## CHƯƠNG 9: TRAU DỒI HÀNH XẢ

Thursday, October 18, 2012

Để cảm nhận lòng bi mẫn thật sự cho tất cả chúng sanh, chúng ta phải loại trừ bất cứ sự thiên vị thành kiến nào từ trong thái độ của chúng ta đối với họ. Cái nhìn của chúng ta đối với họ bị khống chế bởi những cảm xúc thay đổi bất thường và phân biệt. Chúng ta có một cảm nhận gần gũi đối với những người thân. Đối với những người lạ hay người quen chúng ta cảm thấy xa cách. Và rồi thì đối với những người chúng ta nhận thức như thù địch, không thân thiện, hay cách biệt, chúng ta thấy có ác cảm hay khinh thường. Tiêu chuẩn cho sự phân loại mọi người như bạn bè hay kẻ thù dường như thẳng thắn. Nếu một người gần gũi chúng ta và đã tử tế với chúng ta, người ấy là bạn. Nếu người ấy gây khó khăn hay làm tổn hại chúng ta người ấy là kẻ địch. Hòa lẫn sự yêu mến cho những người thân thương là các cảm xúc như luyến ái và tham muốn gây cảm hứng thân mật đam mê. Tương tự thế, chúng ta nhìn những người chúng ta không thích với các cảm xúc tiêu cực như sân hận hay thù ghét. Hậu quả, lòng bi mẫn của chúng ta đối với người khác bị giới hạn, cục bộ, gây hại, và bị điều kiện hóa cho dù chúng ta có cảm thấy gần gũi với họ hay không.

Lòng bi mẫn chân thành phải là không điều kiện. Chúng ta phải trau dồi sự hành xã nhằm để vượt khỏi bất cứ cảm giác phân biệt hay cục bộ nào. Một cách để trau dồi hành xã là quán chiếu tính không bền chắc của tình thân hữu. Trước nhất, chúng ta phải xem là không có gì bảo đảm rằng người bạn thân hôm nay sẽ vẫn là một người bạn mãi mãi. Tương tự thế, chúng ta có thể tưởng tượng rằng việc không thích một người nào đó sẽ không nhất thiết tiếp tục vô hạn. Những sự quán chiếu như vậy trao truyền những cảm giác mạnh mẽ của chúng ta về tính cục bộ , làm hao mòn cảm nhận về tính không thay dổi của những sự luyến ái hay dính mắc của chúng ta.

Chúng ta cũng có thể quán chiếu trên những hậu quả tiêu cực của luyến ái mạnh mẽ với những người bạn và sự oán ghét với những kẻ thù. Những cảm giác của chúng ta cho một người bạn hay một người thân đôi khi làm chúng ta mù quáng đối với những khía cạnh nào đấy của người ấy. Chúng ta phóng chiếu vọng tưởng một phẩm chất tuyệt đối đáng ước ao, tuyệt đối không sai lầm, trên người ấy. Rồi thì khi chúng ta thấy điều gì đấy mâu thuẫn với sự phóng chiếu của chúng ta, chúng ta bị choáng voáng. Chúng ta quay ngoắt từ cực đoan của yêu đương và tham muốn đến thất vọng, ghê tởm, và đôi khi giận dữ. Ngay cả cảm giác toại nguyện và hài lòng nội tại trong một mối quan hệ với người nào đấy chúng ta yêu mến có thể đưa đến thất vọng, chán nãn, và thù hận. Mặc dù những cảm giác mạnh mẽ như những ai với tình yêu lãng mạn hay thù hận chính đáng, có thể động lòng trắc ẩn một cách sâu sắc, nhưng `sự vui sướng của chúng là thoáng qua như phù du. Theo quan điểm của Phật Giáo, tốt nhất là đừng ở trong gọng kềm của những cảm xúc như vậy ngay từ đầu.

Hậu quả của việc bị áp đảo bởi việc không thích mãnh liệt là gì? Tạng ngữ cho thù hận là, *shedang*, nói đến thái độ thù địch từ chiều sâu trái tim con người. Có một tính bất hợp lý nào đó trong việc đáp ứng đến tình trạng bất công hay tổn hại với sự thù địch. Sự thù hận của chúng ta không có ảnh hưởng vật lý đến những kẻ thù của chúng ta; nó không gây hại cho họ. Đúng hơn, chính là chúng ta là những người khổ não với các hậu quả bệnh hoạn của những cay đắng tràn ngập như vậy. Nó gậm nhấm chúng ta từ bên trong. Với sân hận, chúng ta từ từ bắt đầu không còn ăn ngon miệng. Chúng ta không thể ngủ về đêm và thường kết cục bằng việc lăn qua lộn lại cả đêm dài. Nó tác động chúng ta một cách sâu sắc, trong khi kẻ thù chúng ta tiếp tục nhởn nhơ sung sướng không hay biết gì về tình trạng suy đồi của chúng ta.

