

MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI NGƯỜI

Lama Zopa Rinpoche

Như tôi đã nói trong một Pháp thoại trước đây, bạn nên hiểu rõ ý nghĩa của đời bạn, lý do bạn sống, mục đích của việc đã nhận được thân người quý báu vào lúc này, đặc biệt là sự tái sinh làm người cao quý này với tám sự tự do và mười điều thuận lợi – bạn nên hiểu rõ điều này, không chỉ một cách trí thức mà còn hiểu thật sâu xa khiến bạn chuyển hóa thái độ của bạn một cách thích đáng và sống cuộc đời bạn trong sự hòa hợp với mục đích đó. Mục đích đó là gì? Đó là sống cuộc đời bạn để làm lợi lạc những người khác.

Như thế, lòng bi mẫn là sự thiện định hay thực hành quan trọng nhất mà bạn có thể làm. Mặc dù những giáo lý của Đức Phật nói về hàng tỉ cách thiện định hay thực hành khác nhau mà bạn có thể trải cả cuộc đời mình để thực hành, nhưng đây chính là điều quan trọng nhất - làm lợi lạc người khác, sống cuộc đời bạn với một thái độ bi mẫn đối với người khác. Đây là mục đích thực sự của cuộc đời, là ý nghĩa của cuộc đời.

Cho dù bạn chỉ có một giờ để sống, một phút để sống, mục đích của cuộc đời vẫn là sống vì sự lợi lạc của người khác, với một trái tim tốt lành, với lòng bi mẫn đối với người khác. Cho dù bạn chỉ có một phút để sống, chỉ còn lại một phút của thân người quý báu này, điều quan trọng nhất mà bạn có thể thực hành là lòng bi mẫn; ngoài ra không có gì khác.

Cũng hoàn toàn giống như thế nếu bạn có một trăm năm để sống, một ngàn năm, thậm chí một kiếp để sống. Để hoàn thành mục đích của cuộc đời bạn, bạn vẫn phải sống với lòng bi mẫn đối với những người khác, vì sự lợi lạc của những người khác.

Nếu bạn đang vui hưởng một cuộc đời hạnh phúc, đang kinh nghiệm lạc thú, thì để cuộc đời bạn không trống rỗng, trở nên lợi lạc, hữu ích cho những người khác, bạn nên thực hành lòng bi mẫn, sống cuộc đời bạn để làm lợi ích cho người khác. Nếu đời bạn không hạnh phúc, nếu bạn đang kinh nghiệm những vấn đề trong mối quan hệ, nếu bạn bị ung thư hay bệnh AIDS, nếu bạn tuyệt vọng, nếu đời bạn không thoải mái, cho dù bạn đang gặp đến hàng trăm hay hàng ngàn vấn đề – sức khỏe, mối quan hệ, những vấn đề liên quan tới việc làm – như thể bạn đang chết đuối trong vũng lầy của những vấn đề, bạn cũng nên thực hành lòng bi mẫn đối với những người khác. Nếu bạn có thể thực hành lòng bi mẫn vào những thời điểm như thế thì bạn vẫn làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa, lợi lạc cho người khác, hữu ích cho người khác, và nhờ đó – bằng cách làm lợi lạc cho người khác – bạn sẽ thường xuyên làm cuộc đời bạn mang lại lợi lạc cho bản thân bạn. Yêu thương người khác là cách thức tốt đẹp nhất để yêu thương bản thân bạn.

Yêu thương người khác có nghĩa là bạn đừng làm hại người khác, và không làm hại người khác là không làm hại bản thân bạn. Ngay cả trong phạm vi của sự bảo vệ, đây là cách tốt đẹp nhất để bảo vệ cuộc đời bạn. Cũng giống như thế, khi bạn làm cho người khác hạnh phúc, bạn mang lại hạnh phúc cho chính bạn. Nghiệp được tạo nên nhờ làm cho người khác hạnh phúc cũng làm cho bạn kinh nghiệm sự hạnh phúc; đó là loại nghiệp dẫn tới hạnh phúc. Cho dù bạn không mong muốn hạnh phúc nhưng một khi bạn đã tạo nên nguyên nhân của hạnh phúc thì hạnh phúc chính là kết quả.

