Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne
Hồng kông, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

---

[05]

Ngày thứ 5: 10 tháng 10 năm 1997

Thiền quán Từ bi

Godwin: Tôi muốn chào mừng các bạn một lần nữa. Như các bạn biết, đề tài nói chuyện hôm nay là thiền quán từ bi. Chữ từ bi phát xuất từ chữ Phạn *"metta"*. Chữ này được dịch là từ bi, thương xót và theo nghĩa đen là thân ái.

Từ bi bắt đầu từ chúng ta

Trên phương diện tâm lý học, rất lý thú quán từ bi phải bắt đầu với chính mình. Vì vậy, hết sức quan trọng phải học thân ái với mình. Câu tôi thích dùng là: học làm bạn tốt nhất của mình một cách thân thiện nhất. Để có thể tạo mối liên hệ quan trọng này với chính mình, phải cảm thấy thoải mái với mình, thân thuộc với mình, cảm thấy như thử bạn đang trở về nhà với chính bạn. Như thế, chỉ khi nào tạo được mối liên hệ này với chúng ta, chúng ta mới thật sự cảm thấy thân mật với người khác. Chỉ lúc đó chúng ta mới thật sự mở rộng lòng chúng ta cho kẻ khác. Nếu chúng ta không tạo liên hệ này với chúng ta, chúng ta bắt đầu ghét mình và chúng ta bắt đầu ghét kẻ khác. Thường thường người ta thói quen tự cho mình điểm xấu. Như vậy, trên một phương diện nào đó, bạn học cách trở thành kẻ thù của bạn và điều này có thể tạo nhiều đau khổ cho bạn và đau khổ cho kẻ khác. Như thế, đây là một khía cạnh rất quan trọng của từ bi, học làm bạn với mình, học mở rộng lòng với chính mình, học mở rộng lòng với kẻ khác. Khi tôi nói, với những điều tôi sắp trình bày, các bạn có thể liên hệ với bạn theo kinh nghiệm riêng của bạn.

Xin cố gắng làm như thế thì bài nói chuyện của tôi chính nó sẽ là một hình thức thiền.

Tha thứ và những vết thương trong tâm

Một khía cạnh quan trọng khác của từ bi là dùng tha thứ. Con người mang đầy những cái tôi gọi là "vết thương". Vết thương tạo ra do những điều bạn làm cho kẻ khác và vết thương tạo ra do những điều người khác gây ra cho bạn. Tôi thiết nghĩ, tất cả mọi người ở đây, kể cả tôi, đều có thể liên hệ đến điều này. Đối với vài người, họ mang những vết thương này trong lòng. Như vậy, nếu bạn mang những vết thương này mà không chữa lành, một lần nữa như tôi đã nói trước đây, chúng ta có thể tạo ra đau khổ cho mình cũng như cho kẻ khác mà không biết rằng đau khổ là do chính những vết thương mình đã tạo ra. Điều này cũng có thể gây ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta bằng hai cách. Chúng ta có thể có vài căng thẳng nào đó trong vài

phần khác nhau của cơ thể. Nó liên hệ đến những vết thương này, nó liên quan đến cảm xúc bị đè nén.

Những vết thương này cũng có thể tạo ra vài bệnh nào đó. Một cách khác nó có thể ảnh hưởng đến chúng ta là ảnh hưởng đến giấc ngủ. Bạn có nằm thấy ác mộng không, bạn có nổi giận trong cơn mơ hay khóc trong khi ngủ? Nó còn có thể gây ảnh hưởng một cách khác là đột nhiên chúng ta bị ảnh hưởng vì những cảm xúc này và chúng ta không hiểu tại sao bị ảnh hưởng vì những cảm xúc đó. Đột nhiên chúng ta muốn khóc. Tự nhiên cảm thấy sợ hãi, tự nhiên cảm thấy buồn bã, và không rõ lý do.

