

TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

Hòa thượng: Narada
(Phạm Kim Khánh dịch)

**"Được sanh trong cảnh người thật là hy hữu.
Đời sống của chúng sanh quả là khốn khổ.
Chớ để lỡ mất cơ hội này." (Kinh Pháp Cú)**

Con người là một chúng sanh huyền bí có nhiều tiềm năng phi thường. Có hai năng lực trái ngược luôn luôn tiềm tàng ngủ ngầm trong mỗi người. Một, hướng về trạng thái cao thượng trong sạch, đặc tánh của bậc Thánh Nhân và một, hướng về những điều tội lỗi như bản của kẻ sát nhân tàn bạo.

Cả hai tiềm lực này đều có thể phát sanh bất ngờ với một sức mạnh vô cùng hùng hậu. Xuất phát từ đâu? Nào ai biết. Chỉ biết rằng nó luôn luôn nằm bên trong ta, nhiều hay ít, mạnh hay yếu, tùy trường hợp.

Trong guồng máy phức tạp của con người, có cái tâm vô cùng dũng mãnh. Tâm chứa đựng một kho tàng đức hạnh và một hầm tặc xấu. Người biết vun bồi đức hạnh là một phước lành cho nhân loại. Kẻ bị tặc xấu chi phối là một đại họa.

Những ai có chí hướng trở thành bậc vĩ nhân cao thượng và hữu ích, những ai muốn vượt lên trên đám đông quần chúng để phục vụ nhân loại bằng cách nêu gương lành trong sáng và ban bố những lời dạy hữu ích, những ai muốn tận dụng cơ hội quý báu được sanh làm người, đều cố sức gia công gội rửa các tặc xấu còn lại và phát triển những đức hạnh đang ngủ ngầm trong tâm.

Khai thác hầm mỏ là một điều khó. Để tìm mỏ kim cương, mỏ dầu, hay một nhiên liệu quý báu khác, con người phải tốn hao biết bao tiền của và công lao, phải trải qua biết bao hiểm nguy gian khổ, đôi khi phải hy

sinh cả mạng sống, để đào sâu trong lòng đất. Nhưng, để khai thác kho tàng vô giá đang ngủ ngầm bên trong mình, chỉ cần kiên trì cố gắng và nhẫn nại gia công.

Mọi người, dầu trai dầu gái, sang hay hèn, đều có thể chuyên cần nỗ lực và kiên tâm trì chí để thu thập sự nghiệp quý báu kia, vì đó không phải là một di sản do ông cha truyền lại.

Thế thường, ta coi tật xấu của con người là thiên tánh ngẫu nhiên bộc phát. Ấu cũng là một điều lạ! Cũng lạ thay, tuy rằng đối chiếu với mỗi tật xấu có một phẩm hạnh xác thực mà mọi người đều có thể thọ hưởng, ta lại không coi phẩm hạnh ấy là thông thường, phải có.

Sân hận (Dosa) là một tật xấu có sức tàn phá vô cùng khốc liệt. Đối diện với lòng sân, tâm Từ (Mettà) là một đức độ nhẹ nhàng êm dịu làm cho con người trở nên cao thượng, tuyệt luân.

Hung bạo (Himsà) là một tật xấu khác đã gây nên biết bao tội ác và biết bao hành động bạo tàn trên thế gian. Tâm Bi (Karunà) là vị thuốc công hiệu để tiêu trừ bệnh hung bạo.

Ganh tỵ (Issà) là chất độc cho cơ thể, vừa là động lực thúc đẩy con người vào những cuộc ganh đua như bản và những hoàn cảnh tranh chấp hiểm nguy. Phương thuốc trị liệu nhiệm màu và công hiệu nhất để trị bệnh ganh tỵ là tâm Hỷ (Mudità).

Bám níu vào những gì ưa thích, và bất toại nguyện với những điều không vừa lòng làm cho tâm mất bình thản. Do sự phát triển tâm Xả (Upekkhà) hai tị đọa đối nghịch trên có thể sẽ bị tiêu diệt dần dần.

Bốn phẩm hạnh vô giá kia được gọi chung trong tiếng Phạn là "Brahma Vihàra" có nghĩa là lối sống cao thượng, trạng thái cao siêu, hoặc chỗ nương tựa của bậc Thánh Nhân. Ta gọi là Tứ Vô Lượng Tâm.

Tứ Vô Lượng Tâm giúp con người trở nên toàn thiện và có lối sống của bậc thánh, trong kiếp hiện tại. Tứ Vô Lượng Tâm có khả năng biến đổi người thường ra bậc siêu nhân, phàm ra thánh.

Nếu mỗi người đều gắng công trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm, không phân biệt tôn giáo, chủng tộc, màu da, hay nam nữ v.v...

Quả địa cầu này sẽ trở thành một thiên đàng trong đó tất cả chúng sanh chung sống điều hòa, an vui trong tình huynh đệ, và mỗi người sẽ là một công dân lý tưởng trong một thế giới thanh bình an lạc.

Bốn đức độ cao thượng ấy cũng được gọi là Appamannà (vô lượng). Gọi như vậy bởi vì Từ, Bi, Hỷ, Xả rộng lớn bao la, không bờ bến, không biên cương, không bị hạn định. Tứ Vô Lượng Tâm bao trùm tất cả chúng sanh, người hay thú, không trừ bỏ sanh linh nhỏ bé nào.

Dẫu theo tôn giáo nào hay hấp thụ văn hóa nào, mỗi người đều có thể trau dồi bốn đức độ nhẹ nhàng êm dịu ấy để trở nên một phước lành, cho mình và cho kẻ khác.

1. Tâm Từ (Mettà)

Trạng thái cao thượng đầu tiên là tâm "Từ", tiếng Pàli là Mettà, Sanskrit là Maitri.

Nghĩa trắng của Mettà là cái gì làm cho lòng ta êm dịu hay tâm trạng của người bạn tốt. Mettà (tâm Từ) được định nghĩa là lòng thành thật ước mong tất cả chúng sanh đều sống thật sự an lành hạnh phúc.

Mettà có khi cũng được định nghĩa là lòng mong mỗi chân thành của người bạn hiền, thành thật muốn cho bằng hữu mình được an vui hạnh phúc.

Đức Phật khuyên dạy:

"Tâm Từ phải được rải khắp đồng đều cho mọi chúng sanh, phải bao

trùm vạt vật, phải sâu rộng và đậm đà như tình thương của bà từ mẫu đối với người con duy nhất, chăm nom bảo bọc con, dầu nguy hiểm đến tánh mạng cũng vui lòng." (Mettà Sutta=Từ Bi)

So sánh tâm Từ với tình mẫu tử trong đoạn kinh Mettā Sutta (Từ Bi), Đức Phật không nhấn mạnh đến lòng triu mến ít nhiều vị kỷ của người mẹ. Ngài chỉ nhắm vào sự mong mỏi thành thật của bà mẹ hiền, muốn cho người con duy nhất của mình được sống an lành.

Tâm Từ (Mettā) không phải sự yêu thương thiên về nhục dục, cũng không phải lòng triu mến, luyến ái một người nào bởi vì cả hai, tình dục và luyến ái đều là nguyên nhân chắc chắn sẽ phát sanh phiền muộn.

Tâm Từ (Mettā) không phải chỉ là tình thương riêng biệt đối với người láng giềng, bởi vì người có tâm Từ không phân biệt người thân kẻ sơ.

Tâm Từ (Mettā) không phải chỉ là tình huynh đệ rộng rãi giữa người và người, mà phải bao trùm tất cả chúng sanh, không trừ bỏ sanh linh nhỏ bé nào, bởi vì loài cầm thú, các người bạn xấu số của chúng ta, cũng cần nhiều đến sự giúp đỡ và tình thương của ta.

