TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

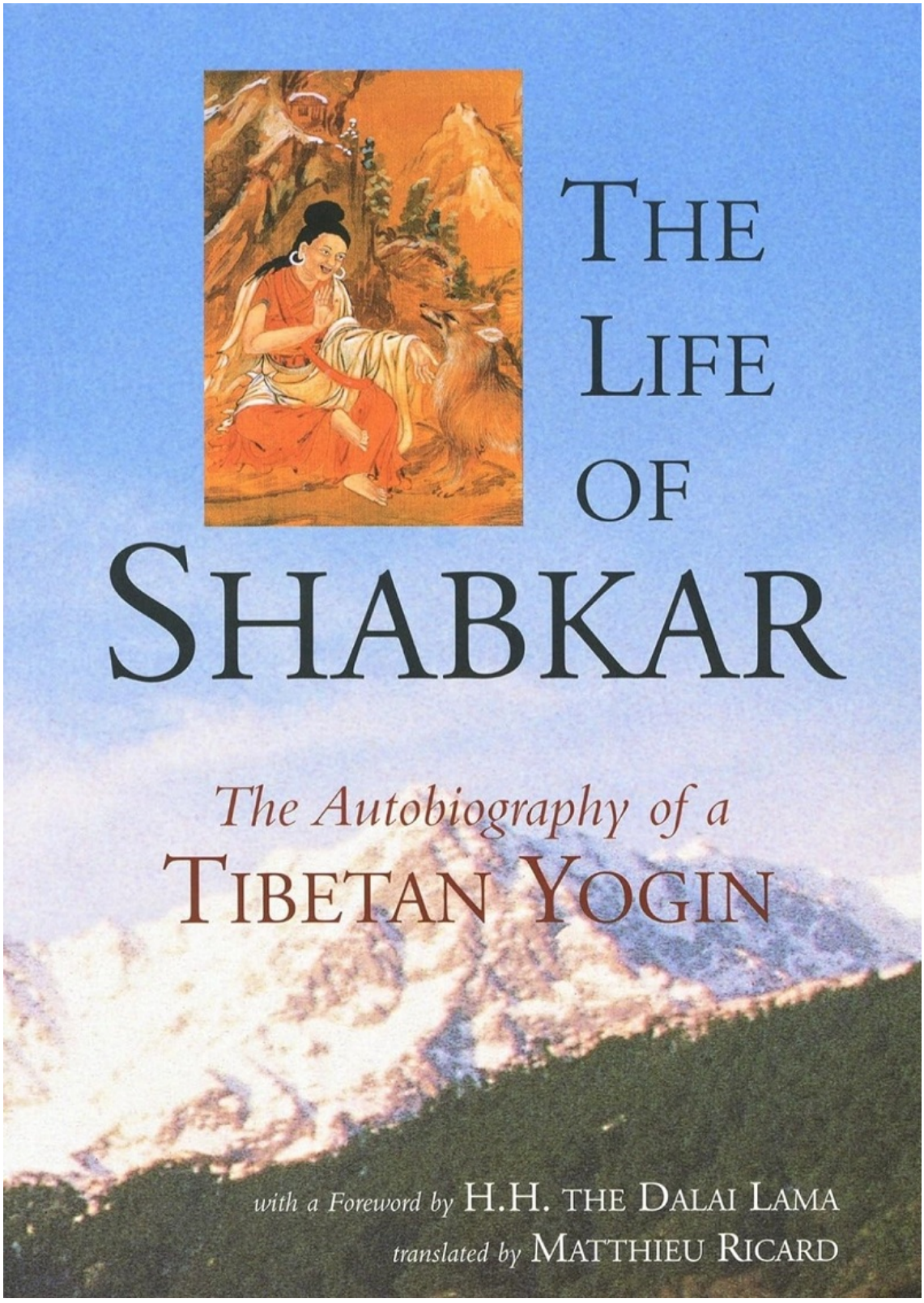
Giọt lệ của tình thương và sự giải thoát

ISSN: 2734-9195 10:05 17/01/2025

Buồn khổ không nhất thiết là những dấu hiệu về một đời sống tối tăm và đáng sợ, mà đối với Shabkar, buồn khổ là chất liệu giúp ngài rèn luyện tâm thức mình rộng mở, tự do và an lạc hơn.