Một cách khác nó có thể ảnh hưởng đến chúng ta là khi chúng ta chết, những cảm xúc, những vết thương có thể trỗi dậy. Rất lý thú tìm hiểu tại sao chúng lại trỗi dậy vào lúc chết. Khi còn sống, có thể chúng ta không nhòm ngó đến chúng, có thể chúng ta đè nén lại, có thể chúng ta xô đẩy đi, nhưng vào lúc hấp hối, tâm và thân chúng ta trở nên yếu đuối, những vết thương này mới có thể trỗi dậy. Như thế chứng tỏ chúng ta sống không an vui, ngủ không yên giấc, chết không bình thãn. Vì thế, hết sức quan trọng phải học chữa khỏi những vết thương này. Như thế, thiền quán từ bi có thể giúp chúng ta chữa lành những vết thương này bằng cách học tự tha thứ mình và học tha thứ kẻ khác. Tha thứ chúng ta vì ý thức rằng chúng ta chỉ là con người. Tha thứ kẻ khác vì ý thức rằng họ cũng chỉ là người. Cũng học buông bỏ những vết thương đó vì ý thức rằng chúng đã xảy ra trong qúa khứ. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ thì tại sao lại mang quá khứ như một gánh nặng để tạo thêm nhiều đau khổ cho mình và kẻ khác.

Làm bạn với những hoàn cảnh khó chịu

Một khía cạnh rất quan trọng khác của từ bi là học dùng từ bi để liên hệ với những hoàn cảnh khó chịu, cảm xúc khó chịu khi chúng xảy ra. Khi chúng ta có những cảm xúc khó chịu, khi chúng ta có những đau đớn về thể xác hay tinh thần, chúng ta không thích, chúng ta ghét, chúng ta chống lại. Dưới một phương diện nào đó, vì làm như thế chúng ta tạo thêm sức mạnh, thêm năng lực cho chúng. Trong những trường hợp này chúng ta có thể dùng quán từ bi bằng cách học làm bạn với những tình trạng khó chịu này. Một cách làm bạn đơn giản nhất là học nói với mình: không tốt cũng chẳng sao (nghĩa là chấp nhận hoàn cảnh khó chịu)

Thấy yếu tố tích cực trong chúng ta

Một khía cạnh rất quan trọng khác của từ bi là học thấy khía cạnh tích cực trong chúng ta, thấy cái tốt trong chúng ta, thấy Phật tánh trong chúng ta. Một cách để tự trở thành kẻ thù của mình là chỉ thấy lỗi mình, chỉ thấy những tiêu cực, chỉ cho mình toàn điểm xấu. Vì thế hết sức quan trọng phải học thấy khía cạnh tích cực trong chúng ta, hết sức quan trọng học cho chúng ta những điểm tốt, học thấy cái tốt của chúng ta, học thấy Phật tánh trong chúng ta. Và khi chúng ta học làm như thế, chúng ta thấy những khía cạnh tích cực trong kẻ khác, chúng ta học cho kẻ khác thêm nhiều điểm tốt, chúng ta càng thấy nhiều hơn Phật tánh trong người khác và bạn sẽ tiến đến một giai đoạn bạn không còn thấy khác biệt giữa bạn và kẻ khác.

Tử tế với người khác

Một điểm rất quan trọng khác của từ bi là học làm việc thiện, học hành động thương xót kẻ khác. Khi bạn phát triển càng nhiều từ bi tánh thì tự nhiên hành động, ngôn ngữ, lời nói của bạn đều liên hệ đến khía cạnh tích cực của từ bi. Và khi bạn học thân ái với kẻ khác, học tử tế với kẻ khác, học cảm thông với kẻ khác, nó có thể mang lại nhiều vui vẻ, hạnh phúc vì bạn thấy kẻ khác sung sướng vì hành động của bạn, điều này có thể mang lại nhiều vui vẻ, nhiều nhẹ nhõm trong lòng bạn.

Nhưng đừng để kẻ khác lợi dụng

Có từ bi là không để cho kẻ khác lợi dụng bạn, không cho kẻ khác muốn làm gì thì làm. Hết sức quan trọng phải biết rằng có lúc bạn phải quyết đóan, phải học cứng rắn với kẻ khác.

