



Hành thiền là mùa xuân

ISSN: 2734-9195

15:26 19/03/2022

Cư sĩ La Sơn Phúc Cường Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3.2022

Tất cả chúng ta đều mong muốn có được hạnh phúc, an lạc trong cuộc đời. Nhưng khi chúng ta hướng tâm ra xung quanh, nào là xung đột, bất an, chiến tranh, tật bệnh, nhiều hiểm họa đang ảnh hưởng tới sự bình an của bản thân. Cảm giác tách rời, xa lạ, sân hận với mọi người và thế giới xung quanh, đôi khi ta có cảm giác và niềm tin rằng phải đấu tranh, chiến đấu với mọi người, với người khác mới mang lại cho ta niềm an lạc đích thực, nằm ở sự đấu tranh?

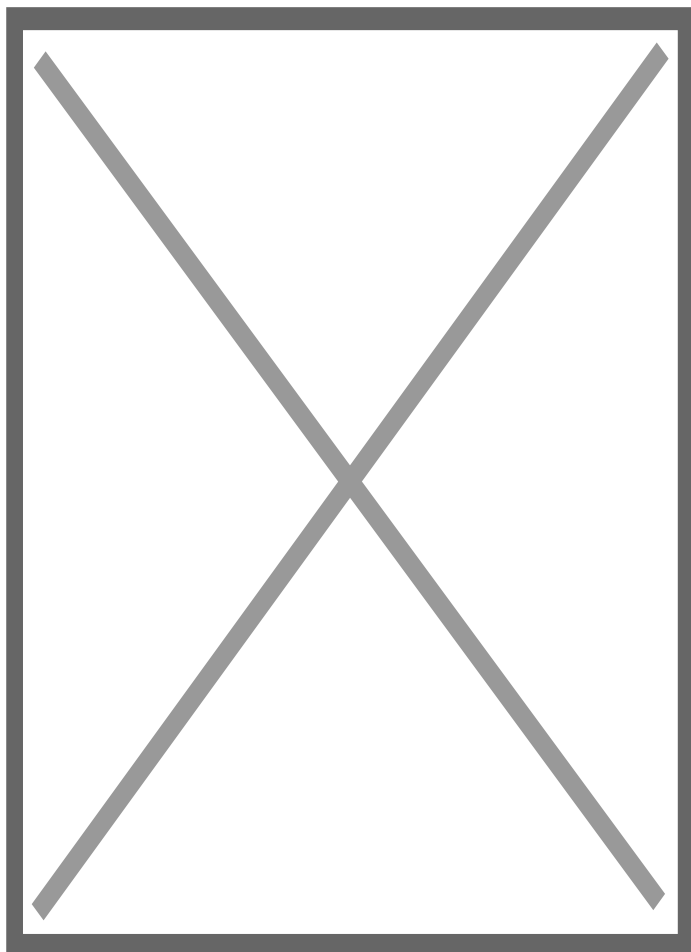
Nếu kẻ thù bên ngoài được coi là những người, những đối tượng làm ta phiền não, lo lắng, bất an. Kẻ thù bên trong là những tập khí, thói quen, những phiền não như sân hận, hận thù chi phối ta trong mọi suy nghĩ, hành động ở đời sống. Quan sát kỹ hơn ta có thể thấy kẻ thù ẩn dấu sâu xa phía sau chính là tri kiến hiểu lầm sai về bản thân, về thế giới, về sự tách rời giữa thân, tâm và với bản thân ta với thế giới bên ngoài. Kẻ thù sâu xa nữa chính là sự thiếu hiểu biết về những phẩm chất, năng lực thiện, giải thoát và giác ngộ tồn tại ngay chính thân tâm ta và ở mọi chúng sinh. Thực hành Tứ vô lượng tâm là một trong những phương pháp giúp đối trị cả ba khuynh hướng tiêu cực trên một cách rất ráo.

Nuôi dưỡng tâm Từ

Tâm Từ là mong nguyện tất cả chúng sinh được hạnh phúc, an lạc. Đây là giáo pháp căn bản, phẩm chất đầu tiên trong Tứ vô lượng tâm. Tất cả những chúng sinh đều cố gắng để đạt được hạnh phúc và bình an. Tất cả đều mong cầu được sống hạnh phúc và bình an; không một ai muốn bất hạnh hay đau khổ. Tuy nhiên, con người thường không hiểu rằng nhân của hạnh phúc bắt nguồn từ thiện nghiệp, thay vào đó họ cứ không ngừng tạo ra những hành động bất thiện. Do đó, những ước muốn sâu xa nhất và những hành động của họ lại mâu thuẫn nhau: trong nỗ lực tìm kiếm hạnh phúc, họ chỉ mang lại đau khổ cho chính mình.

