

# Tâm Từ - Lòng Thương Bình Đẳng

Thích Nữ Trí Hải

Tâm từ có năng lực ban phát hạnh phúc tạm thời cho chúng ta trong đời này. Khi một việc làm nào có khả năng đem lại hạnh phúc cho ta, thì sự làm việc đó chỉ là một thái độ khôn ngoan. Bởi thế ta nên thực hành tâm từ đối với người khác. Dù cho lòng thương của ta có hòa lẫn với sự ràng buộc, thì nó vẫn còn có lợi ích. Dù có tôn giáo hay không tôn giáo, yêu thương vẫn là điều quan trọng.

Để chứng minh tình yêu có ảnh hưởng mạnh mẽ đối với hạnh phúc của chúng ta ra sao, ta hãy xem xét một ví dụ thông thường. Đôi khi ta thấy có một cặp vợ chồng rất nghèo khó về vật chất, thế nhưng đời sống của họ có vẻ hạnh phúc vô cùng. Giữa họ với nhau có vẻ rất tâm đầu ý hiệp. Khi xét cái căn bản của mối quan hệ giữa hai vợ chồng ấy, ta nhận thấy rằng hạnh phúc của họ căn cứ trên nền tảng của tình yêu. Một cặp vợ chồng có thể có được tất cả những tiện nghi vật chất mà họ mong ước, nhưng nếu không có cái nền tảng là tình yêu đối với nhau thì họ vẫn có nỗi bất mãn, sự tương giao tồi tệ và nhiều mối khổ tâm.

Nếu giữa người ta không có tình thương yêu, thì điều chắc chắn là rắc rối sẽ xảy đến. Bằng kinh nghiệm bản thân, ai trong chúng ta cũng có thể thấy rằng điều này không những áp dụng cho quan hệ giữa vợ chồng, mà còn giữa những người trong gia đình, bè bạn và cả đến các quốc gia nữa. Ví dụ nếu một nhóm người sống với nhau thành một cộng đồng, mà biết thương yêu nhau thì kết quả là họ sẽ hưởng được hạnh phúc. Nhưng nếu họ không thương yêu nhau chút nào, thì nhiều vấn đề sẽ phát sinh. Những tâm trạng giận hờn hay ganh tị sẽ khởi lên, đôi khi còn đưa đến chuyện thù hận nhau nữa.

Nếu con người ta không bao giờ có tâm giận dữ, thì đã không có cơ sở cho những cuộc giành giựt đấu tranh xảy ra. Đức Phật dạy rằng nếu chúng ta không thực hành tâm từ đối với nhau thì sự học Pháp không có hiệu quả tốt đẹp. Thực hành tâm từ do đó là lời thệ nguyện của tất cả Phật tử. Mỗi tôn giáo có những lời nguyện hay tuyên thệ khác nhau, và ngay trong hai đạo lộ Kinh thừa và Mật thừa cũng có nhiều thệ nguyện có trình độ khác nhau. Tuy nhiên, Phật giáo đại thừa có ba thệ nguyện chính yếu: thệ nguyện đầu tiên là thực hành tâm từ; thệ nguyện thứ hai là làm việc vì lợi ích và an lạc cho tha nhân; và thệ nguyện thứ ba là quy y Phật. Bất cứ ai giữ được ba lời nguyện ấy một cách trong sạch là một người rất thánh thiện và là một Phật tử chân chính.

Khi nói "Phật giáo" là ta muốn nói thái độ và hành vi của một con người chứ không phải nói về sắc phục hay cách ăn mặc của người ấy. Sự khác nhau giữa một người Phật tử và không phải Phật tử không phải là chiếc áo hay kiểu phục sức; mà chính là thái độ hay động lực bên trong tâm người ấy.

Phật tử thuộc các hệ phái và xứ sở khác nhau thường mặc y phục khác nhau, người thì mặc y màu đỏ, người thì trắng hay vàng tùy phong tục và hoàn cảnh của xứ sở họ sống. Ta không thể chỉ nhìn tướng chiếc áo bên ngoài mà bảo một người nào đó là Phật tử hay không. Ta cũng không thể bảo một người nào là Phật tử hay không phải Phật tử chỉ vì thức ăn hay cách ăn của họ. Phật tử Tây tạng ăn thực phẩm của xứ Tây tạng, Phật tử Ấn ăn thực phẩm Ấn độ, và Phật tử phương Tây thì ăn những thứ đặc biệt đối với kiểu sống hay khí hậu ở tây phương.

