



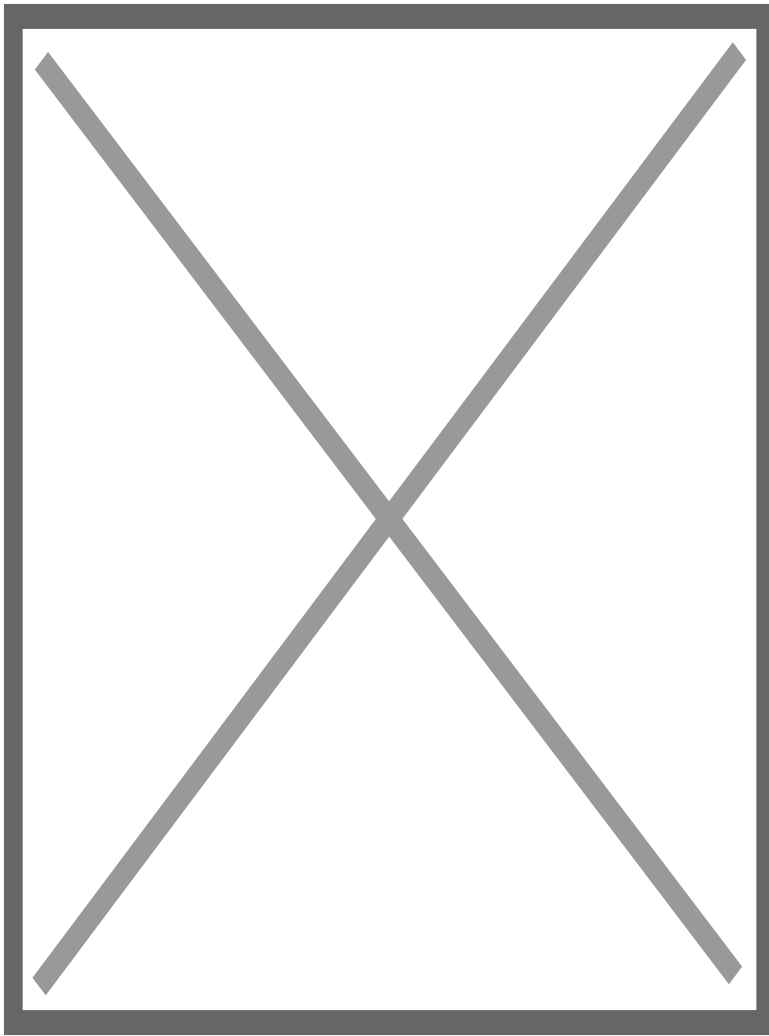
Ni sư Jetsunma Tenzin Palmo: Tận trừ ngã chấp, lan tỏa tình thương qua thực hành Cho-Nhận

ISSN: 2734-9195

17:32 26/03/2021

Thật không dễ dàng trừ tình thương của một người mẹ đối với đứa con thân yêu của mình. Bởi vậy trong nhiều kinh văn, đức Phật lấy hình ảnh tình thương...

Ni sư Jetsunma Tenzin Palmo lớn lên ở Luân Đôn và Ngài đã trở thành Phật tử từ thuở thiếu niên. Năm 1964, Ngài quyết định đáp tàu sang Ấn Độ để theo uối con đường tâm linh. Tại đây, ngài đã hạnh ngộ bậc thầy của mình là đức Gyalwa DoKhampa Khamtrul Rinpoche, và trở thành một trong những người nữ Phương Tây đầu tiên xuất gia theo dòng Tạng truyền. Dưới sự hướng đạo của bậc thầy, ni sư đã nhập thất nghiêm mật hơn 12 năm trên một sơn động ở dãy Himalaya. Bộ sách “Trong động tuyết sơn” của tác giả Vicki Mackenzie kể lại hành trình tu tập tâm linh của ni sư, đã mang lại niềm xúc động và cảm hứng sâu xa cho rất nhiều độc giả, cho những người thực hành Phật pháp, đặc biệt là nữ giới. Trong nhiều năm qua, với tâm nguyện hoằng pháp lợi sinh, ni sư đã viếng thăm rất nhiều trung tâm Phật Pháp nước trên thế giới, thuyết giảng và chia sẻ giáo pháp. Ngài hiện đang đảm nhận trọng trách là Chủ tịch Hiệp hội Phật giáo nữ Quốc tế (Sakyadhita).



