

Thực Tập Tâm Từ

GN - Phật đã nói rằng: “Sau khi dùng tâm quan sát toàn bộ thế gian, ta không thấy có ai thương yêu người khác hơn chính mình. Vì vậy, những người yêu thương bản thân mình thì có thể tu tập tâm từ này”.

Hãy tu tập tâm từ với chính bản thân mình trước, với tâm nguyện sau này chia sẻ tâm từ đó với người khác. Hãy yêu quý bản thân mình. Phát triển cảm giác này. Hết mực tử tế tốt và tốt bụng với chính mình. Hãy tự hài lòng với bản thân mình. Hãy an lạc với những thiếu sót của mình. Nâng niu cả những khuyết điểm yếu kém của mình. Hãy nhẹ nhàng và bỏ qua mọi thứ, chấp nhận mình như mình đang là.

Nếu có ý nghĩ nào như kiểu “tại sao mình như vậy”, thì hãy buông bỏ và để nó tự biến đi. Luôn tạo cảm giác tốt bụng và tử tế một cách sâu sắc. Hãy yêu thương bản thân mình. Hãy để sức mạnh của tâm từ thấm vào thân-tâm của bạn. Hãy thả mình vào sự ấm áp và lan tỏa của nó. Mở rộng tâm từ này đến những người thân yêu của mình, đến mọi người bạn chưa quen hay không yêu không ghét - thậm chí đối với những người thù ghét bạn.

Hãy nguyện cho tất cả mỗi người chúng ta sẽ thấy được tâm mình không còn bị tham, sân, ác cảm, ganh ghét và sợ hãi. Nguyện cho ý nghĩ từ ái bao trùm hết chúng ta. Nguyện cho mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân tâm chúng ta được tràn đầy ý nghĩ từ ái. Nguyện thân chúng ta thư thái. Nguyện tâm chúng ta được thư thái. Nguyện cho thân và tâm chúng ta tràn đầy ý nghĩ từ tâm.

Nguyện cho sự bình an và tĩnh lặng của tâm từ thấm nhuần toàn thể con người chúng ta.

Nguyện cho tất cả chúng sinh thập phương trên thế gian sẽ có được lòng tốt. Nguyện cho họ sẽ được hạnh phúc, may mắn, tử tế và có được bạn bè tốt biết chăm sóc lẫn nhau. Nguyện cho tất cả chúng sinh khắp nơi được tràn đầy cảm giác từ tâm - nhiều, cao quý và vô lượng. Cầu mong họ sẽ hết thù hận, hết đau đớn và không còn sợ hãi. Cầu mong cho tất cả sống hạnh phúc.



Nguyện cho ý nghĩ từ ái bao trùm hết chúng ta...

Cũng như khi chúng ta tập đi bộ, chạy bộ hay bơi lội để làm săn chắc cơ thể, việc thực tập tâm từ giúp trái tim ta khỏe mạnh. Ngay lúc đầu, nó có thể như là cái máy. Nhưng nếu bạn kết hợp với những ý nghĩ tâm từ nhiều lần, nó sẽ trở thành thói quen, thói quen tốt. Đến một lúc, trái tim bạn sẽ mạnh mẽ hơn và sự đáp ứng bằng tâm từ sẽ trở nên tự động. Khi trái tim ta càng mạnh mẽ, chúng ta càng có thể nghĩ tốt và nhân ái đối với những người khó chịu nhất.

Cầu mong cho những người thù ghét mình được khỏe mạnh, hạnh phúc, và an lạc. Cầu mong cho hiểm nguy, khó khăn

hay đau khổ đừng đến với họ. Cầu mong cho họ sẽ luôn thành công.

“Thành công ư?”, một số người hỏi rằng làm sao chúng ta có thể cầu mong điều lành cho kẻ thù của mình; nếu họ vẫn đang rấp tâm hãm hại mình? Khi chúng ta nguyện cho kẻ thù thành công, không có nghĩa là mong họ có những thành công phạm tục hay thành công trong những việc làm trái đạo đức và luân lý; chúng ta chỉ mong họ thành công về mặt tâm linh. Vì kẻ thù của ta chưa hề có gì về mặt tâm linh. Nếu họ thành công về mặt tâm linh đạo đức, họ đã không tiếp tục hãm hại chúng ta.

Khi chúng ta nguyện như vậy, có nghĩa chúng ta “*Cầu mong cho kẻ thù không còn sân hận, tham lam và ganh ghét. Cầu mong cho họ bình tâm, sung sướng và hạnh phúc*”. Tại sao người ta phải tàn bạo hay xấu bụng? Chắc có lẽ họ đã bị lớn lên trong những hoàn cảnh thiếu may phúc. Có khi hoàn cảnh sống của họ đưa đẩy họ đến những việc ác đó. Phật dạy chúng ta nghĩ đến những kẻ thù hung ác như cách chúng ta nghĩ về những người đang bệnh nặng. Họ rất đáng thương. Chẳng ai đi ghét giận hay bực tức với những người đang bệnh nặng. Hay chúng ta nên thông cảm và xót thương họ. Có lẽ thậm chí còn hơn những người mình yêu quý, những kẻ thù đáng để cho ta đối xử tử tế, bởi vì sự đau khổ của họ thậm chí lớn nặng hơn nhiều so với đau khổ của người khác. Vì vậy, chúng ta hãy tập tu dưỡng những ý nghĩ tốt về kẻ thù. Cho họ một chỗ trong trái tim mình, như những người thân yêu nhất.