Nếu bạn trồng một hạt giống trên mặt đất và hội đủ mọi điều kiện (duyên), chẳng hạn như đất, nước và nhiệt độ toàn hảo – mọi sự đều hội tụ và không có những trở ngại nào – thì cho dù bạn có cầu nguyện nhiều tới đâu để cây đừng mọc lên, nhưng nó vẫn sẽ phát triển. Chắc chắn là nó sẽ mọc lên bởi hạt giống được gieo trồng trên mặt đất đã gặp được mọi điều kiện cần thiết để phát triển; nhân và duyên đã gặp gỡ. Bởi nó là một sự duyên sinh nên việc bông hoa hay trái cây đó sẽ mọc lên là điều không thể tránh khỏi, cho dù bạn có cầu nguyện nhiều tới đâu để nó không mọc.

Tương tự như thế, nếu bạn sống cuộc đời hàng ngày của bạn với lòng bi mẫn, mang lại thật nhiều hạnh phúc cho người khác trong khả năng của bạn, thì kết quả tự nhiên là bản thân bạn sẽ kinh nghiệm hạnh phúc, bây giờ và trong tương lai – đó là kết quả tức thì là sự an bình trong tâm trong đời này và kết quả dài hạn là hạnh phúc trong tất cả những đời sau của bạn. Tất cả những điều này là kết quả chắc chắn của việc mang lại hạnh phúc và lợi lạc cho người khác.

Như vậy, bạn sẽ thấu hiểu được rất nhiều khi thương yêu người khác, quan tâm tới những chúng sinh khác như bạn làm cho bản thân bạn. Dù họ là những côn trùng hay con người thì họ cũng là những sinh loài giống như bạn – ước mong hạnh phúc và không mong muốn đau khổ. Giống như bạn cần tới sự giúp đỡ của người khác để giải trừ những vấn đề thì họ cũng cần điều đó. Giống như hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào những người khác, hạnh phúc của họ cũng thế. Không chỉ có con người, mà cả đến những côn trùng cũng cần tới sự giúp đỡ của bạn. Việc họ giải thoát khỏi những vấn đề thì tùy thuộc vào bạn; hạnh phúc của họ tùy thuộc vào bạn.

Tại sao việc thương yêu người khác, quan tâm tới người khác như bạn làm cho bản thân bạn, không làm hại mà làm lợi lạc cho họ, lại là phương cách tốt đẹp nhất để chăm sóc bản thân bạn, quan tâm tới bản thân bạn? Đó là nhờ có một trái tim tốt lành, sự thương yêu người khác, làm lợi lạc người khác mà mọi ước muốn của riêng bạn đều được hoàn tất.

Nói chung, trong thế giới, khi những người khác nhìn thấy một người thiện tâm, có bản tánh bi mẫn, từ ái, họ nhận được những sự rung động tốt lành, một cảm xúc tích cực từ người đó. Ngay cả những người không quen biết gặp người đó trên đường, trong máy bay, trong các văn phòng hay cửa hàng, thì chỉ cái nhìn của người đó cũng đủ làm cho họ sung sướng, mỉm cười và muốn được trò

chuyện. Do bởi trái tim tốt lành, những rung động tốt lành, cảm xúc tích cực của bạn, bạn làm cho người khác hạnh phúc. Ngay cả những biểu lộ trên khuôn mặt họ cũng thay đổi phản ánh tâm thức hạnh phúc của họ. Cho dù bạn không phải trải nghiệm bất kỳ vấn đề gì thì những người khác cũng vẫn giúp đỡ bạn.

Khi bạn có một trái tim tốt lành đối với những người khác, tất cả những ước muốn hạnh phúc của riêng bạn đều được đáp ứng một cách ngẫu nhiên. Giống như một Bồ Tát, mặc dù động lực của bạn chỉ là hạnh phúc của người khác và bạn không trông chờ gì hạnh phúc của bản thân bạn, cho dù mọi sự bạn làm trong hai mươi bốn giờ đồng hồ một ngày được đặc biệt hồi hướng cho hạnh phúc của những người khác mà không có một niệm tưởng nào về hạnh phúc của riêng bạn, thì bản thân bạn cũng sẽ kinh nghiệm mọi điều hạnh phúc.

