

Thực hành Tứ Vô Lượng Tâm trong đời sống hằng ngày - Nguyên Hạnh dịch

Vào thời Đức Thế Tôn còn tại thế, rất nhiều người theo Bà la môn giáo tin rằng sau khi chết họ sẽ được sanh lên Trời sống với đấng Phạm Thiên (Brahma) bất tử. Một hôm có một vị Bà la môn đến hỏi Đức Phật rằng, con người nên làm gì để có thể biết chắc là mình sẽ hoà cùng với đấng Phạm Thiên sau khi chết.

Đức Phật đã dạy: "Phạm Thiên chính là suối nguồn của tình thương, vì vậy muốn hòa mình cùng đấng Phạm Thiên ông phải thực tập tứ vô lượng tâm là Từ, Bi, Hỷ, Xả...

"Từ" tiếng Sanskrit là Maitri, tiếng Pàli là Metta. "Bi" là Karuna và "Hỷ" là Mudita theo cả hai hệ thống ngôn ngữ. "Xả" tiếng Sanskrit là Upeksha và tiếng Pàli là Upekkha. Tứ vô lượng tâm là bốn trạng thái của tình thương yêu chân thật. Chúng được gọi là vô lượng bởi vì nếu bạn thực tập những trạng thái tâm này, chúng sẽ gia tăng hàng ngày cho đến khi bao trùm cả vũ trụ. Bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn và những người quanh bạn cũng trở nên hạnh phúc hơn nhờ thực tập Tứ vô lượng tâm này.

Theo Ngài Long Thọ (Nagarjuna), một đại luận sư Phật giáo thế kỷ II, thực hành tâm Từ sẽ giúp chúng ta loại bỏ được sân hận trong tâm. Thực hành tâm Bi sẽ giúp chúng ta loại trừ được buồn đau, lo lắng trong tâm. Thực hành tâm Hỷ sẽ giúp loại trừ sầu muộn, sanh khởi niềm vui. Thực hành tâm Xả sẽ giúp chúng ta xả bỏ hận thù, ganh ghét, đố kỵ và sự chấp thủ.

Nếu chúng ta biết cách phát triển tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả, chúng ta sẽ biết cách hàn gắn những vết thương lòng do sân hận, ưu sầu, bất an, thù hiềm, cô đơn và cố chấp đem lại. Theo Tăng Chi Bộ kinh (Anguttara Nikaya), đức Phật dạy: "Nếu tâm sân khởi lên như một vị Tỷ kheo, thì vị ấy nên thực hành buông xả tâm Từ, Bi hoặc Xả đến với người đã đem lại cho vị ấy sự ân hận".

Một số luận sư Phật giáo cho rằng giáo lý về Tứ vô lượng tâm không phải là giáo lý cao nhất của Phật giáo, chúng không đưa đến chấm dứt khổ đau. Điều này không thật sự đúng. Có lần Đức Phật đã dạy Tôn giả A Nan rằng: "Hãy dạy pháp môn Tứ vô lượng tâm này cho các vị Tỷ kheo trẻ để họ được an ổn vui vẻ, lành mạnh thân và tâm, để họ được trang bị tốt trên con đường hướng đến giác ngộ". Một lần khác, Đức Phật đã dạy rằng bất cứ ai thực hành Tứ vô lượng tâm kết hợp với Tứ diệu đế, Bát thánh đạo đều sẽ mau chóng tiến đến giác ngộ. Từ, Bi, Hỷ, Xả là bản chất của giác ngộ. Chúng là bốn khía cạnh của tình thương đích thực trong ta, trong mọi người và mọi vật.

Tâm Từ là tâm có công năng đem đến niềm vui và hạnh phúc cho mình và cho người. Để phát triển tâm Từ, chúng ta cần thực tập nhìn sâu và nghe sâu để biết được chúng ta nên làm gì và không nên làm gì để tạo dựng hạnh phúc cho người khác. Nếu bạn đem đến cho người mình yêu điều mà người ấy không muốn, tức là bạn chưa thực hành tâm Từ. Bạn phải hiểu được hoàn cảnh thực của người ấy và biết được điều gì bạn đem đến sẽ làm người ấy hạnh phúc. Chẳng hạn, có rất nhiều người thích ăn sầu riêng. Có thể nói là họ nghiện sầu riêng. Mùi của nó lan tỏa rất rộng và có đôi người khi ăn xong còn để vỏ của nó dưới giường ngủ để tiếp tục thưởng thức mùi thơm của nó. Tuy vậy lại có một số người không chịu được mùi sầu riêng. Nếu bạn mời họ ăn sầu riêng họ sẽ không được vui. Nếu bạn bảo rằng bạn yêu người ấy và bạn muốn người ấy hạnh phúc, nhưng bạn lại ép người ấy ăn sầu riêng tức là bạn đã thương yêu nhưng không hiểu được người ấy. Đây là một ví dụ về tình yêu thiếu hiểu biết. Ý định của bạn thì rất tốt nhưng bạn đã không có một sự hiểu biết đúng đắn.

