

# THÁI ĐỘ PHI THƯỜNG CỦA LÒNG TỪ BI BAO LA

*Đạt Lai Lạt Ma*

Nghĩ đến các cảnh tượng khổ đau mà chúng sinh đang phải gánh chịu là một phương pháp giúp mình thiên định về lòng từ bi. Nếu muốn gia tăng sức mạnh của lòng từ bi ấy lên gấp mười lần hơn thì quý vị nên quán tưởng đến một chúng sinh thật rõ rệt nào đó đang phải gánh chịu những sự đau đớn không sao kham nổi, một con vật đang bị đưa vào lò sát sinh chẳng hạn. Hãy tưởng tượng ra sự sợ hãi trong tâm trí nó trước cảnh huống ấy, đấy cũng là một cách giúp quý vị khơi động ước vọng thiết tha trong lòng mình mong sao cho con vật thoát khỏi được cảnh khổ đau đang chờ đợi nó.

Hoặc quý vị cũng có thể quán tưởng đến trường hợp của các chúng sinh khác. Thật vậy, những cảnh khổ đau nhan nhản khắp nơi, chẳng hạn như khi đi xe lửa ở Ấn Độ, thì thế nào quý vị cũng sẽ trông thấy đủ mọi cảnh khổ của súc vật và cả con người. Quý vị nên nghĩ đến các chúng sinh ấy, chúng cũng mong cầu tìm được hạnh phúc như chính chúng ta, thế nhưng về phần chúng thì thật hết sức hiển nhiên là chúng đang phải gánh chịu mọi thứ khổ đau. Hoặc quý vị cũng có thể hình dung trường hợp thú vật bị con người bắt làm những công việc khổ nhọc. Khắp nơi, từ thành phố đến thôn quê, đâu đâu người ta cũng thấy những con bò lang thang mà xã hội Ấn cảm không được giết, chúng bị bỏ quên, không còn ai để ý đến chúng nữa chẳng qua vì chúng đã già và không còn làm việc được nữa. Người ăn mày khắp nơi – kẻ thì mù, người thì điếc, kẻ thì câm hoặc tật nguyên – nếu không phải là ăn mày thì họ cũng là những người thật nghèo khổ. Những người chung quanh họ thay vì nhủ lòng thương và giúp đỡ họ thì lại tìm cách tránh xa hoặc xô đuổi họ, đôi khi còn đánh đập họ nữa. Các cảnh tượng ấy xảy ra hàng ngày ở bất cứ một nhà ga xe lửa nào ở Ấn Độ.

Hoặc quý vị cũng có thể quán tưởng đến bất cứ một cảnh tượng nào khác mà quý vị không thể nào dẫn lòng được. Đây là cách giúp mình khơi động sức mạnh của lòng từ bi thật rộng lớn mang tính cách toàn cầu (chẳng hạn như không phải chỉ biết xót thương dân tộc mình mà còn thương yêu các dân tộc khác và tất cả chúng sinh).

Sau đó quý vị hãy liên tưởng đến các cấp bậc chúng sinh khác [hơn với chúng ta]: khổ đau có thể là chưa xảy đến với họ trong lúc này, thế nhưng các hành động tiêu cực tồn lưu từ lâu đời nhất định một lúc nào đó sẽ mang lại cho họ các hậu quả mà họ không hề mong đợi, khiến họ phải gánh chịu những cảm nhận khổ đau như trên đây (ngoài cõi “dục giới” của con người, súc vật, quỷ đói..., còn có các cõi “sắc giới” và “vô sắc giới” của các thiên nhân và thánh nhân. Tất cả súc vật, con người, thánh nhân và thiên nhân đều cảm nhận sự khổ đau một lúc nào đó).

Người ta thường xem niềm ước vọng tất cả chúng sinh đang đau khổ đều đạt được hạnh phúc là một thứ tình thương yêu mang tính cách toàn cầu, và lòng mong cầu tất cả chúng sinh đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau là lòng từ bi. Có thể luyện tập cùng một lúc cả hai phép thiền định ấy (tình thương yêu và lòng từ bi), và đến một lúc nào đó thì các phép luyện tập ấy sẽ mang lại một sự biến cải trong tâm thức mình.