Phật giáo được định nghĩa do cách suy tư và hành động của một con người. Nhưng dù họ là Phật tử hay không phải Phật tử, thì điều rất quan trọng vẫn là mọi người phải thương nhau. Tâm từ nuôi dưỡng sự phát triển tâm linh và là suối nguồn của tất cả hạnh phúc.

Khi đã thấy được lợi lạc và tiềm năng của tâm từ thì ta nên cố gắng phát triển và thực tập tâm từ. Dù hiện tại ta chưa có khả năng để thực hành tâm từ trọn vẹn, ta cũng nên cố đạt đến tâm từ và tăng dần mức độ hay phạm vi tu tập của chúng ta. Nếu ai không có chút tâm từ nào cả, thì cũng nên đào luyện tâm ấy bằng cách xét đến những lợi lạc mà tâm từ có thể mang lại, và những tai hại của sự không tu tập tâm trạng tốt lành ấy.

Có hai loại tình yêu. Một loại rất mãnh liệt nhưng bị giới hạn trong một khoảng thời gian, trong khi loại kia cũng mãnh liệt nhưng kéo dài trong một thời gian lâu hơn nhiều. Loại tình yêu thứ hai này có những lợi lạc hơn loại thứ nhất rất nhiều. Nó quân bình hơn, và bởi thế cũng bền bỉ hơn.

Một điển hình về loại tình yêu thứ hai này là tình yêu người mẹ bày tỏ với con. Sự mật thiết đầm ấm của tình mẹ thường kéo dài suốt cuộc đời bà. Còn loại tình yêu đầu thì ngược lại, có thể chỉ kéo dài trong một thời khoảng ngắn-chỉ vài năm, vài tháng hay vài tuần. Sau khi loại tình yêu này phai tàn, thì bất hòa sẽ nảy sinh và những rắc rối trong tương giao sẽ phát khởi.

Bởi thế, điều quan trọng là có được tình yêu lâu dài, vừa mãnh liệt vừa bền vững. Nếu tình yêu trong chúng ta có mãnh liệt mà không có bền bỉ thì nó sẽ không kéo dài. Cũng như một trận mưa lớn có thể tạo nên trong chốc lát nhiều dòng sông dòng suối. Những dòng này có thể có ảnh hưởng rất mạnh trong một thời gian ngắn, nhưng ảnh hưởng ấy không lâu bền và sẽ hạ xuống khi trận mưa chấm dứt, cũng vậy, nếu ta không có tình yêu bền bỉ thì những tương quan của chúng ta với những người khác sẽ bấp bênh, như

tình yêu ban đầu giữa một cặp vợ chồng chẳng bao lâu đã lắng xuống. Tình yêu trong chúng ta phải bền bỉ như một con sông luôn luôn hiện diện và vẫn tồn tại mãi.

## SỰ THỰC HÀNH TÌNH YÊU ĐẶC BIỆT

Sự thực hành tình yêu đặc biệt được tu tập trong truyền thống đại thừa. Sự thực hành ấy là phát sinh tình yêu đối với tất cả hữu tình và yêu kẻ khác hơn chính bản thân, không có tâm vị kỷ hay bám víu.

Đối với người không quen thuộc với Pháp và truyền thống đại thừa, thì có thể khó mà hiểu nổi khía cạnh thứ hai này của tình yêu. Tuy nhiên người nào đã quen thuộc với truyền thống đại thừa hoặc saün có những khuynh hướng tích cực ảnh hưởng từ đời quá khứ, thì họ sẽ dễ dàng chấp nhận những giáo lý này và phát sinh tình yêu đối với tất cả hữu tình.

Nếu muốn đạt đến trạng thái hoàn toàn tỉnh giác của Phật quả ngay trong đời này, thì chúng ta cần phải đi vào truyền thống đại thừa giáo. Không thể nào đạt đến toàn giác được nếu tâm không nương vào đại thừa hay Cổ xe lớn.

Những người theo truyền thống tiểu thừa hay Cổ xe nhỏ có thể đạt đến giải thoát, thoát ly khỏi những nỗi khổ của sinh tử luân hồi nhờ tu hành thanh tịnh, nhưng họ không thể đạt toàn giác nếu không đi vào truyền thống đại thừa và thực hành đại thừa giáo.