Tình yêu thiếu hiểu biết không phải là tình yêu chân thật. Bạn phải biết nhìn thật sâu để hiểu những ước muốn, tình cảm,

những nhu cầu và ngay cả những nỗi khổ đau của người bạn yêu. Tất cả chúng ta đều cần tình yêu. Yêu thương mang lại niềm vui và hạnh phúc cũng tự nhiên như hơi thở vào ra của chúng ta vậy. Chúng ta được cây cỏ yêu thương, chúng ta đã cung cấp cho chúng ta không khí trong lành. Để được yêu thương, chúng ta phải biết thương yêu, tức là chúng ta phải biết hiểu. Để tình yêu của chúng ta được bền vững, chúng ta phải có hành động đúng đắn để bảo vệ không khí, bảo vệ cây cỏ và bảo vệ người mình thương.

Tất cả chúng ta đều có những hạt giống của thương yêu. Chúng ta cần phát triển suối nguồn năng lượng tuyệt diệu này, nuôi dưỡng tình yêu không vụ lợi, không mong chờ sự đáp đền nào. Khi chúng ta hiểu biết sâu sắc về một người nào, ngay cả đó là người đã làm hại ta, ta cũng không thể không yêu thương người ấy. Đức Phật trong tương lai là Đức Từ thị Di Lặc, một Đức Phật của Từ tâm.

Tâm Bi là khía cạnh thứ hai của tình thương chân thật, là khả năng giảm thiểu và chuyển hoá khổ đau. Để phát triển Bi tâm, chúng ta cần thực tập thở một cách chánh niệm, tập lắng nghe và tập nhìn sâu. Tâm Bi nói lên sự tương quan sâu sắc. Khi bạn biết người khác đau khổ, bạn xích lại gần người ấy. Bạn lắng nghe như thử xúc chạm được nỗi đau người ấy. Bạn cảm thông sâu sắc với người ấy và điều đó sẽ đem lại sự giải toả khổ đau.

Một lời nói, hành động hay suy nghĩ với tâm Bi có thể giảm thiểu khổ đau và đem lại niềm vui cho người khác. Một lời nói chân thật, đúng đắn có thể đem lại niềm tự tin, an ủi, giải toả nghi ngờ, giúp tránh lỗi lầm, hoà giải xung đột và mở cửa đến giải thoát. Một hành động tốt có thể cứu sống một mạng người, có thể giúp con người tạo dựng hạnh phúc. Suy nghĩ cũng có giá trị tương tự bởi vì suy nghĩ thường dẫn đến lời nói và hành động. Với Bi tâm, mỗi ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta

đều có thể là một phép màu. Chúng ta thường phân vân tại sao Đức Phật lại luôn có một nụ cười tươi đẹp bình dị như vậy trong khi thế giới đang tràn ngập khổ đau. Tại sao Ngài lại không bị tác động bởi khổ đau? Lý do là vì Đức Phật có đủ bình tĩnh, sáng suốt và hiểu biết nên khổ đau không thể đánh ngã được Ngài. Ngài có thể mỉm cười với khổ đau vì Ngài biết cách điều phục nó, chuyển hoá nó. Chúng ta cần phải ý thức được khổ đau nhưng chúng ta cũng cần bình tĩnh, sáng suốt và dồi dào sinh lực để chuyển hóa tình huống. Đại dương sâu lẹ đã không nhận chìm được chúng ta nếu chúng ta có đủ tâm Bi. Điều này giải thích nụ cười của Đức Phật.

Tâm Hỷ là khía cạnh thứ ba của tình thương chân thật. Tình thương chân thật thì luôn đem lại niềm vui cho mình và cho người mình yêu. Nếu tình thương của chúng ta không đem lại niềm vui cho cả hai thì đó chưa phải là tình thương chân thật. Một số luận sư giải thích rằng "Lạc" liên quan đến cả thân và tâm, trong khi "Hỷ" thì chỉ liên quan đến tâm. Họ thường đưa ra ví dụ rằng: Một người khi đang đi trên sa mạc nếu lúc ấy họ thấy một dòng nước mát thì họ cảm nhận về Hỷ. Khi uống nước là lúc họ cảm giác được Lạc. Chúng ta không cần phải vội vã với tương lai ; chúng ta biết rằng mọi thứ đều có ở đây, ngay trong giây phút này. Có nhiều điều rất nhỏ nhưng có thể mang lại niềm vui to lớn cho chúng ta. Chẳng hạn, nếu chúng ta biết rằng chúng ta có một đôi mắt trong sáng, chúng ta chỉ cần mở mắt và có thể nhìn ngắm trời xanh, hoa tím; chúng ta có thể nhìn ngắm cây cỏ, trẻ em nô đùa và biết bao nhiêu loại hình ảnh sắc màu kỳ diệu khác. An trú trong chánh niệm, chúng ta có thể tiếp xúc với những sự vật tươi xanh màu nhiệm này và niềm vui khởi lên một cách tự nhiên trong tâm ta.

