người.

Những người có bệnh tâm thần thường bị ám ảnh về bản thân. Họ nói chuyện và suy nghĩ về bản thân mình trong mọi lúc. Nếu ai đó cố gắng đưa ra một chủ đề tổng quát hơn, họ sẽ đưa trở lại chủ đề về bản thân, bởi vì đó là tất cả những gì họ quan tâm. Họ bị ám ảnh về bản thân, về nỗi khổ đau, về đời sống và những ký ức của họ. Giống như họ đang hoàn toàn bị khóa chặt vào bản thân vậy. Và họ phải chịu khổ đau. Những người hoàn toàn tỉnh táo và nội tâm cân bằng luôn biết giành sự quan tâm tới người khác. Họ vẫn chăm sóc bản thân, nhưng mối quan tâm chính là mang lại hạnh phúc và an vui cho mọi người. Và trong suy nghĩ về hạnh phúc và niềm an vui của tất cả những người khác, và không chỉ cho riêng mình, họ trở thành người tốt lành và an lạc!

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 bản thân. Do đó, chúng ta đã cất bỏ ý tưởng tương tác với mọi người; chúng ta cất bỏ thực tại. Bởi vì trên thực tế, tất cả đều có mối liên hệ, tương hỗ. Ngay khi trái tim bị đóng khép lại, chúng ta sẽ chỉ nghĩ đến lợi ích bản thân mình, rồi tiêu cực hơn, hạ thấp bản thân, cho bản thân 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 là như vậy đấy.

Một trái tim khép kín sẽ mang lại cho bản thân và mọi người rất nhiều khổ đau. Nếu tâm chỉ nghĩ đến việc làm thế nào để có được sự hài lòng - “những gì làm hài lòng cho tôi là tốt đẹp cho phần còn lại của thế giới bởi vì nó làm hài lòng tôi và là tất cả

những gì tôi quan tâm. Còn mọi thứ xấu xa là thuộc về mọi người. Họ có thể tự mình giải quyết việc của riêng họ, tôi sẽ làm phần việc của tôi “- một tâm thức như vậy sẽ mang lại rất nhiều khổ đau; không phải là một tâm an lạc.

Chỉ khi chúng ta biết làm thế nào mở rộng trái tim mình, mong nguyện mang tới lợi lạc cho mọi người thì khi đó những khoảng trống bên trong tâm, những cảm giác thiếu thốn và trống vắng sẽ có thể được lấp đầy.

Vì vậy, hãy bắt đầu từ nơi ta đang hiện hữu và từ những gì ta đang có. Chẳng có gì tốt đẹp khi chối bỏ bản thân và cứ mong muốn trở thành một người khác; chẳng có gì tốt đẹp khi cứ tưởng tượng giá như sự việc sẽ là như thế này thế kia, giá như ta có thể trở thành như thế này hay thế kia. Chúng ta phải bắt đầu ngay từ đây và bây giờ, với năng lực, điều kiện của bản thân. Và chúng ta phải làm việc với những người đang sống cùng, đang làm việc cùng và những người mà chúng ta gặp gỡ trong đời sống thực. Đó là thách thức. Đôi khi chúng ta tránh hoàn cảnh hiện thực của bản thân, nghĩ rằng qua năm tháng, chắc chắn sẽ gặp được hoàn cảnh tuyệt hảo ở một nơi nào đó. Nhưng sẽ chẳng bao giờ có một thời gian hay nơi chốn lý tưởng bởi vì chúng ta vẫn còn mang cái tâm thức đó đi khắp mọi nơi. Vấn đề không phải là ở bên ngoài mà vấn đề bắt nguồn từ trong tâm. Vì vậy, cần nuôi dưỡng sự chuyên hóa nội tâm này. Một khi đã nuôi dưỡng được những chuyển hóa trong tâm, thì dù cho chúng ta có ở bất kỳ đâu, môi trường bên ngoài cũng không thể ảnh hưởng tới chúng ta.

