

Sống cuộc đời từ bi

ISSN: 2734-9195 21:32 22/04/2020

Là con người, tất cả chúng ta đều có tiềm năng để trở thành người hạnh phúc và tràn đầy từ bi tâm, nhưng đồng thời chúng ta cũng có thể làm tổn hại và mang lại những khổ đau cho người khác. Tất cả những xu hướng này tiềm ẩn nơi thân tâm mỗi người.

Nếu chúng ta muốn được hạnh phúc, thì điều quan trọng là hãy biết nuôi dưỡng những mầm thiện và năng lực lợi lạc nơi mỗi người, nỗ lực giảm thiểu những xu hướng xấu ác. Làm những việc xấu ác, chẳng hạn như ăn cắp và nói dối, đôi khi có vẻ mang lại sự hài lòng trước mắt, nhưng về lâu dài, chúng sẽ gây nên những khổ đau khôn cùng.

Các việc thiện, xuất phát từ tâm chân thành luôn mang lại cho chúng ta sức mạnh nội tâm. Khi ấy, chúng ta tự tin hơn, bớt lo âu và dễ mở lòng, biết quan tâm tới lợi lạc của tha nhân dù cho có những khác biệt về tôn giáo, văn hóa hay bất kỳ rào cản nào. Biết hướng nội tâm, quan sát, nuôi dưỡng những mầm thiện và tránh xa những thứ xấu ác tiềm ẩn trong thân tâm ta là rất quan trọng. Bạn cần trau dồi năng lực nội tâm, biết quan sát, phân tích một cách cẩn trọng và kỹ càng.

Từ bi tâm và lòng nhân ái là nền tảng cho sự thành công của chúng ta trên đạo lộ tâm linh, và cao hơn là đạt tới toàn giác.

Khai triển từ bi tâm

Theo truyền thống Phật giáo, từ bi có hai phương diện: mong cho chúng sinh thoát khổ và mong cho chúng sinh được hạnh phúc đích thực.

Vậy làm thế nào để tăng trưởng từ bi tâm và lòng bi mẫn nơi mỗi người. Nói cách khác, có những phương tiện nào để tăng trưởng những phẩm chất này và giảm bớt sự sân giận, hận thù, và ghen tỵ? Chắc chắn có. Dù nhiều người không hoàn toàn đồng ý câu trả lời của tôi cho điều này nhưng dứt khoát là "Có!" Dù bạn không đồng ý với tôi ngay lúc này, thì cũng hãy để mở khả năng phát triển