Một số luận sư lại cho rằng chữ "Mudita" có nghĩa là hoan hỷ, tức là niềm vui có được khi nhìn thấy người khác hạnh phúc. Ý

nghĩa này có vẻ hạn chế, nó phân tách giữa mình và người, "Mudita" nên được hiểu sâu hơn là niềm vui tràn đầy an bình và hạnh phúc. Chúng ta vui khi thấy người khác hạnh phúc, nhưng chúng ta cũng vui trong chính sự thanh thản của chính chúng ta. Tại sao chúng ta chỉ cảm thấy hoan hỷ với người khác mà không cảm thấy hoan hỷ với chính bản thân mình? Niềm vui là cho tất cả mọi người.

Yếu tố thứ tư của tình thương chân thật là **Tâm Xả** (Upeksha). "Xả" có nghĩa là không dính mắc, không bám víu, không phân biệt. Xả có nghĩa buông bỏ. "Upe" có nghĩa là "cùng khắp" và "Ksha" có nghĩa là nhìn. "Upeksha" là nhìn cùng khắp. Cũng giống như khi bạn leo lên đỉnh một ngọn núi cao thì bạn có thể thấy cùng khắp và toàn diện, không bị giới hạn bởi một phía nào. Nếu tình thương của bạn có sự phân biệt, có định kiến thì đó không phải là tình thương đúng nghĩa. Nếu bạn có nhiều người con, bạn nên yêu thương tất cả chúng. Xả không có nghĩa là không yêu thương, mà Xả là yêu thương làm sao để con của các bạn nhận được đồng đều tình thương của bạn, không có sự phân biệt. Thậm chí trong một cuộc xung đột dù gay gắt như thế nào, chúng ta vẫn giữ thái độ không chia rẽ, vẫn có thể yêu thương và hiểu biết cả hai bên. Chúng ta cởi bỏ tất cả định kiến phân biệt để phá trừ biên giới giữa ta và người. Cho đến khi nào chúng ta vẫn còn sự phân biệt giữa ta và người thì chúng ta vẫn chưa có được tâm xả theo đúng nghĩa của nó. Chúng ta phải đặt mình vào vị trí người khác, trở thành một với họ thì chúng ta mới hiểu đúng người ấy. Đó cũng là một cách để loại trừ bản ngã ích kỷ, hẹp hòi.

Không có tâm Xả, tình yêu của chúng ta trở nên ích kỷ. Một chú chim chích chòe có thể rất đẹp nhưng nếu chúng ta nhốt nó vào một chiếc lồng sắt để sở hữu nó cho riêng mình thì chú chim ấy chẳng còn đẹp trong dáng vẻ tự nhiên của nó nữa. Người thân

yêu của chúng ta cũng vậy, họ giống như một đám mây, một chú chim hay một bông hoa. Nếu bạn nhốt họ lại, họ sẽ "chết" mất. Tuy thế, nhiều người vẫn làm như vậy. Họ đoạt mất sự tự do của người họ yêu, họ sống chỉ để thỏa mãn mình và dùng người khác để thỏa mãn tham vọng của họ. Đó không phải là yêu thương; đó chính là sự phá hoại. Bạn nói rằng bạn yêu người ấy, nhưng khi bạn không hiểu tình cảm, nhu cầu và tình cảnh của người ấy thì người ấy chỉ đang ở trong một ngục tù mang danh tình yêu. Tình yêu thật sự thì không như vậy. Tình yêu thật sự giúp bạn giữ gìn tự do của bạn và người bạn yêu thương. Đó là ý nghĩa đích thực của tâm Xả.

Để tình yêu đạt đến chân nghĩa của tình yêu, nó phải bao hàm Từ, Bi, Hỷ, Xả trong bản thân nó. Để tâm Từ đạt đến chân nghĩa của nó, nó phải bao hàm tâm Bi, Hỷ và Xả trong nó. Tương tự như vậy đối với tâm Bi, tâm Hỷ, và tâm Xả. Đây là bản tính tương duyên của các thành phần trong Tứ vô lượng tâm. Khi Đức Phật dạy pháp môn Tứ vô lượng tâm, Ngài đã cung cấp cho chúng ta một cách sống thật sự cần thiết, hữu ích và quan trọng. Điều quan trọng hơn là chúng ta phải hiểu thật kỹ và thực hành chúng thật đúng đắn trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Đó là cách hay nhất để thương yêu và được thương yêu, để có hạnh phúc và mang đến hạnh phúc cho mình, cho người và cho cả mọi loài.

(Trích dịch theo: "The Mindfulness Bell")

(Tuần báo Giác Ngộ số 11/2000)