Tâm Từ (Mettā) không phải là tình đồng chí, không phải tình đồng chủng, không phải tình đồng hương, cũng không phải là tình đồng đạo.

Tình đồng chí chỉ biết những người cùng một chí hướng chánh trị, một chủ nghĩa, hay một đảng phái, như Dân Chủ, Cộng Hòa, Xã Hội v.v...

Tình đồng chủng chỉ giới hạn giữa những người cùng một chủng tộc, một màu da. Tình đồng hương chỉ có giữa những người cùng một quốc gia. Đôi khi vì tình đồng chủng con người nhẫn tâm tàn sát đến đàn bà và trẻ con, chỉ vì những người vô tội này không được diễm phúc có đôi mắt xanh và mớ tóc vàng như họ.

Người da trắng có cảm tình riêng với người da trắng. Người da đen có cảm tình riêng với người da đen, người da vàng với người da vàng, người da đỏ với người da đỏ v.v...

Cũng có khi vì một mặc cảm nào, một dân tộc đem lòng nghi kỵ và lo sợ một giống dân khác. Lắm lúc, để chứng minh rằng dân tộc mình cao trổi hơn dân tộc khác, con người không ngần ngại dùng những phương tiện tàn ác như gây chiến tranh, dội bom thả đạn, tiêu hủy cả triệu sanh linh.

Nhân loại ngày nay vẫn không bao giờ có thể quên những thảm trạng đã xảy diễn trong thời Thế Chiến Thứ Nhì vừa qua.

Cùng trong một quốc gia, cũng có những tâm trạng hẹp hòi, hợp lại thành từng nhóm để gây nên cái mà chúng gọi là tình huynh đệ giữa những người cùng một giai cấp xã hội, một thứ tình thương chỉ nằm vón vện trong phạm vi nhỏ hẹp của một số người có quyền thế, để đàn áp một hạng người khác đến độ không cho phép họ hưởng những nhân quyền sơ đẳng, chỉ vì những người này rủi ro phải sanh trưởng trong một giai cấp hạ lưu. Chính hạng người thượng lưu kia mới thật đáng thương hại, vì họ là những người chỉ biết sống hẹp hòi bùng bít.

Tâm Từ (Mettà) cũng không phải là tình huynh đệ giữa những người cùng một tôn giáo. Bởi sự hiểu biết hẹp hòi, gọi là "tình đồng đạo", bao nhiêu đầu người đã rơi, bao nhiêu vĩ nhân đã bị tù đày và đối xử khắc nghiệt.

Bởi tình đồng đạo hẹp hòi, bao nhiêu người phải bị thiêu sống một cách tàn nhẫn chỉ vì tội thành thật nói lên ý tưởng của mình. Bao nhiêu hành động hung bạo, bao nhiêu chiến tranh tàn khốc, đã làm hoen ố lịch sử nhân loại cũng vì tình đồng đạo hẹp hòi.

Cho đến thế kỷ thứ hai mươi này mà người ta cho là sáng suốt, nhân loại vẫn còn chứng kiến những vụ tranh chấp võ trang mà nguyên nhân chỉ vì những người theo tôn giáo này không ép buộc được những người khác tư tưởng như mình.

Con người ghen ghét nhau, thù hận nhau, chém giết lẫn nhau, chỉ vì không cùng chung sống được với nhau dưới một nhãn hiệu.

Nếu vạn nhất, vì không đồng tín ngưỡng mà những người khác tôn giáo với nhau không thể nhìn nhau như anh chị em trong một đại gia đình, thì sứ mạng của tất cả các vị giáo chủ trên thế gian này hẳn thật đã thảm bại chua cay.

Tâm Từ êm dịu vượt hẳn lên trên các tình huynh đệ hẹp hòi ấy.

Phạm vi của tâm Từ không bờ bến, không biên cương, không hạn định. Tâm Từ không có bất luận một loại kỳ thị nào. Nhờ tâm Từ mà ta có thể xem tất cả chúng sanh là bạn hữu, và khắp nơi trên thế gian như chỗ chôn nhau cắt rún.

Tựa hồ như ánh sáng mặt trời, bao trùm vạn vật, tâm Từ cao thượng rải khắp đồng đều phúc lành thâm diệu cho mọi người, thân cũng như sơ, bạn cũng như thù, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, nam nữ, hư hèn hay đạo đức, người hay thú.

Người có tâm Từ vô lượng vô biên như thế ấy là Đức Phật, Ngài đã tận tâm tạo an lành hạnh phúc cho tất cả những người thân yêu kính mộ Ngài cũng như những người ganh tỵ, oán ghét, và những người âm mưu ám hại Ngài.

Tâm Từ của Đức Phật đối với Ràhula (La Hầu La), con Ngài, không có chút gì khác hơn là đối với Devadatta (Đề Bà Đạt Đa), người đã coi Ngài là thù nghịch và với Đại Đức nanda (A Nan), vị thị giả thân tín rất kính mến Ngài.

Tâm Từ bao la rộng rãi, đồng đều, đối với chính mình cũng như đối với những người thân cận, những người không quen biết, và những người có ác ý với mình.

Như chàng kia đi trong rừng với một người bạn, một người không quen biết, và một người thù, gặp một tướng cướp dữ tợn.

Tên cướp quyết định phải giết một người.

Nếu anh chàng chịu hy sinh mạng sống để cứu các bạn đồng hành thì ra anh thiếu tâm Từ đối với chính mình. Nếu anh tính rằng một trong ba người kia đáng chịu hy sinh thì anh lại không có tâm Từ đối với người ấy.

Đặc điểm của tâm Từ thật sự là như vậy. Có lòng từ ái vô biên đối với người khác không có nghĩa là phải quên mình.

Hy sinh mạng sống mình vì một lợi ích nào là một đức độ cao thượng khác, và không chấp ngã lại là một loại tâm cao thượng khác nữa. Đó là quan điểm tế nhị mà ta không nên lẫn lộn.

Người thực hiện tâm Từ đến mức cùng tột sẽ thấy mình đồng hóa với tất cả chúng sanh, không còn sự khác biệt giữa mình và người. Cái gọi là 'Ta' lần lần mở rộng, lan tràn cùng khắp càn khôn vạn vật. Mọi sự chia rẽ đều tiêu tan, biến mất như đám sương mờ trong nắng sáng. Vạn vật trở thành một, đồng thể, đồng nhất.

Thật ra không có danh từ Anh ngữ nào tương đương để diễn tả đúng nghĩa chữ "Mettà" nhẹ nhàng êm dịu trong tiếng Pàli. Thiện ý, từ ái, hảo tâm, bác ái, là những danh từ được xem là gần đồng nghĩa nhất với Mettà.

Nghịch nghĩa với Mettà là sân hận, ác ý, thù oán, ghen ghét. Tâm Từ và sân hận không thể phát sanh cùng một lúc. Thù oán cũng không thể chứa đựng Metttà.

Đức Phật dạy:

"Không thể lấy thù oán để diệt sân hận, chỉ có tâm Từ mới dập tắt lòng sân."

Không những dập tắt được lòng sân, tâm Từ, Mettà còn diệt trừ các mầm tư tưởng bất thiện đối với người khác. Người có tâm Từ (Mettà) không bao giờ nghĩ đến làm hại, làm giảm giá trị, hoặc bài xích ai, không bao giờ sợ ai, cũng không bao giờ làm ai sợ.

Kẻ thù gián tiếp thường mang lột bạn của tâm Từ một cách sâu ẩn bất ngờ là lòng trù mến vị kỷ. Nếu quan niệm không đúng, tâm Từ có thể dễ dàng trở thành luyến ái.