Khi thiền quán về tâm từ, chúng ta trước hết hãy khởi mong nguyện hạnh phúc, an lạc cho chính bản thân mình, rồi dần mở rộng dòng tâm này tới tất cả chúng sinh. Hãy liên tục hướng tâm về tư tưởng *“tuyệt vời biết bao nếu mỗi người, mỗi chúng sinh có thể ân hưởng mọi hạnh phúc và sự bình an mà họ mong muốn.”* Bạn không nhất thiết phải ngồi thiền mới có thể khai triển tâm Từ. Đây là pháp hành bạn có thể hành bất cứ nơi đâu, khi đi dưới phố, giữa làng quê, trong gia đình, giữa bữa tiệc hay khi đang đợi một cuộc hẹn gặp.

Đức Phật từng dạy rằng, người an lạc là người khi con nghĩ tới, họ sẽ làm con mỉm cười. Hãy quán tưởng sự hiện diện của họ trước mặt và trong bạn khởi hiện dòng tâm thấy tầm quan trọng của họ, thấy sự trân trọng, tri ân tới những lợi lạc mà họ đã mang lại cho bạn. Sau đó bạn hãy khởi mong nguyện tới họ như sau: *“Mong cho bạn được an lạc, mong cho bạn được sức khỏe, mong cho bạn được an toàn, mong cho bạn được tự do, tự tại.”*



Tiếp tới hãy hướng tâm tới một người bạn đang được ân hưởng nhiều phúc lộc trong đời sống hiện nay. Người đó có thể không hoàn toàn hạnh phúc một cách tuyệt đối nhưng cơ bản cảm thấy hạnh phúc, an lạc và đời sống của họ đang an lạc, bình an. Hãy quán tưởng sự hiện diện của họ và bạn hãy ban tặng họ những mong nguyện an lạc, hạnh phúc, tự do, tự tại như trên.

Tiếp theo, hãy nghĩ về người bạn đang phải đối mặt với nhiều khổ đau trong đời sống. Hãy chân thành ban tặng cho những mong nguyện an lạc, hạnh phúc, tự do, tự tại như trên. Tiếp theo hãy nghĩ về những người có thể bạn chưa từng biết. Đó có thể là người không biết tên, người bạn vô tình gặp, một người đưa báo, một người đưa thư, người vô tình gặp trên đường. Hãy chân thành ban tặng cho họ những mong nguyện an lạc, hạnh phúc, tự do, tự tại như trên.

Tiếp theo hãy nghĩ về người từng làm bạn phiền não, có thể người từng làm bạn tổn thương, nói xấu sau lưng, miệt thị hay một người có hành vi vô cùng xấu xa mà đôi khi một người thường khó có thể tưởng tượng được. Tất nhiên trong các thời thiền, bắt đầu với những người có xung đột nhỏ, hành vi bất thiện nhỏ nhỏ sẽ dễ dàng hơn. Hãy nghĩ tới người đó và lặp lại dòng tâm nguyện mong cho họ cũng được hạnh phúc, bình an, tự do, tự tại.

Cuối cùng, hãy ban tặng tâm Từ tới tất cả chúng sinh, ở khắp mọi nơi, mọi người, động vật, côn trùng dù là nhỏ nhiệm nhất. Mong tất cả chúng sinh được an lạc, sức khỏe, tự do, tự tại.

Hình ảnh điển hình minh họa cho lòng từ bao la là một con chim mẹ săn sóc những đứa con của mình. Chim mẹ bắt đầu bằng việc làm một cái tổ mềm mại, ấm cúng. Nó che chở và giữ ấm những chim con bằng đôi cánh. Nó luôn dịu dàng và che chở chúng cho tới khi chúng có thể chắp cánh bay xa. Giống như chú chim mẹ đó, hãy học cách luôn từ ái trong mọi tư tưởng, lời nói và hành động với tất cả chúng sinh.

Nuôi dưỡng tâm Bi

Nếu tâm Từ là mong nguyện cho mọi người được hạnh phúc, an lạc, biết gieo nhân an lạc thì tâm Bi hướng tới những con người và hoàn cảnh khổ đau. Thực hạnh tâm Bi đối trị sự ác độc và nhỏ hẹp trong tâm, cho phép chúng ta nhìn thẳng vào những khổ đau của bản thân và mọi người mà không bị bất kỳ những ngăn ngại nào che mờ. Tâm Bi không phải là một loại cảm xúc nhất thời mà một năng lực khởi sinh từ hiểu biết chân thực về sự đồng nhất giữa ta và tất cả mọi người.

