

Chuy n ng : HT.Thích Trí Ch n

Trích t cu n sách: "Compassion: The Basis For Human Happiness"

(Bài đ ng nh u k)

Tôi nghĩ m i ng i ai cũng đ cao cái "Tôi" c a mình. Chúng ta không th gi i thích t i sao, nh ng s th c nó là nh v y. T đó, con ng i mu n có h nh phúc và không thích kh đau. Đây là đi u h p lý b i l các b n có quy n m u tìm đ thành đ t có đ c h nh phúc càng nhi u càng t t, và quý v cũng có quy n l n tránh kh đau.

Toàn th l ch s loài ng i đã phát tri n trên căn b n c a ý t ng này. Th c v y, theo quan đi m Ph t giáo, nó không ch gi i h n trong th gi i con ng i mà ngay c loài côn trùng bé nh nh t, t t c đ u c g ng mong có đ c h nh phúc và lánh xa kh đau.

Tuy nhiên, có vài s khác bi t l n lao gi a con ng i và loài v t, nh t là v trí thông minh c a con ng i. V ph ng đi n hi u bi t, chúng ta đã ti n b r t nhi u và có kh năng v t b c. Các b n có th nghĩ t ng đ n t ng lai, và trí nh l i nhi u năm trong quá kh . H n n a, chúng ta có kh năng truy n kh u ho c ghi chép các bi n c đã x y ra trong nhi u th k xa xa. Hi n t i, nh khoa h c ti n b , quý v cũng có th kh o sát các s ki n x y ra hàng tri u năm v tr c.

S thông minh đã giúp con ng i khôn lanh, x o quy t cùng lúc khi n chúng ta đâm ra nghi ng và đ n đ n s s hãi. Tôi nghĩ ý t ng lo s đ c phát tri n n i con ng i nhi u h n loài v t. Thêm n a, nhi u cu c kh ng ho ng đã x y ra trong gia đình con ng i, và ngay chính trong gia đình c a quý v , ch a k đ n nh ng cu c kh ng ho ng trong các c ng đ ng, hay gi a nhi u qu c gia cũng nh gi a nh ng cá nhân - t t c nh ng cu c kh ng ho ng và xung đ t do b t đ ng ý ki n hay quan đi m đ u b t ngu n t s thông minh c a con ng i.

Cho nên, th c là đi u b t h nh, trí thông minh đôi lúc đã t o ra tình tr ng hoàn toàn không có h nh phúc. Trong ý nghĩa này, nó tr thành ngu n g c gây nên n i kh đau cho con ng i. Tuy nhiên, tôi nghĩ r ng cùng lúc, s thông minh cũng là khí c giúp chúng ta có th kh ng ch v t qua nh ng cu c kh ng ho ng và v n đ khó khăn c a con ng i.

T quan đi m này tôi nh n th y t t c ch ng lo i c a loài v t đang s ng trên qu đ t hi n nay, con ng i là lo i đ ng v t đã gây nên nhi u s khó khăn và r c r i nh t. Th c đúng nh v y. Tôi nghĩ r ng n u loài ng i không xu t hi n trên qu đ a c u thì hành tinh này có th s đ c an bình h n. Và ch c ch n hàng tri u loài cá, gà v t và nhi u con v t bé nh khác cũng sung s ng đ c h ng cu c s ng an lành và h nh phúc.

Cho nên đi u quan tr ng là trí thông minh c a con ng i c n đ c s d ng theo đ ng h ng xây d ng. Đó là bí quy t đ thành công. N u bi t dùng đúng đ n kh năng c a chúng ta thì con ng i không nh ng ch tránh b t đ c s gây tai h i, kh đau cho nhau cũng nh h y đi t qu đ a c u mà còn mang l i h nh phúc cho chính nh ng cá nhân quý v . Đi u đó hoàn toàn n m trong tay các b n.

Vi c dùng s thông minh đúng đ n hay sai l m phá ho i ho c xây d ng đ u do n i quý v . Không ai có th hành đ ng thay chúng ta. Làm sao các b n bi t dùng kh năng c a mình cho có i ích ? Tr c tiên, chúng ta c n nh n th c rõ b n tính c a con ng i và n u quy t tâm, chúng ta có th chuy n hóa n i tâm con ng i.

Trên căn b n này, tôi s trình bày b ng cách nào, con ng i nh m t cá nhân có th tìm th y h nh phúc, b i l tôi tin r ng cá nhân là chìa khóa đ gi i quy t m i v n đ . Nh m c i thi n b t c c ng đ ng nào, tr c h t c n ph i c i đ i cá nhân. N u cá nhân tr nên con ng i đ o đ c, hi n lành, có tình th ng, t c kh c s mang l i s an l c cho gia đình và m i ng i xung quanh.