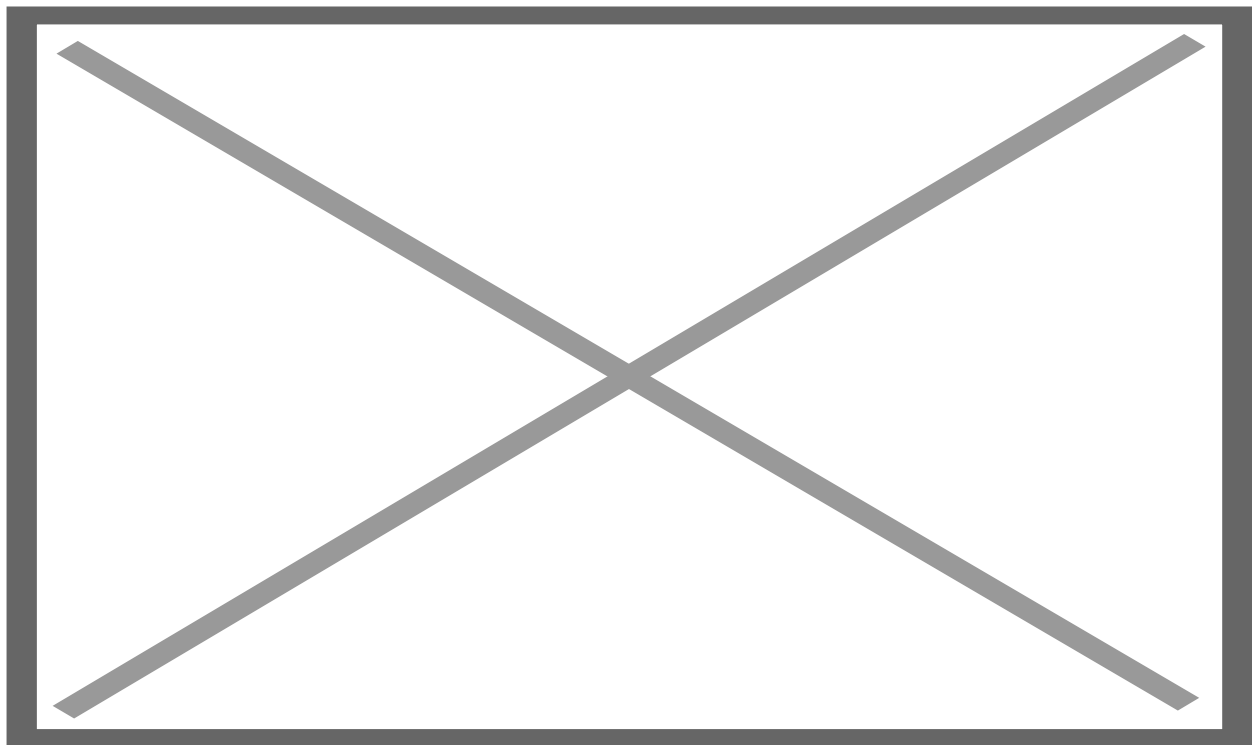
như vậy cho bản thân. Chúng ta hãy cùng nhau thực hiện một số thử nghiệm; sẽ thấy một số câu trả lời.

Có thể sắp xếp các loại hạnh phúc và đau khổ thành hai mức độ: tâm thức và thân thể. Hạnh phúc hay khổ đau về tâm có ảnh hưởng to lớn hơn nhiều. Trừ khi chúng ta bị mắc căn bệnh hiểm nghèo hoặc quá thiếu thốn các nhu cầu cơ bản, tình trạng của thân hầu như đóng một vai trò thứ yếu trong cuộc sống. Nếu thân chúng ta thoải mái, chúng ta hầu như không để tâm tới. Tuy nhiên, dòng tâm thức ghi lại mọi sự kiện, dù vụn vặt đến mức nào. Do đó chúng ta nên dành những nỗ lực nghiêm túc nhất của mình để mang lại niềm an bình cho nội tâm thay vì những thú vui của thân xác.

Có thể chuyển hóa được các dòng tâm

Từ kinh nghiệm còn hạn hẹp của riêng mình, tôi tin rằng thông qua rèn luyện tâm liên tục, chúng ta thực sự có thể nuôi dưỡng sự an bình và niềm an lạc. Thái độ tích cực của chúng ta, các suy nghĩ, và tri kiến có thể được tăng cường, và có thể giảm được các phóng chiếu tiêu cực. Mỗi khoảnh khắc của ý thức phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, và khi chúng ta thay đổi những yếu tố bên ngoài đó, tâm chúng ta cũng thay đổi. Đây là một sự thật đơn giản về bản chất của tâm.

Ban trải từ bi tâm tới tha nhân, những khổ đau của ta sẽ bị tận diệt Thứ mà ta gọi là “tâm” rất đặc biệt. Đôi khi tâm rất bướng bỉnh và luôn kháng cự sự thay đổi. Tuy nhiên, với những nỗ lực không ngừng nghỉ và với niềm tin dựa trên sự suy tư sâu sắc, ta phát hiện ra bản chất tâm là sinh động, linh hoạt và có thể được chuyển hóa thông qua rèn luyện.



Chỉ ngồi cầu nguyện thôi sẽ không biến đổi được tâm chúng ta; mỗi người cần có sự suy tư sâu sắc và những kinh nghiệm của riêng mình. Bạn sẽ không dễ dàng chuyển hóa tâm của bạn qua một đêm; thói quen cũ, đặc biệt là những thói quen tinh thần, luôn có xu hướng chống lại các giải pháp vội vàng. Nhưng với nỗ lực qua thời gian và những suy tư sâu sắc, bạn chắc chắn sẽ chuyển hóa tâm thức mình.'

