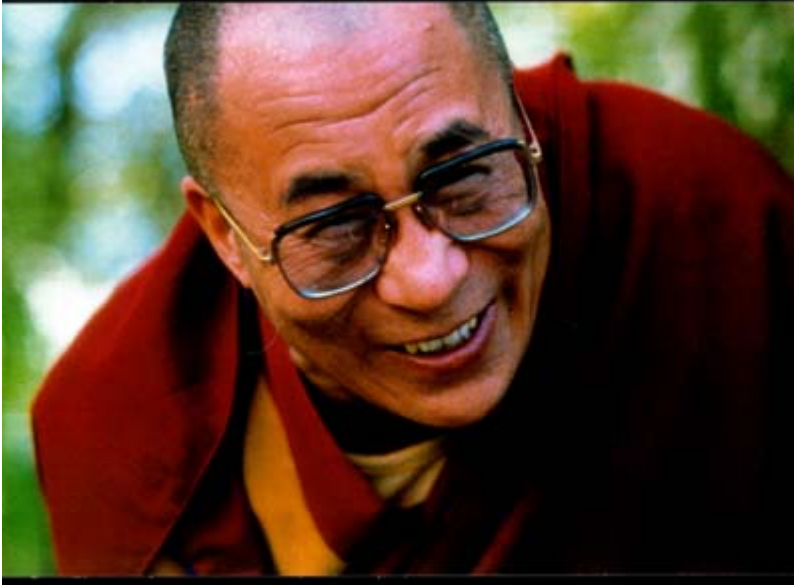


TỪ BI VÀ CÁ NHÂN CON NGƯỜI

His Holiness the Dalai Lama



<http://www.mondlicht-berlin.de/Web/images/dalai-lama.jpg>

MỤC TIÊU CỦA ĐỜI SỐNG

Một câu hỏi lớn nhấn mạnh kinh nghiệm của chúng ta, cho dù chúng ta có nghĩ về nó một cách có ý thức hay không: Mục tiêu của đời sống là gì? Tôi đã suy nghĩ về câu hỏi này và muốn chia sẻ những suy tư của tôi trong hy vọng rằng chúng có thể trực tiếp, thực tiễn, lợi ích đến những ai đầy đọc đến.

Tôi tin tưởng rằng mục tiêu của đời sống là để được vui tươi. Ngay từ khoảnh khắc của khi sinh ra đời, mỗi người chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Chẳng cần biết điều kiện xã hội hay sự giáo dục (học vấn), hay hệ tư tưởng ảnh hưởng đến điều này. Từ cốt tủy của mỗi chúng ta, chúng ta chỉ đơn giản khao khát sự toại ý. Tôi không biết rằng trong vũ trụ, với vô lượng thiên hà, tinh tú và hành tinh, có một ý nghĩa nào sâu xa hơn không, nhưng tối thiểu, rõ ràng rằng loài người chúng ta, sống trên trái đất đối mặt với công việc để tạo dựng một đời sống vui vẻ cho chính chúng ta. Vì vậy, thật là quan trọng để khám phá điều gì sẽ mang đến mức độ hạnh phúc to lớn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Trong sự bắt đầu, nó có thể chia ra làm những loại hạnh phúc và khổ đau trong hai loại chính: tinh thần và vật chất. Đối với cả hai, chính là tâm chúng ta, hay tư tưởng chúng ta đã cố gắng một ảnh hưởng lớn nhất trong hầu hết chúng ta. Ngoại trừ chúng ta hoặc là bệnh hoạn nghiêm trọng hay bị tước đoạt những sự

căn bản cần thiết, những điều kiện vật lý của chúng ta đã hoạt động thứ yếu trong đời sống. Nếu thân thể mãn nguyện, chúng ta phớt lờ nó. Tâm chúng ta, tuy thế, đã ghi nhận mọi sự kiện, cho dù nó nhỏ đến thế nào. Vì vậy chúng ta nên dành hết những cố gắng quan trọng nhất của chúng ta để mang đến sự yên bình của tâm hồn. "Tâm hoà bình, thế giới thanh bình".

Trong kinh nghiệm hạn hẹp của chính mình, tôi đã tìm thấy một mức độ tĩnh lặng to lớn nhất của nội tâm đến từ sự phát triển của tình thương và từ bi.

Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, sự an lành cát tường của chính ta càng trở nên lớn hơn. Trau dồi một cảm giác gần gũi, ấm áp cho người khác thì tự động tâm tư chúng ta sẽ được thoải mái. Điều này giúp dứt bỏ bất cứ sự sợ hãi hay bất ổn mà chúng ta có thể có hay làm chúng ta căng thẳng, để đối phó với bất cứ chướng ngại nào mà chúng ta chạm trán. Nó là cội nguồn căn bản của thành công trong đời sống.

Khi chúng ta vẫn còn sống trên cõi đời này, cuộc đời tạm bợ này, thế giới này chúng ta sẽ phải vẫn còn chạm trán với những chướng ngại, khó khăn. Nếu trong những thời điểm như vậy, chúng ta mất hy vọng và trở nên thiếu nghị lực, chúng ta đã làm giảm mất khả năng đối phó với khó khăn của chúng ta. Mặt khác, nên nhớ rằng, không chỉ riêng cá nhân chúng ta mà mỗi người đã và đang phải chịu đựng khổ đau, Viễn cảnh thực tế hơn sẽ tăng cường sự quyết định và khả năng để vượt qua chướng ngại. Thực vậy, với thái độ này, mỗi chướng ngại mới có thể được xem như một cơ hội khác tốt hơn để phát triển tâm chúng ta!

Vì vậy chúng ta có thể phấn đấu dần dần để trở nên từ bi hơn, yêu thương hơn, chúng ta có thể phát triển cả sự cảm thông chân thành với khổ đau của người khác và đồng thời sẽ giúp để tiêu trừ nỗi đau của họ. Như một kết quả, sự tịch tĩnh và nội lực của chúng ta sẽ được tăng trưởng.

TÌNH THƯƠNG CẦN THIẾT CHO CHÚNG TA

Một cách căn bản, nguyên nhân vì sao yêu thương và từ bi mang đến hạnh phúc to lớn thì đơn giản rằng bản tính tự nhiên của chúng ta áp ủ chúng trên tất cả những thứ khác. Sự cần thiết cho tình thương là nền tảng căn bản cho sự tồn tại của loài người. Nó kết quả từ sự liên đới sâu sắc mà chúng ta chia sẻ với những người khác. Tuy nhiên khả năng và sự thiện nghệ của cá nhân có thể, nếu bị bỏ rơi cô đơn, người ấy sẽ không thể sống sót. Tuy nhiên, sự mạnh mẽ và độc lập của một người có thể cảm nhận trong thời gian thành công và phát đạt; khi họ quá trẻ hay quá già, hay bệnh hoạn người ta phải cần nhờ sự giúp đỡ hỗ trợ của người khác.

Dĩ nhiên, sự lệ thuộc lẫn nhau, là luật căn bản của tự nhiên. Không chỉ trong chủng loại cao cấp của đời sống mà trong những côn trùng nhỏ bé cũng có xã hội hợp quần. Ai có thể không có bất cứ tôn giáo, luật lệ, hay giáo dục, mà có

thể sống sót, bởi nhờ cộng tác lẫn nhau căn cứ trên một sự thừa nhận bẩm sinh của tính chất liên kết. Những hiện tượng vật chất ở trạng thái tinh vi nhất cũng bị chi phối bởi sự phụ thuộc lẫn nhau. Tất cả những hiện tượng từ hành tinh chúng ta đang sống đến đại dương, mây mưa, rừng rậm và bông hoa ở xung quanh chúng ta, khởi lên, vươn lên trong sự lệ thuộc một quy luật tinh vi của năng lượng. Không có những tác động hỗ tương cụ thể, chúng sẽ tan rã và tàn hoại.

Điều ấy cho thấy rằng, vì sự tồn tại của chính loài người thì rất tùy thuộc vào sự hỗ trợ của những thứ khác rằng sự cần thiết của tình thương dựa trên nền tảng căn bản của sự tồn tại của chúng ta. Vì vậy chúng ta cần một sự cảm nhận thành thật của trách nhiệm và chân thành quan tâm đến quyền lợi của kẻ khác.

Chúng ta phải nghĩ loài người thật sự là gì. Chúng ta không giống như những sản phẩm máy móc. Nếu chúng ta đơn giản là thực thể máy móc tồn tại, thế thì những máy móc chính nó có thể làm nhẹ bớt tất cả những khổ đau và đáp ứng nhu cầu của chúng ta.

Tuy nhiên chúng ta không là những tạo vật vật chất duy nhất, thật sai lầm để đặt tất cả những hy vọng cho hạnh phúc với sự phát triển bên ngoài đơn thuần. Thay vì vậy, chúng nên suy nghĩ về cội nguồn và tự nhiên của chúng ta để khám phá những gì chúng ta đòi hỏi.