Kẻ thù gián tiếp này thật là tế nhị mà cũng thật hiểm độc. Nó hành động như người ẩn núp trong rừng sâu hay ở sau một sườn núi để chờ cơ hội ám hại một người khác. Trù mến đem lại đau khổ. Tâm Từ chỉ tạo an lành hạnh phúc.

Đây là điểm tế nhị mà ta không nên hiểu lầm. Cha mẹ thương yêu trù mến con, con trù mến thương yêu cha mẹ; vợ mến chồng, chồng mến vợ.

Tình thương và tâm luyến ái giữa những người thân yêu là lẽ thường, là một sự kiện tự nhiên. Thế gian không thể tồn tại nếu không có tình thương. Nhưng tình thương luyến ái luôn luôn ích kỷ, hẹp hòi, không sánh được với tâm Từ là tình thương đồng đều đối với tất cả chúng sanh trong vũ trụ bao la. Do đó tâm Từ không đồng nghĩa với tình thương ích kỷ.

Có ý mong muốn làm cho kẻ khác được yên vui là đặc điểm quan trọng của tâm Từ. Người có tâm Từ luôn luôn cố gắng tạo an lành cho tất cả chúng sanh, chỉ thấy những gì tốt đẹp nơi mọi người và không bao giờ nhìn phân xấu xa hư hỏng của một ai.

Tâm Từ đem lại nhiều quả phúc:

1) Người có tâm Từ luôn luôn ngủ được an vui. Ngủ với tâm trạng thoải mái, không giận hờn, không lo âu sợ sệt, tự nhiên giấc ngủ sẽ đến dễ dàng. Mỗi người đều có thể kinh nghiệm. Người có tâm Từ nhắm mắt là ngủ, và ngủ ngon lành.

2) Khi đi ngủ với tâm từ ái an lành, tự nhiên lúc tỉnh giấc, thức dậy cũng với tâm an lành. Người từ ái bi mẫn thường ngủ dậy với gương mặt vui vẻ.

3) Người có tâm Từ không bị những điềm chiêm bao mộng mị khuấy rầy tâm trí, không thấy những điều xấu xa, ghê tợn. Trong khi thức, lòng đầy tâm Từ thì trong lúc ngủ cũng thanh bình an lạc. Dầu có nằm mộng cũng thấy điều vui vẻ an lành.

4) Người có tâm Từ đối với kẻ khác, tất nhiên sẽ gạt hái những cảm tình ưu ái của mọi người.

Khi nhìn vào gương, nếu mặt ta vui vẻ hiền lành, phản ảnh của nó sẽ hiền lành vui vẻ. Trái lại nếu mặt ta cau có quạu quọ, phản ảnh của nó ắt cũng cau có quạu quọ. Cùng một thể ấy, thể gian bên ngoài là phản ảnh của những hành vi, tư tưởng, thiện hay ác của con người. Người hèn hạ xấu xa chỉ biết nhìn vào tội lỗi của kẻ khác, những gì tốt đẹp thì không màng biết đến.

Một thi hào người Anh đã viết ra những dòng thơ rất đẹp đẽ và thâm thúy, có nhiều ý nghĩa:

*"Tôi nhìn anh tôi qua Kính Hiển Vi của sự Chỉ Trích
Và tôi nói, "Anh tôi quả thật thô lỗ!"*

*Nhìn anh tôi qua Kính Viễn Vọng của sự Khinh Bĩ
Và tôi nói, "Anh tôi quả thật bé nhỏ thấp hèn!"*

*Rồi tôi nhìn vào 'Tám Gương Chân Lý'
Và tôi nói, "Anh tôi thật giống hệt như tôi!"*

Trong con người tốt nhất cũng có những điểm khiếm khuyết, mà trong con người xấu nhất cũng có những điểm tốt. Tại sao ta chỉ tìm phần xấu xa tội lỗi mà không để ý đến phần tốt của người? Nếu mỗi người đều nhìn vào phần tốt đẹp của nhau, nhân loại đã tìm được nguồn hạnh phúc dồi dào vậy.

5) Người có tâm Từ chắc chắn là bạn thân của nhân loại mà cũng là bạn thân của tất cả chúng sanh. Loài cầm thú cũng lấy làm vui thích được sống gần những bậc hiền nhân đạo đức. Các vị tu sĩ sống đơn độc một mình ở chốn rừng sâu, giữa đám sài lang hổ báo, chỉ nhờ có tâm Từ để tự bảo vệ.

6) Do năng lực của tâm Từ (mettà) thuộc độ không hại được hành giả, ngoại trừ trường hợp người ấy phải trả một nghiệp xấu đã tạo trong quá khứ.

Vì tâm Từ (mettà) là một năng lực dũng mãnh, khi được thực hành đúng mức có khả năng đổi dữ ra lành. Cũng như tư tưởng oán ghét thù hận có thể tạo nên những chất độc ảnh hưởng đến cơ thể con người, cùng thế ấy tâm Từ có thể tạo ảnh hưởng an lành giúp hành giả thêm sức khoẻ. Tư tưởng độc ác đầu độc con người. Tư tưởng trong sạch giúp cơ thể con người trở nên lành mạnh.

Kinh sách có chép lại chuyện bà Suppiyà, một tín nữ giàu lòng bi mẫn và có tâm đạo nhiệt thành. Bà Suppiyà mang một vết thương nặng trên vế. Hôm nọ, Đức Phật đi bát đến trước nhà, được chồng bà cho biết rằng bà đang lâm bệnh không thể ra đánh lễ Ngài. Đức Phật bảo cứ đưa bà ra. Bà cố gắng đi lần ra cửa. Vừa thấy mặt Đức Phật, vết thương của bà bỗng dừng lành lại, bà trở nên mạnh khoẻ như thường.

Chính lòng thành kính trong sạch của bà khi được diện kiến Đức Phật, hợp với năng lực của tâm Từ mà Đức Phật rải đến, đã cứu bà khỏi bệnh.

Một đoạn kinh khác thuật rằng khi Đức Phật trở về quê nhà lần đầu tiên, con Ngài là Ràhula (La Hầu La), lúc ấy vừa lên bảy, đến gần Ngài và bạch:

"Bạch Đức Sa Môn, chỉ cái bóng của Ngài cũng đủ làm cho lòng con mắt mẹ lạ thường."

Tâm Từ của Đức Phật bao trùm lấy cậu bé Ràhula và có một năng lực hấp dẫn mạnh mẽ làm cho cậu vô cùng cảm kích.

7) Người có tâm Từ luôn luôn được chư Thiên hộ trì.

8) Tâm Từ được an trụ dễ dàng vì không bị những tư tưởng trái ngược khuấy động. Với tâm thanh bình an lạc, người có tâm Từ sẽ sống ở cõi trời, và cõi trời ấy chính ta tạo ra. Chỉ đến những ai lân cận tiếp xúc với người có tâm Từ cũng chứng nghiệm được phước lành ấy.

9) Người có tâm Từ gương mặt tươi sáng vì gương mặt là phản ảnh của nội tâm. Lúc giận, máu trong cơ thể chạy mau gấp đôi ba lần lúc bình thường, trở nên nóng, dồn lên làm đỏ mặt tía tai. Tâm Từ trái lại làm cho tinh thần vui vẻ, thân có cảm giác thoải mái an lành, máu được thanh lọc trong sạch và gương mặt hiện từ dễ mến.

Kinh sách chép rằng sau khi Đức Phật thành tựu Đạo Quả Phật, trong lúc ngồi tham thiền, suy niệm về pháp Nhân Quả Tương Quan (Patthana), tâm hoàn toàn an trụ và máu trong cơ thể tuyệt đối thanh tịnh, lúc ấy từ bên trong pháp thân Ngài phát tỏa ra những ánh hào quang xanh, vàng, đỏ, trắng, và màu cam, bao phủ châu thân Ngài.