Để có cơ sở vững chãi cho rèn luyện tâm, chúng ta cũng cần thấu hiểu rằng chừng nào ta còn tồn tại trên thế giới này, ta không nên mong chờ những khó khăn chướng ngại sẽ ngay lập tức được tận trừ. Nếu những thách thức đến mà ta bị quan, mất phương hướng thì thách thức càng lấn áp. Nếu ta luôn ghi nhớ rằng không chỉ riêng mình ta mà rất nhiều người khác đều đang phải trải qua những khổ đau khôn cùng, ta sẽ mạnh mẽ hơn, đỡ cô độc hơn, quyết tâm hơn và tự tin hơn vượt qua những khổ đau, chướng ngại.

Làm thế nào để nuôi dưỡng từ bi tâm

Làm thế nào chúng ta có thể nuôi dưỡng từ bi tâm? Trước hết, cần minh định rõ các phương diện của từ bi tâm. Bởi nhiều phương diện của từ bi thường bị lẫn lộn với tâm tham muốn và chấp trước. Ví dụ, tình yêu thương mà cha mẹ giành con cái thường gắn liền với nhu cầu tình cảm của riêng họ, vì vậy đó không phải là từ bi thật nghĩa. Thông thường khi chúng ta quan tâm đến một người bạn thân, chúng ta gọi đây là lòng từ bi, nhưng sự quan tâm thường gắn với tham ái, với mong muốn này kia. Ngay cả trong hôn nhân, tình cảm chồng vợ - đặc biệt

là lúc ban đầu, khi mỗi người có thể chưa biết rõ tính cách sâu sắc của người khác - phụ thuộc vào những chấp trước và luyến ái hơn tình yêu thương đích thực.

Hôn nhân chỉ kéo dài một thời gian ngắn vì họ thiếu lòng bi mẫn; chúng được tạo ra bởi sự bám chấp về tình cảm dựa trên những dự đoán và kỳ vọng, và ngay khi các dự đoán ban đầu không như ý, sự gắn bó lập tức không còn.

Từ bi không chấp trước là hoàn toàn có thể nuôi dưỡng nơi mỗi người. Cần sự minh định giữa từ bi và sự bám chấp. Từ bi tâm đích thực không chỉ là một phản ứng cảm xúc mà là một nguyên lực vững chắc được thiết lập trên những suy tư sâu sắc về bản thân và đời sống.

Đây là lòng bi mẫn thực sự. Phật giáo là sự thực hành vô ngã, vị tha, nuôi dưỡng từ bi tâm vô điều kiện, mang lại hạnh phúc, niềm an lạc cho tha nhân, cho chúng sinh khắp vô tận. Tất nhiên, phát triển tâm từ bi vô điều kiện cần nhiều nỗ lực, cũng không hề dễ!

Cho dù người có thân thể đẹp đẽ hay không, thân thiện hay hiểm ác, điểm trên hết ta cần biết họ cũng là con người, không khác ta. Cũng giống như chính bản thân ta, họ mong muốn được một đời sống hạnh phúc, chẳng ai muốn đau khổ cả. Hơn nữa, họ cũng bình đẳng với ta về quyền được vượt thoát đau khổ và có hạnh phúc.

Như thế bạn nhận thức được rằng tất cả chúng sinh đều như nhau, đều mong muốn hạnh phúc và đều có quyền được tận hưởng hạnh phúc, sự đồng cảm và chân thành trong bạn sẽ hiện khởi. Rèn luyện một tâm thức như vậy, bạn phát triển năng lực đảm nhận sống có trách nhiệm với mọi người; bạn thực sự mong muốn giúp họ tích cực khắc phục những khó khăn trong đời sống. Mong muốn này không có tính phân biệt mà bạn trải đều như nhau tới tất cả chúng sinh. Chừng nào mọi người còn trải nghiệm niềm vui và những nỗi khổ đau giống như bạn, thì thật không hợp lý chút nào để khởi tâm phân biệt người này với người kia.