Bỏ qua một bên những câu hỏi phức tạp của sự hình thành và phát triển của vũ trụ, chúng ta có thể ít nhất đồng ý rằng mỗi chúng ta là sản phẩm của cha mẹ chúng ta. Tổng quát, sự thụ thai phát sinh không chỉ trong bối cảnh của khát vọng nhưng từ sự quyết định của cha mẹ chúng ta muốn có con. Những quyết định như thế phát sinh trong trách nhiệm và vị tha của cha mẹ và nguyện ước yêu thương nhân ái để chăm sóc con cái cho đến khi chúng có thể tự lo liệu cho đời sống chính chúng nó. Vì vậy, ngay từ khoảnh khắc đầu tiên của sự thụ thai, tình yêu thương của cha mẹ chúng ta đã thẩm thấu trực tiếp trong sự sáng tạo.

Hơn thế nữa, chúng ta hoàn toàn tùy thuộc trên sự chăm sóc của những bà mẹ ngay từ những buổi sớm nhất của sự khôn lớn. Căn cứ vào một số nhà khoa học, trạng thái tinh thần một sản phụ, tĩnh lặng hay náo động, có một ảnh hưởng trực tiếp đến đứa bé chưa sinh.

Sự biểu lộ tình thương cũng rất quan trọng ở thời điểm sinh sản. Việc sớm nhất chúng ta làm là bú sữa từ bầu vú của những bà mẹ, chúng ta cảm thấy gần một cách tự nhiên với bà mẹ, và bà mẹ phải cảm thương chúng ta để dưỡng nuôi một cách đúng mức; nếu bà mẹ cảm thấy giận hờn hay bực bội dòng sữa có thể không tuôn chảy thoải mái.

Rồi thì đây là thời điểm của sự phát triển của bộ não từ lúc mới sinh cho đến ít nhất là ba hay bốn tuổi, suốt trong thời gian này

Trẻ con không thể sống sót nếu không có sự chăm sóc của những người khác, vì vậy tình thương là chất dinh dưỡng quan trọng nhất. Hạnh phúc của trẻ thơ, sự làm lắng dịu nhiều sợ hãi và phát triển khoẻ mạnh của sự tự tin, tất cả tùy thuộc trực tiếp trên tình thương.

Ngày nay, nhiều trẻ thơ đã lớn lên trong những ngôi nhà không hạnh phúc. Nếu chúng tiếp nhận ảnh hưởng cụ thể, sau này chúng sẽ kém thương mến bố mẹ chúng và không hiếm xảy ra, chúng sẽ khó thương mến người khác. Đây là điều rất buồn.

Khi trẻ thơ lớn hơn và đến trường, sự hỗ trợ cần thiết cho chúng là những giáo viên. Nếu giáo viên không chỉ truyền đạt sự giáo huấn hoàn toàn lý thuyết nhưng cũng đảm đương trách nhiệm việc chuẩn bị cho học sinh một cuộc sống, học sinh của các giáo viên ấy sẽ cảm thấy tin tưởng và tôn trọng và những điều chúng được dạy bảo sẽ để lại những ấn tượng không thể phai mờ trong tư tưởng chúng. Trái lại, những chủ đề được giảng dạy bởi một giáo viên không biểu hiện một sự quan tâm đúng đắn đến học sinh toàn bộ tốt đẹp sẽ chỉ liên quan như tạm thời và không được ghi nhớ lâu dài.

Một cách đơn giản, nếu một người bệnh và được chữa trị trong một bệnh viện bởi một bác sĩ chứng tỏ một cảm giác ấm áp của tình người, bệnh nhân sẽ cảm thấy thoải mái và bác sĩ khao khát cống hiến một sự điều trị tối ưu, bất chấp trình độ, kỹ năng của bác sĩ như thế nào. Trái lại, một bác sĩ thiếu vắng tình người và hành động biểu hiện thiếu thiện cảm không kiên nhẫn hay liên hệ một cách vô tình, bệnh nhân sẽ cảm thấy khó chịu, lo âu; ngay cả nếu đây là một bác sĩ có một kỹ năng cao cấp nhất và chúng bệnh đã được chẩn đoán và toa thuốc được cho một cách đúng mức. Thông thường những bệnh nhân cảm thấy bị đối xử khác biệt với sự đầy đủ chất lượng cho sự khỏi bệnh của họ.