Giải thoát khỏi thù oán và sân hận, chúng ta có thể đáp ứng đến các hành động chống lại chúng ta một cách hiệu quả sâu xa hơn nhiều. Nếu chúng ta tiếp cận mọi việc với một đầu óc điềm tĩnh, chúng ta sẽ thấy vấn đề một cách rõ ràng hơn và phán quyết một cách tốt nhất để biểu lộ nó. Thí dụ, nếu một đứa bé đang làm điều gì đó có thể nguy hiểm cho nó hay người khác, chẳng hạn như đùa với diêm quẹt, chúng ta có thể rầy la nó. Khi chúng ta cư xử trong một thái độ rõ ràng dứt khoát, có một cơ hội vô cùng lớn lao rằng các hành động của chúng ta sẽ đánh trúng mục tiêu. Đứa bé sẽ đáp ứng không phải với sự giận dữ của chúng ta mà là đối với cảm nhận cấp bách và quan tâm của chúng ta.

Đây là vấn đề chúng ta đi đến thấy rằng kẻ thù thật sự của chúng ta đúng là ở bên trong chúng ta. Chính là vị kỷ, luyến ái, và sân hận đã làm tổn hại chúng ta. Nhận thức về năng lực kẻ thù gây ra tai hại cho chúng ta hoàn toàn thật sự giới hạn. Nếu ai đấy thách thức chúng ta và chúng ta có thể thẩm tra kỷ luật nội tại để cưởng lại sự trả thù, có thể là bất chấp những gì người kia đã làm, các hành vi ấy không quấy nhiễu chúng ta. Trái lại, khi những cảm xúc mạnh mẽ như sự sân hận, thù oán, hay tham muốn cực độ sinh khởi, chúng tạo nên sự rối loạn tinh thần vào thời khắc chúng xảy ra trong tâm thức chúng ta. Chúng lập tức đục khoét sự hòa bình tinh thần của chúng ta và tạo nên một sự khai mở cho bất hạnh và khổ não để hủy hoại những thực hành tâm linh của chúng ta.

Khi chúng ta hành động với việc phát triển hành xả, chúng ta có thể quán sát thấy rằng chính khái niệm kẻ thù và thân hữu là có thể thay đổi và lệ thuộc trên nhiều nhân tố. Không ai sinh ra là kẻ thù hay bạn hữu và thậm chí không có một bảo đảm rằng những người thân sẽ luôn luôn là thân hữu. Bạn và thù được định nghĩa trong hình thức của những con người và sự đối xử của họ đối với chúng ta. Những người mà chúng ta tin tưởng có tình cảm đối với chúng ta, yêu thương và chăm sóc chúng ta, thông thường chúng ta xem như những bạn bè và người thân. Những ai chúng ta tin tưởng có tình cảm không thân thiện và các khuynh hướng tổn hại đối với chúng ta là những kẻ thù của chúng ta. Chúng ta do thế nhìn xem những người như thân hữu hay kẻ thù căn cứ trên nhận thức của chúng ta về những tư tưởng và cảm xúc họ ngấm ngầm nuôi dưỡng đối với chúng ta. Do vậy, không ai một cách căn bản là bạn bè hay kẻ thù của chúng ta.

Chúng ta thường lẫn lộn các hành động của một người với con người thật sự. Thói quen này đưa chúng ta đến kết luận rằng do bởi một hành động hay một tuyên bố đặc thù, thì một người là kẻ thù của chúng ta. Tuy nhiên con người là trung tính. Họ không phải là kẻ thù hay thân hữu, Phật Giáo hay Ki Tô Giáo, Trung Hoa hay Tây Tạng. Như kết quả của những hoàn cảnh, con người chúng ta nắm giữ trong quan kiến của chúng ta có thể thay đổi và trở thành người bạn thân thiết nhất của chúng ta. Cái tư tưởng, "Ô, bạn thường rất ác với tôi trong quá khứ, nhưng bây giờ chúng ta đúng là những người bạn tốt của nhau" không phải là không thể tưởng tưởng được.