Một số người, đặc biệt là những người cho rằng mình là rất thực tế, đôi khi quá thực tế và bị ám ảnh bởi chúng. Họ có thể nghĩ, “Ý tưởng mong muốn hạnh phúc của tất cả chúng sinh, mong muốn điều tốt lành nhất tới với mọi người, là không thực tế và quá lý tưởng.”

Trong suy nghĩ cho rằng cần khép kín một số đối tượng mà mình chỉ nên tương tác, nhiều người cho rằng đơn giản là không cần hướng tâm đến tất cả chúng sinh, vì chúng sinh là vô hạn. Họ có thể cảm nhận được những liên hệ với

một số người trong cuộc đời này, nhưng lại thấy rằng hằng hà sa số chúng sinh trong vũ trụ không liên quan gì đến trải nghiệm của cá nhân mình. Họ có thể đặt câu hỏi "Cố gắng dung chứa vô số chúng sinh khi nỗ lực rèn luyện tâm có ý nghĩa gì?" Ở phạm vi của người thực hành nuôi dưỡng từ bi tâm. Có một kinh nghiệm nhỏ cho những ai mới bước vào ngưỡng cửa thực hành. Ở ngưỡng ban đầu, nên suy tư về những khổ đau lan tràn khắp các cõi luân hồi, và nên hướng tâm tới những mong nguyện có được hạnh phúc, bình an ở tất cả mọi người, như thế sẽ dễ dàng mở rộng lòng hướng tới chúng sinh mà không bị bám chấp vào một đối tượng cụ thể. Với những người sơ cơ nếu chỉ chăm chăm cầu nguyện, hướng tâm tới một đối tượng cụ thể sẽ rất dễ bị những tâm tham luyến, ái chấp chi phối.

Từ bi tâm toàn cầu

Tôi tin rằng ở mọi cấp độ của xã hội như gia đình, quốc gia và rộng hơn là quốc tế, chìa khóa cho một thế giới phát triển và an bình hơn là sự lan tỏa của từ bi tâm. Chúng ta không nhất thiết phải có tôn giáo, cũng không cần phải tin vào một ý thức hệ cụ thể nào đó. Điều cần thiết là mỗi chúng ta phát triển các nhân cách cao đẹp nơi chính thân tâm mình.

Là con người, tất cả chúng ta đều chia sẻ một nhu cầu giống nhau về lòng nhân ái, từ bi tâm, và trên nền tảng của sự tương đồng này, chúng ta có thể cảm nhận được rằng bất cứ ai chúng ta gặp, trong bất cứ hoàn cảnh nào, đều là những con người đáng tôn trọng. Bất kể chúng ta có khuôn mặt thế nào, trang phục hay hành xử khác nhau ra sao thì không có sự khác biệt đáng kể giữa người với người. Thật đại dột khi ôm khư khư định kiến về sự khác biệt bên ngoài, bởi vì bản chất tự nhiên của con người chúng ta là như nhau.

Nếu xét những sự kiện này trên khắp thế giới hiện đại, chúng ta đang cần một cuộc cách mạng toàn diện về tư duy và thói quen cũ. Mỗi ngày càng cho thấy rõ ràng hơn rằng một hệ thống kinh tế khả thi phải dựa trên ý thức thực sự về trách nhiệm toàn cầu. Nói cách khác, những gì chúng ta cần là một cam kết thực sự với các nguyên tắc của tình bằng hữu và sự tôn trọng lẫn nhau. Điều này rất rõ ràng, phải không? Đây không chỉ là một lý tưởng thánh thiện, đạo đức hay thuộc về tôn giáo mà đúng hơn là thực tế liên quan tới tồn vong và phát triển của toàn thể nhân loại.

Phạm Tuấn Anh & La Sơn Phúc Cường chuyển dịch Nguồn: **H.H Dalai lama, Living the compassionate life. Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 3/2020**