Về điểm này, tôi muốn kể một câu chuyện tôi rất thích và tôi sẽ chấm dứt bài giảng của tôi sau câu chuyện đó.

Câu chuyện về một con rắn hỗ mang đang tập luyện từ bi. Có một con rắn hỗ mang trong một khu rừng đang luyện tập từ bi, rắn nói: cầu cho tất cả chúng sinh khỏe mạnh, cầu cho tất cả chúng sinh sung sướng, cầu cho tất cả chúng sinh thóat khỏi đau khổ. Có một bà lão mắt không thấy rõ. Bà ta đang kiếm củi đốt và trông thấy con rắn, lại nghĩ là một sợi dây.

Bà dùng "sợi dây" để bó củi đã lượm được. Vì con rắn đang tập luyện từ bi, con rắn để cho bà lão làm. Bà lão mang bó củi về nhà. Lúc đó con rắn khó khăn lắm mới thoát được, đau đớn vô cùng, thương tích đầy mình. Và con rắn đến gặp sư phụ. Con rắn nói với thầy, "Thầy xem cái đã xảy ra. Tôi làm theo từ bi của thầy. Thầy xem vết thương, xem đau đớn tôi đang cảm thấy trong thân thể. "Ông thầy rất bình tĩnh, dịu dàng bảo con rắn, "mày không phải đang tập luyện từ bi mà mày đang tập cái loại từ bi dần độn. Đáng lẽ mày phải phịt xì xì, phải tỏ mày là một con rắn, mày là một con rắn hỗ mang. " Vì thế, rất quan trọng, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta cũng phải học bài học mà con rắn nên học.

Bây giờ là lúc để hỏi. Bất cứ câu hỏi nào liên quan đến từ bi, nhất là trong đời sống hằng ngày, bất cứ khó khăn nào, vấn đề nào bạn gặp.

Vấn và Đáp

Thính giả: *Thưa Thầy, nếu chúng ta luyện tập cho chúng ta điểm tốt, những khía cạnh tốt trong chúng ta thì chúng ta phải vạch ra giới hạn nào?*

Godwin: Khi chúng ta đã quen cho điểm xấu, khi chúng ta đã quen chỉ thấy những khía cạnh xấu trong chúng ta, khi chúng ta liên hệ với mình như một kẻ thù thì chúng ta phải làm sao trong hoàn cảnh này? Đây là một vấn đề quan trọng. Như vậy, trong hoàn cảnh như thế chỉ cần ý thức: tôi chỉ cho tôi toàn điểm xấu, tôi không làm việc nào tốt cả sao? Như thế chúng ta học thấy những điều tốt dựa trên sự kiện khách quan, dĩ nhiên không kiêu hảnh về điều đó nhưng chỉ là một sự kiện. Chúng ta học thấy cái tốt, học thấy cái khía cạnh tích cực, đó là học thấy sự vật đúng như sự vật như lời Đức Phật đã dạy. Đây là một điều quan trọng. Rồi như tôi cũng đã nói, chúng ta học thấy điều tốt trong kẻ khác, điều này giúp chúng ta đánh giá đúng. Khi chúng ta thấy điều hay trong kẻ khác, học cảm thấy sung sướng khi bạn thấy cái hay nơi kẻ khác. Bằng cách này bạn học được những đức tính tốt rất quan trọng, những đức tính giúp cho việc tập luyện của chúng ta.

Tôi muốn hỏi một câu và tôi hỏi câu này ở bất cứ quốc gia nào tôi thăm viếng. Điều gì dễ làm hơn, tự tha thứ cho mình hay tha thứ cho kẻ khác? Vì vậy xin vui lòng suy nghĩ và trả lời thành thật phát xuất từ tâm.

Thính giả: *Không dễ tha thứ cho mình.*

Godwin: Tất cả mọi người đều đồng ý không?

Thính giả: *Không*

(Bằng cách đưa tay lên, thính giả cho thấy có người cho dễ tha thứ mình hơn và có người cho tha thứ kẻ khác dễ hơn) .