10) Người thâm nhuần tâm Từ đến lúc lìa đời cũng được an vui, vì trong lòng không chứa chấp tư tưởng sân hận. Sau khi tắt thở, gương mặt tươi tỉnh ấy là phản ảnh của sự ra đi thanh bình an lạc.

11) Chết an vui, người có tâm Từ sẽ tái sanh vào cảnh giới nhàn lạc.

Nếu đã đắc Thiên (Jhàna), người ấy sẽ tái sinh vào cảnh giới của chư Phạm Thiên.

Năng Lực Của Tâm Từ (Mettà)

Ngoài những lợi ích có tánh cách vật chất, tâm Từ còn có năng lực hấp dẫn mạnh mẽ phi thường. Tâm Từ có thể gieo những ảnh hưởng tốt đẹp từ xa đến một người khác. Mọi người đều cảm thấy yên vui khi ở gần người lành.

Một hôm, Đức Phật đến chỗ nọ. Trong hàng các thân hào đến đánh lễ Ngài, có một trưởng giả tên Roja, trước kia là bạn thân của Đức nnanda. Thấy Roja, Đại Đức nnanda nói: "Su lấy làm vui mà thấy Roja hôm nay đến đây đánh lễ ra mắt chào mừng Đức Phật." Roja liền trả lời: "Thật ra không phải tôi đến đây để tỏ lòng thành kính Đức Phật. Sở dĩ tôi đến đây hôm nay là vì chúng tôi đánh cuộc với nhau rằng người nào không đến đánh lễ Đức Phật sẽ bị phạt năm trăm đồng vàng. Chính vì sợ mất tiền mà tôi đến."

Đức nnanda lấy làm thất vọng, đến bạch tự sự cho Đức Phật rõ và xin Ngài tế độ người bạn thân của mình. Đức Phật liền rải tâm Từ đến Roja, rồi trở về tịnh thất.

Lúc ấy Roja thấy khắp châu thân mình đượm nhuần một luồng cảm xúc mát mẻ lạ thường dường như từ Đức Phật đưa đến. Bị cảm kích quá mạnh, chàng không thể cưỡng kháng lại ý muốn gặp ngay Đức Phật. Không khác nào bò con chạy theo mẹ, Roja chạy vào chùa, từ tịnh thất này đến tịnh thất kia, để tìm Đức Phật. Được chỉ dẫn đến nơi, Roja gõ cửa. Cửa vừa mở, ông lật đật đánh lễ Đức Phật, rồi nghe Đức Phật giảng Pháp và xin quy y.

Đó là một trường hợp cho thấy rằng tâm Từ có sức hấp dẫn thật mạnh mà mỗi người đều có thể tu tập, tùy theo khả năng của mình, vì cũng như các đức tánh khác trong Từ Vô Lượng Tâm, tâm Từ luôn luôn

tiềm tàng ngủ ngầm bên trong mọi người.

Trong một tích chuyện khác, có người muốn hại Đức Phật, cho voi uống rượu đến say rồi lừa chạy ngay lại phía Ngài. Con voi hung tợn cầm đầu chạy đến Đức Phật, định làm dữ. Thản nhiên, Đức Phật rải tâm Từ đến voi và chế ngự trong khoảnh khắc.

Mẫu chuyện hứng thú sau đây có thể được tường thuật nhằm cho thấy đến mức độ nào một vị Bồ Tát có thể rải tâm Từ vô lượng đến người cha đã hạ lệnh giết Ngài. Mặc dầu trẻ tuổi Bồ Tát nghĩ như thế này:

"Đây là cơ hội quý báu để ta thực hành tâm Từ. Đứng trước đây là cha ta. Mẹ ta đang khóc than thê thảm. Kia là đao phủ sẵn sàng hành quyết ta, và ta đây là nạn nhân đang đứng ở giữa.

Ta phải rải tình thương đồng đều đến tất cả bốn người. Ngưỡng nguyện cha ta khỏi phải chịu quả xấu do hành động hung ác này gây ra. Mong cầu cha ta, mẹ ta, tên đao phủ, và ta, được hạnh phúc an vui, không đau khổ, không tật bệnh, không gây oan trái. Nhờ năng lực tâm Từ này, ngưỡng nguyện rằng ngày kia ta sẽ thành Phật."

Trong vô lượng tiền kiếp, một ngày kia, khi Đức Phật còn là Bồ Tát, đang hành Nhân Nhục Ba La Mật trong ngục uyển.

Hôm ấy nhà vua say rượu. Muốn thử xem hạnh nhân nhục của Ngài đến đâu, vua truyền lệnh cắt tay và chân Ngài.

Ngài vẫn điềm nhiên, lặng lẽ hành pháp nhân. Vua lấy làm tức giận, dùng gót chân đá vào ngực Ngài. Ngài ngã gục trên vũng máu, hơi hóp thở những hơi thở cuối cùng, nhưng lòng vẫn bảo lòng:

"Người như ta không bao giờ sân hận, oán thù."

Một vị tỳ khưu xứng đáng phải có tâm Từ rộng rãi bao la. Không đào đất, cũng không bảo người đào, vì sợ rủi ro làm chết côn trùng. Vị tỳ

khuru chân chánh cũng không uống nước chưa lọc. Lời dạy sau đây của Đức Phật cho ta một ý niệm thế nào là tâm Từ mà một vị tỳ khuru nên có:

"Nếu có bọn cướp hung tợn dùng cưa cưa con ra từng mảnh và nếu con sanh tâm tức giận hoặc căm thù kẻ cướp, chính lúc ấy con đã không thực hành lời dạy của Như Lai."

Quả thật rất khó mà chịu đựng và nhẫn nại đến mức ấy. Nhưng đó là mức sống lý tưởng mà Đức Phật trông đợi hàng đệ tử Ngài cố gắng thành đạt. Chính Đức Phật đã nêu gương lành cao thượng. Ngài dạy :

"Như đàn voi lâm trận không kể lẫn tên mũi đạn, ta phải can đảm chịu đựng những điều bất hạnh của đời. Phần lớn nhân loại sống ngoài khuôn khổ giới luật. Ta phải có thái độ của đàn voi lâm trận: mạnh tiến giữa rừng gươm đao giáo mác, bình tĩnh hứng lấy những nổi chua cay của đời, và thản nhiên vững bước trên đường phạm hạnh."

Chúng ta đang sống trong một thế gian hỗn loạn, giữa những tình thế căng thẳng và luôn luôn lo sợ hiểm họa chiến tranh. Các quốc gia ngày nay ráo riết võ trang chống đối lẫn nhau và nhân loại không ngớt phập phồng chờ đợi một loại vũ khí nguyên tử thành linh từ không trung rơi xuống.

Trong giờ phút này, thế gian ắt đang trông đợi một tâm đại từ đại bi cứu khổ để mỗi người được sống an lành trong cảnh thái bình, thuận hòa trong tình huynh đệ.

Ta lại tự hỏi : "Trước sự hăm dọa của bom đạn, trên thực tế có thể nào ta bình thản thực hành tâm Từ được không?" Một người thường có thể làm gì để chống lại đám mưa bom? Trong tay không có một món vũ khí, người dân thường có thể làm gì để chặn đứng lẫn tên mũi đạn?

Trước cái chết sắp đến, tâm Từ của Phật Giáo là một khí giới ôn hòa

và hữu hiệu để ngăn ngừa bom đạn.

Nếu các quốc gia hiếu chiến không chịu đem tâm Từ thay thế vũ khí để cai trị thế gian bằng công lý và tình thương, thay vì bạo lực cường quyền, thì nhân loại ắt được an cư lạc nghiệp và hạnh phúc lâu dài.

Gác qua một bên những vấn đề quan trọng mà chính ta không thể giải quyết, ta nên quan tâm đến riêng phần ta và phần còn lại của nhân loại bằng cách tận lực chuyên cần trau dồi và phát triển phẩm hạnh từ ái (mettà) diệu hiền.

Thực Hành Tâm Từ (Mettà) Như Thế Nào?

Sau đây là một vài chỉ dẫn thực tế để thực hành tâm Từ.

Trước tiên hành giả phải gieo trồng tâm Từ cho chính mình. Muốn vậy, phải rải khắp châu thân và tâm những tư tưởng an vui hạnh phúc.

Hành giả tưởng niệm:

"Tâm tôi rất yên tĩnh, thân tôi rất an vui. Tôi không bệnh hoạn, không phiền não, không lo âu, không sân hận. Tôi thể hiện tâm Từ. Hào quang từ ái bao phủ chung quanh tôi dập tắt mọi tư tưởng ích kỷ, mọi xúc động thù nghịch. Tôi không còn cảm xúc trước cơn xung đột xấu xa của kẻ khác. Tôi lấy tốt đáp xấu, lấy tâm Từ trả lại lòng sân hận."

Hằng ngày rèn luyện tinh thần như thế, dần dần hành giả trở nên vô cùng quảng đại, quên tất cả những điều xấu xa của kẻ khác và giữ tâm hoàn toàn trong sạch, không còn bợn nhơ sân hận, oán thù.

ánh sáng hạnh phúc tỏa ra khắp châu thân, hành giả ban rải hạnh phúc ấy đến người khác bằng những tư tưởng an lành và bằng những hành động vị tha, thể hiện tâm Từ trong cuộc sống hằng ngày.

Khi tâm được an vui và không bị những tư tưởng sân hận làm chao

động, hành giả sẽ dễ dàng rải tâm Từ đến cho kẻ khác. Ta không thể cho ai một vật mà chính ta không có.

Trước khi muốn làm cho người khác được an vui, chính hành giả phải được an vui, phải biết làm thế nào cho mình được an vui. Hành giả rải tâm Từ đến thân bằng quyến thuộc, riêng từng người, rồi đến toàn thể, và ước mong mọi người đều lánh xa phiền não, bệnh tật, lo âu, sân hận.

Hành giả cũng rải tâm Từ đến bạn bè và những người không quen biết và thành thật ước mong cho những người này, như trước kia đã ước mong cho mình và thân bằng quyến thuộc mình được an vui, hạnh phúc và lánh xa phiền não, bệnh tật, lo âu, và sân hận.

Sau cùng, mặc dầu là khó, hành giả rải tâm Từ đến cho những người có ác ý với mình, nếu có. Rải tâm Từ đến những người coi mình là thù nghịch, lấy thái độ ôn hòa đối lại những cử chỉ bất hòa là hành động của bậc anh hùng quân tử, đáng được làm gương cho đời. Đức Phật dạy: "Hãy giữ tâm luôn luôn trong sạch giữa đám người đầy thù hận."

Hành giả rải tâm Từ đến tất cả chúng sanh, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, màu da, hay nam nữ, không trừ bỏ một loài cầm thú nhỏ nhen cam điếc nào.

Hành giả tự đồng hóa với tất cả, tự mình chan hòa trong toàn thể, thấy vạn vật và mình là một. Tâm không còn một điểm vị kỷ, hành giả đã vượt lên khỏi mọi hình thức chia rẽ riêng tư. Không bị giam hãm trong những tư tưởng hẹp hòi, không chịu ảnh hưởng của tinh thần đấu tranh giai cấp, quốc gia, chủng tộc, tôn giáo, hành giả có thể nhìn toàn thể thế gian là nơi chôn nhau cắt rún và tất cả mọi người là bạn đồng hành trong đại trùng dương mà ta gọi là đời sống của muôn loài vạn vật.

2. Tâm Bi (Karunà)

Đức tánh thứ nhì giúp con người trở nên cao thượng là tâm Bi (karunà). Bi được định nghĩa là động lực làm cho tâm người tốt rung động trước sự đau khổ của kẻ khác, hay cái gì xoa dịu niềm khổ đau sâu não của người. Đặc tánh của tâm Bi là ý muốn giúp người khác thoát khỏi một cảnh khổ.

Lòng người có tâm Bi thật là mềm dịu, hơn cả những tai hoa. Ngày nào chưa cứu giúp được kẻ khác, tâm Bi không hề thỏa mãn. Lắm khi, để làm êm dịu nỗi khổ đau của kẻ khác, người có tâm Bi không ngần ngại hy sinh đến cả mạng sống mình. Sự tích Túc Sanh Truyện VyàghrĒ Jàtaka đã nói lên gương lành của một vị Bồ Tát tự hiến thân để cứu một con cọp mẹ và bảy con khỏi chết đói.

Chính do nhờ tâm Bi mà con người có thể hoàn toàn vị tha trong khi phục vụ. Người có tâm Bi không sống riêng cho mình, mà cũng sống cho kẻ khác và luôn luôn tìm cơ hội để giúp đời, nhưng không bao giờ cầu mong được đền ơn đáp nghĩa.

Ai Cần Đến Tâm Bi?

Nhiều người trong chúng ta đáng thọ nhận lòng bi mẫn của ta. Những kẻ nghèo nàn đói rách, những người túng thiếu cơ hàn, đau ốm, cô đơn, dốt nát, hư hèn, người có đời sống bần thủ buông lung, là hạng người cần đến tâm Bi của những tấm lòng trắc ẩn cao thượng, không luận nam nữ, không phân chủng tộc, giai cấp hoặc tôn giáo.

Có nhiều quốc gia giàu về vật chất mà nghèo về tinh thần. Cũng có những dân tộc khác, giàu về tinh thần mà nghèo về vật chất. Chẳng luận tinh thần hay vật chất, bổn phận cao cả của người giàu là giúp đỡ kẻ nghèo. Biết bao nhiêu đàn ông, đàn bà, trẻ em, đang sống trong cảnh cơ hàn, thiếu thốn đến cả những vật dụng cần thiết. Nếu các đại phú gia đem tiền của dư dả ra giúp đỡ cho hạng người này, công tác

từ thiện ấy chắc không đến nỗi làm tổn hại tài sản của họ.

Một lần nọ, có chàng sinh viên trẻ tuổi về nhà xin phép mẹ gỡ bức màn treo trên cửa để cho một người nghèo khó, đói rách. Chàng nói rằng không có bức màn này, cái cửa không đến nỗi phải chịu lạnh, nhưng nếu thiếu quần áo che thân, chắc chắn người nghèo kia phải khổ sở vì lạnh. Thái độ hảo tâm thương người của chàng sinh viên và của bà mẹ đáng là một gương lành cao quý.

Nhân loại lấy làm vinh hạnh ghi nhận rằng một vài quốc gia giàu có đã tổ hợp lại thành những cơ quan từ thiện nhằm giúp đỡ những dân tộc kém mở mang bằng mọi cách, đặc biệt là ở á Châu.

Trong hầu hết các quốc gia, nhiều tổ chức từ thiện gồm đủ hạng -- nam, nữ và sinh viên -- đã hoạt động mạnh mẽ để mang lại cho hạng người nghèo đói và túng thiếu những sự giúp đỡ cần thiết. Các đoàn thể tôn giáo, trong phạm vi khiêm tốn của mình, cũng tận dụng khả năng để làm tròn phận sự. Các quốc gia kém mở mang đang cần trại dưỡng lão, cô nhi viện và những tổ chức từ thiện tương tự.

Trong vài quốc gia, nạn ăn xin vẫn cần phải được giải quyết. ở những nơi này, ăn xin đã trở thành nghề sinh sống. Vì lòng bi mẫn đối với hạng người bất hạnh này vấn đề phải được Chánh Quyền giải quyết thỏa đáng vì đó là một sỉ nhục cho quốc thể.