Nhờ sự chứng ngộ Bồ đề tâm, những thánh nhân - những vị Bồ Tát – sẽ hoàn toàn từ bỏ bản thân mình vì người khác. Các ngài không nghĩ tưởng gì về hạnh phúc của riêng mình mà thay vào đó dùng mỗi giây phút để tìm kiếm hạnh phúc cho những người khác. Như thế điều gì sẽ xảy ra? Với Bồ Đề tâm, các ngài có thể phát triển trí tuệ tối thượng nhận ra bản tánh đích thực của cái tôi – bản ngã và những uẩn, sự kết hợp của thân và tâm là căn bản của cái được quy gán cho là cái tôi – và mọi hiện tượng khác.

Nhờ phát triển Bồ đề tâm và trí tuệ tối thượng, các ngài có thể tiết trừ mọi lỗi lầm của tâm thức, nguyên nhân của mọi đau khổ – những ô nhiễm thô sơ, những làm lạc của tham, sân và si, và những ô nhiễm vi tế, là những gì có tính chất của những dấu vết để lại trong dòng tương tục của tâm thức do những mê lầm.

Như vậy, đây là điểm đặc biệt của Bồ đề tâm, bởi với sự hỗ trợ của nó, bạn có thể phát triển không chỉ trí tuệ chứng ngộ tánh Không mà còn có thể ngăn cản những ô nhiễm vi tế và nhờ đó trở nên hoàn toàn giác ngộ, đạt được trạng thái toàn trí, tâm toàn giác, thấu suốt trực tiếp và không chút lỗi lầm, không chỉ nghiệp thô nặng mà cả mỗi nghiệp vi tế duy nhất của từng người trong vô số chúng sinh. Bạn sẽ nhận ra mọi đặc tính dị biệt, những ước muốn và mức độ thông tuệ của họ; thấu hiểu từng phương pháp độc nhất thích hợp với tâm thức của tất cả những chúng sinh khác biệt này vào những lúc khác nhau; và khám phá phương pháp thích ứng phù hợp với tâm của mỗi cá nhân chúng sinh vào những thời điểm khác nhau để dẫn dắt chúng sinh đó từ hạnh phúc này sang hạnh phúc khác, bằng đủ mọi cách để đạt được giác ngộ.

Như thế, Bồ đề tâm khiến cho trí tuệ của bạn hoạt động khiến nó có thể chiến thắng ngay cả những ô nhiễm vi tế, làm cho tâm bạn hoàn toàn giác ngộ.

Theo cách này, Bồ đề tâm khiến bạn trở thành một người dẫn đường hoàn toàn có phẩm tính, một bậc giác ngộ toàn hảo, và nhờ đó giải thoát vô số chúng sinh khỏi luân hồi sinh tử, đại dương của đau khổ, và mang họ tới hạnh phúc vô song của sự Toàn Giác.

Như thế sự thành tựu mọi phẩm tính giác ngộ vô biên này xuất phát từ đâu? Ngay cả những Bồ Tát Thập Địa cũng có những phẩm tính khó tin, không thể nghĩ bàn. Ngay một Bồ Tát Sơ Địa cũng có thể thiên định trong hàng trăm cách tập trung khác nhau, đi tới hàng trăm cõi tịnh độ khác nhau, khám phá cho chúng sinh hàng trăm giáo lý khác nhau. Tôi không nhớ chính xác, nhưng có khoảng mười một điều khác nhau trong đó các ngài có thể làm hàng trăm việc. Một Bồ Tát Nhị Địa có thể thực hiện một ngàn thiên định tập trung khác nhau, đi tới một ngàn cõi tịnh độ, khám phá một ngàn giáo lý khác nhau cho chúng sinh và v.v.. Cũng giống như thế, bởi các ngài tiến bộ càng lúc càng cao hơn qua các cấp độ (địa), các ngài thành tựu càng lúc càng nhiều hơn những phẩm tính không thể nghĩ bàn mà với chúng các ngài có thể làm lợi ích chúng sinh. Tôi không nhớ những thuật ngữ để chỉ địa thứ chín và thứ mười nhưng chư vị Bồ Tát sở hữu vô số phẩm tính không thể nghĩ bàn như thế.