### **Một thái độ phi thường**

Việc luyện tập về tình thương yêu và lòng từ bi không được dừng lại ở cấp bậc tưởng tượng hay ước vọng, mà phải phát huy một sự quyết tâm chân thật giúp mình dẫn thân thật tích cực vào các công tác làm vui bớt khổ đau của chúng sinh và mang lại hạnh phúc cho họ. Tham gia vào các công tác trong lĩnh vực đó chính là bổn phận của một người tu tập. Càng phát huy thật mạnh lòng từ bi thì quý vị cũng sẽ càng cảm thấy mình gắn chặt hơn với nó. Thật ra cũng chỉ vì vô minh mà chúng sinh không hiểu được là phải hành xử như thế nào hầu có thể giúp mình đạt được mục đích ấy mà thôi. [Vì thế] những ai đã phát huy được sự hiểu biết đó tất phải nhận thấy trọng trách của mình là phải giúp các chúng sinh ấy phát huy lòng quyết tâm tạo ra những điều tốt đẹp cho chính mình.

Thể dạng tâm thức đó gọi là thái độ phi thường hay cách hành xử ngoại hạng. Sức mạnh của lòng từ bi thúc đẩy chúng ta biết nhận lãnh trọng trách của mình, thật ra không thể nào có thể hiện ra với những người tu tập còn yếu kém. Theo các truyền thống tu tập bằng phương pháp truyền khẩu (thụ giáo trực tiếp giữa một người đệ tử và thầy mình) thì thái độ phi thường đó phải được thực thi dưới hình thức một sự cam kết, tương tự như ký vào một bản giao kèo (cam kết với người thầy mà mình thụ giáo là mình sẽ thực hiện bằng được những lời thệ nguyện của mình).

Mỗi khi quý vị phát động thái độ phi thường đó, thì cũng nên tự hỏi là ngoài lòng can đảm và sự quyết tâm ấy [trong tâm trí mình] thì trên thực tế mình có đủ khả năng mang lại hạnh phúc thật sự cho chúng sinh hay không. Chỉ khi nào quý vị hội đủ khả năng chỉ dẫn cho họ trông thấy con đường đích thật đưa đến sự hiểu biết toàn năng, thì mới mong giúp họ loại bỏ được vô minh (sự u mê tâm thần) đang chi phối họ, hầu mang lại cho họ một niềm hạnh phúc lâu bền trong tầm tay của họ. Dù cho quý vị có thể giúp đỡ kẻ khác tạo ra cho mình một niềm an vui tạm thời đi nữa, thì việc thực hiện mục đích tối thượng (sự giác ngộ) chỉ có thể trở thành thực tế khi nào chính họ biết tự nhận lấy trọng trách làm tan biến vô minh của chính mình. Đối với chính quý vị thì cũng thế: nếu mong muốn mang lại sự giải thoát cho mình thì trách nhiệm cũng sẽ là trong tay của chính mình.

Nếu không đạt được sự hiểu biết toàn năng thì không thể nào giúp đỡ kẻ khác một cách hữu hiệu được

Như đã được nói trên đây, quý vị phải biết chỉ dẫn cho con người trông thấy con đường đúng đắn, việc ấy sẽ không thể nào thực hiện được khi quý vị vẫn chưa đạt được cho mình sự hiểu biết (trí tuệ). Có nhiều phương tiện giúp mình đạt được sự hiểu biết ấy; một trong số đó là cách phát huy sự hiểu biết trí thức, thế nhưng sự hiểu biết sâu xa nhất (trí tuệ) thì chỉ có thể mang lại từ kinh nghiệm (bằng thiền định và các kinh nghiệm thực tiễn trong cuộc sống).