Khi bắt đầu thiền định về lòng bi, các bậc thầy khuyên rằng, trước tiên hãy chú tâm trên nỗi khổ của một cá nhân, từng người một, và sau đó từng bước tu tập cho tới khi chúng ta có thể thiền định về tất cả chúng sinh như một toàn thể. Nếu không như thế, lòng bi mẫn của chúng ta sẽ mơ hồ và lý thuyết. Khi lòng bi được đánh thức, hãy thấu hiểu rằng tất cả những đau khổ này là hậu quả của các ác hạnh đã phạm trong quá khứ. Tất cả những chúng sinh khốn khổ đó giờ đây đang đắm mình trong những ác hạnh cũng sẽ phải chịu đau khổ không

cách nào tránh khỏi. Với điều này trong tâm, hãy thiền định với lòng bi về tất cả những chúng sinh đang gây tạo những nguyên nhân đau khổ cho bản thân họ bằng việc sát sinh và những hành vi bất thiện khác.

Thiền tập nuôi dưỡng tâm Bi tương tự như với tâm Từ, bạn có thể sử dụng các dòng tâm: *“Mong nguyện quý vị được tự do khỏi tật bệnh, khổ đau và nhân của khổ đau; mong nguyện quý vị được an lạc và hạnh phúc.”*

Trước khi thiền tập về tâm Bi hãy quán chiếu về những nỗi khổ đau chung mà loài người phải trải qua. Thực sự chỉ cần để ý đôi chút, chúng ta đều nhận thức một sự thật là con người dù ở địa cao hay thấp, sang giàu hay nghèo đói, đều phải chịu một nỗi khổ chung của vô thường, cái chết, của sự bất định và bất an vô cùng to lớn trong thế giới này. Tuy nhiên chỉ cần một chút quan tâm chia sẻ thôi, một cử chỉ quan tâm, một cuộc điện thoại hay tin nhắn thôi có thể làm cho cuộc đời của một con người thay đổi, an vui và hạnh phúc hơn. Sự hiểu biết này làm cho chúng ta gần gũi với mọi người hơn, làm cho chúng ta biết quan tâm, chia sẻ với mọi người hơn. Cảm giác về sự đồng nhất, không khác biệt, sự liên hệ, kết nối giữa ta và người được tăng trưởng.

Nuôi dưỡng tâm Hỷ

Tâm Hỷ có thể được hiểu là dòng tâm hân hoan trước thành công, hạnh phúc và niềm an lạc của người khác, thay cho việc cứ suy nghĩ cho rằng người này người kia không tốt, không xứng đáng được hưởng những thứ mà họ đang có. Để đối trị với những bất mãn, ganh tỵ, thì niềm hoan hỷ là một phẩm chất tốt lành nhưng tất nhiên không dễ dàng bởi vì cảm giác vui buồn, pha chút ganh tỵ, không coi trọng trước những thành công của người khác, nhất là khi ta cho rằng những thứ họ đạt được đáng lẽ ra phải thuộc sở hữu của mình. Sự thành công của người khác làm tăng nỗi lo âu bởi cho rằng thành công và hạnh phúc của họ sẽ làm vơi bớt thành công và hạnh phúc của bản thân mình. Nuôi dưỡng tâm hỷ giúp ta đối trị được cảm giác thiếu thốn, bất an và luôn muốn so bì với người khác. Thực hành tâm Hỷ giúp ta mở rộng tầm nhìn về thực tại, cân bằng cảm xúc về tính thiếu thốn và thất bại, biết trân trọng và vui trước bất kỳ ai có năng lực tốt và đang có được niềm an vui.

Ta có thể bắt đầu sự thực hành bằng cách suy nghĩ về một người dễ dàng làm khơi dậy những cảm xúc tích cực – như một người bà con, một người bạn thân hay một người mà bạn yêu mến – là người thành đạt, bằng lòng và an lạc, và hãy cảm thấy an lạc rằng bạn đang như thế. Khi đã tạo ra được cảm giác hạnh phúc đó, hãy cố gắng nuôi dưỡng cảm giác tương tự đối với những người mà ta từng cảm thấy lãnh đạm. Sau đó tập trung trên tất cả những người từng làm tổn thương ta, và đặc biệt với những người mà ta từng cảm thấy ghen tị. Hãy loại bỏ

tận gốc tâm thức xấu ác khó chịu khi thấy ai đó được hưởng sự hoàn toàn sung túc như vậy, hãy nuôi dưỡng một cảm giác vui thích đặc biệt đối với mỗi loại hạnh phúc mà họ có thể ân hưởng. Ý nghĩa của sự hoan hỷ là có một tâm thức thoát khỏi sự ganh tị.