Godwin: Cám ơn. Điều này cho thấy cái gì? Dưới phương diện nào đó, cho thấy những người thấy khó tha thứ mình có nghĩa là họ rất nghiêm khắc với họ. Vì thế, họ quá sắt đá với mình

đến nỗi bảo rằng. Tôi không xứng đáng để tha thứ. Và rồi những người thấy khó tha thứ mình cũng có thể rất cứng rắn với kẻ khác. Vì thế bạn thấy tầm quan trọng phát triển tính dịu dàng;bạn ý thức sự quan trọng phải dịu dàng, bạn cảm thấy sự quan trọng phải dịu dàng hơn với mình và với kẻ khác. Khi bạn phát triển những đức tính này, tự nhiên bạn có thể tha thứ mình và có thể tha thứ kẻ khác. Như tôi đã nói, điều chúng ta cần phải học và tôi cho tối quan trọng là học chấp nhận tính người của chúng ta, học chấp nhận chúng ta là những người không hoàn toàn, chúng ta còn có khuyết điểm.

Chúng ta phải ý thức rằng chúng ta đang sống trong một thế giới trong đấy người không hoàn hão, trong đấy người chỉ là con người, vì thế chắc chắn bạn thấy khuyết điểm, nhơn tính yếu đuối nơi kẻ khác và nơi chúng ta. Theo lời Phật dạy, chúng ta có tham, có sân, có si, trong chúng ta cũng như trong kẻ khác. Vì tham, sân và si chúng ta có nhược điểm và làm lỗi lầm. Chỉ những vị đã hoàn toàn giác ngộ mới không còn có khuyết điểm nhưng chừng nào chúng ta chưa giác ngộ chúng ta vẫn chỉ là con người, chúng ta không hoàn thiện. Nên tôi nghĩ hết sức quan trọng phải học thấy rõ điều này, để chấp nhận điều này và học tha thứ mình và tha thứ kẻ khác, và khi thấy được như thế, như tôi từng bảo, bạn sẽ có thể tha thứ mình và tha thứ kẻ khác.

Có câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: *Vì vô thường trong đời sống nên có nhiều thứ đau khổ. Chúng ta có thể làm được gì về điều này?*

Godwin: Thật sự tôi chỉ muốn thảo luận về từ bi vì đây là vấn đề chúng ta đang thảo luận. Do đó tôi chỉ trả lời vắn tắt câu hỏi về vô thường. Chúng ta đau khổ vì vô thường vì chúng ta không chấp nhận vô thường, chúng ta không chấp nhận thay đổi. Chúng ta lấy một thí dụ. Chúng ta khoẻ mạnh và rồi vì luật vô thường hay thay đổi, chúng ta bị đau ốm. Như thế, chúng ta khổ vì chúng ta có ước vọng: tôi không thể ốm đau. Vì vậy, khi chúng ta phản kháng lại thay đổi, vô thường, sẽ có đau khổ, nên con đường để giải thóat là sẵn sàng chấp nhận thay đổi, sẵn sàng chấp nhận vô thường, chấp nhận đây là một thực tế của cuộc đời. Đây lại một lần nữa như lời Phật dạy: học chấp nhận sự vật đúng như sự vật, không phải là sự vật nên như thế này hay không nên như thế kia.

Thính giả: *Ông bảo chúng ta nên học thương người bạn này, nhưng khi chúng ta thấy những tư tưởng xấu xa hay dục vọng đê hèn trong chúng ta thì làm sao có thể thương người bạn này nếu anh ta xấu như thế? Đấy không phải là một cách tự bao che cho mình sao?*

Godwin: Câu hỏi rất hay. Chúng ta lấy vài thí dụ cụ thể. Lấy ví dụ giận chẳng hạn, khi chúng ta giận thì cái gì xảy ra?

