

## ĐỜI SỐNG TỪ BI



Đức Dalai Lama - Nguyên Hiệp Dịch

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 25-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

### Mục Lục

Từ ái

Phát triển lòng từ bi

---o0o---

Là con người, tất cả chúng ta đều có khả năng đem đến hạnh phúc và thương yêu cho người khác, và chúng ta cũng có khả năng gây khổ đau cho kẻ khác. Khả năng đem lại thương yêu hay tạo ra khổ đau này có mặt trong mỗi chúng ta.

Nếu chúng ta muốn hạnh phúc, thì điều quan trọng là phải biết nỗ lực phát triển những mặt tích cực và hữu ích trong mỗi chúng ta và kiên quyết đoạn trừ những thứ tiêu cực. Khi làm những việc tiêu cực, chẳng hạn như trộm cắp và nói dối, có thể đôi khi nó mang lại cho ta một vài cảm giác thoả mãn ngắn ngủi nào đó, nhưng về sau sẽ là khổ đau lâu dài. Những hành động tích cực luôn mang đến cho chúng ta sức mạnh nội tâm. Với sức mạnh nội tâm, chúng ta sẽ ít sợ hãi và có nhiều tự tin, dễ dàng mở lòng ra với người khác mà không có bất kỳ chướng ngại nào, dù đó là chướng ngại tôn giáo, văn hoá hay bất cứ thứ chướng ngại gì. Như vậy, nhận ra khả năng của chúng ta cả ở mặt tốt lẫn mặt xấu, rồi quán sát và phân tích một cách cẩn thận là điều tối quan trọng. Tôi gọi điều như vậy là sự phát triển giá trị con người. Mỗi quan tâm chính của tôi là luôn tìm cách phát triển hiểu biết về giá trị sâu xa nơi con người. Giá trị đó là lòng

thương yêu, là sự quan tâm và tận tâm. Không cần biết tôn giáo của bạn là gì, và cho dù bạn là một người có tín ngưỡng hay không có tín ngưỡng, mà thiếu nó bạn không thể hạnh phúc được.

---o0o---

## **Từ ái**

Từ ái và một tấm lòng độ lượng tạo nên nền móng căn bản cho sự thành công của chúng ta trong đời này, sự tiến bộ của chúng ta trên con đường tâm linh, và việc thực hiện nguyện vọng tối hậu của chúng ta: chúng đạt giác ngộ viên mãn. Do đó, từ ái và một tấm lòng độ lượng không chỉ quan trọng ở giai đoạn bắt đầu mà ở cả giai đoạn giữa và khi kết thúc. Sự cần thiết và giá trị của chúng không giới hạn ở bất kỳ thời gian, không gian, xã hội hay văn hoá riêng biệt nào.

Như vậy, chúng ta cần lòng từ ái và yêu thương không phải chỉ để sống, mà vì chúng còn là nguồn gốc thành công tối hậu ở trong đời. Những lẽ lối suy nghĩ ích kỷ không chỉ làm hại kẻ khác, mà còn ngăn chặn chính hạnh phúc mà bản thân chúng ta mong muốn.

---o0o---

## **Phát triển lòng từ bi**

Trước khi chúng ta có thể làm phát sinh lòng từ bi thì điều quan trọng chúng ta phải hiểu rõ lòng từ bi là gì. Nói một cách đơn giản, từ bi là những ý nghĩ và tư tưởng tích cực, chúng làm phát sinh những điều cần thiết trong đời sống như hy vọng, lòng quả cảm, sự quyết tâm và sức mạnh nội tâm. Trong truyền thống Phật giáo, từ bi được hiểu ở hai phương diện trong cùng một vấn đề: từ là mong muốn cho kẻ khác được thoát khổ; bi là giúp họ có được hạnh phúc.

Vấn đề tiếp theo cần biết là có thể phát triển được lòng từ bi hay không. Nói cách khác, có cách thức nào để nhờ đó những phẩm tính này của tâm có thể được tăng trưởng và loại trừ đi tham, sân, si hay không? Tôi trả lời dứt khoát là “Có”! Còn nếu bạn không đồng ý với tôi ngay bây giờ thì chính bạn cần phải mở rộng khả năng phát triển ấy. Chúng ta hãy cùng xem xét một vài kinh nghiệm; có thể chúng ta sẽ tìm ra được một vài câu trả lời.