Thực vô cùng lợi lạc khi thâm nhập truyền thống đại thừa, bởi vậy chúng ta nên hướng nghị lực và nỗ lực của chúng ta về mục tiêu ấy.

Hiện tại vì chúng ta có được thân người quý báu và cũng đã gặp truyền thống đại thừa, nên ta có cơ hội để bước lên đạo lộ Đại thừa thực thụ.

Nếu bây giờ chúng ta không luyện những tâm đại thừa quý báu như tâm đại từ - thương yêu tất cả hữu tình - và không thực hành những giáo lý này, thì quả thực ta đã để mất một cơ hội rất hiếm hoi. Nếu được một viên ngọc quý mà ta lại vứt đi vì không biết giá trị của nó, tức là ta đánh mất dịp may làm lợi lạc cho bản thân mình. Cũng vậy, nếu ta đã gặp được giáo lý đại thừa mà không nhân cơ hội ấy để làm lợi mình, thì có thể về sau ta sẽ rất hối tiếc vì đã không lợi dụng cơ hội, và khi hối tiếc thì đã quá muộn màng.

Nếu ta đã gặp hoàn cảnh và thời gian thuận tiện, các giác quan còn sắc bén mạnh mẽ, mà lại bỏ qua cơ hội này không chịu thực hành Pháp, thì về sau trong cuộc đời, dù ta có mong gặp lại những giáo lý và có muốn tu tập, cũng không còn có cơ hội nào nữa. Khi ấy chúng ta có thể đã quá già yếu; khi ấy ta có thể vô cùng ân hận vì đã không tóm lấy cơ hội trong lúc ta còn có khả năng.

Bởi vậy ngay bây giờ, ta nên nỗ lực thực hành Pháp, nếu không thì chẳng mấy chốc cái cơ hội để làm việc ấy sẽ biến mất.

Có được cơ may đi vào truyền thống đại thừa và thực hành đường lối đại thừa giáo quả là một đặc ân lớn. Có lần người ta hỏi một học giả uyên bác thuộc phái Kadampa, ngài thích có thần thông bay được trong hư không, hay là thích tu tập theo đại thừa giáo, vị ấy trả lời rằng, trong nhiều đời quá khứ ông đã có thần thông bay được trên không và thấy được nhiều điều mắt người thường không thể thấy. Nhưng kể tiếp ông lại bảo, nếu hỏi ấy ông thực hành giáo lý đại thừa thì bây giờ tình huống sẽ khác hẳn, ông không còn phải chịu những khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử.

Rồi vị ấy còn giải thích rằng ông thực may mắn làm sao, khi gặp được giáo lý đại thừa và một bậc thầy đại thừa trong đời hiện tại. Ông thích theo học giáo lý đại thừa hơn là theo đuổi thuật khinh công vân vân, vì chỉ có giáo lý đại thừa mới giúp ông cơ hội đạt đến toàn giác ngay trong đời này. Khi đạt toàn giác, thì tự nhiên sẽ có vô số khả năng như bay trên hư không, mà không cần phải dụng công nỗ lực. Vì những lý do ấy, vị học giả kết luận rằng giáo lý đại thừa là thù thắng nhất.

Một trong những pháp tu chính yếu của đại thừa là phát triển sự tập trung vào lòng từ rộng lớn bằng cách hướng sự chú tâm của chúng ta đến các hữu tình. Thực tập và đạt được định lực về tâm từ bằng cách dùng hữu tình làm đối tượng thiền quán, là pháp thiền thù thắng nhất trong các pháp tu đại thừa. Ta có thể dùng kinh nghiệm của chính đức Thích ca để chứng minh.

Khi Phật Thích ca sắp đạt toàn giác, có nhiều ma quỷ dùng nhiều loại khí giới cố giết hại ngài. Tương truyền có hàng ngàn ác quỷ đến hại ngài để ngăn cản ngài đạt giác ngộ. Khi những ma quỷ cố nhiều loạn ngài, đức Phật đã khai triển định lực bất động về từ tâm, nên mặc dù cố hết sức hoành hành mà ác ma cũng không thể làm giao động thiền định của đức Phật.

