

Thương Mến Tha Nhân

Lama Zopa Rinpoche

Lozang Ngodrub dịch, Thanh Liên hiệu đính

Hoán chuyển ngã tha

Ý tưởng về bồ đề tâm thật không thể nghĩ bàn! Nó khiến cho tất cả những công việc nào không liên quan đến việc làm lợi lạc cho chúng sanh trở nên buồn chán và bất toại nguyện. Ta thật sự sẽ không còn hứng thú hay thường thức được đời sống của mình, ngoại trừ công việc đầy ý nghĩa này. Tất cả mọi thứ khác sẽ trở nên vô nghĩa, trống rỗng và không có thực chất.

Hạnh phúc và sự thỏa mãn thật sự bắt đầu khi bạn sống một cuộc đời vì tha nhân. Bạn nhập thất vì người khác, thực hành Pháp vì người khác, học hành vì người khác, làm việc trong văn phòng vì người khác và nấu ăn vì người khác. Khi thái độ của bạn được chuyển hóa, bạn sẽ làm tất cả mọi việc vì người khác, làm lắng dịu nỗi khổ của họ và đem lại hạnh phúc cho họ, trong tim bạn sẽ có một sự thỏa mãn và bình an thật sự.

Khi bạn chỉ tự thương mình, chỉ nghĩ đến mình thôi - “Làm thế nào để mình có được hạnh phúc? Làm sao để mình thoát khỏi mọi vấn đề nan giải?” - thì trong tim bạn không có hạnh phúc thật sự, mà chỉ có lo âu và sợ hãi mà thôi. Bạn chỉ thấy toàn những vấn đề, và tâm bạn không còn thoải mái nữa. Nhưng trong khoảnh khắc tiếp theo, nếu bạn chuyển hướng sự lo lắng của bạn đến chúng sanh khác – cho dù đó chỉ là một chúng sanh duy nhất mà thôi – bỗng nhiên trái tim bạn thoát ra khỏi tâm ái ngã, như tay chân được thoát khỏi gông xiềng.

Ngay khi đối tượng lo lắng của bạn chuyển từ bản thân mình sang người khác, trái tim bạn đã thoát khỏi sự trói buộc của những ý tưởng tràn đầy ái ngã. Ngay khi bạn thay đổi đối tượng thương yêu, sự bình an sẽ tự nhiên có mặt trong đáy lòng bạn. Ngay từ giây phút tâm bạn chuyển hướng từ ái ngã sang ái tha, bạn đã có sự giải thoát, tự do, thoát khỏi sự ràng buộc chặt chẽ của tâm vị kỷ.

Nhận thức rằng những thảm cảnh được tạo ra từ những vọng tưởng trong chính tâm thức bất kham của mình, các hành giả tu tập Pháp xử dụng những hoàn cảnh này để tiêu diệt những vọng tưởng của chính họ. Bạn không cần phải chấp nhận những gì tư tưởng ái ngã mang đến cho bạn. Bạn có thể nhận những khổ đau và vấn đề của người khác cho chính bạn. Thay vì đổ lỗi cho người khác để bạn cảm thấy vui vẻ và thoải mái, thay vì để cho người khác gánh lấy đau khổ, mất mát, bất hạnh, khó khăn, tiếng xấu, chỉ trích, chịu sự trừng phạt hay bất cứ điều gì, bạn hãy tự gánh vác hết những khó khăn này và trao tặng vinh quang cho người khác. Đây chính là giáo pháp thực tiễn hoán chuyển ngã tha của Đại thừa, từ bỏ chính mình và thương yêu người khác.

Ở đây, bạn trao trả lại cho tâm ái ngã những vấn đề mà nó đã tạo ra cho bạn trước đó. Bằng cách này, bạn dùng chính những vấn đề của mình để tiêu diệt nguồn gốc của nỗi khổ, những vọng tưởng và mê tín của chính mình. Như trong *Lama Chopa* đã viết: “Xin gia hộ cho con thấu hiểu rằng căn bệnh ái ngã kinh niên của con là cánh cửa dẫn đến mọi nỗi khổ và giúp cho con có thể quy mọi trách nhiệm cho tâm ái ngã, hầu tiêu diệt được con yêu quái ái ngã khổng lồ này.”