Bạn có từng rơi nước mắt khi chứng kiến người thân yêu rời xa cuộc đời này? Giọt nước mắt của tâm bi lụy hay giọt nước mắt của từ bi tâm rộng lớn? Pema Khandro Rinpoche một bậc thầy và học giả truyền thừa Phật giáo Cổ Mật và Kagyu Tạng truyền đã chia sẻ về bản chất của các cảm xúc trong đời sống, cách điều phục và chuyển hóa khổ đau thành từ bi tâm và trí tuệ thông qua cuộc đời tu hành của hành giả Shabkar.

"Nỗi buồn thương bùng lên như ngọn lửa, dù trong tâm không lưu chứa củi than. Những dòng lệ tuôn tràn, dù bầu trời trong mắt tôi vô cùng quang đãng." Shabkar



Cuộc đời của hành giả Shabkar

Trong suốt quá trình thức tỉnh và rèn luyện tâm trên con đường đạo, hành giả Phật giáoTạng truyền Shabkar đã trải qua những buồn thương và mất mát to lớn, thậm chí ngài từng rơi vào những hoàn cảnh nước mắt tuôn rơi, mất phương hướng và tràn đầy nỗi sầu khổ. Chứng kiến một bậc thầy Phật giáo từng phải trải qua và cách ngài điều phục những biến cố đau thương giúp chúng ta thấu hiểu sâu sắc hơn bản chất của các cảm xúc và sự chuyển hóa chúng thành

trí tuệ cùng tình thương rộng lớn làm lợi ích giải thoát chúng sinh.

Shabkar (1781-1851) sống ở vùng đông bắc Tây Tạng cùng mẫu thân và người chị gái. Khi đến tuổi trưởng thành, ngài phát nguyện đi tìm cầu và tu trì giáo pháp giải thoát. Theo cuốn tự truyện của mình, ngài ghi lại rằng bản thân tin tưởng có thể tu trì giáo pháp giải thoát để làm vơi đi những nỗi khổ đau cho mọi người và chúng sinh. Ngài đã xin mẫu thân cho phép mình rời quê nhà để đi cầu Đạo giải thoát nhưng mẫu thân lại mong muốn ngài ở lại. Bà nói rằng: “Con chẳng khác nào đôi mắt của mẹ. Nếu như con rời xa mẹ, mẹ sẽ như kẻ mù lòa chẳng thấy được nguồn ánh sáng. Con chẳng khác nào như trái tim trong lồng ngực mẹ. Nếu con rời xa, mẹ sẽ như một kẻ sống vô tri.”

Nhưng dù mẫu thân ngài có van nài ra sao, Shabkar vẫn quyết tâm rời nhà đi cầu Đạo. Ngài hứa với mẫu thân sẽ sớm trở về và định cư gần nhà. Ngài hứa như vậy vì muốn mẫu thân an lòng để mình đi cầu đạo. Nhưng đây là cuộc trò chuyện với mẫu thân cuối cùng trong cuộc đời. Những lời cuối mà ngài hứa sẽ trở về gặp bà đã không trở thành hiện thực. Năm này qua năm khác, ngài kéo dài hành trình tìm cầu giáo pháp giải thoát của mình dù mẫu thân đã nhiều lần gửi thư mong muốn ngài trở về. Cuối cùng, khi ngài trở về, thì mẫu thân đã rời bỏ cuộc đời này và ngôi nhà từng bao bọc ngài suốt những năm tháng tuổi thơ tới trưởng thành bấy giờ trở thành đống đổ nát.

Từ thời điểm rời bỏ quê hương cầu Đạo tới khi trở về, cuộc đời của Shabkar là một bức tranh đầy hùng tâm và sự rộng lượng to lớn. Ngài đã bố thí của cải, quần áo và thực phẩm cho người đói. Ngài chữa lành bệnh tật, ngăn chặn cuộc chiến giữa ba bộ tộc, chuyển hóa tâm thức những kẻ trộm cướp. Ngài đã chuộc mạng sống cho hàng ngàn động vật đáng lẽ đã bị những tên đồ tể giết thịt. Ngài đã trùng tu hơn một trăm ngôi chùa và mười ngàn tôn tượng Phật. Ngài đã ban hàng ngàn gia trì, giáo lý và quán đỉnh cho đại chúng. Danh sách các công hạnh lợi tha trong cuộc đời hành đạo của ngài còn rất dài mà không liệt kê hết được.