Người giàu tiền của có bốn phận giúp đỡ kẻ nghèo về vật chất. Cùng thế ấy, người giàu tinh thần đạo đức cũng có bốn phận giúp đỡ kẻ thiếu kém về tinh thần, mặc dầu người ấy có thể là một đại phú gia.

Tiền rìng bạc bể riêng rẽ một mình, không đem lại chân hạnh phúc. Kho tàng của báu không tạo an vui tinh thần. Tâm trạng an lạc thanh bình chỉ do kho tàng đạo đức tạo nên. Nhiều người trong thế gian rất cần thức ăn tinh thần, nhưng không dễ gì thành đạt chất dinh dưỡng tâm linh này, vì kẻ về lượng, số người nghèo về tinh thần trội hơn

nhieu, so với kẻ nghèo về vật chất. Lý do là vì trong cả hai hạng người giàu và nghèo về vật chất, đều có những người nghèo về tinh thần.

Trong thế gian rộng lớn này số người đau ốm bệnh hoạn đông hơn số người nghèo túng rất nhiều. Nhiều người bệnh về vật chất, vài người bệnh về tinh thần. Khoa học cung cấp thuốc men công hiệu cho hạng người trước nhưng không có cho hạng sau. Họ là những người đang mòn mỏi héo tàn trong các bệnh viện tâm thần.

Có những nguyên nhân cho cả hai loại bệnh. Người có tâm bi mẫn, dầu nam hay nữ, phải cố gắng tiêu trừ những nguyên nhân ấy. Trong nhiều quốc gia khác nhau đã có những phương pháp để ngăn ngừa và chữa trị chẳng những cho người mà còn cho thú.

Đức Phật đã nêu gương lành cao quý bằng cách tự tay chăm sóc người bệnh và khuyên dạy hàng đệ tử với những lời lẽ đáng ghi nhớ như sau:

"Người nào chăm sóc người bệnh là chăm sóc Như Lai."

Vài vị lương y vị tha hết lòng giúp đỡ miễn phí cho những bệnh nhân nghèo để thoa dịu nỗi khổ đau của họ. Vài vị tận dụng thời giờ và công phu để chăm sóc người bệnh, lắm khi nguy hại đến mạng sống của chính mình.

Bệnh viện và những phòng thuốc miễn phí là một phước lành cho nhân loại, nhưng đến nay vẫn còn chưa đủ cho số người nghèo.

Trong những quốc gia kém mở mang người nghèo còn phải chịu nhiều đau khổ vì chưa có đủ phương tiện y khoa. Người bệnh còn phải được chở đi nhiều dặm đường khó khăn để đến một bệnh viện hay phòng thuốc gần nhất.

Nhiều khi bệnh nhân chịu không nổi phải chết dọc đường. Riêng các

bà mẹ thai nghén rất cần được giúp đỡ. Bệnh viện, phòng thuốc, nhà bảo sanh v.v... là những nhu cầu vô cùng thiết yếu trong các làng mạc xa xôi.

Hạng người thấp kém bản cùng đáng được các bậc giàu có bi悯 xót thương. Lắm khi người ăn kẻ ở trong nhà không được thù lao đúng mức, không ăn đủ no, không mặc đủ ấm, và thường bị đối xử tồi tệ.

Tình trạng công bình không lan đến họ. Họ bị ruồng bỏ, họ sống không được che chở vì không ai biện hộ cho. Trong vài trường hợp đặc biệt những hành động rõ ràng hung ác vô nhân đạo như vậy được xem là tự nhiên.

Phần lớn các trường hợp tương tự bị lờ đi, không được biết đến. Những kẻ bất hạnh ấy không còn cách nào khác hơn là âm thầm chịu đựng những nỗi khổ đau, giống như Đất Mẹ thầm lặng nhận lấy tất cả những gì người ta vứt. Đến khi không còn chịu nổi sầu muộn họ chỉ còn quỳn sinh cuộc sống trong cơn tuyệt vọng.

Hạng người phóng đảng tội lỗi và dốt nát lại càng đáng được các bậc đạo đức cao thượng xót thương hơn, vì họ là những người bệnh hoạn về tinh thần và đạo đức. Không nên kết tội và khinh rẻ hạng người yếu đuối ấy vì họ đã bị lầm đường lạc nẻo, trái lại nên thương xót và dìu dắt họ trở lại đường phải.

Dẫu cha mẹ thương đồng đều các con nhưng vẫn có thể đặc biệt tội nghiệp và chăm nom săn sóc những đứa ốm yếu bệnh hoạn. Cũng dường thế ấy, tâm Bi của ta phải bao trùm tất cả chúng sanh đau khổ, nhưng riêng đối với hạng người bệnh hoạn tinh thần, suy kém đạo đức, ta nên đặc biệt thương xót và hết lòng dẫn dắt họ trở lại đường lành.

Như Đức Phật xưa kia, hết lòng thương hại và cứu độ Ambapàli, người phụ nữ lạc bước giang hồ và tận tâm tế độ Angulimàla, tên sát

nhân tàn ác, toan ám hại Ngài. Về sau cả hai đều theo Ngài và hoàn toàn đổi tánh.

Ta phải hiểu biết rằng bên trong mỗi người, dầu là người xấu xa thế nào, đều có tiềm ẩn ngủ ngầm những đức tánh tốt đẹp. Đôi khi chỉ một lời nói phải, đúng lúc, cũng có thể đổi hẳn con người từ dữ ra lành.

Như vua Asoka trước kia, tàn bạo đến đối người đời bấy giờ gọi là "Asoka con người tội lỗi," thế mà khi nghe được những lời nói phải của một thầy sa di trẻ tuổi -- "Đức hạnh tận tụy chuyên cần là con đường đưa đến trạng thái Vô Sanh" -- Ngài đổi hẳn tánh tình, mạnh tiến trên đường tự giác, và trở nên "Asoka con người hiền đức," một đáng minh quân (Dharmāsoka).

Đức Phật khuyên nên xa lánh hạng người cuồng si. Như vậy không có nghĩa là ta không thể đến gần để cảm hóa cùng khuyến thiện họ. Có những bệnh nhân mắc phải chứng bệnh truyền nhiễm ngặt nghèo. Mọi người đều sợ và lánh xa.

Nhưng cũng có những vị lương y hết lòng thương hại, đến gần săn sóc và chữa trị cho họ khỏi bệnh. Nếu không có các vị lương y giàu tâm Bi kia, bệnh nhân ắt phải bỏ mạng. Cùng một thế ấy, hạng người xấu xa bệnh hoạn về tinh thần ắt phải bị chìm đắm mãi mãi trong đêm tối của tội lỗi nếu không ai có lòng quảng đại thương xót và ra tay tế độ.

Thế thường, Đức Phật tìm đến những hạng xấu xa hư hèn để cảm hóa, nhưng chính bậc đạo đức trong sạch thì lại tìm đến Ngài. Cũng như tâm Từ (mettā). tâm Bi (karunā) vô lượng, vô biên, vô hạn định, phải được rải đến cho tất cả những chúng sanh đau khổ, bơ vơ, chỉ đến những loài cầm thú cầm điếc, và những chúng sanh còn trong trứng.

Phủ nhận quyền sống và những đặc quyền làm người chỉ vì những người này sanh trưởng trong một giai cấp, một chủng tộc, hay có màu da như thế nào, là vô nhân đạo và độc ác. Giết, hoặc sai bảo người

khác giết những con thú vô tội để bày tiệc linh đình, ăn uống hả hê, cũng là hành động trái ngược với tâm Bi. Dùng bom đạn để tiêu diệt hàng triệu sanh linh là hình thức xấu xa nhất của sự tàn bạo mà người si mê có thể làm.