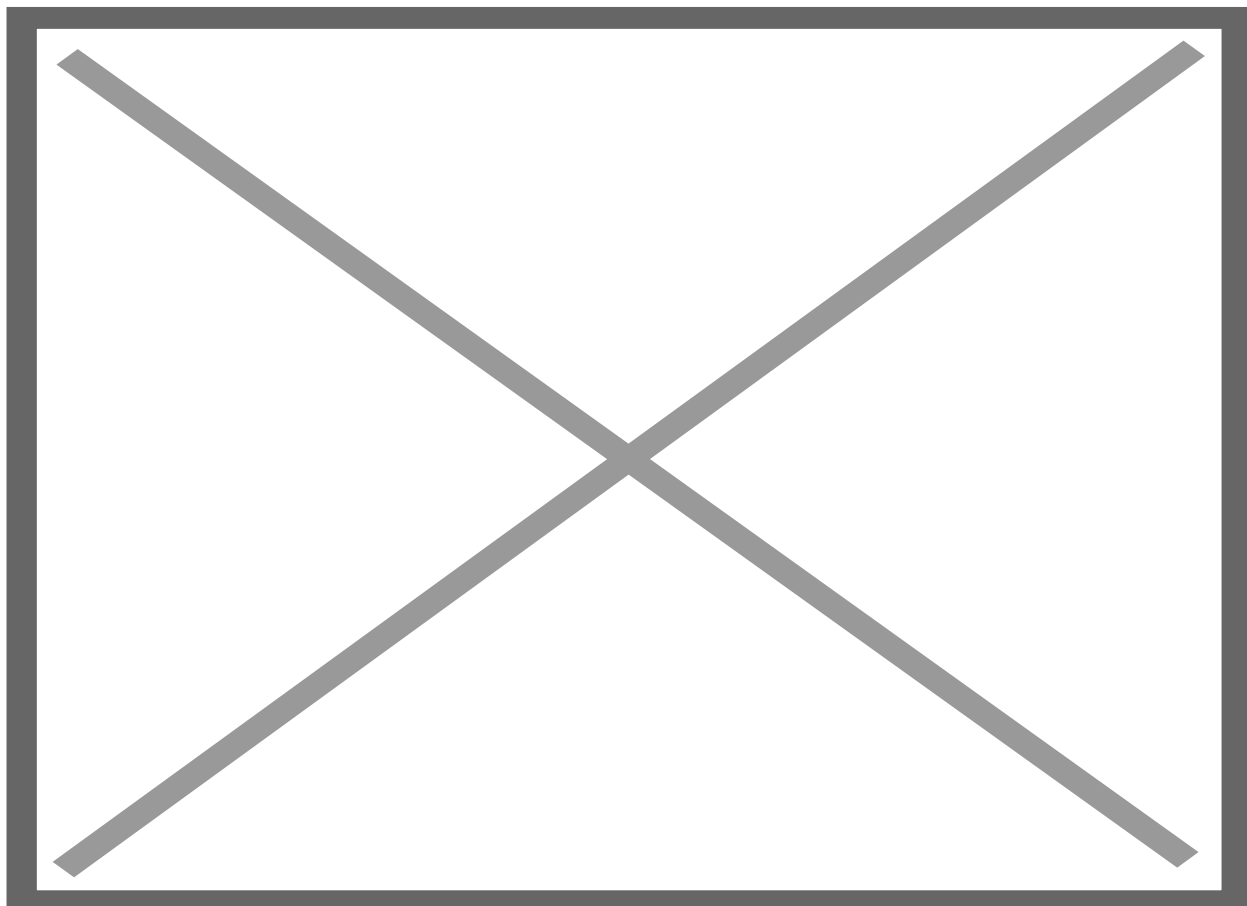
Phương pháp Cho- Nhận (Tib. Tonglen) là một thực hành rất thú vị! Theo hiểu biết của tôi, trong hầu hết các truyền thống tâm linh cổ xưa đều có những bài thiền quán kết hợp hơi thở, ánh sáng, tình thương yêu và niềm hỷ lạc. Phương pháp thiền quán này, trên thực tế qua mỗi hơi thở và tâm nguyện, giúp chúng ta đập tan viên ngọc nhỏ màu đen, bởi vì viên ngọc này trước đây thờ ơ và không cảm nhận được những tật bệnh, sầu khổ của mọi chúng sinh xung quanh. Nhưng lúc này viên ngọc trai nhỏ đã lưu chứa tất cả những khổ đau, chương ngại của chúng sinh trong mình và tan biến vào hư không rộng lớn vô cùng tận hay trong thuật ngữ Phật giáo gọi là thực tại tối hậu, bản tâm nguyên sơ thuần tịnh.