Điều đầu tiên là chúng ta có thể chia mọi thứ hạnh phúc và khổ đau thành hai thứ chính: tâm và thân. Trong hai thứ này, tâm chính là thứ tạo ra sự ảnh hưởng sâu sắc nhất đến hầu hết chúng ta. Trừ khi chúng ta bị bệnh nặng hay bị tước mất đi những thứ cần thiết căn bản, còn thì điều kiện vật lý của chúng ta đóng một vai trò thứ yếu trong cuộc sống. Nếu thân chúng ta được thoả mãn, chúng ta hầu như không để ý đến nó. Tuy thế, tâm thì ghi nhận mọi sự kiện, bất kể thứ gì. Vì thế, chúng ta nên dành hết mọi nỗ lực để tạo ra sự yên bình nội tâm hơn là làm thoả mãn thân thể. Tâm có thể được thay đổi. Từ kinh nghiệm của chính mình, tôi tin rằng thông qua sự đào luyện thường xuyên chúng ta thật sự có thể phát triển tâm của mình. Thái độ, tư tưởng và quan điểm tích cực của chúng ta có thể được phát triển và những thứ tiêu cực có thể được loại trừ. Dầu chỉ một ý niệm nhận thức cũng dựa vào nhiều yếu tố, và khi chúng ta thay đổi những yếu tố khác nhau này, tâm của chúng ta cũng thay đổi. Đây là sự thật dễ hiểu về bản chất của tâm.

Cái mà chúng ta gọi là “tâm” thì rất đặc biệt. Đôi khi nó rất ngoan cố và rất khó thay đổi. Tuy thế, với nỗ lực liên tục và với lòng tin đặt cơ sở trên lý trí, tâm của chúng ta đôi khi hoàn toàn trong sáng và dễ chuyển đổi. Khi chúng ta thật sự nhận ra rằng có sự cần thiết để thay đổi thì tâm của chúng ta có thể thay đổi. Chỉ mong ước và cầu xin sẽ không chuyển đổi được tâm của bạn; bạn cũng cần đến lý trí, lý trí được dựa vào kinh nghiệm của chính bạn. Nhưng bạn sẽ không thể chuyển đổi tâm của bạn qua một đêm. Những thói quen cũ, đặc biệt là những thứ thuộc về tâm, sẽ chống lại những giải pháp vội vàng. Nhưng với sự nỗ lực liên tục và lòng tin đặt trên trí tuệ, bạn nhất định có thể đạt được những sự thay đổi sâu sắc ở trong tâm thức của bạn.

Như là nền tảng cơ bản cho sự chuyển đổi, chúng ta cần nhận biết rằng chừng nào chúng ta còn sống ở cõi đời này thì chúng ta sẽ còn đối mặt với những vấn đề này kia, những thứ làm trở ngại việc hoàn thành ý nguyện của chúng ta. Khi những điều này xảy ra, nếu chúng ta đánh mất hy vọng và trở nên chán nản thì chúng ta mất đi khả năng đối mặt với những khó khăn này. Ngược lại, nếu chúng ta nhớ rằng không chỉ chúng ta mà mọi người phải chịu đau khổ thì điều này là cái nhìn hiện thực hơn làm phát triển ý chí quả quyết và khả năng của chúng ta để vượt qua những trở ngại. Bằng cách nghĩ đến nỗi khổ đau của người khác, bằng cách thể hiện lòng từ bi đối với kẻ

khác, nỗi khổ đau của chúng ta sẽ trở nên dễ chuyển hoá hơn. Sự thực, bằng thái độ sống này, mỗi trở ngại mới có thể được xem như là cơ hội có giá trị để cải đổi tâm của chúng ta, thêm cơ hội cho việc làm tăng thêm lòng từ bi của chúng ta! Bằng mỗi kinh nghiệm mới, chúng ta có thể nỗ lực dần dần và trở nên từ bi hơn; tức là, chúng ta có thể phát triển cả sự cảm thông chân thật đối với nỗi khổ của người khác và sẽ giúp chuyển hoá nỗi đau khổ của họ. Kết quả của điều này, sự thanh thản và sức mạnh nội tâm của chính chúng ta sẽ được phát triển. Còn làm tăng trưởng lòng yêu thương tự ngã sẽ ngăn cản tình thương của chúng ta đối với người khác và tất cả chúng ta phải chịu khổ đau bởi điều đó dù ở góc độ này hay góc độ kia. Vì để có được hạnh phúc chân thật, chúng ta cần có một cái tâm bình lặng, và sự an bình như vậy của tâm chỉ xảy ra bằng thái độ thương yêu. Chúng ta có thể phát triển thái độ này bằng cách nào? Hiển nhiên, chỉ đơn giản tin rằng từ bi là quan trọng và nghĩ nó là điều tốt đẹp không thôi thì chưa đủ. Chúng ta cần phải nỗ lực hết mình để phát triển nó; chúng ta phải sử dụng tất cả những sự kiện trong đời sống hàng ngày của chúng ta để chuyển đổi suy nghĩ và thái độ của chúng ta.

Trước hết, chúng ta cần phải hiểu cho rõ ràng lòng từ bi mà chúng ta muốn nói là gì. Có nhiều hình thức từ bi bị trộn lẫn với tham ái chấp thủ. Ví dụ như, tình thương của cha mẹ dành cho con cái của mình thường gắn chặt với những yêu cầu tình cảm của chính họ, và như vậy nó không phải là lòng từ trọn vẹn. Thường thường, khi chúng ta lo lắng cho một người bạn thân, chúng ta cho đấy là lòng từ, nhưng đó thường là sự chấp thủ.

Ngay trong hôn nhân, tình yêu giữa chồng và vợ – đặc biệt vào thời điểm ban đầu, khi người này vẫn chưa biết rõ về tính cách của người kia – thì nó vẫn thuộc về ái thủ hơn là tình yêu chân thật. Có những cuộc hôn nhân chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian ngắn là vì chúng thiếu đi lòng từ ái; chúng được tạo ra bằng sự ái thủ được đặt trên dự định và mong chờ, và mỗi khi dự định thay đổi, sự ái thủ biến mất. Tham ái của chúng ta có thể mạnh đến độ những ai mà chúng ta ái thủ vào thì người ấy trông luôn luôn hoàn thiện, trong khi trên thực tế người ấy có nhiều khiếm khuyết. Thêm nữa, ái thủ khiến chúng ta hay phóng đại tính cách một cách thiếu xác thực. Mỗi khi điều này xảy ra, cho thấy rằng tình yêu của chúng ta bị thúc đẩy bởi nhu cầu cá nhân hơn là bằng sự quan tâm chân thật đến người khác.

Lòng từ không ái thủ thì không như thế. Do đó, chúng ta cần nhận ra những khác biệt giữa lòng từ bi và ái thủ. Lòng từ bi chân thật thì hoàn toàn không phải là một sự đáp trả tình cảm mà là một sự tận tâm bền chắc được đặt trên lý trí. Bằng nền tảng vững chắc này, lòng từ ái chân thật của chúng ta đối với người khác không thay đổi dầu khi họ đối xử với ta không tốt. Lòng từ ái chân thực không phải được đặt trên dự định và mong đợi của chúng ta, mà khác hơn được đặt trên sự mong đợi của kẻ khác, bất kể người kia là bạn thân hay kẻ thù. Chừng nào người kia còn mong muốn an lạc, hạnh phúc và mong muốn vượt thoát khổ đau, thì trên cơ sở đó, chúng ta phát triển mối quan tâm chân tình đến những vấn đề của họ. Đây là lòng từ chân thật. Đối với một người Phật tử, mục đích để phát triển lòng từ bi chân thật, ước mong chân thật này là vì ích lợi của người khác, sự thực là vì mọi loài chúng sanh trong khắp vũ trụ. Tất nhiên, việc phát triển lòng từ bi chân thật này hoàn toàn không để chút nào! Chúng ta hãy xem xét vấn đề này tỉ mỉ hơn.