Shabkar đã mang lại lợi lạc cho vô số con người, và cuộc đời của ngài vẫn mang lại lợi ích cho thế hệ các Phật tử tới tận ngày nay thông qua cuốn tự truyện của mình, một kho lưu trữ tuyệt vời những kinh nghiệm tu trì giáo pháp giải thoát, đặc biệt là tri kiến và sự chuyển hóa nỗi buồn đau trong tâm. Shabkar đã trải qua nỗi đau buồn tột cùng khi mẫu thân rời bỏ đời này và niềm thương cảm vẫn theo ngài suốt cả cuộc đời. Trong cuộc đời của mình, ngài cũng trải nghiệm nỗi buồn thương khác như khi chứng kiến bậc thày của mình viên tịch. Shabkar không đè nén hay che giấu nỗi đau buồn của mình. Trên thực tế, cuốn tự truyện đã ghi lại những lời dạy của ngài cho chúng ta cái nhìn sâu sắc về các dòng cảm

xúc trong tâm, cách thể hiện chân thực những trạng thái tâm này và những lời hướng đạo trực tiếp giành cho bất kỳ ai đang bị trầm chìm trong những nỗi sầu thương.

Giọt lệ của tình thương và sự giải thoát



Pema Khandro Rinpoche

Trong cuốn tự truyện của mình, Shabkar thuật lại việc dừng nghỉ ở Núi Kailash để đưa ra những lời hướng đạo cho một nhóm Phật tử đã theo ngài tới đây. Những huấn từ của ngài gồm những luận giảng về tầm quan trọng của việc thức tỉnh bản chất vô thường của đời sống, điều mà con người thông thường không dễ chấp nhận. Đồng thời ngài cũng chia sẻ một trạng thái cảm xúc ít khi được nhắc tới về tầm quan trọng của việc khóc.

Khóc khi chia tay bậc thầy và khi cha mẹ qua đời là một hành động cao quý trên thế giới này. Đó là điều bạn có thể thực hiện một cách tự nhiên chứ không nên chối bỏ một cách cứng nhắc. Những ai không khóc không cần phải bận tâm về những người đang khóc. Người đang khóc không phải xấu hổ, vì việc khóc không có gì trái tự nhiên trong những hoàn cảnh như vậy. Bất cứ ai cảm thấy muốn khóc thì hãy cứ cất tiếng khóc. Khóc mà không bi lụy và không bị các cảm xúc chi phối nên không có gì sai trái nơi hành động này cả.

Shabkar đã khuyên rằng chúng ta không nên ngần ngại khóc khi hoàn cảnh bên ngoài đáng để ta thương cảm, và cũng không nên cảm thấy tội lỗi nếu ta không thể cất tiếng khóc. Tâm lý học hiện đại cũng đưa ra quan điểm phù hợp như trên khi cho rằng khóc là một trong những cách thể hiện cảm xúc rất tự nhiên. Khóc mà không để tâm bi lụy chi phối và choáng ngợp hết dòng tâm thức. Trên thực tế, với lời khuyên này, ngài đã cắt đứt quan niệm sai lầm thường đồng nhất tâm buông xả và tĩnh tại trong Phật giáo với các trạng thái đè nén cảm xúc hoặc thờ ơ vô cảm.

Shabkar đã khóc suốt ba ngày khi phải rời xa bậc thầy mình, và sau đó còn khóc nhiều hơn khi thầy của ngài viên tịch. Ngài đã khóc khi nhìn thấy những giọt nước mắt của chính những đệ tử của mình lúc chia tay. Ngài cũng đã bật khóc khi người đệ tử của mình sớm qua đời. Khi mẹ ngài qua đời, nỗi khổ đau nơi ngài là vô hạn. Dù sau đó những giọt nước mắt đã khô nhưng nó vẫn theo ngài suốt hành trình tu tập và trở thành chất liệu giúp ngài chuyển thành trí tuệ sâu sắc cùng tâm từ bi rộng lớn.

Tận trừ bản ngã, lan tỏa từ bi tâm

Shabkar chuyển hóa nỗi đau buồn về mẫu thân mình khi ngài gặp gỡ những người khiến ngài nhớ nghĩ tới hình ảnh của bà. Sự chuyển hóa này dựa trên tri kiến Phật giáo coi tất cả chúng sinh đều từng là người mẹ thân thương của mình ở một thời điểm nào đó trong vô số đời kế tiếp nhau. Từ trải nghiệm về nỗi khổ đau với hoàn cảnh của người mẹ, Shabkar đã mở rộng tri kiến thấy biết, cảm nhận nỗi khổ đau chung mà khắp mọi người, khắp chúng sinh trong cõi luân hồi đều phải trải qua. Từ nỗi đau buồn và mất mát của cá nhân mình, ngài đã nuôi dưỡng trí tuệ, mở rộng từ bi tâm hướng tới không chỉ người thân của mình mà tới tất cả mọi người và chúng sinh mà trên bước đường tu tập.

Có một lần, ngài chứng kiến một bà cụ già bị yếu đau không còn đi lại được nữa, bà đang nằm trong một cái hố, với những vết nhiễm trùng rỉ ra từ cơ thể. Thấy bà cụ bị đói khát, ngài đã rủ tình thương, xin đồ ăn cho bà trong một tháng và cầu nguyện tới bà rằng: “Chưa từng có bất kỳ ai chưa phải là mẹ của chúng ta”. Ngài đã bật khóc khi thấy sự bất lực của bà cụ, và khi bà cụ nhìn thấy những giọt nước mắt của ngài, thì bà cũng khóc và nói với ngài rằng: “Tôi từng có một đứa con trai yêu quý nhưng cậu ấy đã sớm rời bỏ cuộc đời này. Nhìn thấy Thầy làm tôi liên tưởng tới hình ảnh của cậu con trai tôi, cứ như thể cậu ấy đã trở về.” Ngài và bà cụ đã cùng nhau khóc rất lâu. Đó là một cảnh tượng đầy cảm động khi hai người xa cách người thân của mình cùng chia sẻ khoảnh khắc đau buồn và thương yêu hết mực.

Cuộc sống thường nhật dường như có thể diễn ra với những nghịch lý như vậy. Đôi khi, chúng ta rất khó trực tiếp chia sẻ tình thương yêu cho người mà chúng ta mong muốn. Có thể người đó không biết cách nhận tình thương hoặc có thể họ đã qua đời trong khi tình thương của chúng ta lại trở thành nỗi ân hận, day dứt. Trong nhiều hoàn cảnh khác, chúng ta có thể cố gắng trao tặng tình thương nhưng tình thương đó lại bị bỏ ngoài tai. Nhưng những nỗi đau buồn lại là chất liệu mở ra cho chúng ta tình thương yêu và sự tĩnh tại. Đối với người tu tập Phật pháp, chúng ta có thể ban trải tình thương và lời nguyện lành tới tất thảy những con người đang trải qua khổ đau, ngay cả khi những người đó đã rời bỏ cuộc đời này và chúng ta chỉ còn những ký ức về họ.

Sự lan tỏa tình thương và từ bi tâm rộng lớn diễn ra khi Shabkar trở về quê hương sau một thời gian dài xa cách. Không chỉ mẫu thân ngài đã rời bỏ cuộc đời mà ngôi nhà thời thơ ấu nơi ngài sinh ra và lớn lên cũng trở thành đống đổ nát. Ở gần đống đổ nát, ngài nhìn thấy một phụ nữ vô gia cư bị ốm liệt người. Đó là cảnh tượng chúng ta có thể bắt gặp ở nhiều nơi trên thế giới này, ngay cả ở nhiều nước văn minh. Có nhiều người tật bệnh và ăn xin ngủ trong các ngõ ngách hay dưới gầm cầu. Khi Shabkar nhìn người phụ nữ này, hình ảnh về mẫu thân ngài lại hiện lên trong tâm. Sự bất lực của cô khiến ngài nhớ đến lời cầu xin của mẫu thân mong muốn ngài trở về, một điều ước mà Shabkar không bao giờ thực hiện được. Một ký ức buồn sâu thẳm trào dâng và ngài đã bật khóc. Người phụ nữ khi ấy cũng bật khóc.