Tất cả những phẩm tính không thể nghĩ bàn này của con đường Bồ Tát, tất cả những phẩm tính vô biên của thân linh thánh, ngữ linh thánh và tâm linh thánh của Đức Phật xuất phát từ cội gốc là sự từ bỏ bản ngã và tư tưởng tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình, và sự phát triển trái tim tốt lành, tư tưởng chỉ tìm kiếm hạnh phúc cho chúng sinh. Tất cả mọi phẩm tính đó xuất phát từ cội gốc này. Mọi phẩm tính tốt lành vô biên của Đức Phật, của Pháp, con đường của Bồ Tát, và của Tăng, những bậc thánh và thậm chí những Bồ Tát bình thường, đều xuất phát từ tư tưởng quý báu phi thường, Bồ Đề tâm như ý – sự từ bỏ bản ngã và tâm quy-ngã, và sự phát triển lòng yêu thương chỉ dành cho người khác. Tất cả những phẩm tính đó đều xuất phát từ tư tưởng này.

Những bậc có thể làm được điều này chứng ngộ sự thành tựu tuyệt hảo nhất. Các ngài từ bỏ bản ngã, từ bỏ cái tôi, nhưng các ngài đạt được sự thành tựu tuyệt hảo, thành công vĩ đại nhất. Các ngài không chỉ tìm ra sự giải thoát vĩnh cửu khỏi chu kỳ của sự chết và tái sinh và mọi vấn đề mà nó mang lại, chẳng hạn như sự tái sinh, sự già, bệnh, những vấn đề thuộc cảm xúc và mọi khó khăn khác của cuộc sống mà chúng ta kinh nghiệm, mà các ngài cũng đạt được sự giải thoát vĩnh cửu, sự tự do vĩnh cửu, hạnh phúc vĩnh cửu cho bản thân mình, và có thể mang lại hạnh phúc bao la như bầu trời cho vô số chúng sinh. Tất cả những điều này xuất phát từ cội gốc là Bồ Đề tâm, tâm linh thánh cao quý nhất, sự từ bỏ cái tôi, sự thương yêu người khác.

Chúng ta có thể hiểu được điều này chân thật ra sao bằng cách đọc những bản văn thuật lại những câu chuyện tiền thân của Đức Phật và cuộc đời của những Bồ Tát khác, nhưng ta cũng có thể thấu hiểu một trái tim tốt lành thì như ý ra sao đối với hạnh phúc của bạn từ những gương mẫu của những cuộc đời bình thường của những con người bình thường trong thế giới – những người mà tâm họ bị mắc hơn trong bản chất ra sao, những người có thiện tâm, có những đời sống thoải mái hơn.

Chẳng hạn như, nếu bạn đang kinh nghiệm những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chẳng hạn như ung thư và v.v., nhưng bạn có một trái tim tốt lành, tâm

bạn sẽ hạnh phúc và an bình bởi mỗi quan tâm chính không phải là cho bản thân bạn mà là cho người khác; mỗi quan tâm của bạn được dành cho chúng sinh. Nhờ đó tâm bạn được an bình. Cho dù bạn đang hấp hối nhưng tâm bạn không bị xáo trộn vì mỗi quan tâm của bạn là dành cho người khác chứ không phải cho bạn. Ngay cả vào lúc cuối đời bạn, giây phút chấm dứt đời người của bạn, kinh nghiệm của bạn về sự chết là một kinh nghiệm hạnh phúc bởi thái độ của bạn là thái độ quan tâm tới người khác, chứ không phải cho cái ta, không phải là tâm thức tự yêu thương mình, tâm quy-ngã.

Mặc dù các sự việc không tiến triển với bạn, bạn gặp nhiều trở ngại, cuộc đời bạn gặp rắc rối, nhưng tất cả những điều này không làm bạn lo lắng, tâm bạn không bị quấy nhiễu, luôn luôn vui vẻ và an bình, bởi ưu tiên hàng đầu trong đời bạn là hạnh phúc của những người khác. Điều bạn quan tâm nhất là người khác, chứ không phải bản thân bạn. Đó là mục đích của bạn. Thái độ này mang lại rất nhiều an bình và hạnh phúc cho đời sống hàng ngày của bạn, đem lại cho bạn rất nhiều sự hài lòng. Mặc dù những người khác gây nên cho bạn những vấn đề, làm phiền bạn, nhưng nó không gây rắc rối cho bạn; tâm bạn vẫn an bình và hạnh phúc.