Những khí giới, tên độc vân vân mà ác ma dùng để chống Phật đã hóa thành bông hoa nhờ ngài tập trung định lực vào tâm từ. Khi ác ma thấy không thể hại Phật bằng những phương tiện ấy, chúng cố nhiều loạn định lực của ngài bằng cách biến hóa ra những phụ nữ xinh đẹp.

Nhưng dù chúng có hóa hiện thành những hình tướng hấp dẫn, ác ma cũng không thể ngăn cản thiền định của Phật.

Nhờ năng lực của thiền định về tâm từ mà Phật đã đạt toàn giác vào ngày rằm tháng tư, tính theo lịch Tây tạng (âm lịch). Nếu chúng ta có thể thực hành tâm từ một cách thuần tịnh, thì dù cho lúc đầu sự tập trung của ta chưa được tốt đẹp như sự tập trung của đức

Phật, chúng ta chắc chắn sẽ có được những hậu quả lợi lạc, và cuối cùng ta sẽ đạt đến tâm từ bất động như của Phật.

## TÁM LỢI ÍCH CỦA VIỆC THỰC HÀNH TỪ TÂM

Có tám lợi ích do việc thực hành tâm từ đem lại. Lợi ích thứ nhất là, người thực hành tâm từ sẽ có năng lực công đức mãnh liệt. Trái tâm từ đến tất cả chúng sinh có lợi ích lớn hơn cả việc bố thí thực phẩm. Sở dĩ như vậy là vì thực hành từ tâm một cách thuần tịnh sẽ giúp ta nhanh chóng đạt giác ngộ. Đem thực phẩm bố thí cho chúng sinh có thể có lợi lạc tạm thời là làm giảm cơn đói của chúng, nhưng lợi ích này chỉ kéo dài một vài giờ rồi chúng cũng lại cần thức ăn. Nhưng khi chúng đạt giác ngộ nhờ công đức tâm từ, ta sẽ có năng lực thiện xảo để dẫn dắt tất cả hữu tình đau khổ đi đến trạng thái giác ngộ như ta. Bởi thế tâm từ có lợi ích tối hậu là đem lại năng lực công đức.

Lợi ích thứ hai là, nếu tâm từ được thực hành một cách thành thực, thì người thực hành từ tâm được nhân loại và chư thiên yêu kính. Lý do vì hành động (*hay nghiệp*) thường phát sinh hậu quả tương tự với nguyên nhân. Khi ta gieo những hạt giống từ bi, thì theo định luật nghiệp báo, ta sẽ nhận được hoa trái từ bi.

Lợi ích thứ ba của việc thực hành từ tâm là, ta được nhân loại và chư thiên che chở thoát khỏi những chướng ngại cho sức khoẻ, mạng sống vân vân của mình. Thứ tư là nhờ thực hành tâm từ mà tâm ta luôn luôn yên ổn an tịnh. Lợi ích thứ năm của việc thực hành tâm từ là thân thể ta sẽ có được sự thoải mái mềm mại.

Lợi ích thứ sáu là, nếu ai cố hại người thực hành từ tâm bằng độc dược hay khí giới, họ sẽ thất bại vì khí giới độc dược sẽ không có tác dụng. Nếu định lực về tâm từ nơi ta rất mạnh, thì người khác không thể nào hại được. Lợi ích thứ bảy do thực hành tâm từ là, ta sẽ được tái sinh làm một vị trời trong các cõi trời cao siêu nhiều phúc lạc.

Cuối cùng, lợi ích thứ tám của thực hành tâm từ là, trong tương lai, bất cứ ai nhìn hay tiếp xúc với người thực hành tâm từ cũng sẽ thấy vị ấy là dễ chịu, lời cuốn. Lại nữa, nhờ thực hành từ tâm mà tất cả ước mong của ta sẽ được thành tựu.

Nếu ta tiếp tục thực hành tâm từ bằng cách yêu thương kẻ khác hơn bản thân mình, ta sẽ phát triển được tâm đại bi đối với tất cả hữu tình. Muốn phát triển tâm đại bi ấy, ta cần phải lập nguyện thực hành tâm từ đúng theo truyền thống đại thừa giáo.

Nếu không dựa vào một phương pháp như truyền thống Đại thừa đã dạy, thì chúng ta không thể tự nhiên vô cớ mà phát sinh lòng thương đối với tất cả hữu tình.