Dù người ta xinh đẹp hay xấu xí, thân thiện hay thô lỗ, thì rốt cuộc họ vẫn là con người thật sự giống như chúng ta. Giống như chúng ta, họ muốn hạnh phúc và không thích khổ đau. Hơn thế nữa, quyền để vượt qua khổ đau và đạt đến hạnh phúc của họ thì bình đẳng với chúng ta. Bây giờ khi bạn nhận ra rằng tất cả chúng sanh đều bình đẳng trong cả ước muốn hạnh phúc lẫn quyền đạt đến hạnh phúc của họ, tự nhiên bạn cảm thấy cảm thông và gần gũi với họ. Nhờ làm cho tâm bạn quen với lòng vị tha rộng lớn này, bạn phát triển ý thức trách nhiệm đối với người khác; bạn nhiệt tâm mong muốn giúp đỡ họ vượt qua những vướng mắc của họ. Ước mong này không có sự tuyển chọn; nó áp dụng bình đẳng đối với tất cả mọi loài. Chừng nào họ vẫn nếm trải an lạc và khổ đau giống như bạn, thì không có cơ sở hợp lý để phân biệt giữa họ hay thay đổi mối quan tâm của bạn đối với họ nếu họ đối xử không tốt.

Có một điểm mà tôi cần đưa ra ở đây là một vài người, đặc biệt là những người tự xem mình là hạng người rất thực tế, đôi khi quá thực tế và bị ám ảnh bởi tính thực tế ấy, có thể nghĩ, “Ý tưởng mong muốn đem hạnh phúc đến cho tất cả chúng sanh, ý tưởng mong muốn đem lại điều tốt đẹp cho mọi người là phi thực tế và quá duy tâm. Một ý tưởng phi thực tế như vậy thì không thể góp phần chuyển đổi tâm hay phát triển đạo đức bởi vì nó hoàn toàn không thể thực hiện được”.

Phương pháp có hiệu quả hơn, họ có thể nghĩ, là nên bắt đầu với một nhóm người thân thiết mà với họ chúng ta có sự ảnh hưởng trực tiếp. Sau đó chúng ta có thể nói rộng và gia tăng giới hạn nhóm người đó. Họ thấy hoàn toàn không có hiệu quả trong việc quan tâm đến tất cả mọi chúng sanh, bởi vì chúng sanh thì vô hạn lượng. Họ có thể nhận thấy được có một vài thứ liên hệ với một số người trên hành tinh này, nhưng họ thấy rằng số chúng sanh vô hạn lượng trong khắp vũ trụ để xem như những cá thể thì kinh nghiệm của họ không thể. Họ có thể hỏi, “Có lợi ích gì khi nỗ lực đào luyện tâm mà cố gắng bao gồm mọi chúng sanh vào trong đó?”

Ở trong những ngữ cảnh khác, đó có thể là một sự phản đối có giá trị. Tuy nhiên, điều quan trọng ở đây là để hiểu thấu sự ảnh hưởng trong việc đào luyện lòng vị tha ấy. Mục đích là để cố gắng phát triển sự cảm thông của chúng ta, mà bằng cách thức như vậy chúng ta có thể mở rộng nó ra đối với bất kỳ hình thức đời sống nào với khả năng cảm nhận khổ đau và kinh nghiệm hạnh phúc. Đó chính là vấn đề nhận ra những sinh vật có tri giác, và do đó phải chịu khổ đau và có thể có hạnh phúc.

Một tình yêu phổ quát như vậy thì rất mạnh mẽ. Theo cách nhìn này, nó cũng giống như việc nhận thức bản chất phổ quát của sự vô thường. Khi chúng ta phát triển nhận thức để thấy rằng tất cả vạn pháp đều là vô thường, thì chúng ta không cần xem xét riêng rẽ từng pháp một tồn tại trong vũ trụ để rồi mới tin nó. Đó không phải là cách làm việc có trí tuệ. Để nhận ra giá trị này là thật sự quan trọng.

