## CHƯƠNG 8: THIỀN TẬP VỀ BI MẪN

Wednesday, October 17, 2012

BI MẪN VÀ TÁNH KHÔNG

Bi mẫn mà chúng ta phải sở hữu một cách căn bản xuất phát từ tuệ giác nội quán vào trong tánh không, bản chất cứu kính của thực tại. Chính là tại điểm này mà sự bao la gặp gở với thâm sâu. Bản chất cứu kính này, như được giải thích trong Chương 6, "Sự Bao La và Thâm Sâu", là việc vắng bóng sự tồn tại cố hữu trong tất cả mọi khía cạnh của thực tại, sự vắng bóng đặc tính thực chất nội tại trong tất cả mọi hiện tượng. Chúng ta quy cho phẩm chất tồn tại cố hữu (có tự tánh) đối với tâm thức và thân thể chúng ta, và rồi thì nhận thức vị thế mục tiêu này - tự ngã, hay cái "tôi". Cảm nhận mạnh mẽ về tự ngã sau đó chấp trước vào một loại hiện tượng cố hữu bản chất, chẳng hạn như phẩm chất của xe trong một chiếc xe mới mà chúng ta thích hay tưởng tượng. Và như một kết quả cụ thể hóa như vậy và sự chấp trước sau đó, chúng ta cũng có thể trải nghiệm những cảm xúc chẳng hạn như giận dữ hay khó chịu trong sự kiện chúng ta bị phản đối với những gì chúng ta mong muốn: chiếc xe, máy điện toán mới, hay bất cứ thứ gì có thể. Sự cụ thể hóa đơn thuần có nghĩa là chúng ta cho đối tượng ấy một thực tại mà chúng không có.

Khi bi mẫn phối hợp với sự thấu hiểu này về vấn đề tất cả những khổ não của chúng ta xuất phát từ sự nhận thức sai lầm về bản chất của thực tại như thế nào, thì chúng ta đã đạt đến bước tiếp theo trên hành trình tâm linh của chúng ta. Khi chúng ta nhận thức rằng căn bản của khốn khó là nhận thức sai lầm này, sự chấp trước sai lầm này tại tự ngã không tồn tại, thì chúng ta thấy rằng khổ não có thể được loại trừ. Một khi chúng ta đã loại trừ nhận thức sai lầm, chúng ta sẽ không còn bị rắc rối bởi khổ đau.

Việc biết rằng khổ não con người có thể tránh được, rằng có thể vượt qua nó được, sự thông cảm của chúng ta cho sự bất lực không thể tự giải thoát của họ đưa đến một lòng bi mẫn năng động hơn. Bằng trái lại, mặc dù lòng bi mẫn của chúng ta có thể là mạnh mẽ, thì lại thường có một phẩm chất của thất vọng, ngay cả tuyệt vọng.

THIỀN QUÁN VỀ BI MẪN VÀ TỪ ÁI NHƯ THẾ NÀO.

 Nếu chúng ta thật sự có ý định phát triển lòng bi mẫn, chúng ta phải dành nhiều thời gian cho việc ấy hơn là những buổi thiền tập nghi thức cho chúng ta. Đấy là mục tiêu chúng ta phải tự hành động với tất cả trái tim chúng ta. Nếu chúng ta thật có thời gian mỗi ngày khi chúng ta muốn ngồi xuống và quán chiếu, điều ấy rất tốt. Như tôi đã đề nghị, buổi sáng sớm là thời gian tốt cho sự quán chiếu như vậy, vì tâm trí chúng ta đặc biệt trong sáng vào những lúc như vậy. Tuy nhiên, chúng ta dâng hiến nhiều thời gian hơn là chỉ với thời điểm này trong việc trau dồi lòng bi mẫn. Thí dụ, trong những buổi tu tập nghi thức hơn, chúng ta làm việc với sự phát triển lòng trắc ẩn và gần gũi với người khác. Chúng ta quán chiếu trên tình trạng khốn khó của họ. Và một khi chúng ta đã phát sinh một cảm nhận bi mẫn chân thật trong chính chúng ta, chúng ta nên kiên nhẫn với nó, chỉ đơn giản trải nghiệm nó, sử dựng thiền ổn định mà tôi đã diễn tả để duy trì sự tập trung, mà không áp dụng suy tư hay lý trí. Điều này có thể cho phép nó thẩm thấu vào. Và khi cảm nhận bắt đầu yếu kém, chúng ta lại áp dụng lý trí để lại thôi thúc lòng bi mẫn của chúng ta. Chúng ta thực hành giữa hai loại thiền tập này, nhiều như người thợ gốm làm việc với đất sét của họ, làm đẩm ướt nó và rồi nhào nặn nó khi họ thấy cần thiết.

Tốt nhất, thông thường, khi khởi đầu chúng ta không nên dành quá nhiều thời gian trong thiền tập nghi thức. Chúng ta sẽ không phát sinh lòng bi mẫn cho tất cả chúng sanh qua một đêm. Chúng ta sẽ không thành công trong một tháng hay một năm. Nếu chúng ta có thể giảm thiểu những bản năng vị kỷ và phát triển thêm một ít sự quan tâm cho người khác trước khi chúng ta chết, như thế chúng ta đã làm cho kiếp sống này của chúng ta hữu ích. Nếu, thay vì thế, chúng ta tự thúc ép mình đạt đến Quả Phật trong một thời gian ngắn, chúng ta sẽ sớm bị mệt mõi trong sự thực tập của mình. Chỉ nhìn thấy chỗ ngồi nơi chúng ta thực hành buổi thiền tập chính thức buổi sáng sẽ kích thích sự đề kháng.