Thực hành Cho-Nhận theo nghĩa chung nhất là quán tưởng mọi bệnh tật và khổ đau của mọi người dưới dạng nguồn ánh sáng tối, qua hơi thở hòa nhập vào thân tâm mình. Tôi xin kể tới quý vị một câu chuyện đã xảy ra khi tôi còn nhỏ. Khi tôi khoảng chín tuổi, tôi bị ngọn lửa làm bỏng nặng. Lúc đó tôi đang mặc một chiếc váy chất liệu nilông, và tôi đã đến gần cái bếp đang đun. Chiếc váy của tôi chạm vào ngọn lửa và nó bùng cháy vì làm bằng chất liệu dễ bén. Thật may mắn cho tôi, lúc đó mẹ tôi đang ở nhà. Tôi vừa la hét vừa chạy lên cầu

thang, đến được phòng ngủ của bà. Mẹ tôi đã nghe thấy tiếng kêu và bà nhanh chóng quần tôi trong một chiếc chăn, dập lửa và sau đó thoa thuốc penicillin cho tôi. Khắp vùng lưng và một phần mặt của tôi bị bỏng, phỏng rộp lớn.

Lúc ấy tôi có trải nghiệm như mình sắp rời bỏ cuộc đời này. Rồi đột nhiên những người hàng xóm tới và mọi người cùng đưa tôi đến bệnh viện, và tôi đã nằm trên một chiếc xe đẩy. Bác sĩ nói với tôi: “Con quả là cô bé rất dũng cảm. Chắc là phải đau đớn lắm.” Nhưng tôi đã trả lời “Không, con không thấy đau gì cả.” Quả thật khi cảm nhận trở lại được cơ thể, tôi không cảm thấy đau đớn gì, mặc dù thực tế là toàn bộ lưng của tôi đã bị bỏng. Không vấn đề gì! Tôi nằm viện khoảng hai tháng. Tôi đã trải qua một khoảng thời gian tuyệt vời. Không lúc nào tôi cảm thấy đau đớn. Mặc dù phải nằm trên giường nhưng tôi không hề mắc bệnh. Có lẽ khi ấy tôi còn quá nhỏ để hiểu rằng tôi có thể bị sẹo do bỏng, vì vậy tôi không lo lắng. Hóa ra, vết bỏng không để lại sẹo. Vài năm sau, tôi đã nói về điều này với mẹ. Mẹ đã kể lại rằng khi ấy tôi đã bất tỉnh và bà nghĩ rằng tôi sẽ rời bỏ bà ngay khi ấy. Ngoài hết mực chăm sóc cho tôi, mẹ còn thường xuyên cầu nguyện mỗi ngày: “Xin cho con của con đừng rời xa cuộc đời này. Xin cho con của con không còn đau khổ. Nó còn quá nhỏ để phải chịu đựng những đau đớn như vậy. Con xin nhận thay hết những đau đớn của con mình, để cho con nhỏ được bình phục và vui đùa.” Tới giờ tôi vẫn luôn giữ niềm tin rằng nhờ sự tận tâm và lời cầu nguyện chân thành của mẹ mà tôi đã không bị đau đớn và vượt thoát tai nạn khi ấy một cách bình an.