Chính năng lực bên trong của chúng ta phát triển loại tình thương phổ quát này. Tất nhiên, tự ngã của chúng ta, sự chấp thủ đặc biệt của chúng ta đối với việc cảm nhận một “cái Tôi” vững chắc, về cơ bản tác động làm ngăn chặn lòng từ của chúng ta. Thực sự, tình yêu thương chân thật chỉ có thể cảm nhận được khi thứ chấp ngã này được đoạn trừ. Nhưng điều này không có nghĩa rằng chúng ta không thể bắt đầu tu tập từ bi và bắt đầu thực hiện tiến trình tu tập ngay lập tức.

Bởi vì lòng từ và một trái tim tốt được phát triển nhờ nỗ lực thường xuyên và tỉnh giác, điều quan trọng trước hết đối với chúng ta là nhận ra những điều kiện thuận lợi làm phát sinh những đức tính tốt của chúng ta, và sau đó nhận ra những tình cảnh bất lợi làm trở ngại việc

phát triển những trạng thái tâm tích cực này của chúng ta. Do đó để sống một đời sống luôn chánh niệm và tỉnh giác là điều rất quan trọng đối với chúng ta. Như vậy, chúng ta nên có chánh niệm để bất cứ khi nào một hoàn cảnh mới phát sinh, chúng ta có thể nhận biết lập tức dù hoàn cảnh đó là thuận lợi hay bất lợi đối với sự phát triển lòng từ bi. Nhờ theo đuổi thực tập lòng từ bằng cách như vậy, dần dần chúng ta có thể làm giảm bớt những ảnh hưởng của những năng lực gây trở ngại và tăng trưởng những điều kiện có lợi cho việc phát triển lòng từ bi. Lòng từ bi rộng lớn tới tin có mặt nơi mọi tầng lớp xã hội. Bí quyết cho một thế giới thành công và hạnh phúc là việc phát triển lòng từ bi. Chúng ta không cần phải trở thành tín đồ, cũng không cần phải tin vào một hệ tư tưởng riêng biệt. Điều cần thiết đối với mỗi chúng ta là phát triển những phẩm chất tốt của chúng ta. Tôi tin rằng việc tu tập hạnh phúc cá nhân có thể góp phần vào một con đường sâu xa và có hiệu quả đối với sự thay đổi toàn bộ dân chúng nói chung.

Tất cả chúng ta đều chia sẻ một nhu cầu giống nhau về tình thương yêu, và trên cơ sở chung này, có thể cảm nhận rằng bất cứ người nào chúng ta gặp, trong bất cứ hoàn cảnh nào, là anh hay chị, khuôn mặt mới hay ăn mặc và cư xử khác nhau thế nào không còn là vấn đề, không có sự phân chia đáng chú ý giữa chúng và người khác. Thật thiếu khôn ngoan nếu chỉ dựa vào những sự khác biệt ở bên ngoài, bởi vì chúng ta đều giống nhau về bản chất.

Như vậy, lợi ích của việc vượt qua những khác nhau bên ngoài như vậy trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta nhìn vào tình cảnh chung của chúng ta. Sau cùng, loài người là một và hành tinh nhỏ bé này chính là căn nhà của chúng ta. Nếu chúng ta phải bảo vệ ngôi nhà này của chúng ta thì mỗi chúng ta cần phải thể nghiệm tâm từ sâu sắc và lòng vị tha phổ quát. Và điều này có thể loại bỏ đi những động cơ gây chấp thủ đã khiến con người lừa dối và gây khổ cho nhau.

Nhu cầu cho một bầu không khí cởi mở và sự hợp tác ở mức độ toàn cầu đang trở nên cấp thiết hơn. Trong thời buổi hiện nay, việc giải quyết những vấn đề kinh tế không còn nằm trong phạm vi gia đình hay quốc gia nữa. Từ quốc gia đến quốc gia, từ lục địa đến lục địa, thế giới nối liền với nhau không thể tách rời. Quốc gia này tùy thuộc vào những quốc gia khác. Một quốc gia để phát triển kinh tế cho

chính mình, thì buộc phải lưu tâm tới những điều kiện kinh tế của những quốc gia khác.