ĐẠI BI

Như được nói rằng thể trạng cứu kính của Quả Phật có thể đạt đến trong một kiếp sống con người. Đây là cho những hành giả phi thường, những người đã dâng hiến trong nhiều kiếp sống để chuẩn bị chính họ cho cơ hội này. Chúng ta chỉ có thể cảm thấy ngưỡng mộ cho những chúng sanh như vậy và sử dụng gương mẫu của họ để phát triển lòng kiên trì bền chí thay vì thúc ép mình đến bất cứ cực đoan nào. Tốt nhất là theo đuổi con đường trung đạo giữa thờ ơ và cuồng tín.

Chúng ta phải bảo đảm rằng bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta cũng duy trì hiệu quả hay ảnh hưởng từ việc thiền tập của chúng ta vì thế nó sẽ định hướng những hành động khi chúng ta sống trong đời sống hàng ngày. Bằng việc làm như thế, mỗi việc chúng ta làm bên ngoài những buổi thiền tập nghi thức sẽ trở thành một bộ phận của việc rèn luyện lòng bi mẫn. Thật không khó để chúng ta phát triển lòng thông cảm cho một đứa bé trong bệnh viện hay nổi buồn về cái chết của người phối ngẫu của một đồng nghiệp. Chúng ta phải bắt đầu quan tâm đến vấn đề làm thế nào để giữ trái tim chúng ta cởi mở đối với những ai chúng ta thường ganh tỵ, những ai thụ hưởng các lối sống cao quý hay giàu sang. Với một nhận thức sâu sắc hơn bao giờ hết về khổ não là gì đạt được từ trong những buổi thiền tập, chúng ta trở nên có thể liên hệ đến những người như vậy với lòng bi mẫn. Cuối cùng chúng ta phải có thể liên hệ đến tất cả chúng sanh trong cách này, thấy rằng hoàn cảnh của họ luôn luôn lệ thuộc trên những điều kiện của vòng sanh tử quẩn quanh. Trong cách này tất cả những hành động tương tác với người khác trở thành những chất xúc tác cho việc làm sâu sắc thêm lòng bi mẫn của chúng ta. Đây là việc chúng ta giữ trái tim của chúng ta cởi mở trong đời sống hàng ngày của chúng ta như thế nào, bên ngoài những thời điểm hành thiền chánh thức.

Lòng bi mẫn chân thật có sự mãnh liệt và tự động của một bà mẹ thân thương quan tâm đến đứa con đau khổ của bà. Suốt ngày, lòng quan tâm của bà mẹ cho đứa con tác động đến tất cả mọi suy tư và hành động của bà. Đây là thái độ mà chúng ta đang làm việc để trau dồi đối với mỗi một chúng sanh. Khi chúng ta trải nghiệm điều này, chúng ta đã phát sinh lòng "đại bi".

Một khi chúng ta đã trở nên bị kích động một cách sâu sắc bởi lòng đại bi và đại từ, và trái tim chúng ta đã bị lay động bởi các tư tưởng vị tha, chúng ta phải phát nguyện dâng hiến chính mình để giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ não mà họ phải chịu đựng trong sanh tử luân hồi, vòng quẩn quanh của sanh ra, chết đi và tái sanh mà tất cả chúng ta là những tù nhân. Nỗi khổ não của chúng ta không chỉ giới hạn trong hoàn cảnh hiện tại. Theo quan điểm của Đạo Phật, hoàn cảnh hiện tại của chúng ta như những con người là tương đối thoải mái. Tuy nhiên, chúng ta sẽ phải trải nghiệm nhiều khó khăn hơn trong tương lai nếu chúng ta không sử dụng đúng cơ hội hiện tại này. Bi mẫn cho phép chúng ta kềm chế khỏi suy nghĩ trong một cung cách ích kỷ. Chúng ta trải nghiệm những niềm vui to lớn và không bao giờ đơn thuần rơi vào cực đoan của việc chỉ tìm kiếm niềm hạnh phúc và giải thoát cho riêng mình. Chúng ta cố gắng tiếp tục phát triển và hoàn thiện đức hạnh và tuệ trí của chúng ta. Với lòng bi mẫn như vậy, chúng ta cuối cùng sẽ sở hữu tất cả những điều kiện cần thiết cho việc đạt đến giác ngộ. Chúng ta do thế, phải trau dồi lòng bi mẫn ngay lúc mới bắt đầu việc thực tập tâm linh của chúng ta.

Đến đây, chúng ta đã đối diện với những sự thực hành cho phép chúng ta kềm chế khỏi thái độ không lành mạnh. Chúng ta đã thảo luận vấn đề tâm thức hoạt động như thế nào và vấn đề chúng ta phải hành động như thế nào đối với tâm thức cũng như chúng ta sẽ làm việc trên một đối tượng vật lý, bằng việc áp dụng những hành vi nào đó nhằm để mang đến những kết quả mong đợi. Chúng ta nhận thức rằng tiến trình của việc khai mở trái tim chúng ta không khác biệt. Không có phương pháp bí mật mà qua đó lòng bi mẫn và từ ái có thể xảy đến. Chúng ta phải nhào nặn tâm thức chúng ta một cách thiện nghệ, và với sự kiên trì và nhẫn nại chúng ta sẽ thấy rằng mối quan tâm của chúng ta cho sự cát tường của người khác sẽ tăng trưởng.

Thursday, October 18, 2012 / 14:26:28