Ngay cả chúng ta tham dự vào cuộc đối thoại hằng ngày, nếu một vài người phát biểu với cảm giác nhân tính chúng ta thích thú để lắng nghe và trả lời một cách thích hợp; toàn bộ cuộc đối thoại trở nên hứng thú, dù là đề tài có thể không quan trọng. Trái lại, nếu một người phát biểu lạnh lùng hay lỗ mẫn, chúng ta cảm thấy không thoải mái và mong cuộc đối thoại chóng chấm dứt, cũng như những hành động liên hệ. Từ những sự kiện tầm thường cho đến những sự kiện quan trọng nhất, sự ảnh hưởng và tôn trọng người khác là quan trọng cho hạnh phúc của chúng ta.

Gần đây, khi gặp những nhà khoa học, họ nói rằng tỉ lệ những bệnh tâm thần đã cao đến mức 12% dân số. Rõ ràng rằng qua sự thảo luận chúng ta thấy rằng nguyên nhân chính của sự căng thẳng không phải là sự thiếu thốn nhu cầu vật chất nhưng là sự thiếu vắng sự quan tâm của người khác.

Vì vậy, khi chúng ta có thể thấy từ mọi thứ chúng ta đã viết như thế, một sự việc dường như đối với chúng tôi: cho dù chúng ta có để tâm đến nó một cách liên

tục hay không, từ ngày chúng ta sinh ra, sự cần thiết của ảnh hưởng của con người là ở trong máu của chúng ta. Ngay cả nếu ảnh hưởng đến từ động vật hay ai đấy mà chúng ta thông thường nghĩ là kẻ thù, cả thiếu niên và người lớn sẽ hướng về phía ấy một cách tự nhiên.

Chúng tôi tin rằng không ai sinh ra mà không cần đến tình thương. Điều này chúng tôi tỏ rằng, mặc dù một vài trường phái của tư tưởng hiện đại cũng tìm hiểu như thế, loài người không thể được định nghĩa như chỉ là đơn thuần vật lý duy nhất. Không có đối tượng vật chất, tuy vậy xinh đẹp hay giá trị, có thể làm chúng ta cảm thấy tình thương, bởi vì cá tính sâu sắc và bản tính thật của chúng ta thì căn cứ trên tâm tính bản nhiên.

PHÁT TRIỂN LÒNG TỪ BI - THƯƠNG YÊU

Một vài người bạn của tôi đã từng nói rằng, trong khi từ bi và yêu thương là tốt đẹp và diệu kỳ, vậy mà họ không thấy thật sự liên hệ nhiều. Họ nói rằng, thế giới chúng ta, không phải là một nơi mà những sự tin tưởng như thế có nhiều ảnh hưởng hay năng lực. Người ta nói rằng giận hờn và căm ghét mới là một phần lớn tự nhiên của loài người và loài người sẽ luôn luôn bị khống chế bởi chúng. Tôi không đồng ý như thế.

Loài người chúng ta đã tồn tại trong hình thể như hiện tại đã hàng trăm nghìn năm. Tôi tin rằng nếu trải qua thời gian này tâm tư con người bị khống chế bởi giận ghét và căm thù là chính yếu, thì toàn bộ dân số con người sẽ giảm xuống. Nhưng hôm nay, bất chấp tất cả những cuộc chiến tranh, chúng ta lại thấy rằng dân số của nhân loại đã đông đảo hơn bao giờ hết. Điều này chỉ rõ ràng cho tôi rằng từ bi và thương yêu chiếm ưu thế trên hoàn cầu. Và điều này, tại sao những sự kiện không hài lòng lại là những "tin tức", bởi vì những hành động từ bi thương yêu đã chiếm phần lớn trong cuộc sống hằng ngày là tất nhiên và vì vậy, nó bị lãng quên một cách rộng rãi.

Hơn thế nữa tôi đã từng thảo luận những lợi ích tinh thần chính yếu của từ bi, không những thế nó còn góp phần cho một thân thể cường tráng. Theo kinh nghiệm cá nhân của tôi, một tinh thần ổn định và một thân thể khỏe mạnh thì liên hệ trực tiếp với nhau. Không cần hỏi, giận dữ và dễ bị kích động làm chúng ta dễ mắc phải bệnh tật hơn. Trái lại, nếu tâm hồn tĩnh lặng, thanh bình và tràn ngập những tư tưởng tích cực, thân thể sẽ không sa sút và làm mồi cho tật bệnh một cách dễ dàng.

Nhưng dĩ nhiên, cũng đúng rằng tất cả chúng ta đều có một tính vị kỷ bẩm sinh đã ngăn trở tình yêu thương của chúng ta đến người khác. Vì vậy, khi mà chúng ta khao khát một hạnh phúc chân thực, điều được mang đến chỉ do một tâm hồn tĩnh lặng, và một sự yên bình của tâm hồn như thế chỉ có thể có được với một thái độ từ bi, làm thế nào chúng ta có thể phát triển điều này? Một cách rõ ràng, nó không đủ khi chúng ta chỉ đơn giản nghĩ về, từ bi là tốt đẹp thế nào!

Chúng ta cần có sự cố gắng phối hợp để phát nó; chúng ta phải dùng tất cả những sự kiện trong đời sống hằng ngày để chuyển hoá tư tưởng và thái độ của chúng ta.

Trước nhất, chúng ta phải hiểu rõ ràng về, từ bi thương yêu là nghĩa thế nào, với chúng ta. Rất nhiều dạng của cảm giác từ bi thương yêu bị lẫn lộn với khao khát, thèm muốn, dục vọng và vướng mắc. Chẳng hạn, tình thương của ba mẹ dành cho con cái thường gắn liền với những nhu cầu của những cảm xúc của chính họ, vì vậy nó không là lòng từ bi thương yêu hoàn toàn. Một thí dụ khác, trong hôn nhân, tình yêu giữa chồng và vợ- đặc biệt là lúc mới bắt đầu, khi mỗi người chưa biết sâu sắc những cá tính của nhau - nó tùy thuộc vào sự ái luyến hơn là tình yêu chân thật.

Trước nhất, chúng ta phải hiểu rõ ràng về, từ bi thương yêu là nghĩa thế nào, với chúng ta. Rất nhiều dạng của cảm giác từ bi thương yêu bị lẫn lộn với khao khát, thèm muốn, dục vọng và vướng mắc. Chẳng hạn, tình thương của ba mẹ dành cho con cái thường gắn liền với những nhu cầu của những cảm xúc của chính họ, vì vậy nó không là lòng từ bi thương yêu hoàn toàn. Một thí dụ khác, trong hôn nhân, tình yêu giữa chồng và vợ- đặc biệt là lúc mới bắt đầu, khi mỗi người chưa biết sâu sắc những cá tính của nhau - nó tùy thuộc vào sự ái luyến hơn là tình yêu chân thật. Sự khao khát của chúng ta quá mạnh rằng người mà chúng yêu mến xuất hiện được tốt đẹp như lòng chúng ta mong đợi, trong khi thật sự người ấy thì quá tiêu cực. Thêm nữa, chúng ta có xu hướng thổi phồng những phẩm cách tích cực nhỏ. Vì vậy khi thái độ của người phối ngẫu thay đổi, thì người kia thường chán nản, thất vọng và thái độ cũng thay đổi luôn. Điều này cho thấy rằng tình yêu đã được thúc đẩy bởi nhu cầu cá nhân hơn là bởi sự chăm sóc chân thành cho cá nhân của người khác.

Lòng từ bi thương yêu chân thật không chỉ là một sự đáp ứng tình cảm mà là một nguyện ước vững chắc đặt nền tảng trên lý trí. Vì vậy, một thái độ từ bi thương yêu đúng đắn hướng đến những người khác không thay đổi ngay cả nếu họ đối xử tiêu cực.

Dĩ nhiên, phát triển từ bi thương yêu như thế này thì không dễ dàng! Như đã nói lúc bắt đầu, chúng ta hãy theo dõi những điều sau:

Cho dù người ta xinh đẹp và thân thiện hay không quyến rũ và không thân thiện, một cách căn bản họ cũng là người, chỉ giống chính mình. Giống như ai khác, họ muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Xa hơn nữa, người ta có quyền để vượt qua khổ đau và để được hạnh phúc bình đẳng với mọi người. Bây giờ, khi chúng ta đã nhận ra rằng, tất cả chúng sinh thì bình đẳng cả với khao khát cho hạnh phúc và quyền để đạt được điều ấy, chúng ta tự động cảm thấy sự xúc cảm và gần gũi với tất cả.

Xuyên qua thói quen của tâm chúng ta với cảm giác vị tha bao la, chúng ta phát triển một cảm nhận trách nhiệm cho người khác: nguyện ước để giúp đỡ họ hành động vượt qua những chướng ngại của họ.

Mặc dù nguyện ước này được lựa chọn, nhưng nó được hướng đến tất cả mọi người. Cho đến khi nào người ta vẫn là người thì kinh nghiệm vui mừng hay đau khổ cũng như chúng ta mà thôi, không có một căn bản nào phân biệt giữa họ hay để thay đổi sự quan tâm đến họ dù họ cư xử tiêu cực.