Ngày nay thế gian sống trong tình trạng căm thù, sân hận, đã hy sinh vật sở hữu quý báu nhất là mạng sống, đặt trước bàn thờ để tế thần bạo lực. Tâm Bi đã chạy trốn nơi nào? Thế gian ngày nay cần những hạng người giàu lòng bi mẫn, nam và nữ, để tiêu trừ những hành động độc ác và bạo tàn.

Cũng nên ghi nhận rằng tâm Bi của Phật Giáo không phải là những giọt nước mắt nhỏ sưng gọi là thương xót, bởi vì kẻ thù gián tiếp của tâm Bi là âu sầu, phiền muộn (domanassa).

Tâm Bi bao trùm những chúng sanh đau khổ trong khi tâm Tì bao gồm tất cả chúng sanh -- đau khổ và an vui.

3. Tâm Hỷ (Mudità)

Đức tánh cao thượng thứ ba trong Tứ Vô Lượng Tâm là Hỷ, vui, (Mudità). Mudità, Hỷ không phải là trạng thái thỏa thích sưng, cũng không phải cảm tình riêng đối với người nào mà là tâm hoan hỷ, vui thích với hạnh phúc của người khác, trước sự thành công của một chúng sanh. Tâm Hỷ có chiều hướng loại trừ lòng ganh tỵ, vốn là kẻ thù trực tiếp của nó.

Một năng lực hùng mạnh có sức phá hoại vô cùng nguy hiểm là lòng ganh tỵ. Rất thường có người lấy làm khó chịu khi thấy hoặc nghe nói người khác thành tựu mỹ mãn một công trình.

Thấy người thất bại thì vui, mà không thể chịu đựng sự thành công của kẻ khác. Thay vì vui mừng tán dương thắng lợi của người, họ cố gắng phá hoại hoặc bóp méo sự thật để gièm pha hoặc chê bai. Đứng về một phương diện, chính người có tâm Hỷ trực tiếp hưởng nhiều lợi ích

do tâm ấy đem lại, hơn là người khác, vì tâm Hỷ không chấp chứa lòng ganh tỵ. Về một phương diện khác, người thực hành tâm Hỷ luôn luôn giúp đỡ người khác vì không bao giờ muốn làm trở ngại tiến bộ và phá rối tình trạng an lạc của ai.

Cũng như tâm Từ, tâm Hỷ đối với thân bằng quyến thuộc phát hiện rất dễ dàng nhưng khó bộc lộ trước sự thành công của người thù nghịch. Thật vậy, con người bình thường chẳng những cảm thấy khó mà còn không thể biểu lộ lòng hoan hỷ vui mừng trước cái vui của người thù. Họ tìm thỏa thích trong sự cản ngăn, gây chướng ngại cho người thù thất bại.

Đó là bảm tánh tội lỗi của người thế gian, đang miệt mài say đắm trong ảo mộng. Nếu so sánh với tâm Từ và tâm Bi, tâm Hỷ lại càng khó thực hiện. Muốn phát triển tâm Hỷ phải có ý chí mạnh mẽ và phải tận lực cố gắng.

Người phương Đông có thành thật thỏa thích với sự thịnh vượng của người phương Tây không? Người phương Tây có thành thật thỏa thích với sự thịnh vượng của người phương Đông không?

Quốc gia này có vui mừng thấy một quốc gia khác sung túc an lạc không? Chúng tộc này có hoan hỷ ghi nhận rằng một chủng tộc khác đang vươn mình trưởng thành trong cảnh an cư lạc nghiệp không?

Mặc dầu mục đích của các tôn giáo là trau giồi tinh thần đạo đức, giáo phái này có vui mà thấy ảnh hưởng tinh thần của một giáo phái khác bành trướng mạnh mẽ không?

Tôn giáo này ganh tỵ với tôn giáo khác. Phân bên này quả địa cầu ganh tỵ với phân bên kia. Tổ chức này ganh tỵ với tổ chức kia. Hãng buôn này ganh tỵ với hãng buôn khác. Gia đình này ganh tỵ với gia đình khác. Học trò ganh tỵ với học trò, chỉ đến anh chị em trong một

nhà có khi cũng ganh tỵ lẫn nhau.

Đó là lý do tại sao mỗi cá nhân và mỗi nhóm người, trong đời sống cá nhân cũng như trong cuộc sống tập thể, nên thực hành tâm Hỷ để vươn mình tiến lên trong nếp sống thanh cao trong sạch và tạo hoàn cảnh an lành hạnh phúc cho chính mình.

Đặc tánh của tâm Hỷ là hoan hỷ với người thành công, người lộc cao phúc hậu (anumodana). Vui cười không phải là đặc tánh của tâm Hỷ và ra vẻ hân hoan, giả làm ra tuồng thỏa thích, được coi là kẻ thù gián tiếp của tâm Hỷ.

Tâm Hỷ (Mudita) bao trùm tất cả chúng sanh thịnh vượng và hữu phúc, là phẩm hạnh thành thật chia vui, chung cùng hoan hỷ với lòng ngợi khen. Tâm Hỷ có chiều hướng loại trừ mọi hình thức bất mãn (arati), trước sự thành công của người khác.

4. Tâm Xả (Upekkhà)

Upekkhà (Xả) là đức tánh thứ tư trong Tứ Vô Lượng Tâm, khó thực hành nhất, mà cũng cần thiết nhất trong bốn phẩm hạnh cao thượng này. Phạm ngữ Upekkhà do hai căn "upa" và "ikkha" hợp thành.

Upa là đứng đắn, chân chánh, vô tư. Ikkha là trông thấy, nhận định, suy luận. Vậy Upekkhà là trông thấy đứng đắn, nhận định chân chánh, hoặc suy luận vô tư, tức không luyến ái cũng không ghét bỏ, không ưa thích cũng không bất mãn. Không tham cũng không sân.

Tâm Xả đặc biệt cần thiết cho người tại gia cư sĩ, còn phải sống trong một thế gian kém quân bình giữa những hoàn cảnh vô thường biến đổi.

Khinh rẻ, phỉ báng, nguyên rủa là thường tình. Thế gian này là vậy, hạng người trong sạch đạo đức thường bị chỉ trích bất công và bị khiên trách. Giữa cơn giông tố của trường đời, người trau dồi tâm Xả

cao thượng luôn luôn giữ tâm bình thản.

Được và thua, danh thơm và tiếng xấu, tán dương và khiển trách, hạnh phúc và đau khổ là tám pháp thế gian (atthalokadhamma, bát phong: được và mất, vinh và nhục, khen và chê, sướng và khổ) ảnh hưởng đến toàn thể nhân loại. Phần lớn con người bị chao động vì những trạng thái thuận lợi và bất thuận lợi ấy. Được tán dương ca tụng thì vui thích, bị chê bai khiển trách thì buồn rầu.

Người trí tuệ minh mẫn, Đức Phật dạy, luôn luôn thản nhiên hành tâm Xả, vững chắc như tảng đá to sừng sững giữa những thăng trầm của thế sự.

Cuộc sống thăng bằng và luôn luôn bình thản của Đức Phật là gương lành cao quý về tâm Xả mà Ngài ban tặng cho thế gian.

Chưa từng có vị giáo chủ hoặc một nhân vật nào bị chỉ trích nghiêm khắc, bị đả kích, sỉ nhục, hoặc bị lăng mạ nhiều như Đức Phật, nhưng cũng không có ai được tán dương, tôn kính và sùng bái như Đức Phật.

Ngày kia, trong khi Đức Phật đi trì bình khát thực, có một đạo sĩ Bà La Môn ngạo mạn kêu Ngài là cùng đinh và đối xử hết sức vô lễ. Đức Phật thản nhiên chịu đựng và ôn hòa giải thích cho đạo sĩ thế nào là cùng đinh và vì sao chẳng nên khinh rẻ hạ người này. (Vasala Sutta, Kinh Cùng Đinh) Vị đạo sĩ lấy làm khâm phục và xin quy y với Ngài.