Tâm ái ngã là cội nguồn của mọi kinh nghiệm bất toại ý và những chướng ngại như bệnh tật hay thất bại trong công việc, học hành hay việc tu tập Pháp. Đi theo tâm ái ngã sẽ chỉ mang lại bao nhiêu vấn đề và thất bại. Thay vì đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài hay nuôi dưỡng trong lòng những nguy hại do tâm ái ngã tạo ra, ta hãy dùng chúng để “tiêu diệt con yêu quái ái ngã khổng lồ ấy”. Bạn không chỉ quy mọi trách nhiệm cho tâm ái ngã, mà bạn còn trả lại cho nó tất cả những vấn đề của mình, dùng chúng như là y dược để chữa bệnh ái ngã, mê tín và ảo vọng kinh niên.

Xử dụng vấn đề để tiêu diệt tâm ái ngã

Để đạt được hạnh phúc rốt ráo, ta phải tiêu diệt những vọng tưởng của mình. Phật pháp, đường tu, đức Phật, đạo sư chẳng hạn, là những phương pháp giúp ta tiêu diệt các vọng tưởng, làm thương tổn tâm ái ngã và điều phục tâm mình.

Nhận lãnh lời phê phán, sự bất kính hay đối xử tồi tệ của người khác cũng làm tổn hại tâm ái ngã và mối bận tâm về các pháp thế gian của bạn. Điều này không có gì xấu xa, mà đúng ra còn tốt nữa. Vì vậy, làm thương tổn tâm ái ngã và những mối bận tâm thế gian của bạn chính là việc thực hành Pháp.

Thông thường, trong đời sống hàng ngày, ta xem một người đối xử tồi tệ với mình là một điều tiêu cực, nhưng thật ra đó là một điều tích cực. Nó trở thành một liều thuốc chữa trị tâm vị kỷ và những mối bận tâm thế gian của mình. Người đối xử tệ hại với ta đang giúp ta tiêu diệt những ảo tưởng, tâm ái ngã, các mối bận tâm thế gian và tham ái, giống như Pháp đang giúp ta vậy. Bằng cách làm điều gì đó trái ngược với ý muốn của ta, người kia đang khuấy rây sự thoải mái mà ta đang theo đuổi trong những mối bận tâm thế gian, vì thế, họ làm tổn hại chúng. Điều này cũng giống như là Pháp. Hành động của họ trở thành liều thuốc thật sự để chữa trị căn bệnh nội tâm kinh niên thật sự mà ta đã có từ vô thủy – chứng bệnh kinh niên của tâm tam độc (tham sân si).

Sự việc cũng tương tự như vậy đối với bất cứ vấn đề hay hoàn cảnh bất hạnh nào mà bạn trải qua, như căn bệnh ung thư hay AIDS, vì chính chúng là hậu quả của việc đi theo tâm ái ngã và tam độc, trong kiếp này hay những kiếp trước. Tâm ái ngã thì không mong muốn những bệnh tật này; vì vậy, một lần nữa, chúng giống như y dược, như đường tu, như Pháp.

Nếu bạn nhìn những người đối xử tệ hại với bạn, hay những hoàn cảnh bất hạnh như bệnh tật một cách tiêu cực thì chúng sẽ không giúp ích cho bạn chút nào cả, mà chỉ làm hại bạn và người khác thôi. Hãy xem chúng như là những điều tích cực, như cách tịnh hóa nghiệp cho chính mình. Chúng giúp cho bạn hết sạch những nghiệp xấu ác nặng nề ngay bây giờ, thay vì khiến bạn trải qua thống khổ trong các tầng địa ngục qua hàng trăm đời kiếp.

Thay vì thấy rằng tất cả những gì làm tổn thương tâm ái ngã và những bận tâm thế gian của bạn là điều tiêu cực, hãy xem chúng là điều tích cực. Hãy dùng chúng để tiêu diệt những ảo vọng của bạn, để đạt được giải thoát và giác ngộ. Bằng cách này, dù cho bạn có tìm ra một giải pháp cho vấn đề của bạn hay không – đặc biệt là nếu không có giải pháp nào cả – thì bạn vẫn có thể làm cho vấn đề của mình có ý nghĩa, khi bạn phải đối phó với nó.

Một bài pháp về chuyển hóa tâm đã nói rằng, “Khổ đau là cây chổi quét sạch nghiệp tiêu cực và các nghiệp chướng.”. Sự trải nghiệm qua khó khăn là cây chổi, là máy hút bụi, quét sạch những nghiệp tiêu cực và nguyên nhân tạo ra vấn đề.

Bài pháp này cũng nói, “Bệnh tật cũng là cây chổi quét sạch nghiệp tiêu cực và u minh.” Bệnh tật được dùng như một thí dụ – nhưng thật ra ta có thể áp dụng quan điểm này cho bất cứ vấn đề nào khác. Những khó khăn trong đời sống có thể trở thành lời giáo huấn của đức Thế Tôn. Nếu bạn xem các vấn đề là điều tích cực thì bạn có thể xử dụng chúng để tiêu diệt tư tưởng ái ngã của mình.

Trong pháp tu *Chod*, bạn cố tình tạo ra một bối cảnh kinh hoàng và cầu khẩn các vong linh khủng khiếp hiện đến để tiêu diệt bản ngã của mình. Đối với những hành giả có chứng ngộ cao cấp đã thành tựu trong pháp tu *Chod* này, họ rất dễ dàng nhận ra tiêu đề cần phải phản bác, đó là cái tôi thật sự hiện hữu. Nếu bạn có thể nhận ra tiêu đề này càng nhanh chừng nào, thì bạn sẽ có thể chứng ngộ được bản chất tối hậu, tánh Không của cái tôi và các uẩn v.v.. càng nhanh chừng nấy.

Tuy nhiên, bạn không nhất thiết phải dựa vào *Chod* để tạo ra một bối cảnh khiến bạn cố gắng chứng ngộ tánh Không. Bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào khác – như bị bệnh, bị phê phán hay bị người nào hãm hại – cũng đều tương tự như pháp tu này. Những người làm phiền bạn trong đời sống hàng ngày cũng giống như các vong linh mà bạn van xin họ quấy nhiễu bạn, như khi bạn đang thực hành *Chod* vậy. Thay vì dùng những người khó chịu này để phát triển tâm sân hận hay ganh ghét, tạo ra nghiệp tiêu cực, bạn có thể xử dụng họ để nhận ra tiêu đề cần được phản bác và chứng ngộ tánh Không. Bạn có thể dùng những hoàn cảnh thường ngày mà bạn đang có để chứng ngộ tánh Không và thực hành bồ đề tâm, điều này có nghĩa là diệt trừ tâm ái ngã.

Bởi vì những ai làm phiền bạn là họ đang tiêu diệt tâm ái ngã và những ảo tưởng

khác của bạn, giống như Pháp, Phật và đạo sư của bạn đang làm, vì vậy, thật ra họ không hề hại bạn, mà đúng là đang giúp bạn. Giống như một tấm kiếng, họ chỉ cho bạn những lỗi lầm của mình và vì vậy, đã giúp bạn bằng cách thiết thực nhất. Bằng cách chỉ cho bạn thấy những ảo tưởng của bạn và giúp bạn loại bỏ chúng, bằng cách tiêu diệt ảo tưởng và những mối bận tâm thế gian như thế này, họ đang trao cho bạn niềm hạnh phúc rất rạo.

Bằng cách tiêu diệt tâm ái ngã của bạn, những người này trao tặng cho bạn sự giác ngộ, vì chướng ngại chủ yếu trong việc thành tựu giác ngộ là tư tưởng ái ngã, và chướng ngại chính trong việc thành tựu giải thoát là sự tham ái, nó trói bạn vào vòng luân hồi. Về mặt điều phục tâm, người nào tiêu diệt được những mối bận tâm thế gian của bạn sẽ là một vị thầy vô cùng cao cả và quý báu như đức Phật vậy. Bằng cách khiến cho bạn phát khởi con đường tu tập trong tâm bạn, họ đã tạo cơ hội để bạn thành tựu giác ngộ. Người này thật là quý báu như Phật đà, như Pháp bảo.

Trong khi người này quý giá và tử tế đến như vậy, họ không cần có một động lực nào để làm lợi lạc cho bạn hết. Thí dụ như trí huệ chứng ngộ tánh Không chấm dứt những ảo tưởng của bạn; nhưng trí huệ này không hề có động lực trợ giúp bạn. Thuốc men cũng quý giá, bởi vì nó chữa bệnh, nhưng nó không hề có động lực giúp đỡ ai cả.

Bạn không yêu mến bản thân mình vì bạn tử tế với chính bạn. Đây không phải là lý do của bạn. Thế thì khi bạn thương mến người khác, cũng không cần thiết là người kia phải tử tế với bạn nữa. Tại sao bạn không thương mến tha nhân như cách mà bạn thương yêu chính mình? Tại sao bạn không thương mến kẻ thù của bạn, người đã giúp bạn thực hành Pháp, tạo lập ra con đường tu tập và thành tựu giác ngộ? Người này vô cùng quý giá, giống như vị đạo sư của bạn, như đức Phật và Giáo Pháp vậy. Có vô lượng lý do vì sao bạn nên thương mến một người như vậy.

Tha nhân thì vô lượng

Bạn chỉ là một cá nhân thôi. Nếu bạn tái sanh vào địa ngục, thì cũng chỉ là một người sa vào địa ngục mà thôi. Nếu bạn thành tựu được giải thoát ra khỏi luân hồi, thì cũng chỉ là một cá nhân thoát khỏi luân hồi mà thôi – không có gì đáng để phấn khởi cho lắm. Còn vô lượng chúng sanh – những ai được ta gọi là “tha nhân” - họ cũng giống như bạn, muốn được hạnh phúc và không muốn đau khổ. Ước nguyện của họ cũng giống như mong ước của bạn, nhưng họ thì nhiều vô số kể. Mỗi một người họ đều quan trọng và quý giá như bạn tự nghĩ về bạn; và những người này thì nhiều vô số kể. Còn bạn, chỉ là một cá nhân thôi, nên hoàn toàn không đáng kể. Bạn chẳng là gì cả khi phải so sánh với vô lượng chúng sanh khác vô cùng quý giá và quan trọng. Bạn thật chẳng có gì là quý giá, chẳng quan trọng gì cả.

Nếu như có thêm hai người nữa thì con số này đông hơn một mình bạn, vì vậy họ sẽ quan trọng hơn bạn. Nó giống như sự khác biệt giữa 1 rupee (tiền Ấn Độ) và 2 rupees

vậy: 2 rupees thì có nhiều giá trị hơn 1 rupee. Và 100 rupees thì có giá trị hơn 1 rupee; 1000 rupees thì giá trị cao hơn 1 rupee rất nhiều. Nếu phải chọn giữa 1 rupee và 2 rupees thì bạn sẽ lấy 2 rupees. Nếu phải chọn giữa 1 rupee và 100 rupees, dĩ nhiên bạn sẽ lấy 100 rupees. Nếu bạn có quyền chọn lựa mà bạn chọn 1 rupee thì thật là khờ dại. Đương nhiên là bạn sẽ chọn số tiền lớn hơn. Tương tự như thế, khi bạn so sánh mình với một trăm, một ngàn hay một triệu người, hay vô lượng chúng sanh, thì bạn chẳng có gì đáng quý, chẳng có gì là quan trọng cả.

So với tất cả những người khác, một con số mà ta không đếm được, bạn không đáng kể và không quan trọng. Hơn nữa, trong mỗi một cõi thiên, A tu la, súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục, đều có vô lượng chúng sanh. Chỉ số lượng của những con kiến thôi mà ta đã không thể đếm nổi rồi. Vậy thì giữa một mình bạn và bao nhiêu con kiến đó, chúng sẽ quan trọng hơn. Trong một căn phòng tối – ngay chỉ trong một góc thôi – có rất nhiều muỗi; chúng đáng quý và quan trọng hơn bạn. Hãy thử nghĩ về mỗi cõi giới, mỗi loài sinh vật. Có quá nhiều chúng sanh chỉ trong cõi súc sanh mà thôi, như bướm, trùng, các côn trùng biết bay. Nếu bạn suy nghĩ kỹ hơn, bạn sẽ thấy rất khó tin. Chỉ trên trái đất này thôi, chỉ trong một quốc gia thôi, đã có biết bao nhiêu chúng sanh.

Cũng như bạn, tất cả các chúng sanh này muốn được hạnh phúc và không muốn khổ đau. Không có điều gì trong đời bạn quan trọng hơn việc phục vụ chúng sanh, làm vui đi nỗi khổ và mang lại hạnh phúc cho họ. Không có điều gì quan trọng hơn điều này cả. Ngoài việc cống hiến đời mình để phục vụ cho chúng sanh, những việc khác đều vô nghĩa và trống rỗng.

Cái mà ta gọi là “tôi” hoàn toàn không đáng kể khi đem ra so sánh với vô số con người, vô số thú vật và các chúng sanh khác. Mỗi khi ta phát bồ đề tâm và tự nghĩ rằng, “Tôi sẽ đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sanh”, thì điều này bao gồm tất cả mọi loài, kể cả muỗi và kiến. Ta hãy xem có biết bao nhiêu sinh vật đang khổ sở trên một ngọn núi, như trùng và các côn trùng biết bay; bồ đề tâm mà ta phát khởi trong lòng bao trùm tất cả những chúng sanh này. Tâm bồ đề bao trùm mọi loài cá và những con thú ăn cá. Nó bao trùm mỗi một sinh vật trong vô số loài thú sống dưới nước, lớn và bé, đang ăn thịt lẫn nhau. Mỗi lần ta phát bồ đề tâm, ước nguyện vị tha để mang lại hạnh phúc cho tha nhân, nó bao trùm tất cả các giống dân khác nhau, mọi loài sinh vật sống dưới nước, trên bờ, trong không khí, không hề có sự phân biệt nào. Bồ đề tâm bao trùm mọi chúng sanh đang sống mà chẳng có chút tâm phân biệt nào.

Tư tưởng vị tha mong đạt được giác ngộ vì tất cả chúng sanh là một quan điểm vô cùng kỳ diệu! Khi bạn phát bồ đề tâm, bạn bao gồm tất cả mọi người, mọi loài trong ý tưởng làm lợi lạc cho họ. Bất kể khó khăn nào mà họ đang gặp, bất kỳ họ đang ở đâu – phương Đông, phương Tây, Trung Đông, hay trong một thế giới khác – mọi người đều được kể đến. Không một chúng sanh nào bị bỏ sót cả.

Vì sao ta cần có trí toàn giác

Mỗi một chúng sanh có một mức độ tâm thức và cá tính khác nhau, và bạn cần biết những phương cách chính xác để ứng xử thích hợp với mỗi một chúng sanh này. Bạn phải có khả năng nói một tiếng cho hàng triệu người nghe trong cùng một lúc và đáp ứng được căn cơ của mỗi người. Mỗi người sẽ nghe một điều khác nhau, tùy theo mức độ tâm thức và nghiệp lực khác nhau của họ; nhưng đồng thời, tùy theo nghiệp lực của họ, điều họ nghe được từ lời nói của bạn sẽ hướng dẫn họ trên chánh đạo để tiến đến giải thoát và giác ngộ.

Tuy nhiên, hiện giờ ta vẫn chưa thấu hiểu được căn cơ tâm thức và nghiệp lực của chỉ một chúng sanh mà thôi. Để có thể dìu dắt tất cả chúng sanh một cách hoàn hảo, không hề sai lầm và làm lợi lạc thật nhiều cho họ, ta cần thấu hiểu tất cả mọi điều về căn cơ tâm thức và cá tính của mỗi một chúng sanh.

Hơn nữa, ta cần có kiến thức căn bản của trọn con đường tu tập, để có thể dẫn dắt dù chỉ một chúng sanh tiến dần đến giác ngộ. Chúng ta không thể giáo hóa bằng chỉ một phương tiện mà thôi, vì một phương tiện không thể nào phù hợp với tất cả mọi người. Ta phải có nhiều phương tiện khác nhau để đáp ứng với các căn cơ tâm thức khác nhau của chúng sanh. Chẳng hạn như khi đức Bồn Sư Thích Ca Mâu Ni khuyên nhủ Makyeda, người đã giết cha mẹ của mình, rằng “Cha và mẹ là những người đáng giết”, đức Phật đã làm cho Makyeda vui mừng. Trong cơn rối loạn tâm thần và trầm cảm của ông, đây là điều bổ ích mà Makyeda cần được nghe. Chính nó đã giúp ông chứng ngộ được hai tính chất vô ngã, của con người và các uẩn, và khi ông thực chứng được điều này, ông đã loại bỏ được hai loại vô minh. Những lời này của đức Phật đã là nguyên nhân khiến cho Makyeda chứng ngộ được tánh Không. Thay vì bị mắc kẹt trong nghĩa đen của lời nói này, Makyeda hiểu những từ ngữ này ám chỉ hai loại vô minh cần phải được loại bỏ, đó là nhận thức về cái tôi và các uẩn như thật sự hiện hữu.

Nếu ta nói rằng mọi việc đều thật sự hiện hữu, điều này có thể phù hợp với tâm thức của một số người. Khi họ nghe điều này, nó có thể giúp họ tu tập tốt hơn và đem lại hạnh phúc cho họ. Mặc dù trên thực tế chẳng có một nguyên tử nào thật sự tồn tại cả, nhưng đối với một người không đủ khả năng để hiểu rằng chẳng hề có một sự chân hiện hữu nào cả, vị đạo sư sẽ dạy rằng đức Phật nói có sự hiện hữu đích thật, bởi vì giáo huấn này sẽ là phương tiện dẫn dắt chúng sanh đó tiến dần đến giải thoát và giác ngộ.

Một người phải thấu hiểu được mỗi một nghiệp lực, căn cơ tâm thức và cá tính của mỗi một chúng sanh, cũng như tất cả các phương tiện khác nhau, phù hợp với mỗi một chúng sanh này, để giúp họ tiến dần đến hạnh phúc và giác ngộ. Chỉ một người với trí toàn giác mới có được khả năng này thôi. Ngay cả các vị A La Hán có vô lượng thần thông cũng không thể thấu được từng nghiệp lực một. Mặc dù các vị này đã thoát khỏi phiền não chướng, họ vẫn chưa hoàn toàn loại trừ được các nghiệp chướng vi tế (sở

tri chướng) để đạt được trí toàn giác, vì vậy họ không thể thấy được những nghiệp vi tế hay hoạt động bí mật của chư Phật. Các vị A La Hán không thể giúp đỡ chúng sanh một cách hoàn hảo, mặc dù chính các ngài đã thoát khỏi luân hồi.

Vì vậy, để có thể làm lợi lạc cho tất cả các hữu tình một cách hoàn hảo, một người phải đạt được trí toàn giác – không cần biết phải mất bao nhiêu a tăng kỳ kiếp, không cần biết việc này khó khăn như thế nào. Ngoài ra thì không có phương pháp nào khác cả. Khi một người chưa đạt được trí toàn giác, những thực chứng trong tâm họ chưa được viên mãn, vì vậy họ không thể mang lại điều mà chúng sanh cần, đó là hạnh phúc viên mãn, cao cả nhất. Thành tựu sự giác ngộ là điều có ý nghĩa nhất mà một người có thể làm được để mang lại lợi lạc cho chính mình và cho chúng sanh.

Ta có trách nhiệm đối với tất cả chúng sanh

Bạn có thể hiểu được ý niệm về niềm hạnh phúc cao cả nhất qua một thí dụ về đời sống hàng ngày. Nếu được quyền chọn lựa, ngay cả thú vật cũng sẽ chọn thức ăn ngon nhất và không đụng đến những thức ăn kém phần hấp dẫn. Cả một con chó cũng sẽ làm như vậy. Và khi mua hàng hay giao dịch làm ăn, người ta cũng sẽ cố gắng có được mỗi lợi cao nhất bằng cách mua những món hàng có phẩm chất tốt nhất, lâu bền nhất. Mặc dù người ta có thể không có chút kiến thức gì về giác ngộ, nhưng họ có một chút ý niệm về niềm hạnh phúc vô song. Chỉ vì họ thiếu huệ nhãn của Pháp mà họ không hiểu được rằng giác ngộ là điều chủ yếu mà họ thiếu thốn trong đời, và đó là điều mà họ cần đạt được.

Cũng như chính bạn đang nỗ lực để có được nhiều hạnh phúc nhất, tất cả các chúng sanh khác cũng đang làm như vậy. Điều mà mọi người cần là niềm an lạc vô biên của sự giác ngộ viên mãn, một trạng thái không còn vướng mắc vào một nghiệp chướng nào, cùng với những chứng ngộ viên mãn.

Ta đã có được một tái sinh làm người hoàn hảo, gặp được một vị thầy đức hạnh để dìu dắt ta trên con đường đi đến giải thoát và giác ngộ, tiếp xúc được với Phật pháp – đặc biệt là giáo pháp Đại thừa – mỗi một chúng ta có cơ hội giúp đỡ tất cả chúng sanh thoát khỏi mọi nỗi khổ và nghiệp chướng, đưa họ đến giác ngộ viên mãn. Sở dĩ ta có dịp may này để giúp chúng sanh là vì ta đã thọ nhận được tất cả nhân duyên cần thiết để phát triển tâm mình, để tạo lập một đường tu tuần tự đưa đến giác ngộ và thành tựu trí toàn giác, cùng với tâm đại bi bao trùm hết mọi chúng sanh, cũng như khả năng để dìu dắt họ. Vì vậy, chúng ta có trách nhiệm giải thoát chúng sanh ra khỏi mọi nỗi khổ, nguyên nhân tạo khổ, các nghiệp chướng và dẫn dắt họ đến sự giác ngộ viên mãn.

Tôi thường dùng thí dụ này: Nếu bạn thấy một người mù đi về phía một mỏm đá nhô ra biển, bạn sẽ kéo họ lại ngay lập tức, trước khi họ rơi xuống vực sâu. Dù cho họ có nhờ bạn giúp hay không cũng không thành vấn đề. Nếu bạn có tất cả những phương

tiện cần thiết như mắt để thấy, tay chân để leo trèo, tiếng nói để kêu, thì bạn có khả năng để giúp người mù này. Chỉ đơn giản là vì bạn có những điều kiện này, nên bạn có trách nhiệm giúp người đang gặp nguy cơ rơi xuống mỏm đá.

Nếu một người có khả năng và khi gặp hoàn cảnh này mà họ không chịu ra tay giúp đỡ thì thật là tàn nhẫn và đáng xấu hổ, vì như vậy là họ đã không sử dụng chức năng của tay chân và mắt, vì chúng nên được dùng để giúp đỡ người khác. Nếu một cảnh ngộ như vậy xảy ra thì thật là đáng thương cho người mù sắp rơi xuống mỏm đá, và thật là kinh khủng khi một người có đủ mọi phương tiện để giúp người kia thoát chết, nhưng lại không chịu làm gì cả.

Thật là tàn nhẫn và tai hại biết bao, nếu như trong lúc này, khi có đầy đủ phương tiện, nhưng ta không tu hạnh bồ đề, tinh túy của Phật pháp, đặc biệt là của giáo pháp Đại thừa. Nếu ta không phát triển tâm từ bi rộng rãi này, không phát triển khả năng dìu dắt chúng sanh, mà chỉ sống một cuộc đời với tâm vị kỷ, không nghĩ tới điều gì khác ngoài hạnh phúc của riêng mình, thì thật là ích kỷ và tàn nhẫn thay. Trên thực tế, chúng ta hoàn toàn có trách nhiệm dẫn dắt tất cả chúng sanh đến sự giác ngộ.

Hy sinh bản thân mình

Sự lo lắng cho tha nhân mang lại ước muốn tự nhiên là làm thế nào để ta giúp cho họ được hạnh phúc và không làm hại họ. Bạn sẽ không muốn đưa họ đến đau khổ. Bạn có nhớ câu chuyện của vị thuyền trưởng là Bồ tát, đã giết chết một người đang âm mưu giết hại 500 thương nhân trên tàu không? Vị Bồ tát này đã hoàn toàn hy sinh bản thân mình. Vị thuyền trưởng Bồ tát đã chấp nhận bị đọa vào địa ngục, để tránh cho kẻ âm mưu giết người kia khỏi tạo nghiệp tiêu cực. Nhưng thay vì hành động này trở thành nghiệp tiêu cực và trở thành nguyên nhân của sự tái sinh trong các đọa xứ thấp kém, nó đã rút ngắn thời gian vướng mắc trong vòng luân hồi của vị Bồ tát này đến 100 000 a tăng kỳ kiếp. Bằng cách phát bồ đề tâm và thương yêu một chúng sanh này, bằng cách hoán đổi địa vị của chính mình cho người kia, vị thuyền trưởng Bồ tát đã tích lũy vô lượng công đức và gặt gặt quả vị giác ngộ hơn nữa.

Có một câu chuyện về ngài Asangha. Trong vòng 12 năm, ngài cố gắng quán tưởng đức Phật Di Lặc trong các thời thiền, nhưng ngài không bao giờ thấy được đức Phật này. Một ngày kia, khi Asangha đang trên đường trở về hang động của ngài thì ngài nhìn thấy một con chó bị thương, trên vết thương có đầy giòi. Ngài đã cảm thương con chó với một lòng bi mẫn vô bờ bến. Trước hết, ngài lóc thịt từ chân mình và để trên mặt đất, rồi ngài đặt các con giòi lên đó. Nếu như ngài dùng tay nhặt chúng ra khỏi vết thương của con chó thì chúng sẽ chết, nên ngài đã cúi xuống, dùng lưỡi của mình để lấy chúng ra, để cho chúng khỏi chết. Khi Asangha cúi xuống, nhắm mắt lại, ngài không đến gần vết thương của con chó được, vì vậy ngài mở mắt ra và nhìn thấy đức Phật Di Lặc ngay trước mặt mình, thay vì là con chó. Hy sinh bản thân mình để giúp một con

chó bị thương, như ngài đã nhìn thấy lúc ban đầu, đã trở thành một phương tiện tịnh hóa nghiệp chướng vô cùng mãnh liệt; chỉ sau đó thì Asangha mới nhìn thấy được đức Phật Di Lặc mà thôi.

Có rất nhiều câu chuyện như vậy. Hy sinh bản thân mình để bảo vệ dù chỉ một chúng sanh được thoát khổ và đưa họ đến hạnh phúc là một pháp tu tịnh hóa nghiệp vô cùng mạnh mẽ. Nó không chỉ tịnh hóa nghiệp tiêu cực trong bao nhiêu a tăng kỳ kiếp, mà còn giúp bạn tích tập rất nhiều công đức, đưa bạn đến gần giác ngộ hơn nữa. Việc bạn có thể đạt được giác ngộ rất nhanh chóng bằng cách hy sinh bản thân mình chỉ cho một chúng sanh thôi, cũng đã là một lý do để bạn thương yêu người khác rồi. Thương yêu bản thân là một chướng ngại cho sự phát triển của tâm mình, cho sự phát sinh các thực chứng trên đường tu. Nếu bạn chỉ thương yêu bản thân mình, bạn sẽ chẳng bao giờ có giác ngộ. Nhưng nếu bạn thương yêu dù chỉ một chúng sanh thôi, bạn sẽ có được giác ngộ. Thương yêu chỉ một chúng sanh thôi cũng làm cho sự thành tựu giác ngộ trở nên khả dĩ.

Do đó, có một sự khác biệt rất to lớn. Với tâm vị kỷ, bạn sẽ không có hy vọng đạt được giác ngộ, nhưng chỉ cần thương yêu một chúng sanh thôi cũng tịnh hóa được biết bao nhiêu nghiệp chướng và tích lũy công đức lớn lao, đưa bạn đến giác ngộ. Từ các câu chuyện và những lý do này, kết luận mà ta rút ra được là ngay cả một chúng sanh khác thôi cũng quý báu hơn bản thân bạn rất nhiều. Nếu không thể nghĩ rằng chúng sanh quý giá biết bao nhiêu, vì số lượng chúng sanh hữu tình quá to lớn, bạn vẫn có thể thấy được là chỉ một chúng sanh thôi cũng đã quý báu vô cùng rồi. Không có cách nào để giải thích được tất cả những giá trị, lợi lạc mà bạn có thể thu thập được từ một chúng sanh này.

Cái gọi là “tôi”, chính là mục tiêu phải được loại bỏ mãi mãi; cái được gọi là “tha nhân” - ngay cả chỉ một chúng sanh thôi – là đối tượng thọ nhận sự yêu thương mãi mãi. Đây là lý do vì sao khi ta sống vì người khác, cống hiến đời mình cho chỉ một chúng sanh thôi, lại tạo ra niềm vui to lớn nhất và một cuộc đời thú vị nhất. Hạnh phúc thật sự trong đời bạn bắt đầu khi bạn biết thương yêu người khác. Cống hiến đời mình cho tha nhân, thương yêu họ với lòng từ bi, là cánh cửa dẫn đến hạnh phúc, đưa đến giác ngộ.

Trích từ Cánh Cửa Mãn Nguyện của Lama Zopa Rinpoche, Nhà Xuất Bản Wisdom