Quý vị không được thuyết giảng cho người khác những gì mà đối với mình vẫn còn mờ ám. Hơn nữa quý vị cũng phải đạt được cho mình một trí tuệ hoàn hảo hầu giúp mình

nhận định chính xác tính cách hợp thời và thích nghi của những lời giảng huấn ấy và cả khả năng tâm thần của từng người nghe. Không nên thuyết giảng một số các khái niệm quá sâu sắc cho bất cứ ai; các khái niệm ấy chẳng những không mang lại một lợi ích nào mà còn có thể là độc hại cho họ nữa (một số các khái niệm triết học siêu hình có thể mang lại sự hoang mang cho một số người nghe, sự hoang mang đó có thể sẽ được nuôi dưỡng thêm bởi trí tưởng tượng của họ và sẽ trở thành các cảm nhận sai lầm trong tâm trí họ. Đây là chưa nói đến những người thuyết giảng không nắm vững và thấu triệt được các khái niệm mà mình thuyết giảng, trong các trường hợp đó lại càng dễ đưa đến những sự hiểu biết lệch lạc cho người khác. Đây là cách làm phương hại đến Đạo Pháp hơn là quảng bá Đạo Pháp).

Nhằm giúp mình đánh giá khả năng của kẻ khác được đúng đắn hơn, quý vị phải chủ động được tất cả các hình thức tắc nghẽn (obstruction/ bế tắc, chướng ngại) thật tinh tế ngăn chặn sự hiểu biết (sự quán triệt, trí tuệ). Khi còn tại thế chính Đức Phật cũng đã từng nêu lên một bài học về sự kiện này: có một người giàu có muốn được xuất gia, thế nhưng các đệ tử cao thâm, kể cả Xá Lợi Phất (Sariputra), đều nhất loạt cho rằng người này chưa hội đủ tiềm năng đạo hạnh cần thiết để được thụ phong (làm người tỳ kheo). Thế nhưng duy nhất chỉ có Đức Phật là nhờ vào sức mạnh của sự hiểu biết toàn năng đã nhận thấy được tiềm năng của người ấy. Vì thế khi quý vị chưa đạt được sự giác ngộ toàn vẹn, thì vẫn sẽ còn tồn lưu bên trong nội tâm mình những sự bế tắc ngăn chặn sự hiểu biết khiến cho việc trợ giúp kẻ khác sẽ không được hoàn hảo.

Quý vị cũng có thể tự nghĩ rằng việc thực hiện các ước vọng của mình và mang lại sự an vui cho chúng sinh tất cả đều là do nơi ý chí của chính mình [vì thế]: “Nào tôi có cần phải tu tập hầu đạt được sự giác ngộ để mà làm gì? Dầu sao đi nữa thì cũng đã sẵn có vô số chư Phật giúp đỡ họ, và họ chỉ cần bước một bước đầu tiên mà thôi”

Tuy nhiên, nếu muốn đạt được sự trợ giúp của một vị hướng dẫn tâm linh (một vị thầy, một nhà sư), thì cũng cần phải có những mối dây ràng buộc về nghiệp giữa mình và vị ấy. Chính vì thế nên mỗi vị thầy cũng chỉ có thể mang lại lợi ích cho một vài người nào đó trong số các đệ tử của mình. Nếu muốn hiểu được điều này thì phải tìm đọc bộ kinh “Sự