Một lần khác có người thỉnh Đức Phật đến nhà trai tăng. Khi Đức Phật đến, chủ nhà lại dùng lời vô lễ, đối xử với Ngài một cách thậm tệ gọi Ngài là "heo," là "loài cầm thú, là "bò" v.v..." Nhưng Đức Phật không tức giận. Ngài không trả thù, ôn tồn hỏi chủ nhà: Nếu biết có khách đến nhà thì Ông làm sao?

Tôi sẽ chuẩn bị, dọn một bữa cơm để khoản đãi khách.

Tốt lắm, Đức Phật nói, nhưng rồi nếu khách không đến thì sao?

Thì tôi sẽ cùng với vợ và con chia nhau bữa cơm.

Tốt lắm, này Ông, hôm nay Ông mời Như Lai đến nhà để trai tăng. Ông đã dọn lên cho Như Lai những lời thô lỗ cộc cằn.

Như Lai không nhận. Vậy xin Ông hãy giữ lấy.

Những lời nói này đã làm đổi hẳn thái độ của chủ nhà.

"Không nên trả thù. Khi bị nguyên rủa, mắng chửi, phải biết làm tâm như cái mõ bể. Được như vậy tức đã đứng trước ngưỡng cửa Niết Bàn, mặc dầu trong thực tế chưa đắc Quả Niết Bàn."

Đó là những lời vàng ngọc mà Đức Phật khuyên nên ghi nhớ hằng ngày trong kiếp sống vô thường biến đổi này.

Có lần nọ, một mệnh phụ phụ nhân xúi giục một người say rượu đến nhục mạ Đức Phật thậm tệ đến đôi Đại Đức nanda, người thị giả thân tín, không thể chịu được, kính bạch Đức Phật nên sang xử khác. Nhưng Ngài không xúc động.

Một người phụ nữ khác giả có mang để vu oan Đức Phật giữa công chúng. Một thiếu phụ khác nữa bị giết để vu cáo Đức Phật phạm tội sát nhân. Một người bà con vừa là đệ tử của Đức Phật cũng manh tâm lẩn đá từ trên đồi cao, quyết sát hại Ngài. Trong hàng đệ tử của Ngài cũng có người chỉ trích Ngài là ganh tỵ, thiên vị, bất công, v.v...

Đàng khác, bao nhiêu người đã tán dương công đức và ca tụng Đức Phật. Bao nhiêu vua chúa đã kính cẩn khấu đầu lễ bái dưới chân Ngài.

Như Đất Mẹ, Đức Phật nhận lãnh tất cả với tâm Xả hoàn toàn.

"Vững như voi không run sợ trước tiếng động, ta không nên để tâm rối loạn trước những làn tên có tẩm thuốc độc của miệng lằn lười mối."

Như gió thổi ngang màn lưới mà không vướng mắc trong lưới, tuy sống giữa chợ người ta không nên say mê luyến ái những lạc thú huyền ảo của thế gian vô thường biến đổi này.

Như hoa sen không bị bùn dơ nước đục làm nhơ bẩn, vượt lên khỏi bao nhiêu quuyến rũ của thế gian, ta phải sống trong sạch, luôn luôn tinh khiết, an lạc và thanh bình, không bị nhiễm ô."

Như trong trường hợp của ba phẩm hạnh kia, người thù trực tiếp của tâm Xả là luyến ái (ràga) và kẻ thù gián tiếp là trạng thái lãnh đạm, thái độ lạnh lùng, xây lưng với thế sự.

Upekkhà (tâm Xả) lánh xa tham ái và bất mãn. Thái độ vô tư, thản nhiên, an tĩnh, là đặc tánh chánh yếu của tâm Xả.

Người có tâm Xả không bị lạc thú trần gian quuyến rũ, không thích thú say mê trong hạnh phúc, cũng không bị những gì nghịch ý làm bực tức buồn phiền hay bất mãn trong khổ đau.

Người có tâm Xả không thấy sự khác biệt giữa người tội lỗi và bậc Thánh Nhân và đối xử đồng đều với tất cả.

* * *

Tâm Từ bao trùm tất cả mọi chúng sanh; tâm Bi, những chúng sanh đau khổ; tâm Hỷ, những chúng sanh hạnh phúc; tâm Xả phủ khắp những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, những điều khả ái và những điều khả ó, những thích thú và những nghịch lòng.

Những ai có nguyện vọng trở thành bậc Thánh Nhân trong chính kiếp sống này, có thể hằng ngày phát triển và trau giồi bốn đức hạnh cao thượng trên, vốn luôn luôn tiềm tàng ngủ ngầm bên trong mọi người.

Những ai có nguyện vọng trở nên toàn thiện và bi mẫn gia công tạo an lành cho tất cả, trong khoảng thời gian còn triền miên sanh tử theo

vòng luân hồi, có thể kiên trì cố gắng, phát triển mười pháp Ba La Mật (Pàramì), và cuối cùng, thành tựu Đạo và Quả Chánh Đẳng Chánh Giác (Sammà Sambuddha), Chánh Biến Tri.

Những ai có nguyện vọng tận diệt mọi khát vọng của mình và chấm dứt đau khổ bằng cách chứng ngộ Niết Bàn nhân cơ hội sớm nhất, có thể chuyên cần noi theo Con Đường Duy Nhất -- Bát Chánh Đạo -- mà đến nay vẫn còn được giữ nguyên vẹn tánh cách tinh túy nguyên thủy.

Đức Phật kêu gọi :

"Này chư Tỳ Khuru, thí dụ như toàn thể vùng đất mênh mông này trở thành nước, và người kia bỏ xuống nước một cái ách xe bò, trên ách có một lỗ. Rồi có một cơn gió thổi, đẩy trôi cái ách từ Đông sang Tây, một cơn gió khác đẩy trôi cái ách từ Tây sang Đông, rồi một cơn gió nữa đẩy cái ách từ Bắc xuống Nam, và một cơn khác từ Nam lên Bắc. Và cứ như thế, cái ách triền miên trôi giạt trên mặt nước. Trong khi ấy có một con rùa mù, mỗi trăm năm nổi lên mặt nước một lần. Như vậy, có thể nào con rùa mù, sau một trăm năm, trôi lên mặt nước và thọc đầu ngay vào cái lỗ duy nhất của cái ách được không?"

Bạch Hóa Đức Thế Tôn, quả thật con rùa mù khó làm như vậy.

Này chư Tỳ Khuru, cùng thế ấy, được sanh vào cảnh người cũng khó như vậy. Cùng thế ấy, khó có một đấng Như Lai thị hiện trên thế gian. Cùng thế ấy, Giáo Pháp (Dhamma) và Giới Luật (Vinaya) mà một đấng Như Lai tuyên bố, được truyền bá trong thế gian quả thật vô cùng hy hữu.

Nhưng nay, này chư Tỳ Khuru, quả thật vậy, trạng thái làm người đã được thành đạt, một đấng Như Lai đã thị hiện trên thế gian. Giáo Pháp và Giới Luật mà Đức Như Lai tuyên bố đã được truyền bá trong thế gian.

Vậy, này chư Tỳ Khuru, các con phải kiên trì tinh tấn để chứng ngộ:

Đây là đau khổ, đây là nguyên nhân sanh đau khổ, đây là sự chấm dứt đau khổ, đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ."

-ooOoo-

Chân thành cảm ơn Dịch Giả: Phạm Kim Khánh

Nam Mô bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

*Nguyện đem Công Đức này Hội Hưởng đến Cùng khắp tất cả
Chúng Sinh đều Trọn Thành Phật Đạo.*

Phật Tử: Quảng Phước Thắng