Cầu mong cho những người đã hãm hại mình sẽ không còn tham lam, sân hận, ác cảm, hận thù, ghen tỵ và sợ hãi. Mong cho những ý nghĩ từ ái sẽ bao trùm lấy họ. Nguyện cho ý nghĩ từ ái bao trùm hết chúng ta. Nguyện cho mỗi tế bào, mỗi giọt

máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân tâm của họ được tràn đầy ý nghĩ từ tâm. Nguyện cho thân họ thư thái. Nguyện cho tâm họ thư thái. Nguyện cho sự bình an và tĩnh lặng của tâm từ thấm nhuần toàn thể con người của họ.

Thực tập tâm từ có thể thay đổi những thói quen nghĩ tiêu cực của chúng ta trở thành những thói quen nghĩ tích cực. (Chúng ta không còn thói quen nghĩ xấu người khác, mà luôn có thói quen nghĩ tốt về mọi người). Khi thực tập tâm từ, tâm chúng ta cũng tràn đầy niềm an lạc và hạnh phúc. Chúng ta được thư thái. Chúng ta trở nên nhẹ nhàng và dễ tập trung tâm [để đạt định]. Khi tâm chúng ta trở nên tĩnh lặng và an lạc, thì sự thù ghét, sân hận, tức giận cũng phai biến mất. Nhưng tâm từ không phải chỉ giới hạn trong những ý nghĩ. Chúng ta phải thể hiện ra lời nói và hành động. Chúng ta không thể nào tu dưỡng tâm từ khi sống một mình, tách khỏi xã hội và thế giới.

Bạn có thể bắt đầu nghĩ những ý nghĩ tử tế về mọi người bạn tiếp xúc hàng ngày. Nếu bạn có chánh niệm, bạn có thể tỉnh giác làm việc này trong từng giây phút khi tiếp xúc. Mỗi khi bạn gặp một người nào, hãy nghĩ rằng, cũng giống như bạn, người đó cũng muốn có hạnh phúc và muốn tránh khỏi khổ đau. Tất cả chúng ta đều giống nhau như vậy. Tất cả mọi chúng sinh đều như vậy. Ngay cả một con côn trùng nhỏ bé nhất cũng biết co mình lại để né tránh nguy hiểm.

Chúng ta ai cũng biết được điều đó, và khi chúng ta nhận ra cái “điểm chung”, chúng ta mới hiểu mình được nối kết một cách gần gũi với mọi người và mọi loài chúng sinh như thế nào! Người phụ nữ đứng sau quầy tính tiền, người đàn ông lái xe qua mặt trên xa lộ, đôi bạn trẻ đang dắt nhau qua đường, người đàn ông già đang rải thức ăn những con chim. Mỗi khi bạn gặp hay thấy bất cứ ai, hay chúng sinh nào, hãy tâm niệm “điểm chung” đó trong tâm mình. Hãy cầu

chúc cho họ được hạnh phúc, bình an và khỏe mạnh. Đây là việc thực hành giúp thay đổi cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người xung quanh bạn.

(Nghe như chuyện đầu đầu dành cho những người đa cảm hay quá rảnh rang. Nhưng không phải vậy, bởi vì: (i) Bạn đang tập luyện tâm từ. (ii) Tâm từ mang lại nhiều lợi lạc cho đời sống thân tâm của bạn, như đã nói trên. (iii) Và quan trọng, tâm từ giúp cho việc tu thiền của bạn được thành công. Nó cũng là những viên đá lót trên con đường hàng ngày để đi đến mục tiêu của việc tu hành. (iv) Nó là một trong bốn tâm cao quý vô lượng mà Đức Phật đã định nghĩa và khuyên dạy).

Đầu tiên, bạn có thể sẽ gặp nhiều sự ngược ngùng hay kháng cự đối với việc thực tập này. Cứ như là việc làm bị ép buộc, miễn cưỡng. Dường như ta cảm thấy mình không thể làm cho mình nghĩ theo những cách nghĩ như vậy. Điều đó chỉ do bởi vì chúng ta thường cảm thấy rằng ta chỉ dễ dàng nhân từ với một số người và khó nhân từ với những người khác.