Nhưng vấn đề là, mẹ tôi đã không chỉ cầu nguyện từ tận đáy lòng mình để mong xoa dịu nỗi đau đớn của tôi, mà bà còn thực sự vui mừng nếu bà có thể chịu thay nỗi đau đớn mà tôi đang trải qua, để tôi có thể bình phục và chơi đùa. Đây là tâm nguyện và mức độ từ bi tâm mà ta đang bàn tới trong thực hành Cho-Nhận, một mong nguyện và tình thương yêu vô cùng lớn lao đặt tâm quan trọng vào việc chữa lành cho con người, chúng sinh hơn là hạnh phúc và niềm an vui vị kỷ. Lúc bấy giờ, tôi đã nhận được tình thương mãnh liệt từ người mẹ của mình. Thật không dễ dàng trừ tình thương của một người mẹ đối với đứa con thân yêu của mình. Bởi vậy trong nhiều kinh văn, đức Phật lấy hình ảnh tình thương vô điều kiện của người mẹ với con trẻ để dẫn dụ về từ bi tâm. Người thực hành Cho Nhận thực sự trân quý mọi người và vô lượng chúng sinh như cha mẹ của mình.



Hãy cùng quán xét sự vận hành của phương pháp thiền quán này. Tất cả những khổ đau, bất thiện và năng lượng tiêu cực tràn đến thân tâm ta, tấn công vào thành trì chấp ngã kiên cố. Mục đích của sự thiền quán như thế là gì? Đôi khi ta dễ bị cuốn vào các thứ lớp, hình ảnh thiền quán mà quên lãng động cơ, mục đích của sự thực hành.

Đây không phải là những rèn luyện dễ dàng. Thực hành Cho-Nhận không dành cho người thiếu hiểu biết, chỉ dựa trên cảm xúc nhất thời và cũng không dành cho những ai chưa phát hùng tâm trên con đường đạo. Pháp thực hành này dành cho những ai thực sự muốn hành Bồ tát đạo.

Nếu chúng ta vẫn còn khép mình với mọi người và chúng sinh, vẫn chỉ biết bận tâm đến những thú vui, hạnh phúc và tiện nghi của riêng mình, và vẫn coi mọi người khác là ngăn cách, thờ ơ với những khổ đau của mọi người, không biết vui trước những thành công, hạnh phúc của người thì dù ta có nỗ lực thiền quán Tonglen trong nhiều năm, mục đích cũng không thể thành tựu! Không quan trọng chúng ta nỗ lực thực hành pháp này trong bao lâu. Điều quan trọng là phá vỡ sự ngăn cách giữa ta và người. Tất cả chúng ta đều có sự tách biệt này bởi đã bao đời ta trôi lăn mãi trong luân hồi sinh tử, và đó chính là do tâm vô minh sâu dày của ta phóng chiếu ra. Bởi vậy đây là pháp thực hành vô cùng mạnh mẽ và trực diện, nếu ta có thể thực sự hành trì, sẽ mang lại sự chuyển hóa to

lớn. Chúng ta có thể phát nguyện thực hành ngay bây giờ, trong mọi nơi, mọi lúc để đạt được niềm an lạc đích thực trong cuộc đời.

La Sơn Phúc Cường Nguồn: *Jetsunma Tenzin Palmo, Tonglen the Practice of Giving and Taking, Gashal Magazine, 2017. Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 3/2021*