Bởi vậy trước hết ta phải biết rõ và gắng thực hành một phương pháp phát triển tâm từ thì ta mới có thể có được những lợi lạc của việc hành từ.

Có ba phương pháp để đạt được những thực chứng về tâm từ. Thứ nhất là thấy lợi ích phát sinh do sự thương yêu các hữu tình. Thứ hai là thấy những lỗi lầm của tâm vị kỷ, và thứ ba là nhớ lại sự tử tế của chúng sinh.

## NHỮNG LỢI ÍCH CỦA SỰ YÊU MẾN HỮU TÌNH

Nếu ta quán sát một cách nghiêm túc ba phương pháp lý luận này thì chắc chắn cuối cùng ta sẽ đạt thực chứng về tâm từ.

Ta nên khởi sự bằng phương pháp thứ nhất: thấy những lợi ích phát sinh do sự yêu thương các hữu tình. Thông thường ta không thể thấy được hết những lợi lạc của sự yêu thương hữu tình nếu không học Pháp, ví dụ học về tám lợi ích đã đề cập ở trên.

Chẳng hạn ta nên xét những hiệu lực mà đức Phật đã tạo ra khi ngài thực hành từ tâm.

Lâu xa về trước, khi đức Phật Thích ca mâu ni chưa đạt chánh giác, thì ngài cũng là một phàm phu về mọi phương diện. Nhưng nhờ tiếp xúc với giáo lý đại thừa, và nhất là nhờ thực hành tâm từ, mà cuối cùng ngài đã đạt đến toàn giác. Điều quan trọng nhất là trước hết ta nên thực hành tâm từ bằng cách quán sát đức Phật yêu thương kẻ khác như thế nào. Nếu muốn biết rõ chi tiết đức Phật đã thực hành lòng yêu thương hữu tình như thế nào, ta nên đọc một vài mẫu truyện Bản sanh kể về cuộc đời của ngài. Dưới đây sẽ đưa ra một ví dụ.

Vào một trong những tiền kiếp của đức Phật, ngài tái sinh làm một vị vua tên Pemachen. Vào thời vua Pemachen trị vì, thần dân trong nước ngài gặp phải nạn dịch trầm trọng. Bệnh dịch ghê gớm đến nỗi những người mới vừa nhiễm bệnh là chết ngay, y sĩ vô phương cứu chữa. Kết quả của cơn dịch lan tràn trong quốc đô vua Pemachen là chỉ trong vòng một tháng mà đã có nhiều ngàn người chết. Vua Pemachen thấy rõ nếu không nhanh chóng tìm ra thuốc trị bệnh, thì đa số thần dân của ngài chắc chắn phải chết.

Vua triệu tập một hội nghị các y sĩ và ra chỉ thị cho họ phải làm những nỗ lực mới để tìm thuốc chữa bệnh. Mặc dù đã cố gắng hết sức, các y sĩ vẫn không tìm ra được phương thuốc nào. Nhưng có một y sĩ tâm rằng trong quá khứ có lần bệnh dịch này đã được cứu chữa nhờ những tinh chất rút từ cơ thể của một loài cá rất hiếm là cá Rohita. Vị y sĩ nói rằng loài cá này chỉ có ở quê nhà ông, tại một vùng biển rất xa, và trong nhiều năm ông đã cố tìm nhưng không được. Bởi thế bây giờ ông tin rằng loài cá ấy đã tuyệt giống.

Sau khi nghe việc ấy, vua trở về cung điện và suy nghĩ rất lung.

Nhà vua lập luận rằng nếu trận dịch tiếp tục kéo dài, thì cả mình lẫn thần dân sẽ chết và nếu mình không còn phục vụ thần dân được nữa, thì không ích gì để giữ lại cái thân xác này. Ngài quyết định chết để làm lợi ích cho thần dân bằng cách tái sinh làm loài cá hiếm ấy để cứu dân khỏi bệnh dịch. Sau khi phát sinh ước muốn mãnh liệt làm lợi người, ngài cho đòi viên y sĩ trước đây đã đi tìm loại cá hiếm Rohita, và chỉ thị cho ông trở về vùng biển xa xôi ấy mà bắt đầu lại cuộc tìm kiếm.