Khi cả hai cùng khóc, Shabkar đã ca một bài ca về sự giải thoát và chứng ngộ. Khi ấy Ngài gợi lại nỗi khổ đau khổ trước mẫu thân, trước sự lụi tàn của dòng tộc, quê hương, đồng thời chia sẻ tình thương đó tới nỗi khổ đau của người phụ nữ mà ngài đang chứng kiến. Bài ca này nói về sự tỉnh thức bản chất vô thường gắn liền với cái nhìn sâu sắc về đời sống tinh thần, về nỗi khổ đau cùng niềm an vui vượt thoát khổ đau. Sau khi người phụ nữ bị liệt qua đời, Shabkar đã xây dựng một bảo tháp và điện thờ tại địa điểm này. Nơi đây trở thành địa điểm hành hương và cầu nguyện cho Phật tử trong rất nhiều năm.

Bồ tát trong Phật giáo là những bậc khởi tâm từ bi rộng lớn đối với nỗi đau khổ của tất thảy chúng sinh. Trí tuệ, từ bi và hùng tâm cứu vớt chúng sinh là lý tưởng cao quý của Bồ Tát. Hình ảnh Shabkar được miêu tả trong bộ tiểu sử đặc biệt chú trọng ở sự trải nghiệm nỗi khổ đau dai dẳng và to lớn trong đời sống luân hồi. Khổ đau là chất liệu khởi sinh từ bi tâm. Từ bi tâm không phải là một phẩm chất huyền bí, mà trên thực tế được khởi sinh từ những khổ đau và mất mát trong đời sống. Dù cá nhân mỗi người có trải qua bao nhiêu đau thương, mất mát thì khi biết hướng tâm ra ngoài, mỗi người chúng ta sẽ thấy còn vô số người khác và chúng sinh khác cũng đang phải chịu chung những nỗi thống khổ

của đời sống. Họ cũng cần được chia sẻ, yêu thương và sự giải thoát giống như mỗi chúng ta. Những cuộc gặp gỡ của Shabkar với hai người phụ nữ là lời nhắc nhở rằng chúng ta có thể tìm thấy sự chữa lành cho bản thân và những người khác bằng cách tiêu trừ bản ngã, mở rộng tâm mình, biết trân trọng, thương yêu và giúp đỡ tất cả mọi người.

Khi Shabkar kết thúc bài ca cho người phụ nữ ăn xin nghe, ngài đã đọc lời nguyện cầu rằng xin cho ngài, mẫu thân ngài và người phụ nữ kia biết tỉnh thức nỗi khổ đau nơi bản thân, biết khai triển từ bi tâm nơi bản thân, để xua tan bớt khổ đau và mang lại an vui cho chúng sinh trong mọi kiếp sống tương lai.

Du già giấc mộng



Tôn ảnh của hành giả Shabkar dưới nét vẽ của Choeyal Rinpoche

Trong giáo lý Phật giáo, việc không thừa nhận bản chất biến dịch và vô thường của đời sống sẽ dẫn tới tâm điên đảo và khổ đau không ngừng. và tâm điên đảo. Vì vậy, chìa khóa để có một đời sống an lành là biết tỉnh thức về bản chất vô thường của đời sống.Vô thường biểu hiện rất đa dạng trong đời sống, có thể

là những đổ vỡ to lớn của các hiện tượng thiện nhiên, xã hội, có thể là chuỗi thay đổi từ ngày này sang ngày khác, từ mùa này sang mùa khác, từ đời này sang đời khác, có thể là những thay đổi tinh tế trong đời sống và thế giới mà ta rất khó quan sát. Vô thường không giới hạn trong một quốc gia, vùng miền hay nền văn hóa nào. Trong Phật giáo Mật thừa, giấc ngủ và giấc mơ là những môi trường lý tưởng để các hành giả rèn luyện tâm thức mình.

Quan niệm thông thường cho rằng khi ngủ và mơ, con người sẽ không tạo tác nghiệp luân hồi. Tuy nhiên trên thực tế nếu không biết tỉnh thức và làm chủ giấc mơ, thì những phiền não vi tế vẫn tiếp tục được củng cố và tăng trưởng không ngừng. Pháp Du già Mộng trong Phật giáoTạng truyền coi những giấc ngủ và giấc mơ là nơi tiếp tục rèn luyện dòng tâm vi tế của mình. Trong cuộc đời của Shabkar, những giấc mơ là nơi ngài tiếp tục thọ nhận giáo pháp và những hướng đạo từ các bậc thầy của mình. Cũng chính trong những giấc mơ, Shabkar đã cảm nhận được sự xác quyết mẫu thân mình đã được tái sinh ở cõi Tịnh độ an lành.