Hoàn Hảo của Trí Tuệ” gồm tám ngàn dòng (tức là bản kinh Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra)”Tiểu phẩm Bát-nhã-ba-la-mật-đa kinh “, và cũng là phiên bản đầu tiên của bộ kinh Bát-nhã-ba-la-mật-đa/Prajnaparamita-sutra. Bản kinh này được trước tác vào khoảng thế kỷ thứ I trước Tây Lịch, và cũng là bản kinh đầu tiên của Đại Thừa Phật giáo. Bắt đầu từ thế kỷ thứ II đến thế kỷ thứ IV bộ kinh này lại được khai triển và diễn giải thêm, với nhiều phiên bản khác nhau gồm 10.000, 18.000, 25.000 và 100.000 dòng và được gọi chung là Mahāprajñāpāramitā-sutra/Đại phẩm Bát-nhã-ba-la-mật-đa kinh. Trong vòng hai thế kỷ tiếp theo sau đó thì bộ kinh đồ sộ này lại được rút ngắn bớt, trong đó gồm có các kinh như Tâm Kinh, Kinh Kim Cương, v.v.). Kinh này cho biết là mỗi khi chư Phật và các vị Bồ-tát nhận thấy một người đệ tử nào đó có những mối dây ràng buộc về nghiệp mạnh hơn ở một nơi khác, thì thường là khuyên họ hãy nên tìm một người thầy khác phù hợp với trường hợp của mình (đáp ứng với trình độ và khả năng của mình). Vì thế, dù một số người có thể hội đủ khả năng trông thấy được một vị Phật bằng chính mắt mình, thì cũng có thể là sẽ gặt hái được ít kết quả hơn so với trường hợp khi tương giao với chính quý vị, với điều kiện là các mối dây ràng buộc phải sâu xa hơn (giữa quý vị và người đệ tử của mình và chính quý vị cũng phải đạt được sự giác ngộ hoàn hảo). Vì lý do chu kỳ xoay vần của các sự hiện hữu (các kiếp tái sinh) không mang tính cách khởi thủy, nên các mối dây ràng buộc của nghiệp cũng thế (sự hiện hữu và tái sinh xoay vần bất tận, không có một điểm mốc đầu tiên nào cả, do đó nghiệp phát sinh từ những sự hiện hữu đó cũng sẽ xoay vần bất tận với chúng, tức là không có một sự khởi thủy nào cả); ít nhất những gì mà tôi đề cập đến trong trường hợp trên đây là các mối dây ràng buộc thật mạnh của nghiệp phát sinh trong các kiếp sống gần đây hơn(chẳng hạn như trong các kiếp sống trước kiếp sống hiện tại này mình đã từng tu tập, hoặc thực hiện được những điều đạo hạnh, hoặc từng là đệ tử của một vị đại sư, thì các nghiệp ấy sẽ dẫn dắt mình gặp được một vị thầy uyên bác và tận tình với mình trong kiếp sống này. Các mối dây ràng buộc về nghiệp “mới mẻ” ấy phát sinh trong các kiếp sống vừa qua có thể là khác hơn với các nghiệp lâu đời phát sinh từ những kiếp sống thật xa xưa, đưa đến thể dạng con người hoặc một số các phẩm tính cơ bản nào đó của mình trong kiếp sống hiện tại).

Ngay cả trường hợp quý vị thực hiện được thể dạng hiểu biết toàn năng (trí tuệ) đi nữa, thì sự kiện đó cũng không nhất thiết là sẽ mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh. Tất nhiên là nó sẽ mang lại thật nhiều lợi ích thiết thực đối với một số chúng sinh nào đó mà thôi. Vì thế thật hết sức quan trọng là quý vị phải đạt bằng được sự giác ngộ vẹn toàn [thì mới có thể cứu độ được thật nhiều chúng sinh]. Một số người rất cần đến sự trợ giúp của quý vị trên đường tu tập tâm linh của họ, do đó nhất thiết quý vị phải nhận lãnh trọng trách là phải cố gắng mang lại những điều tốt đẹp cho họ. Sự ý thức đó sẽ phát huy trong tâm thức quý vị một sự tin tưởng thật vững chắc là nếu không đạt được sự hiểu biết toàn năng, thì chẳng những mình sẽ không thể nào đạt được ngay cả các mục đích mà mình tự đưa ra cho mình, huống chi là mang lại sự an lành đích thật cho kẻ khác.

### **Vài lời ghi chú của người dịch**

Bài viết trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma thật sâu sắc nhưng vô cùng thực tiễn, nêu lên một điều thật then chốt và cũng là bước đầu tiên của một người tu tập trên con đường: đó là lòng từ bi. Lòng từ bi luôn có sẵn trong lòng của mỗi con người, thế nhưng chúng ta lại thường không trông thấy nó – ít ra là một cách rõ rệt – và cũng không hề tìm cách để phát huy nó. “Lòng từ bi” sơ đẳng nhất cũng có thể nhận thấy nơi các loài thú vật tiến hóa như khỉ, voi..., dưới các hình thức tương trợ và lối sống tập thể.