Vị y sĩ tâu rằng sau nhiều năm tìm kiếm ông đã không thấy được tăm hơi một con cá Rohita nào, và dù có tìm ra, thì một con cũng không đủ thiếu gì để chữa bệnh cho tất cả mọi người. Nhưng nhà vua vẫn nhất quyết bảo vị y sĩ phải đi ngay, và bắt đầu lại cuộc tìm kiếm của ông ta. Vị vua còn khuyên cáo y sĩ rằng, nếu ông ta tìm được một con thì sẽ có nhiều con nữa.

Ngay đêm hôm ấy, sau khi y sĩ khởi hành, vua Pemachen chết và được tái sinh như ý muốn của ngài, là làm một con cá hiếm có dược tính, cá Rohita. Liền sau đó, vị y sĩ người bắt đầu trở lại cuộc săn tìm, phải ngạc nhiên khi bắt gặp cái mà ông đã tìm kiếm trải qua nhiều năm trước đây. Y sĩ vội vàng chế ngay một thứ thuốc công hiệu cứu mạng được vô số người bị bệnh dịch đe dọa.

Khi y sĩ giết con cá ấy, nó liền tái sinh ngay trở lại làm cá để cung cấp dược chất được xử dụng để làm lợi ích nhiều người. Bằng cách ấy tâm từ của vua Pemachen đã làm lợi ích cho vô số hữu tình.

Vua Pemachen đã có thể xả bỏ thân xác, lúc đầu là thân người rồi sau đó nhiều lần thân cá, vì vua xem trọng kẻ khác hơn bản thân mình. Điều này được thành tựu là do năng lực của từ tâm.

Hậu quả hành động của vua Pemachen cuối cùng đã đưa nhà vua đến quả vị Phật, sự toàn giác. Chúng ta cũng nên suy nghĩ như thế, rằng nếu ta thực hành tâm từ một cách chân thực, ta sẽ được hậu quả tương tự là đạt giác ngộ. Ta nên làm quyết định yêu thương kẻ khác hơn chính bản thân mình và khi xuất khỏi thiền định về tâm từ, ta hãy duy trì lòng thương yêu ấy trong tâm trí ta.

## NHỮNG TAI HẠI CỦA SỰ TỰ THƯƠNG THÂN

Phương pháp thứ hai để phát sinh thực chứng về tâm từ là thấy rõ lỗi lầm và tai hại của cái tâm lý vị kỷ. Từ vô lượng kiếp, chúng ta chỉ có thương thân mình, chỉ vì sự an vui cho bản thân mà mong mỗi hoàn tất được điều này điều nọ. Cứ thế, trải vô số kiếp chúng ta đã nỗ lực để được hạnh phúc bằng cách chịu đựng hết nỗi gian khổ này đến

gian khổ khác, thế mà thực thụ ta đã được lợi lạc gì ? Thay vì được hạnh phúc vì tự yêu quý bản thân mình, thái độ này chỉ đem lại đau khổ triền miên và sự tái sinh trong vòng luân hồi. Tất cả đau khổ phát sinh trong đời ta đều do tâm lý tự ái luyến bản ngã; chính thái độ ấy là nền tảng của mọi đau khổ trong ta. Nếu thực tình tra tầm điều này một cách thiện xảo, ta sẽ thấy rõ điều ấy quả không sai.

Điều vô cùng quan trọng là phải biết đau khổ lệ thuộc vào tâm. Nếu không có cảm giác thì sẽ không có khổ đau.

Bản chất của cảm giác là cái tâm. Vì cảm giác không hiện hữu bên ngoài mà chỉ hiện hữu trong tâm, nên đau khổ cũng từ trong tâm mà sinh khởi.

Với những vị đã đạt giải thoát niết bàn như chư Phật và La hán (những người đã đánh bại được kẻ thù là phiền não nhiễm ô), thì không còn kinh nghiệm khổ đau đến với họ. Dù cho những bậc giác ngộ này có gặp những nghịch cảnh và những điều kiện khổ đau kịch liệt đến đâu, các vị ấy vẫn không kinh quá sự đau khổ. Những bậc giải thoát không kinh quá nỗi đau khổ, vì khổ hoàn toàn phụ thuộc vào tâm, mà trong tâm họ những gốc rễ của đau khổ đã được tận trừ.