Chúng ta giận chúng ta vì đã nỗi giận. Chúng ta thường bắt đầu bằng ghét mình bởi vì chúng ta đang giận và rồi chúng ta đau khổ vì cái tội chúng ta đã giận. Như thế, vì cái giận này và vì chúng ta liên hệ như vậy nên chúng ta đau khổ trong nhiều ngày. Vì thế khi dùng từ bi bạn sẽ liên hệ đến cái giận một cách hoàn toàn khác hẳn. Thay vì đập đầu đập óc, thay vì cho mình một điểm xấu, thay vì đau khổ và cảm thấy tội lỗi, với một cách rất thân thiện, dịu dàng, như tôi thường hay nói, bạn sẽ tìm hiểu: Tại sao tôi nỗi giận? Như tôi đã nói vài lần, chúng ta có thể học hỏi từ cơn giận đó, chúng ta có thể dùng cơn giận đó cho sự phát triển tinh thần. Đây là điều tôi muốn nói khi dùng chữ làm thân thiện. Cách tôi đề nghị là giúp chúng ta đương đầu với cơn giận một cách hoàn toàn khác hẳn, thay vì để cơn giận chế ngự. Đây không phải là nuông chiều chúng ta, nhưng là học cách đương đầu với cơn giận một cách khác, một cách có hiệu quả, tốt hơn là chịu nhiều đau khổ vì cơn giận đó. Và một điểm nữa, khi bạn thân ái với mình và cởi mở với mình, bạn cũng sẽ nhận thức được những lúc bạn không giận, đây là một điều rất quan trọng. Rồi chúng ta đến một giai đoạn khi chúng ta giận, chúng ta biết phải làm gì với cơn giận và khi chúng ta không giận, chúng ta biết chúng ta không giận.

Có câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: *Học tha thứ nói dễ hơn làm, nhất là khi đó là những người thân thuộc với chúng ta như cha mẹ, bạn rất tốt, anh chị em. Rất khó mà tha thứ cho những người này. Khi trường hợp những bạn không gần lắm, không thân lắm thì dễ tha thứ hơn. Chúng ta phải làm gì?*

Godwin: Câu hỏi rất hay mà tôi nghĩ tất cả chúng ta ai cũng có thể liên hệ đến được. Thật lý thú suy nghĩ xem tại sao với những người chúng ta gần gũi họ có thể tạo ra vết thương. Lý do đơn giản, vì họ gần gũi với chúng ta, có thể là bạn bè, bà con, nên chúng ta có ý nghĩ hy vọng họ nên cư xử như thế nào đó. Một thí dụ so sánh rất hay để hiểu điều này là chúng ta đặt họ lên trên bệ và bảo, anh ta là bạn tốt nhất của tôi, vì thế người bạn tốt nhất của tôi nên cư xử như thế này. Bà ta là mẹ của tôi nên bà phải cư xử như thế này.

Như vậy bạn thấy những đòi hỏi của chúng ta với những người này vì họ thân với chúng ta, và những người đáng thương này, họ rơi xuống từ cái bệ mà bạn đã đặt họ lên, và khi họ từ bệ rơi xuống chúng ta không ý thức rằng chính chúng ta là người đã đặt họ lên bệ và chúng ta lại thất vọng, chúng ta đau khổ. Và có người cứ mang những vết thương này suốt đời. Vì thế, bạn nên thấy rõ điều gì xảy ra cho bạn vì cái ý của bạn muốn kẻ khác phải cư xử như thế nào đó. Để diễn tả điều này một cách khác, chúng ta quên mất họ cũng là người.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

Thính giả: *Có phải ông muốn nói chúng ta không nên có kỳ vọng nào về kẻ khác hay là chúng ta không nên quá thân ái với kẻ khác?*