Một cách khác của việc trau dồi hành xả và vượt khỏi những cảm giác của chúng ta về cục bộ và phân biệt là phản chiếu trên vấn đề tất cả chúng ta là bình đẳng trong nguyện vọng hạnh phúc và vượt thắng khổ não như thế nào. Thêm nữa, tất cả chúng ta cảm thấy rằng chúng ta có một quyền căn bản để hoàn thành nguyện vọng ấy. Chúng ta chứng minh quyền này là đúng như thế nào? Rất đơn giản, nó là một phần trong bản chất nền tảng của chúng ta. Tôi không phải là duy nhất; tôi không có đặc quyền đặc biệt. Bạn không phải là độc nhất, bạn cũng không nắm giữ những đặc ân. Nguyện vọng của tôi là hạnh phúc và vượt thắng khổ não là một phần trong bản chất nền tảng của tôi, như nó là một bộ phận của bạn. Nếu điều này là như vậy, thế thì giống như chúng ta, tất cả mọi người khác có quyền để hạnh phúc và vượt thắng khổ não, một cách đơn giản bởi vì họ cùng chia sẻ bản chất nền tảng này. Chính là trên cản bản của sự bình đẳng này mà chúng ta phát triển sự hành xả đối với tất cả. Trong hành thiền, chúng ta phải hành động với việc trau dồi thái độ "giống như chính tôi có khát vọng hạnh phúc và chiến thắng khổ đau, tất cả mọi người khác cũng vậy, và giống như tôi có quyền tự nhiên để hoàn thành nguyện vọng này, tất cả mọi người khác cũng vậy". Chúng ta phải lập lại tư tưởng này khi chúng ta hành thiền và khi chúng ta hành động trong đời sống, cho đến khi nó hòa tan trong sự tỉnh thức của chúng ta.

 Có một điều quan trọng cuối cùng. Như những con người, sự cát tường của chúng ta lệ thuộc rất nhiều trên những người khác, và chính sự sống còn của chúng ta là kết quả của những sự đóng góp được tạo nên bởi rất nhiều người khác. Sự ra đời của chúng ta lệ thuộc vào cha mẹ chúng ta. Sau đó chúng ta cần sự chăm sóc và tình cảm của cha mẹ trong nhiều năm. Cuộc sống, sự cư trú, kế sinh nhai, ngay cả sự thành công và tiếng tăm của chúng ta, là kết quả của những sự đóp góp được làm ra bởi vô số con người đồng loại. Cho dù trực tiếp hay gián tiếp, vô số người khác liên hệ trong sự sống còn của chúng ta - chưa nói đến hạnh phúc của chúng ta.

Nếu chúng ta mở rộng mở rộng dòng lý trí này vượt khỏi giới hạn của một kiếp sống đơn độc, chúng ta có thể tưởng tượng rằng suốt khắp những kiếp sống quá khứ của chúng ta - trong thực tế, vì thời gian không có bắt đầu - vô số người khác đã làm những sự đóng góp đối với lợi ích của chúng ta. Chúng ta kết luận, "Những nền tảng nào mà ta phải phân biệt? Chúng ta gần gũi với người nào đó và thù đối với những người khác như thế nào? Ta phải vượt lên trên tất cả mọi cảm giác của cục bộ và phân biệt. Ta phải làm lợi ích đối với tất cả, một cách bình đẳng!"

THIỀN TẬP CHO HÀNH XẢ

Chúng ta rèn luyện tâm thức chúng ta như thế nào để nhận thức sự bình đẳng căn bản của tất cả chúng sanh? Tốt nhất để trau dồi cảm nhận hành xả là bằng việc tập trung trước nhất trên những người xa lạ hay quen biết tương đối, những ai mà chúng ta không cảm giác mạnh mẽ cách này hay cách khác. Từ đấy chúng ta phải hành thiền một cách vô tư, di chuyển từ những người bạn và sau đó là những kẻ thù. Trên việc đạt đến một thái độ không thiên vị đối với tất cả chúng sanh, chúng ta phải hành thiền trên lòng từ ái, nguyện ước họ đạt đến hạnh phúc mà họ tìm cầu.

Hạt giống của bi mẫn sẽ lớn mạnh nếu chúng ta gieo trồng nó trong đất phân, một ý thức thấm đẩm với lòng từ ái. Khi chúng ta đã tưới tẩm tâm thức chúng ta với lòng từ ái, chúng ta có thể bắt đầu hành thiền trên bi mẫn. Lòng bi mẫn, ở đây, đơn giản là nguyện ước tất cả chúng sanh được giải thoát khỏi khổ não.

Sunday, October 21, 2012 / 16:05:27