Một đêm nọ, khi đang ở thời điểm bận rộn với lịch trình hoằng pháp lợi ích chúng sinh, Shabkar có một giấc mơ rằng mình đang ở một cõi Tịnh độ và đi tới ngôi chính điện bằng đá lưu ly rực rỡ, bên trong có ba người nữ. Một người trong số các vị đã hỏi chuyện với ngài và nói: “Thầy không nhận ra ta ư?” Ngài nhận ra đây chính là mẫu thân hiện đời của ngài cùng với hai Đạo hữu của bà. Ngài nhớ lại ký ức thời thơ ấu khi chứng kiến hai người nữ đạo hữu này cùng mẹ ngài hàng ngày tụng đọc kinh văn cầu nguyện lên đức Lục độ Mẫu Tara. Giờ đây, cả ba đã được phúc duyên tái sinh lên cõi tịnh độ của Tara! Ngài thấy mẫu thân đang vô cùng an lạc. Rồi tất cả đàm luận về Phật pháp và mẫu thân đã khích lệ ngài hãy tiếp tục các công hạnh làm lợi lạc chúng sinh. Shabkar cảm thấy một trạng thái tâm vô cùng hoan hỷ. Ngài nhớ lại rằng mẹ anh đã tích lũy được nhiều công đức trong đời và thấy rằng những công đức đó đã đưa bà lên cõi an lành. Trái ngược với hình ảnh về mẫu thân vời những bức thư lời lẽ tuyệt vọng, ngài thấy bà giờ đây đang vô cùng an lạc với những người bạn đạo tâm giao của mình. Và ngài cảm nhận thấy dòng tâm của bà rộng mở vô cùng, không còn chút lưu luyến bám chấp vào người con. Bà đã ban phúc lành cho ngài với những lời mong nguyện ngài hãy tiếp tục hành trình làm lợi ích giải thoát cho mọi người. Bằng những giấc mơ của mình, Shabkar được giải thoát được những ký ức đau buồn, dằn vặt trong nhiều năm tháng.

Nỗi buồn đến rồi nỗi buồn đi

Niềm an vui và nỗi buồn khổ giống như những lữ khách bên đường, chúng chợt đến rồi chợt đi. Shabkar

Nỗi buồn đau không phải là trải nghiệm duy nhất của Shabkar mà ngược lại, ngài đã sống một cuộc đời phụng sự chúng sinh và vô cùng hỷ lạc. Như lời ngài đã dạy trong bài ca chứng ngộ, mặt trời tâm từ và mặt trăng tâm bi không ngừng soi sáng trong thân tâm ngài. Trải nghiệm về vô thường không khiến ngài thất vọng; trái lại, giúp ngài tu dưỡng và hiểu biết sâu sắc hơn những giáo lý mà mình đã thọ nhận. Thấu hiểu bản chất mộng huyễn và không thể nắm bắt của chính những nỗi buồn đau, Shabkar đã tự do tự tại hòa điệu trong niềm an lạc trong sáng, rực rỡ và không nhiễm ô của đời sống này.

Buồn khổ không nhất thiết là những dấu hiệu về một đời sống tối tăm và đáng sợ, mà đối với Shabkar, buồn khổ là chất liệu giúp ngài rèn luyện tâm thức mình rộng mở, tự do và an lạc hơn.

La Sơn Phúc Cường (dịch và tổng hợp)

Nguồn dịch và tổng hợp:

1. www.lionroar.com, *when sadness rages like fire*, Pema Khandro Rinpoche, 2020

2. The Life of Shabkar: The autobiography of a Tibetan Yogin, Matthieu Ricard dịch tiếng Anh, Snow Lion, 2001.

3. www.thuvienhoasen.org, Mathieu Ricard, *Tiểu sử vắn tắt đức Shabkar Tsokdruk Rangdro*, Pema Jyana dịch tiếng Việt, 2020.