Ví dụ, trẻ thơ thường làm cho chúng ta yêu mến ngay một cách tự nhiên, trong khi những người lớn khác, đủ mọi thành phần, thì khó làm cho ta mở lòng từ ái hay quý mến ngay được. Hãy quan sát thói quen này của tâm. (Đây cũng là một thói tâm). Học cách nhận biết những cảm xúc hay tình cảm không tốt và tiêu cực; và bắt đầu dẹp bỏ chúng. Bằng sự chánh niệm quan sát, chúng ta có thể dần dần thay đổi thói tâm phản ứng và suy nghĩ của mình đối với người khác.

Việc chuyển gửi ý nghĩ tâm từ cho người khác có thực sự thay đổi họ không? Việc thực hành tâm từ có thay đổi được thế giới không? Việc truyền gửi tâm từ cho người khác ở xa hay những người không quen biết có tác động hay không thì ta không thể biết ngay, nhưng ta có

thể biết được tác động của tâm từ đến sự bình an của chính mình. Điều quan trọng là sự chân thành trong tâm niệm bạn mong cầu hạnh phúc cho những người khác. Thật sự vậy, tác động sẽ có ngay lập tức. Cách duy nhất để bạn biết được điều này là hãy thực tập và tự mình biết được.

Thực hành tâm từ không có nghĩa là chúng ta bỏ qua những hành động bất thiện của người khác. Nó có nghĩa là chúng ta phải đáp lại những hành động đó một cách đúng đắn. Thời Phật còn sống có một hoàng tử tên là Abharaja Kumara. Một lần nọ, hoàng tử đến gặp Phật và hỏi rằng Phật có bao giờ nói lời gắt gỏng hay nặng nề với người khác hay không. Lúc này, hoàng tử cũng đang ngồi bồng một đứa con trên đùi của mình. Phật hỏi rằng: “Này hoàng tử, nếu đứa bé này lỡ bỏ một miếng gỗ vào trong miệng của nó, hoàng tử sẽ làm gì?”. Hoàng tử trả lời rằng, nếu xảy ra chuyện đó, ông sẽ giữ chặt đứa bé bằng hai chân và dùng ngón tay để móc lấy miếng gỗ ra, cho dù có làm chảy máu miệng của con mình.

“Tại sao hoàng tử làm vậy?”.

“Bởi vì tôi yêu thương con tôi. Tôi muốn cứu giữ mạng sống của nó”.

“Cũng vậy, này hoàng tử, đôi khi ta phải dùng một số lời nặng nề với các đệ tử của ta, không phải vì sự hung dữ, mà vì tình yêu thương của ta dành cho họ”, Phật trả lời.

Nhiều lúc Phật có trách rầy những đệ tử của mình chẳng qua đó là lòng từ bi của Phật mong muốn những đệ tử nỗ lực tu tập để mong có ngày chứng ngộ sự giải thoát.

Đức Phật lịch sử đã dạy cho chúng ta năm công cụ rất căn bản để chúng ta đối xử với mọi người một cách tốt bụng và tử tế. Đó là Năm

giới hạnh về đạo đức. Nhiều người cho rằng những luân lý đạo đức sẽ giới hạn sự tự do của mọi người, nhưng thật ra thì những giới hạnh đó giúp chúng ta tự do. Những giới hạnh đạo đức, nếu thực hành, sẽ giúp chúng ta được tự do khỏi những khổ đau mà chúng ta có thể gây ra cho mình và mọi người, bởi vì nhiều lúc chúng ta có thể hành động một cách không tốt lành.

Những hướng dẫn của Năm giới hạnh tập cho chúng ta bảo vệ mọi người khỏi nguy hại và những điều không muốn (ít nhất là nguy hại từ chúng ta có thể gây ra cho họ); và bằng cách bảo vệ mọi người, chúng ta bảo vệ được chính bản thân mình. Năm giới giúp chúng ta kiên cố và từ bỏ những việc bất thiện như sát sinh, ăn cắp, tà dâm, nói láo hay nói lời không tốt đẹp, và dùng những chất độc hại (như rượu, bia, ma túy...) dẫn đến những hành động mất lý trí.

Việc phát triển chánh niệm bằng cách thiền tập cũng giúp chúng ta liên hệ với người khác bằng tâm từ. Khi ngồi thiền, quan sát tâm chúng ta khi có sự thích hay sự ghét khởi sinh. Chúng ta tự dạy chính mình cách thư giãn và buông xả khi những tâm đó khởi sinh. Chúng ta học và nhìn thấy được rằng sự dính mắc (thích) và sự ác cảm (ghét) chỉ là những trạng thái nhất thời của tâm, và chúng ta cứ để cho chúng biến đi.

Thiền giúp chúng ta nhìn vào thế giới trong ánh sáng mới và giúp cho ta lối thoát khỏi nó. Chúng ta càng thực tập sâu hơn, thì những kỹ năng càng được phát triển mạnh mẽ và thiện xảo hơn.

Thiền sư GUNARANTANA

Lê Kim Kha *chuyển ngữ*

(Trích dịch từ "*Mindfulness in plain English*")