Hãy để tôi nhấn mạnh rằng, nó là năng lực trong chúng ta, hãy ban cho kiên nhẫn và thời gian, để phát triển lòng từ bi thương yêu này. Dĩ nhiên, tính vị kỷ của chúng ta, sự ái luyến đặc biệt đến cảm giác độc lập, sự tồn tại của tự ngã, cái tôi làm căn bản chủ yếu để cản trở lòng từ bi thương yêu của chúng ta. Thực vậy, lòng từ bi thương yêu chân chính có thể được kinh nghiệm chỉ khi sự chấp thủ, bám chặt được xoá bỏ. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta không thể bắt đầu và làm một chương trình để phát triển lòng từ bi thương yêu bây giờ.

CHÚNG TA BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO!

Chúng ta nên bắt đầu bằng việc loại trừ những chướng ngại lớn nhất của lòng từ bi thương yêu: chướng ngại đó chính là giận dữ và thù ghét. Như chúng ta đã biết, đây là những cảm xúc cực kỳ mạnh mẽ và chúng có thể khống chế cả toàn bộ tâm tư chúng ta. Mặc dù vậy, chúng có thể được kiểm soát. Tuy nhiên, nếu không vậy, thì đây là những cảm xúc tiêu cực sẽ gây tai hại cho chúng ta [...] nếu không có ảnh hưởng nào khác trên chúng, và làm cản trở sự mưu cầu cho hạnh phúc của tâm thương yêu .

Vì vậy, khi bắt đầu, thật lợi ích để khám phá giá trị của sự giận dữ hay không giận dữ. Thỉnh thoảng, khi chúng ta thiếu nghị lực trong một hoàn cảnh khó khăn, sự giận dữ dường như một hỗ trợ có ích, xuất hiện để mang đến thêm năng lượng, sự tin cậy và quyết định.

Vì vậy, nơi đây, chúng ta phải trải nghiệm trạng thái của tinh thần chúng ta một cách cẩn thận. Trong khi đúng là giận dữ mang thêm năng lượng, nếu chúng ta khám phá tính tự nhiên của năng lượng này, chúng ta thấy rằng nó là mù quáng: chúng ta không thể chắc chắn rằng kết quả của nó sẽ là tích cực hay tiêu cực. Bởi vì sự giận dữ đã làm mờ tối phần tuyệt hảo của tâm trí của chúng ta: sự sáng suốt của tâm trí. Vì vậy năng lượng của giận dữ hầu như luôn luôn không đáng tin cậy. Nó có thể là nguyên nhân của một sự tàn phá rộng lớn , một thái độ đáng tiếc. Hơn thế nữa, nếu sự giận dữ phát triển đến cùng cực, người ấy trở nên như một kẻ bị bệnh tâm thần, hành động trong chiều hướng tổn hại chính tự thân và những người khác.

Tuy nhiên, chúng ta có thể phát triển một năng lực tương xứng nhưng với năng lượng có thể kiểm soát để đối phó với những hoàn cảnh khó khăn.

Năng lượng kiểm soát được này đến không chỉ từ thái độ từ bi yêu thương mà cũng từ nguyên nhân và nhân nhượng. Đây là những loại thuốc giải cực kỳ hiệu nghiệm đối với giận dữ. Kém may mắn thay, rất nhiều người đã phán đoán sai lầm những phẩm chất này như những dấu hiệu của sự yếu đuối. Chúng tôi tin tưởng sự ngược lại là đúng: rằng đây là những dấu hiệu của một sức mạnh từ bên trong. Từ bi yêu thương là bởi có được sự dịu dàng, tế nhị, và hoà bình tự nhiên, nhưng nó cũng rất là mạnh mẽ. Nó là như thế đó, yếu đuối, đối với những ai mất sự kiên nhẫn một cách dễ dàng, những ai không vững chắc, và không kiên định. Vì vậy, đối với chúng ta thì sự thức dậy của giận dữ là dấu hiệu trực tiếp của yếu đuối.

Cho nên, khi một điều rắc rối khởi lên, cố gắng duy trì khiêm tốn và giữ một thái độ ngay thẳng và được quan tâm rằng kết quả thì tốt. Dĩ nhiên, những kẻ khác có thể thừa cơ hội này để lợi dụng, và nếu thái độ duy trì không giao động của chúng ta chỉ khuyến khích sự gây hấn phi lý, hãy mạnh dạn đứng vững. Tuy nhiên điều này nên được thực hiện với từ bi thương yêu, và nếu cần thiết để bày tỏ quan điểm và làm một biện pháp đối phó mạnh mẽ của chúng ta, hãy làm như vậy mà không giận dữ hay mục đích không chính đáng.