Bởi những sự thật này có mặt khắp thế giới hiện nay của chúng ta nên chúng ta cần có một cuộc thay đổi tổng thể trong suy nghĩ và thói quen của mình. Càng ngày càng trở nên rõ ràng hơn, rằng một hệ thống kinh tế tồn tại được phải được đặt trên tinh thần trách nhiệm phổ quát. Nói cách khác, những gì chúng ta cần là một sự nhiệt tâm chân thật đối với những nguyên tắc của tình anh em đại đồng. Điều này quá rõ ràng rồi phải không? Đây không chỉ là một ý tưởng mang tính tín ngưỡng, đạo đức hay tôn giáo. Mà khác hơn, nó là thực tế hiện hữu của loài người chúng ta.

Nếu bạn suy nghĩ thật sự sâu sắc thì hiển nhiên là chúng ta cần nhiều hơn nữa tâm từ và lòng vị tha ở khắp mọi nơi. Điểm then chốt này có thể được đánh giá bằng cách quán sát tình cảnh hiện nay trên thế giới, dù ở trong những lãnh vực kinh tế hiện đại, việc chăm sóc sức khỏe, hay ở trong những trường hợp chính trị, quân sự. Bên cạnh vô số những cuộc khủng hoảng xã hội và chính trị, thế giới cũng đang đối mặt với một chu kỳ thiên tai gia tăng hơn bao giờ hết. Năm này qua năm khác, chúng ta đã chứng kiến một sự thay đổi căn bản về các mẫu khí hậu toàn cầu mà nó dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng: mưa dư thừa ở một vài quốc gia đã mang đến lụt lội nghiêm trọng, trong khi sự thiếu hụt mưa ở những quốc gia khác đã đưa đến hậu quả là hạn hán thiêu đốt. Nhưng vẫn may mắn, mối quan tâm về sinh thái và môi trường đang gia tăng nhanh ở khắp mọi nơi. Bây giờ chúng ta đang bắt đầu hiểu rằng câu hỏi về bảo vệ môi trường cuối cùng là một câu hỏi thật sự sống còn của chúng ta trên hành tinh này. Là con người, chúng ta cũng phải kính trọng các thành viên trong gia đình con người này của chúng ta: hàng xóm của chúng ta, bạn bè của chúng ta.v.v... Lòng từ bi, lòng vị tha và tình huynh đệ anh em là những mẫu chốt không chỉ đối với sự phát triển con người mà còn là sự sống còn của hành tinh này.

Sự thành công hay thất bại của loài người trong tương lai trước hết tùy thuộc vào ý chí và sự quyết định của thế hệ hiện tại. Nếu chính chúng ta không sử dụng năng lực ý chí và trí óc của chúng ta thì không có ai khác có thể bảo hộ được tương lai của chúng ta và tương lai của thế hệ kế tiếp. Đây là một sự thật không thể chối cãi. Chúng ta không thể đổ lỗi hoàn toàn cho những nhà chính trị hay



những người được xem là có trách nhiệm trực tiếp về những tình cảnh nghiêm trọng; chúng ta cũng phải nhận lấy một vài trách nhiệm cá nhân. Chỉ khi nào chúng ta nhận lấy trách nhiệm cá nhân thì khi ấy mình mới bắt đầu chủ động giải quyết sự việc. Chỉ kêu ca phàn nàn thì không đủ. Một sự thay đổi thật sự trước hết đến từ bên trong mỗi cá nhân, sau đó người ấy mới có thể cố gắng thực hiện những đóng góp có ý nghĩa đối với loài người. Lòng vị tha không chỉ là tư tưởng tôn giáo; nó là một nhu cầu cho loài người tự do./.

*Nguyễn Hiệp*

*(trích dịch từ The Compassionate Life của đức Dalai Lama)*

---o0o---  
**HẾT**