Nhiều thiền giả đã sống phần lớn cuộc đời của họ với rất ít tiện nghi vật chất và thực phẩm, thế nhưng tâm họ vẫn vô cùng hạnh phúc. Milarepa chẳng hạn, người ông xanh như tàu lá do phải ăn toàn rau cỏ vì không có thực phẩm nào khác. Tuy vậy tâm ngài vẫn rất hỉ túc vì ngài đã phát triển một niềm phúc lạc nội tâm, hạnh phúc này không tùy thuộc vào ngoại cảnh.

Những ví dụ như trên chứng tỏ rằng hạnh phúc chân thực phát xuất từ trong tâm. Khi xét thấy các thiền gia đều phát triển phúc lạc nội tâm chân thực, thì ta dễ dàng chấp nhận lời tuyên bố rằng căn nguyên của đau khổ là cái tâm tự yêu mến bản thân. Nếu ta chưa nghiên cứu và thiền quán về giáo lý đại thừa để biết những kết quả lợi lạc phát sinh do thực hành con đường đại thừa, thì thực rất khó mà chấp nhận lời tuyên bố ấy. Ta nên nhận chân rằng cái tâm tự yêu quý mình chính là nguồn gốc của mọi đau khổ cho chúng ta, và lập nguyện mạnh mẽ rằng từ đây về sau cho đến khi đạt giác ngộ, chúng ta sẽ yêu mến kẻ khác hơn chính bản thân mình.

Kết luận, ta nên cố gắng làm phát sinh cái tri kiến rằng từ thời gian vô thủy cho đến ngày nay, ta đã không nhận được cái gì ngoại trừ khổ đau là kết quả của những tư tưởng luôn luôn ái luyến bản ngã. Mặc dù ta đã làm mọi nỗ lực để yêu quý bản thân, ta vẫn bị tái sinh vào cuộc sinh tử mà ta không lựa chọn.



Kể tiếp ta nên tư duy rằng bây giờ, sau khi được tiếp xúc với giáo lý đại thừa, nếu ta thực hành tâm từ một cách thuần túy thì cuối cùng ta sẽ đạt giác ngộ - trạng thái trong đó ta không còn kinh nghiệm khổ đau.

Khi tư duy như thế rồi, phát sinh một cảm giác tích cực mong đạt mục tiêu giác ngộ, sau đó chúng ta nên nhất tâm tập trung thiền quán về đề tài này. Đây gọi là thiền quán về tâm từ.

Thiền định có nghĩa là dán chặt tâm ta một cách chuyên nhất trên một đối tượng tốt lành. Bất kể đối tượng thiền quán là gì, điều quan trọng là ta phải phát sinh được cảm giác tích cực về đối tượng ấy. Trong trường hợp quán tâm từ, muốn có được cảm hứng ta nên xét những lợi lạc do pháp thiền quán ấy đem lại.

Cách thiền quán về tâm từ có khác với thiền quán về vô thường hay Tánh không, và điều cốt yếu là ta phải nhận ra sự khác biệt ấy.

Khi thiền quán về vô thường, thì vô thường là đối tượng còn tâm ta là chủ thể. Ta nên cố duy trì sự tập trung toàn triệt của ta vào vô thường, đừng để mất chánh niệm về đối tượng ấy, an trú tâm trên đối tượng một cách chuyên nhất. Trong phép quán hình tượng Phật cũng vậy. Hình tượng Phật là đối tượng thiền quán, còn tâm ta là chủ thể. Ta cần phải cố gắng đừng quên đối tượng của thiền quán và cố duy trì tâm ta dán chặt trên đối tượng lâu chừng nào tốt chừng ấy.

Trái lại, khi thiền quán về tâm từ, thì ta nên cố gắng chuyển tâm ta thành bản chất của yêu thương. Nhờ sự tập trung thiền định mà tâm chủ thể trở nên hòa nhập với đối tượng của nó là tâm từ, với hậu quả là giữa hai thứ tâm ấy không có kẽ hở. Bằng cách ấy ta nên cố làm tan biến hoàn toàn cái tâm yêu quý bản thân mà thay vào đó bằng tâm yêu mến kẻ khác hơn chính thân mình. Đây là một điểm căn bản, bởi thế sự khác biệt giữa hai loại thiền quán này cần được hiểu rõ. Nếu chúng ta biết cách thiền quán, xử dụng đúng phương pháp, thì thiền quán của ta trở nên rất hiệu lực.