Nuôi dưỡng tâm Xả

Tâm Xả là nền tảng nuôi dưỡng ba dòng tâm Từ, Bi và Hỷ. Tâm Xả giúp ta mở rộng dòng tâm của mình, vượt trên cái tôi thường tình, hướng tới hạnh phúc, an lạc của tha nhân và chúng sinh. Nếu thiếu tâm Xả, ta có thể chỉ khởi tâm Từ, tâm Bi làm những điều lợi lạc khi được biết tới, được ca ngợi, trân trọng hay được người đáp lại; ta nuôi dưỡng từ bi với bản thân chỉ khi đối mặt với những khổ đau, ta chỉ ban trái từ bi tâm khi thấy nỗi khổ đau của người. Và ta chỉ khởi phát niềm vui khi không thấy bị đe dọa, không lo âu và ganh tỵ. Nhưng khi nuôi dưỡng tâm Xả, năng lực to lớn kết nối với mọi người và môi trường được mở rộng hơn, bởi vì ta không còn cảm thấy cần phải phản ứng hay bám chấp vào bất kỳ điều gì trong đời sống. Nền tảng của tâm Xả là trí tuệ về Tám món bận tâm thế tục: được-mất, hơn - thua, vui thú-khổ đau, ngợi ca- chỉ trích. Tám món bận tâm thế tục làm cho đời sống trở nên thăng trầm.

Xả có thể được hiểu là từ bỏ sự thù ghét kẻ thù và sự bám luyến bạn bè, và có một thái độ bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, thoát khỏi sự dính mắc với những người thân cận, sự ác cảm với những người không thân thiết và hận thù những người từng làm tổn hại mình.

Với tâm Xả vô lượng, hãy đơn giản nghĩ tưởng tới mọi người, thù và bạn đều đồng nhất, không có bất kỳ cảm xúc đặc biệt nào của lòng bi mẫn, thù ghét hay bất cứ điều gì khác. Đó là tâm Xả không cần dụng công và không đem lại điều ác hại cũng như sự lợi lạc theo như quan niệm của ta. Hình ảnh được dùng để hình dung tâm Xả thực sự là một bữa tiệc do một hiền nhân vĩ đại chiêu đãi. Khi những đại hiền giả ngày xưa cúng dường những bữa tiệc, các Ngài sẽ mời tất cả mọi người, dù cao hay thấp, mạnh hay yếu, tốt hay xấu, đặc biệt hay bình thường, mà không có bất kỳ phân biệt nào. Tương tự như thế, thái độ của ta đối với tất cả chúng sinh khắp hư không phải là một cảm thức bao la của lòng bi mẫn, dung chứa tất cả họ một cách bình đẳng. Hãy rèn luyện tâm thức cho tới khi chúng ta có thể đạt tới một trạng thái của tâm Xả vô lượng. Bồ đề tâm cần phải được thực hành với tâm bình đẳng xả. Nếu không sẽ có sự phân biệt, thiên vị và không đúng bản chất thanh tịnh thực sự của Bồ đề tâm.

Từ bi hỷ xả không phải là một lý tưởng trừu tượng mà là một con đường thực tế để chuyển hóa đời sống. Thiền Tứ vô lượng tâm là một phương pháp giúp ta biết nuôi dưỡng những năng lực nơi chính mình và mọi người, thay cho việc bắt

mãn, lo âu, sân hận với mọi người và thế giới xung quanh, ta học cách định tâm, hiểu biết cái nhìn sai lầm về mình, ta học cách nhận ra và nuôi dưỡng các phẩm chất thiện, những năng lực giải thoát nơi chính thân tâm mình và tất cả chúng sinh.

Chúng ta có thể tóm tắt bốn phẩm tính vô lượng trong một cụm từ duy nhất *"lòng nhân ái."* Khi xuân về, giữa những khổ đau của dịch bệnh và vô số nỗi khổ khác còn lan khắp nơi, giữa những mong nguyện được sống cuộc đời hạnh phúc, bình an, hãy cùng rèn luyện bản thân để luôn luôn có một trái tim nhân ái trong mọi tình huống. Chính năng lực của những ý định tốt lành hay bất thiện sẽ làm cho một hành vi trở nên tích cực hay tiêu cực, mạnh hay yếu. Khi động cơ đằng sau chúng là thiện, thì mọi hành vi của thân hay ngữ đều tích cực. Khi động cơ ở phía sau là xấu, thì bất kỳ hành vi nào, dù nhìn có vẻ tốt nhưng thực ra sẽ là xấu.

Chư kinh đã dạy, nếu ta học tập để luôn luôn chỉ có những tư tưởng tốt lành, mọi mong ước của ta trong đời này sẽ trở thành hiện thực. Những vị trời nhân đức sẽ hộ trì và ta sẽ nhận được sự ban phước của tất cả chư Phật và Bồ Tát. Khi ấy mọi lời nói, suy nghĩ, việc làm sẽ lợi ích cho bản thân, cộng đồng, xã hội và trải rộng khắp muôn nơi.

Cư sĩ La Sơn Phúc Cường Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3.2022