Khi cha mẹ dùng lời nói dịu dàng, thân yêu với từng m lòng bao dung dể y dể con cái sống không khí hòa hợp an vui trong gia đình.

Hoàn cảnh xung quanh các bạn có thể không thân thiện và ngay cả trẻ nên thù ghét ch, nhưng nếu làm cho được ý tưởng của mình thì người cảnh không thể gây xáo trộn đến nỗi tâm an lạc của quý vị. Trái lại, khi tâm chúng ta nghĩ chuyển ác, thì dù cuộc sống có dễ dàng vất vả thì chúng ta cũng nghĩ với nhiều bạn thân, các bạn với không có hạnh phúc.

Cho nên, đời sống tinh thần quan trọng hơn vất vả bên ngoài. **LÒNG TÒ BI: NỖ N TÒ NG CỌ A HỌ NH PHÚC CON NGƯỜI (1)** Hơn nữa, tôi nhận thấy rằng nhiều người hình như lưu ý đến sinh hoạt ngoài cảnh và không mấy chú trọng đến việc tu tập nội tâm. Tôi mong rằng chúng ta nên để ý chú ý đến đời sống tâm linh. Có nhiều đức tính cần thiết cho sự an lạc tinh thần và tôi tin rằng một trong những đức tính quan trọng nhất là lòng tò bi và tình thương con người.

Bây giờ tôi xin giới thích ý nghĩa của lòng tò bi. Thông thường, tình thương hay lòng tò bi nhằm đem tình cảm gần bó thân thiết với các bạn bè và những người mà chúng ta thương yêu. Đôi khi lòng tò bi cũng có nghĩa thương hại. Đây là ý tưởng sai lầm - một tình thương hay lòng tò bi nào nhằm xem thương kẻ khác thì không phải là lòng tò bi đích thực.

Lòng tò bi chân chính cần đến trên sự kính trọng người khác và nhận thức rằng mọi người đều có quy định hạnh phúc và xa lánh khổ đau như các bạn. Trên căn bản này, khi thấy ai đau khổ, bạn nên phát tâm hết lòng thương xót, cứu giúp cho họ.

Khi quý vị cảm thấy gần gũi, thân yêu với các bạn bè những đây thương là sự tham đắm chứ không phải lòng tò bi. Lòng tò bi chân thực không nên phân biệt hay thiên vị. Nếu bạn chỉ bày tỏ lòng thương yêu các bà con thân quyến, những người ghét bỏ những kẻ thù hay nhiều người xa lạ không quen biết với chúng ta thì đó là lòng tò bi không bình đẳng với sự phân biệt hay căm ghét. Như tôi đã trình bày ở trên, lòng tò bi chân thực được xây dựng qua sự nhận thức rằng mọi người đều có quy định hạnh phúc như các bạn, cho nên ngay chính kẻ thù của quý vị, là con người, họ cũng có chung một mục đích và có quy định hạnh phúc như mọi kẻ khác. Tình thương được phát triển trên căn bản này, gọi là lòng tò bi, nó mở rộng đến tất cả mọi người, không phân biệt kẻ thù hay bạn.

Một khía cạnh của lòng tò bi này là ý thức trách nhiệm. Khi chúng ta phát triển tình thương, đức tính tin tưởng quý vị được tăng trưởng lên, sự lo sợ được giảm bớt và tánh quy phục tâm được củng cố. Nếu ngay từ đầu quý vị quy phục như đúng đến đời hoàn tất một công việc khó khăn thì dù bạn gặp thất bại lớn thì nhờ lòng thương hại, thương và lòng thương ba, cũng chẳng sao. Khi mục đích của bạn đã rõ ràng thì quý vị cần tập trung cố gắng. Thái độ lạc quan và sự quy phục tâm này là chìa khóa đến đến thành công.

Lòng tò bi cũng mang lại cho bạn sự cảm nhận của nỗi lo. Một khi nó được phát triển, tự nhiên tâm của quý vị sẽ mở rộng mà qua đó, chúng ta có thể truy vấn đến, giao hảo tốt với con người và ngay cả mọi loài chúng sinh trong tình thương bao la. Trái lại, nếu bạn sinh tâm thù hận và ác cảm với người khác thì các ý tưởng bất thiện này sẽ quay ngược trở lại với nỗi quý vị. Điều này đến đến kết quả nghi ngờ và sự sợ hãi sẽ tạo nên những cách giải pháp các bạn khi nào cho sự liên lạc, thông cảm giữa quý vị và người khác trở nên khó khăn. Rồi chúng ta cảm thấy xa cách và cô đơn. Thêm nữa, các thành viên trong cộng đồng cũng sẽ bày tỏ tình cảm tiêu cực, không mấy thân thiện đến với quý vị.