Không được nhầm lẫn tình thương với sự luyến ái

Tình thương yêu là gì? Ở phương Tây, chúng ta nhầm lẫn ý nghĩa của tình thương yêu; chúng ta bàn tán mọi lúc, “Tôi yêu thích kem”, rồi đến “Tôi kính yêu đức Thiên Chúa”. Nhưng chúng ta nhầm lẫn tình thương yêu với mong muốn, ham muốn, tham ái và sự bám chấp. Chúng ta nghĩ rằng thương yêu một cái gì đó hoặc ai đó có nghĩa là bám chặt và cho rằng đó là 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 tình thương yêu. Nhưng sự bám chấp không phải là tình thương yêu. Sự bám chấp là tham muốn và luyến ái. 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 tất cả mọi thứ rất vô thường. Tất cả mọi thứ đều trôi chảy, không gì là tĩnh tại cả. Chúng ta không thể khư khư bám giữ bất cứ thứ gì. Ngay khi chúng ta cố gắng giữ dòng chảy của con sông, chúng ta sẽ kết thúc với bàn tay trắng, bởi không thể nắm giữ được nước trong một bàn tay nắm chặt được. Hiện thực là dòng chảy. 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 là tình thương yêu. Tình thương yêu 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 sức khỏe và hạnh phúc”.

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 mang lại cho họ hạnh phúc và cởi mở đối với họ. Nhưng không được luyến ái hay chấp thủ – hãy chỉ hiện diện ở đó và chỉ cho họ thấy tình thương yêu, tình cảm chân thành, bởi vì họ là những người đầu tiên cần tới tình thương yêu. Nhưng đó phải hoàn toàn không phải là một sự luyến ái mạnh mẽ về cảm xúc.

Khi tôi 19 tuổi, tôi quyết định đi tìm cầu bậc thầy tâm linh, và tôi đã nói với mẹ tôi rằng, “con sẽ đến Ấn Độ”. Khi đó bà trả lời, “Ồ được, nhưng khi nào con sẽ trở lại?” Bà đã không nói “Ý con bảo đi đến Ấn Độ là sao? Làm thế nào con có thể bỏ rơi người mẹ già tội nghiệp này như vậy?”. Bà đã nói, “Được, vậy khi nào con đi?”. Không phải vì bà không thương yêu tôi, mà thực sự bà rất thương yêu tôi. Bà muốn tôi tìm ra được trọn vẹn tiềm năng của mình và có được hạnh phúc. Bà đã không than vãn “Ồ, nhưng nếu con đi, để lại ta như vậy ta sẽ cô đơn. Ta sẽ đau khổ. Làm thế nào có thể bỏ rơi ta như vậy?” Bởi

vì không bám chấp, bà đã hoan hỷ trong niềm an lạc của tôi. Ngay cả khi tôi đã đi, mặc dù tôi chắc chắn bà đã nhớ tôi rất nhiều, nhưng bà thấy niềm vui trong tất cả những điều tôi làm, những nơi tôi đã đi và những người tôi gặp gỡ. Bà đã đến Ấn Độ trong một năm và ở lại với tôi. Nhưng sau đó bà trở lại. Tất cả thời gian mà tôi ở đây, bà không bao giờ đòi hỏi: “Được rồi, bây giờ hãy trở lại. Mẹ đã già và bổn phận của con cái là phải chăm sóc cha mẹ già.” Trong các bức thư, bà đều viết: “Ừ, mẹ biết con thực sự thuộc về Ấn Độ, nhưng con đã đi được 10 năm rồi đấy. Nếu mẹ gửi cho con một vé khứ hồi, con có thể trở lại trong một tháng chứ?”

Đó là tình thương yêu. Một trái tim nồng ấm không phải là một điều gì đó không thể. Đó là thứ tất cả chúng ta có thể phát triển. Một niềm hoan hỷ khi mang lại hạnh phúc cho mọi người, trong suy nghĩ làm thế nào để có thể mang lại cho một chút an lạc, một chút niềm vui cho những người mà chúng 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 bất cứ thứ gì, vậy tại sao tôi phải mang lại cho họ chứ?”, hoặc “họ chẳng bao giờ mỉm cười với tôi, vậy tôi sẽ không 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? Và mặc dù đôi khi ta sẽ không nhận ngay được phản ứng dễ chịu từ một số người nhưng hãy cứ mở rộng lòng mình, rồi mọi người sẽ phản ứng dễ chịu và thân thiện với bạn.