Đối với con người thì lòng từ bi trở nên phức tạp hơn nhiều và thường bị biến dạng hoặc che khuất bởi bản năng và các hình thức sinh hoạt xã hội. Một cách cụ thể, chẳng hạn như khi chúng ta gặp một người bị tai nạn xe cộ, máu me lênh láng, cảnh tượng đó khiến chúng ta kinh hoàng và quay đi chỗ khác: đây là lòng từ bi biến thành sự sợ hãi. Khi trông thấy một miếng thịt thật tươi, nhiều nạc, còn dính máu đỏ ở chợ, thì mình thèm, chỉ muốn được ăn một bữa cơm với một đĩa thịt kho thật ngon: thì đây là lòng từ bi bị che khuất và đè bẹp bởi bản năng. Nơi các bệnh viện thì nhà xác được giấu kín, người chết được len lén đưa ra cửa sau, và trước đây không lâu trong lịch sử, người ta còn kéo nhau đi xem hành quyết được tổ chức công khai: thì đây là lòng từ bi bị che khuất bởi các sự sinh hoạt xã hội và chính trị.

Mục đích trước nhất của một người tu tập là phải làm thế nào để có thể nhìn thấy được lòng từ bi của mình phía sau những sự biến dạng gây ra bởi những thứ xúc cảm lệch lạc, phía sau những phản ứng bản năng sơ đẳng nhất và sau hết là phía sau những sự sinh hoạt xã hội thiếu suy nghĩ và những lời tuyên truyền chính trị. Một cách cụ thể, chúng ta hãy thử nhìn vào tấm hình dưới đây:

Hầu hết chúng ta có thể sẽ phì cười trước một cảnh tượng thật hết sức khôi hài và trớ trêu, thế nhưng cũng có thể là có những người cảm thấy thương cho con vật bị khai thác đến cùng cực, và đồng thời cũng thương cho cả người chủ của nó vì vô minh mà hành hạ và ngược đãi nó.

Phật giáo gọi thái độ của những người phì cười là một sự “xao lãng”, tức là không nhìn thấy được bản chất của sự sống, không ý thức được sự khổ đau của chúng sinh. Trong kinh Pháp Cú Đức Phật ví sự xao lãng đó với “một người chăn bò đếm đàn bò của người khác” (câu 19). Thiếu sự chú tâm và cảnh giác khiến chúng ta không nhìn thấy được bản chất của những gì đang xảy ra chung quanh giúp mình biết trở về với con người đích thật của chính mình hầu giúp mình khám phá ra lòng từ bi ẩn nấp thật sâu kín bên trong con tim của chính mình.

Phật giáo gọi thái độ của những người biết thương xót con vật và người chủ của nó là sự “tỉnh giác”, tức là ý thức được bản chất khổ đau của sự sống. Sự ý thức đó sẽ khơi động lòng từ bi sâu kín thường bị che lấp của chúng ta. Thế nhưng từ sự hé lộ đó đưa đến một thái độ phi thường và một cung cách hành xử ngoại hạng mà Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên trên đây còn là cả một con đường. Vậy thái độ phi thường và cung cách hành xử ấy là gì?

Cảnh tượng khổ đau của con vật bị khai thác và sự vô ý thức của người chủ nó khiến chúng ta bất nhẫn và sẽ làm bùng lên lòng từ bi trong con tim mình, thế nhưng trên thực tế thì mình không làm được gì cả, không thể chạy đến để giải cứu con vật ra khỏi những sợi dây trói nó vào chiếc xe, cũng không sao có thể thuyết phục được người chủ của nó đừng hành hạ nó. Thế nhưng sự bất lực của mình cũng có thể khiến mình không cảm lòng được,

nước mắt tuôn trào. Xúc cảm từ bi thật mạnh đó sẽ giúp mình phát huy một quyết tâm vô song là phải tu tập hầu có thể giúp đỡ không những con vật và người chủ của nó trước mặt mình, mà thật nhiều những con vật khác và những con người khác. Đây là thái độ phi thường và cung cách hành xử ngoại hạng mà Đức Đạt-lai Lạt-ma đã thực hiện được, và đây cũng là sự khác biệt giữa một cách phì cười thật ngô nghê và hai dòng nước mắt của lòng từ bi bao la, và đó cũng là sự khác biệt giữa vô minh và giác ngộ.

*Viết dịch: Hoang Phong*