Nếu bạn ăn, chẳng không tốt với kẻ khác, mà chỉ mong chờ họ đáp trả lại bằng tình thương thì đó là đi ngược nguyên lý, không bao giờ có thể xảy ra. Khi bạn muốn hoàn cảnh xung quanh trở nên thân thiện, thì trước tiên tự mình phải xây dựng cho nên tình thương yêu đó. Dù cho sự đáp trả của những kẻ khác là có thiện cảm hay không, phần bạn trước hết cần tạo sự thông cảm và yêu thương. Sau đó, nếu người ta với còn đến với kẻ thù bạn với mình thì lúc bấy giờ bạn có quy định suy nghĩ

l.

Tôi luôn luôn cng xây đp tình thân h u v i m i ng . Chng h n, khi gp m t ng i b n m i, tôi th y không c n ph i t gi i thi u, vì bi t ch c ch n rõ ràng h là m t con ng i. Trong tng lai, m t ngày nào đó, nh khoa h c t n b , có th tôi nh m l n m t ng i máy v i con ng i th t, nh ng hi n gi thì đ u y ch a x y ra.

Cho nên khi nhìn th y n c i, hàm răng và c p m t tôi li n nh n bi t đó là m t con ng i. Trên căn b n c a lãnh v c tình c m và th xác, t t c chúng ta đ u gi ng nhau, m c dù màu da khác bi t. Nh ng dù ng i Tây Ph ng có tóc vàng, xanh hay tr ng, là đ u không quan tr ng. Vì c ch y u là chúng ta gi ng nhau v ph ng đi n tình c m. V i ni m tin ch c ch n nh v y, tôi c m th y ng i khác là anh em và s n sàng đ n g n k t thân v i h .

Trong m i tr ng h p, con ng i xa l y luôn bày t thi n c m và tr thành ng i b n thân thi t v i quý v . Đôi lúc th t b i, thì các b n có quy n ph n ng tùy theo tr ng h p. Do đó, m t cách căn b n, chúng ta nên ti p xúc g n gũi v i nh ng k khác b ng tâm tình c i m và nh n bi t r ng m i cá nhân là m t con ng i chng khác gì quý v . Cho nên không có s khác bi t nhi u gi a t t c m i ng i chúng ta.

B n ch t c a lòng tà bi là xây đng môi tr ng yêu th ng và k t qu là n i đó quý v s c m th y an lành và hnh phúc. N i đâu có ng i s ng v i tâm tà bi thì đó luôn luôn có không khí tràn ng p yêu th ng. Ngay c loài chó và chim muông cũng đ d dàng g n gũi v i k y. G n năm m i năm tr c, tôi có nuôi m y con chim trong đó có m t con kết nh i cung đi n ngh mát mùa hè Norbulingka à Lhasa (Lp Tát).

Vào lúc y, tôi có m t ng i h u c n già, trông đáng b ngoài không m y thân thi n, v i c p m t tròn và r t nghiêm kh c, nh ng ông th ng cho chim kết ăn h t hnh nhân. Cho nên khi nghe ti ng ho hay b c chân c a ông thì nó t v m ng r . Ng i giúp v i c già c a tôi luôn luôn bày t c ch r t thân thi n v i chim kết và nó cũng bi u l c m tình v i ông. Đôi lúc tôi cho chim kết ăn h t hnh nhân nh ng nó không bao gi t v yêu thích tôi. Tôi dùng que cây ch c phá chim kết v i hy v ng nó có th ph n ng t t đ p h n nh ng r t cu c chim kết v n không m y gì m n chu ng tôi.

Cho nên, mu n có m t ng i b n thân th ng, quý v c n t o m t môi tr ng đ y thi n c m v i m i ng i xung quanh. Chúng ta là loài v t s ng trong xã h i, do đó quý v c n ph i có b n bè. Làm sao b n có th mang n c i đ n trên nét m t c a m i ng i? N u b n t v lãnh đ m và không thân thi n thì r t khó có n c i n trên môi. N u quý v có t n b c và th l c, vài ng i có th hi n dâng cho chúng ta m t n c i gi t o, nh ng n c i chân th t thì ch phát xu t từ lòng tà bi.

(còn ti p)