Chúng ta nên nhận thức rằng mặc dù người đối nghịch xuất hiện để làm tổn hại chúng ta, cuối cùng, những hành động phá phách sẽ chỉ tổn hại chính họ. Để kiểm soát lại sự vị kỷ của chính chúng ta thôi thúc để trả đũa, chúng ta nên nhắc lại niềm mong ước được thực tập từ bi thương yêu và đảm đương trách nhiệm để giúp đỡ ngăn ngừa người khác phải khổ đau vì hậu quả những hành động của họ.

Vì vậy, bởi vì sự đo lường chúng ta, việc làm đã được chọn lựa một cách tĩnh lặng, chúng sẽ được ảnh hưởng hơn, chính xác hơn và sinh động hơn. Sự trả đũa căn cứ trên năng lượng mù quáng của giận dữ sân hận và hiếm khi đạt được mục tiêu.

BẠN VÀ THÙ

Tôi phải nhấn mạnh rằng không chỉ đơn thuần nghĩ rằng từ bi yêu thương và lý trí và nhân nhượng là tốt đẹp, thì sẽ không đủ để phát triển chúng. Chúng ta phải đợi cho đến khi những khó khăn trở dậy và rồi thì mới có dịp để mà cố gắng thực hành những điều ấy.

Và ai sẽ tạo ra những cơ hội như vậy? Không phải bạn bè chúng ta, và dĩ nhiên, đây là những kẻ thù của chúng ta. Họ sẽ là những kẻ trao tặng chúng ta những tình huống khó khăn nhất. Vì vậy nếu chúng ta thực sự ước nguyện để học, chúng ta nên nghĩ rằng những người thù là những vị thầy tuyệt hảo của chúng ta!

Cho một người nuôi dưỡng từ bi và tình thương, sự thực hành kiên nhẫn và khoan dung là căn bản, và cho điều đó, một kẻ thù là rất cần thiết, không thể

thiếu được. Vì vậy chúng ta nên cảm thấy biết ơn những kẻ thù của chúng ta, vì họ là kẻ có thể hỗ trợ tốt nhất để chúng ta phát triển một tâm tĩnh lặng! Cũng vậy, thường có trường hợp cả cá nhân và trong đời sống cộng đồng, điều đó đã chuyển hoá tình trạng xấu thành tốt, những kẻ thù thành những người bạn.

Vì vậy sân hận và thù ghét thì luôn luôn tổn hại, và trừ khi chúng ta đã rèn luyện tâm tĩnh và hành động để giảm bớt những mảnh lực tiêu cực của chúng, chúng sẽ tiếp tục quấy rầy chúng ta và đập phá những cố gắng để chúng ta phát triển một tâm tĩnh lặng yên bình. Sân hận và thù ghét là những kẻ thù thật sự của chúng ta. Đây là những sức mạnh mà chúng ta cần thiết nhất để đối diện và chiến đấu, nó không là những "kẻ thù" tạm thời chúng xuất hiện một cách gián đoạn suốt cuộc đời chúng ta.

Dĩ nhiên, thật tự nhiên và đúng đắn rằng tất cả chúng ta đều muốn mọi người đều là bạn, chúng ta muốn bạn chứ không muốn kẻ thù. Tôi thường đùa rằng nếu bạn muốn ích kỷ, bạn nên rất là vị tha! Chúng ta nên săn sóc những người khác, quan tâm đến lợi ích của họ, giúp đỡ họ, phục vụ họ, thân thiện hơn, mỉm cười nhiều hơn. Kết quả? Khi chúng ta cần sự giúp đỡ, chúng ta sẽ thấy vô số người giúp đỡ! Nếu trái lại, chúng ta thờ ơ với hạnh phúc của người khác, với thời gian chúng ta sẽ là những kẻ thất bại. Và có phải tình thân hữu được sản sinh xuyên qua những mối bất hoà và sân hận, ganh tị và cạnh tranh sôi nổi không? Tôi không nghĩ như vậy. Chỉ có tình cảm mang đến cho chúng ta tình bằng hữu chân thật gần gũi.