Đặc biệt là với một trái tim tốt lành, lòng bi mẫn đối với người khác, bất kỳ khi nào một vấn đề xuất hiện bạn cũng kinh nghiệm nó vì người khác, nhân danh chúng sinh khác. Nếu bạn kinh nghiệm hạnh phúc, bạn kinh nghiệm nó cho người khác. Nếu bạn vui hưởng một đời sống xa hoa, bạn hồi hướng nó cho người khác. Và nếu bạn trải nghiệm một vấn đề, bạn trải nghiệm nó cho người khác – để người khác thoát khỏi những vấn đề và có mọi hạnh phúc cho tới sự Giác ngộ, sự an bình và hỷ lạc hoàn toàn viên mãn. Khi ước muốn những người khác có mọi hạnh phúc, bạn kinh nghiệm những vấn đề nhân danh họ.

Điều đó đem lại cho bạn sự hài lòng và hoàn thành thật phi thường, nhưng không chỉ có thế. Nếu bạn có thái độ đó, cho dù bạn trải nghiệm bao nhiêu vấn đề chẳng nữa, khi bạn gặp mỗi vấn đề bạn có cảm tưởng như bạn đã khám phá một kho tàng quý báu. Bạn coi nó như một cơ hội phi thường để hồi hướng bản thân bạn cho người khác; một dịp may to lớn để trải nghiệm những đau khổ của người khác, giống như chư vị Bồ Tát thực hiện, giống như Đức Phật đã làm, giống như Đức Jesus Christ đã làm để nhận vào mình những đau khổ của người khác.

Mặc dù những người khác có thể thấy vấn đề đó không thể chịu đựng nổi, nhưng đối với bạn, là người có thái độ này, thì nó không là một điều thật phiền nhiễu, bạn không thấy nó đặc biệt khó khăn, hầu như bạn rất thoải mái về điều đó – do bởi trái tim tốt lành và thái độ thuần tịnh của bạn đối với cuộc đời. Điều này làm cho toàn bộ cuộc đời của bạn trở nên thật thoải mái, thật hạnh phúc.

Trái tim bạn không trống rỗng, không rỗng tuếch, nhưng tràn ngập sự hài lòng, đầy ắp niềm vui. Theo cách này, cho dù bạn gặp nhiều khó khăn nhưng bạn sống cuộc đời bạn với niềm vui. Bạn vui hưởng những vấn đề; thậm chí bạn vui

hưởng cái chết của bạn. Cho dù điều gì xảy ra thì bạn cũng vui hưởng nó với Bồ đề tâm, tư tưởng thương yêu người khác. Những gì mà người bình thường có thể thấy là không đáng ao ước thì người có trái tim tốt lành, có thái độ yêu thương người khác lại thấy là thật đáng ao ước bởi người ấy có thể làm cho những vấn đề trở nên lợi lạc cho người khác. Người có trái tim tốt lành, có tâm bi mẫn, tư tưởng thương yêu người khác, thái độ Bồ đề tâm, sẽ làm cho vấn đề trở nên hữu ích, lợi lạc cho người khác. Theo cách này, kinh nghiệm về những vấn đề của người này trở thành một nguyên nhân của hạnh phúc của tất cả chúng sinh – không chỉ hạnh phúc nhất thời mà là hạnh phúc của sự Giác ngộ viên mãn, tối thượng. Bồ đề tâm làm cho kinh nghiệm về những vấn đề của người ấy trở thành một nguyên nhân cho hạnh phúc của mọi sinh loài. Làm cách nào? Bằng cách chuyển hóa những vấn đề thành con đường dẫn tới Giác ngộ.

Trích trong nguyên tác: **“Teachings from the Vajrasattva Retreat”**
by **Lama Zopa Rinpoche**

http://www.lamayeshe.com/lamazopa/tvr/tvr_36shtml

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên