

## Tâm từ bi đối với cộng đồng nhân loại là chìa khóa cho hạnh phúc

Lưu hành: Chủ nhật, 26 tháng 9 năm 2009

Trích <http://www.dalailama.com/news.439.htm>

Vancouver, BC, Canada, 26 tháng 9 năm 2009 (bài đức Đạt Lai Lạt Ma đặc biệt dành cho tờ Vancouver Sun - Báo Vancouver Sun giữ bản quyền) - Một câu hỏi lớn hậu thuẫn cho kinh nghiệm [của chúng ta] dù chúng ta có nghĩ đến nó một cách có ý thức hay không: [Đó là] mục đích của cuộc sống là gì?

Tôi tin rằng mục đích của cuộc sống là được hạnh phúc. Từ khi mới sinh ra, người nào cũng muốn được hạnh phúc và chẳng muốn khổ đau. Chẳng có sự thích nghi xã hội, giáo dục hay ý thức hệ nào tác động đến điều này được.

Do đó, điều quan trọng là khám phá cái gì sẽ mang lại hạnh phúc tối đa.

Trước hết, người ta có thể phân chia mọi thứ hạnh phúc và khổ đau ra thành hai loại: tinh thần và vật chất.

Trong hai loại này, tâm thức tác động mạnh mẽ nhất đến hầu hết chúng ta. Trừ phi chúng ta bị đau nặng hay thiếu thốn các phương tiện cơ bản, điều kiện vật chất giữ vai trò thứ yếu trong cuộc sống.

Do đó, chúng phải nỗ lực một cách nghiêm túc nhất để mang lại sự bình an trong tâm hồn.

Từ kinh nghiệm hạn chế của bản thân tôi, tôi nghiệm ra được sự bình an nội tại lớn nhất đến từ việc phát triển tình thương yêu và tâm từ bi.

Chúng ta càng chăm lo cho hạnh phúc của người khác thì bản thân chúng ta càng cảm thấy dễ chịu. Nuôi dưỡng một tình cảm nồng ấm, thân thiện đối với người khác làm cho tâm chúng ta thanh thản. Điều này mang đến cho chúng ta sức mạnh để khắc phục các chướng ngại mà chúng ta phải đối mặt.

Đây là nguồn gốc tối hậu của sự thành công trong cuộc sống.

Chúng ta có thể từng bước nỗ lực để trở nên từ bi hơn, chúng ta có thể phát triển cả sự cảm thông chân thành đối với khổ đau của người khác, lẫn ý muốn giúp họ loại bỏ khổ đau.

Kết quả là sức mạnh nội tại và sự thanh thản của chính chúng ta sẽ tăng lên.

Nhu cầu được thương yêu nằm ở ngay chính nền tảng của nhân sinh. Nó xuất phát từ sự tương sinh sâu xa [sự nương tựa vào nhau để sinh tồn] mà tất cả chúng ta chia sẻ với nhau.

Một số người bạn của tôi nói rằng, tuy tình thương yêu và tâm từ bi là kỳ diệu và tốt lành, nhưng thật ra thì chúng không thích hợp lắm. Họ nói rằng thế giới của chúng ta không phải là chỗ để niềm tin đó có được nhiều ảnh hưởng và sức mạnh. Họ cho rằng sân hận vẫn là một

phần thiết yếu của bản tính con người cho đến nỗi nó sẽ luôn thống trị nhân loại. Tôi không đồng ý với ý kiến này.

Con người chúng ta đã tồn tại dưới hình thức này khoảng 100,000 năm. Tôi tin rằng nếu trong khoảng thời gian này, tâm thức của con người bị khống chế chủ yếu bởi sân hận thì dân số của chúng ta đã giảm rồi. Nhưng, ngày nay, chúng ta thấy rằng dân số đông hơn bao giờ hết, bất chấp tất cả những cuộc chiến tranh.

Điều này chỉ cho tôi thấy rõ rằng tình thương yêu và tâm từ bi đang thống trị thế giới.

Tâm từ bi chân chính không chỉ là một phản xạ cảm xúc mà còn là một cam kết chắc chắn dựa trên lý trí. Do đó, một thái độ từ bi chân chính đối với những người khác sẽ không thay đổi, ngay cả khi họ hành động tiêu cực.

Dĩ nhiên là phát triển loại tâm từ bi này không dễ chút nào! Để bắt đầu, chúng ta hãy xem xét các lập luận sau:

Cho dù những người đó là xinh đẹp, thân thiện, hay không quyến rũ và phá rối, cuối cùng họ cũng là con người, giống y như mình vậy. Giống như mình, họ mong muốn được hạnh phúc và không muốn khổ đau.

Giờ thì khi bạn đã nhận biết được rằng mọi người đều bình đẳng về ý nguyện được hạnh phúc và quyền được hưởng hạnh phúc, bạn sẽ tự động cảm thấy đồng cảm và gần gũi với họ. Qua việc tập luyện ý thức vị tha phổ quát cho tâm thức, bạn sẽ phát khởi một ý thức trách nhiệm đối với người khác: ý nguyện giúp đỡ họ chủ động đối phó với những vấn đề của họ.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng, với lòng kiên nhẫn và thời gian, việc phát triển loại tâm từ bi này hoàn toàn nằm trong khả năng của bạn. Chúng ta nên bắt đầu bằng cách loại bỏ những chướng ngại lớn nhất để phát triển tâm từ bi: sân và hận.

Như chúng ta đã biết, đây là những cảm xúc vô cùng mạnh mẽ và chúng có thể làm khuynh đảo toàn bộ tâm thức của chúng ta. Tuy nhiên, chúng có thể bị khống chế và thay thế bằng một năng lực cũng mạnh mẽ như vậy nhưng xuất phát từ tâm từ bi, lý trí và lòng kiên nhẫn.

Tôi cũng phải nhấn mạnh rằng nếu chỉ đơn thuần nghĩ về tâm từ bi, lý trí và lòng kiên nhẫn thì sẽ không đủ để phát triển chúng. Chúng ta phải chờ đợi những khó khăn phát sinh rồi ta mới [có thể] cố gắng thực hành.

Và ai sẽ tạo ra những cơ hội đó [để cho ta thực hành]? Dĩ nhiên không phải là bạn mà chính là kẻ thù của chúng ta. Họ là những người mang nhiều rắc rối nhất đến cho chúng ta.

Do đó, nếu chúng ta thật tâm tu học thì phải xem kẻ thù là thầy giáo tốt nhất.

Đối với người nuôi dưỡng tâm từ bi và lòng yêu thương, việc thực hành hạnh khoan dung là chủ yếu và để thực hiện mục tiêu này thì cần thiết phải có kẻ thù.

Do đó, chúng ta phải biết ơn kẻ thù của chúng ta bởi vì họ chính là những người có thể giúp chúng ta phát triển một tâm hồn bình thản. Hơn nữa, điều thường thấy trong đời sống cá nhân và cộng đồng là thù sẽ trở thành bạn khi tình thế thay đổi.

Vậy thì sân và hận là kẻ thù thực sự của chúng ta. Chúng ta rất cần đối mặt và đánh bại những thế lực [sân hận] này, chứ không phải là những kẻ thù tạm thời khi biến khi hiện trong cuộc đời của chúng ta.

Để kết luận, tôi muốn khai triển, một cách vắn tắt, ý kiến của tôi ra ngoài phạm vi bài xã luận ngắn này và nêu ra một vấn đề rộng lớn hơn: Hạnh phúc cá nhân có thể góp phần một cách sâu xa và hiệu quả vào việc cải thiện toàn bộ cộng đồng nhân loại.

Bởi vì chúng ta đều có một nhu cầu được thương yêu giống nhau, chúng ta có thể cảm nhận bất kỳ người nào mà chúng ta gặp, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, là một người anh hay người chị.

Thật ngớ ngẩn khi chú ý đến các điểm khác biệt bên ngoài vì bản chất cơ bản của chúng ta là giống nhau.

Tôi tin rằng tại mỗi tầng mức xã hội – gia đình, bộ tộc, quốc gia và quốc tế - chìa khóa cho một thế giới hạnh phúc hơn và thành đạt hơn, là sự nảy nở của tâm từ bi. Tất cả những gì cần thiết [để đạt được điều đó] là mỗi chúng ta cần phải phát triển các đức tính nhân bản tốt lành của mình.

*Tiểu Nhỏ chuyển Việt ngữ (10/2009)*