Nếu ta nghe giảng một giáo lý mà không biết thiền quán cho đúng cách về đề tài ấy, thì sự thực hành của ta sẽ khó khăn và hậu quả thiền quán của ta sẽ bị hạn chế.

Chúng ta có thể thực hành tâm từ ngay hay không, điều ấy dĩ nhiên còn tùy ở chính chúng ta; song cái điều vô cùng quan trọng là phải thực tập lòng yêu thương đối với kẻ khác bằng cách phát sinh tình yêu bình đẳng đối với bạn, thù và người xa lạ.

Khi đào luyện sự yêu mến kẻ thù, thì ta nên xét rằng kẻ thù không có tính cách vĩnh viễn là thù, mối liên hệ ấy thường thay đổi. Một người mà ta xem là một kẻ thù về sau có thể thành ra một người bạn thương nhau tha thiết. Hệt như một kẻ thù có thể trở

thành bạn hoặc ngay cả thành vợ hay chồng, thì một người bạn cũng có thể biến đổi thành ra kẻ thù. Khi đã thấy trên đời có những trường hợp thay bậc đổi ngôi như vậy - bạn thành thù và thù thành bạn - thì chúng ta nên cố mà phát sinh tình yêu bình đẳng đối với tất cả hữu tình. Nếu chúng ta có thể phát sinh tình yêu mến đối với kẻ thù, thì thực dễ dàng để phát sinh tình yêu mến đối với bạn hữu và người xa lạ.

## NHỚ LẠI SỰ TỬ TẾ CỦA NGƯỜI KHÁC

Phương pháp thứ ba để phát triển thực chứng về tâm từ là nhớ lại sự tử tế của người khác. Ta nên xét mình thực đã sống nhờ sự tử tế của họ. Có vô số ví dụ về sự khó nhọc của người khác đã làm lợi ích cho ta như thế nào.

Chẳng hạn, thực phẩm ta ăn đã đến với ta nhờ sự tử tế của người khác: sự làm lụng khó nhọc của nông phu, những người chế biến và phân phối cung cấp. Y phục và nhà cửa ta dùng đều được chế tạo nhờ công việc nặng nhọc của nhiều người. Sự học hành, được phẩm trị liệu và cả đến khả năng chúng ta được đi đây đi đó bằng đường bộ, hỏa xa hay đường hàng không, tất cả những lợi ích đó đều do sự tử tế của người khác mang lại.

Cả đến thú vật cũng rất tốt với ta, đem đến cho ta nhiều lợi lạc. Chẳng hạn bò cái cho sữa và cừu cho len. Nhiều súc vật phải mất mạng để cho chúng ta có cái ăn cái mặc. Nếu không nhờ những chúng sinh khác thì đời sống chúng ta sẽ vô cùng khó khăn - không biết ta có còn sống sót được hay không.

Cũng như trong đời hiện tại ta nhận được nhiều sự tử tế từ những hữu tình khác, trong vô số đời trước của ta cũng vậy. Từ vô thủy, trong vô số đời kiếp, tất cả hữu tình đều đã đóng vai mẹ ta, quên mình để thương yêu săn sóc ta. Chỉ cần quán sát lòng tử tế của mẹ ta hiện tại, những nỗi khổ mà vì ta bà phải chịu đựng, lòng thương yêu lo lắng của mẹ đối với ta, chúng ta cũng có thể hiểu được rằng tất cả hữu tình - những người đã đóng vai mẹ ta trong nhiều kiếp quá khứ - đều đã tử tế với ta một cách không ngờ.

Cho dù khó công nhận tất cả hữu tình đều đã làm mẹ mình, ta cũng nên nghĩ chắc chắn họ đã rất tốt với mình trong những đời quá khứ. Mỗi hữu tình đều đã nhiều lần là bạn hữu và ân nhân của ta.

Tóm lại, ta nên nhớ và quán tưởng lòng tử tế của những chúng sinh khác quanh ta trong đời này. Ta cũng nên nhớ lại lòng tử tế ấy đã từng làm lợi lạc cho ta trong nhiều đời kiếp về trước. Khi nhớ lại sự tử tế của người khác, ta nên phát triển tâm từ đối với tất cả chúng sinh.

## "Phật Giáo Truyền Thống Đại Thừa"

Thích nữ Trí Hải dịch.