Godwin: Tôi nghĩ đương nhiên chúng ta có kỳ vọng nhưng điều chúng ta quên là kỳ vọng của chúng ta đến mức nào là thực tế. Bạn sẵn sàng đáp ứng kỳ vọng của bạn về chính mình đến mức độ nào? Kẻ khác đáp ứng kỳ vọng của bạn đến mức nào? Kỳ vọng của bạn thực tế đến mức nào? Đây là điều phải biết rõ. Tôi biết một số người rất lý tưởng. Rất lý tưởng về mình, rất lý tưởng về người khác và họ sống trong một thế giới rất lý tưởng. Cái thế giới lý tưởng này mà chúng ta đã tạo ra là một chuyện và cái chúng ta nhận thức rõ ràng là một chuyện khác. Vì chúng ta ôm chặt cái thế giới lý tưởng này, chừng nào chúng ta còn bám chặt cái thế giới vẹn toàn này chúng ta chắc chắn tạo ra vết thương tương quan đến cách cư xử của chúng ta và tương quan đến cách cư xử của kẻ khác. Theo lời Đức Phật dạy, cho đến khi và trừ phi chúng ta giác ngộ, tất cả chúng ta đều điên rồ. Điên hiểu theo nghĩa chúng ta không thể thấy sự vật đúng như sự vật. Vấn đề của chúng ta là chúng xem cái thế giới điên rồ này quá nghiêm trọng.

Và một lời nhắc nhở của một câu nói rất hay trong Phật giáo Tây Tạng: "Người giác ngộ hành động như người bình thường. Người bình thường lại cố gắng giống như người giác ngộ. "

Tôi sung sướng các bạn đã hỏi những câu rất hay, thực tế về từ bi. Bây giờ chúng ta nghỉ giải lao ngắn và sau giải lao, chúng ta sẽ thiền quán từ bi. Vì thế, trong lúc giải lao, tôi đề nghị xin các bạn dùng vài phút chỉ để học thân ái:

Học mở rộng tim bạn như mở một đóa hoa.

Và các bạn có tự cảm thấy các bạn là người bạn tốt nhất của các bạn không?

Các bạn có thật sự có cái cảm giác đó, có thật sự cảm thấy trong từng phần cơ thể, trong cả cơ thể không?

Cảm thấy mình là bạn tốt nhất của mình, bạn có thể thật sự nói những lời này với một chút xúc cảm : cầu cho tôi khỏe mạnh không?

Thật sự cầu mong cho mình thân khoẻ mạnh, tâm minh mẫn.

Cầu cho tôi sung sướng. Cảm thấy sung sướng bạn đang học thiền quán từ bi.

Cầu cho tôi an lạc. Bạn có thể thật sự cảm thấy cái thanh bình và yên tĩnh trong căn phòng này không?

Cảm thấy cái yên tĩnh trong từng phần cơ thể.

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào những vết thương của chúng ta. Nhìn vào vết thương liên quan đến điều bạn đã làm cho kẻ khác, chúng ta cố gắng tha thứ cho chúng ta bằng cách cảm thấy mình là bạn tốt nhất của mình, bằng cách chấp nhận chúng ta là những con người. Nếu bạn nào không có những vết thương thì nên cảm thấy sung sướng bạn không có những vết thương như thế.

Tôi tha lỗi cho anh. Tha thứ cho anh, cầu cho anh sức khỏe, cầu cho anh hạnh phúc, cầu cho anh thoát khỏi đau khổ.

Chúng ta có thể nói lên những lời này phát xuất từ con tim không?

Khi chúng ta từ bỏ vết thương, cầu cho chúng ta hưởng thêm nhiều vui vẻ, nhiều nhẹ nhõm, nhiều thân ái.

Tôi biết đây là một ngày giỗ ông bà, chúng ta hãy nghĩ đến tổ tiên và nhất là cha mẹ chúng ta, còn sống hay đã quá vãng.

Chúng ta có thể sống, với ý nghĩ từ bi đối với cha mẹ không?

Chúng ta có thể cảm thấy biết ơn cha mẹ không?

(chấm dứt thiền)

Chúng ta hãy tụng kinh. Tôi sung sướng thấy tụng kinh càng ngày càng tiến bộ, cả Kinh bằng Phạn ngữ lẫn Kinh bằng Hoa ngữ.

(tụng kinh)

-ooOoo-

Đầu trang | **Mục lục** | **Ngày 1** | **Ngày 2** | **Ngày 3** | **Ngày 4** | **Ngày 5** | **Ngày 6** | **Ngày 7**

[Trở về trang Thư Mục]

updated: 30-08-2002