Chuyển hóa dòng tâm thức

Bởi trên thực tế chúng ta sẽ được ân hưởng từ cuộc sống chính những gì ta đã ban tặng. Còn nếu cứ luôn có những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực như sân giận, bất mãn thì người nhận được chúng đầu tiên không ai khác chính là chúng ta. Nếu cứ luôn cho rằng thế giới thật khủng khiếp và con người thật khủng khiếp thì trên thực tế, chính chúng ta mới là những người chịu khổ đau. Vâng, tất nhiên mỗi người có sự tự do của riêng mình, chúng ta có quyền lựa chọn. Nhưng nếu có thể ban trải những suy nghĩ tích cực một cách

chân thành; nếu luôn mong muốn mọi người có được niềm an lạc, và chúng ta có thể đóng góp vào đó bằng cách nào đó, đôi khi chỉ là những ngôn từ tốt lành hay một nụ cười, thì sớm hay muộn, những gì chúng ta chắc chắn sẽ nhận lại được chính những gì mình đã ban tặng. Mọi người sẽ luôn thân thiện với chúng ta; sẽ trân trọng chúng ta. Nếu tình cảm chân thành thì ta cũng nhận được tình cảm chân thành. Thế giới là sự phóng chiếu tâm thức của chúng ta. Tâm thức của chúng ta giống như một máy chiếu lớn, khi để hai người cùng một vị trí có thể trải nghiệm những gì đang xảy ra theo những phiên bản hoàn toàn khác nhau. Và một khi nhận ra điều đó, chúng ta hiểu rằng mình có tự do để thay đổi. Chúng ta không phải là những chiếc máy tính được lập trình theo một cách. Chúng ta có thể thay đổi tất cả. Nhưng không ai có thể làm thay cho ta được. Tất cả phụ thuộc vào mỗi người. Chúng ta phải thay đổi chính mình. Phải tự đi tới quyết định.

Chúng ta 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. Chúng ta cũng vậy. Nhưng nếu đây là tất cả những gì chúng ta mong muốn từ cuộc sống, thì chúng ta chẳng tốt đẹp gì hơn so với loài động vật. Nhưng chúng ta là con người và chúng ta có cơ hội để thực sự phát triển các phẩm chất nội tâm của mình, trí thông minh, các phẩm chất về tinh thần làm cho chúng ta là con người. Nếu chúng ta sống chỉ cố gắng để hưởng thụ, chỉ cố gắng có một cuộc sống bình an, và cố gắng tránh bất cứ điều gì gây đau đớn, chỉ đi tìm những gì mang lại cảm giác dễ chịu, thì chắc chắn chúng ta sẽ phải thất vọng, và hơn thế nữa, chúng ta cũng sẽ không học hỏi được bất cứ điều gì trong thế giới này.

Ai đó nói rằng đời sống này giống như phòng rèn luyện tinh thần vậy. Điều này đúng. Thế giới này là nơi chúng ta rèn luyện, đây là nơi chốn mà chúng ta học hỏi, phát triển những năng lực, phẩm chất của bản thân. Chúng ta có thể cứ cuộn tròn trên ghế bành và cơ thể sẽ yếu đuối. Điều này phụ thuộc vào mỗi người. Tất cả những điều tiêu cực, mang lại khổ đau cho bản thân và những người khác, có thể được chuyển hóa, được sử dụng, để mang lại sự giải thoát. Và tất cả những phẩm chất mà chúng ta cần phát triển đều có thể phát triển được. Lý do chúng ta không phát triển được chỉ bởi do lười biếng.

Chúng tathan vẫn: “Ồ không, những người khác có thể làm những việc này, nhưng tôi không thể”. Trên thực tế tất cả chúng ta đều đầy đủ năng lực.

Vì vậy, nó phụ thuộc vào mỗi người. Chúng ta tạo ra thế giới này do sự phóng chiếu của tâm. Chúng ta có thể làm cho thế giới này trở nên có ý nghĩa. Chúng ta có thể mang lại những đóng góp chân thực cho môi trường. 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 nhau, phàn nàn và đổ lỗi cho những người khác, cho một thời tuổi thơ bất an hay cho cha mẹ, chính phủ và xã hội. Dù cho chúng ta có thành công, hay thất bại hay một đời sống bình thường, tất cả đều phụ thuộc vào mỗi người. Nếu chúng ta muốn khổ đau, chúng ta sẽ có khổ đau. Chúng ta có đầy đủ trách nhiệm. Mọi thứ có thể thay đổi. Sự vật đang thay đổi trong từng thời khắc. Chúng ta có thể thay đổi. Và khi tâm thức chúng ta được thay đổi thì thế giới bên ngoài sẽ thay đổi theo.

La Sơn Phúc Cường trích dịch từ Gatshal News, Issue 22, 02, 2009.

Nguồn: thuvienhoasen.org