Trong xã hội vật chất ngày nay, nếu chúng ta có tiền tài và quyền thế, chúng ta dường như có rất nhiều bạn bè. Nhưng họ không phải là những người bạn của chúng ta; họ là bạn của tiền và quyền. Khi chúng ta mất sự giàu có và ảnh hưởng, chúng ta sẽ rất khó tìm thấy những người như vậy.

Vấn đề là khi mọi chuyện tốt lành êm xuôi đối với chúng ta trên thế giới này, chúng ta trở nên tin tưởng rằng chúng ta có thể tự quán xuyên mọi chuyện và cảm thấy rằng chúng ta không cần bằng hữu, nhưng khi tình trạng và sức khoẻ suy đồi, chúng ta nhanh chóng nhận ra rằng chúng ta sai lầm. Đây là khoảnh khắc mà chúng ta học được rằng ai chính là người thật sự ích lợi và ai là hoàn toàn vô tích sự. Vì vậy để chuẩn bị cho thời khắc ấy, để hình thành nên những người bạn chân thành sẽ giúp đỡ khi chúng ta cần đến, chúng ta phải phát triển lòng vị tha!

Mặc dù thỉnh thoảng người ta cười phá lên khi tôi nói đến điều ấy, nhưng tự tôi luôn cần thêm bạn. Tôi thích mỉm cười. Bởi vì điều này, tôi hiểu biết làm thế nào để có thêm bạn nhiều hơn và làm thế nào để mỉm cười nhiều hơn, và trong cá nhân tôi là những nụ cười thành thật. Có nhiều loại cười như là cười mỉa mai, giả tạo hay xã giao. Rất nhiều những nụ cười không tạo được cảm giác hài lòng, và thỉnh thoảng nụ cười ngay cả tạo nên sự nghi ngờ và sợ hãi, có đúng thế không? Nhưng một nụ cười chân thành thật sự trao tặng chúng ta một cảm giác

tươi mát và chúng tôi tin nó là đặc trưng của loài người. Nếu đây là những nụ cười chúng ta muốn, rồi thì tự chúng ta phải tạo nên lý do để những nụ cười thành thật, tươi mát và hạnh phúc có thể xuất hiện.

TỪ BI YÊU THƯƠNG VÀ CUỘC SỐNG CHÚNG TA

Để kết luận, tôi muốn vấn tất để mở rộng sự suy tư của tôi trước chủ đề của bài này và mở rộng hơn điềm sau đây: hạnh phúc cá nhân có thể cống hiến và trở thành trong một phương pháp hiệu quả sâu sắc và ảnh hưởng đến toàn bộ việc cải thiện cộng đồng nhân loại.

Bởi vì chúng ta cùng chia sẻ bản chất cần thiết của tình thương yêu, điều ấy là có thể dễ cảm thấy rằng bất cứ người nào chúng ta gặp, trong bất cứ tình trạng nào, đều là anh em, chị em với nhau. Không kể là khuôn mặt ấy mới mẻ hay khác lạ của trang phục và thái độ như thế nào, không có sự khác biệt nào quan trọng giữa chúng ta và những người khác. Thật là cạn cợt nếu chỉ dừng lại ở sự khác biệt ở bên ngoài bởi vì bản chất tự nhiên của chúng ta là giống nhau.

Một cách căn bản, loài người là một và hành tinh nhỏ bé này là ngôi nhà duy nhất của chúng ta. Nếu chúng ta bảo vệ ngôi nhà này của chúng ta, mỗi chúng ta cần kinh nghiệm qua một giác quan của chủ nghĩa vị tha toàn cầu. Chỉ cần cảm nhận điều này, là chúng ta có thể xoá nhoà động cơ vị kỷ, là nguyên nhân chúng ta lừa dối, làm thất vọng và hành hạ kẻ khác. Nếu chúng ta có sự ngay thẳng và trái tim cởi mở, chúng ta sẽ cảm thấy giá trị của chính nó và sự tin cậy một cách tự nhiên, và không cần phải sợ hãi kẻ khác.

Tôi tin rằng ở tại bất cứ giai tầng nào của xã hội- gia đình, bộ tộc, quốc gia và quốc tế- chìa khoá để một thế giới hạnh phúc hơn và thành công hơn là sự lớn mạnh của lòng từ bi thương yêu. Chúng ta không cần để trở nên sùng đạo hay chúng ta cần phải tin tưởng ở một học thuyết. Việc cần thiết cho tất cả chúng ta là phát triển những phẩm chất tốt đẹp của con người.

<http://www.lamayeshe.com/otherteachers/hhdl/compassion.shtml>

-Tuệ Uyển-