

# TU LUYỆN TÂM XẢ

*(Cultivating Equanimity)*



Nguyên tác: **Đức Đạt Lai Lạt Ma**  
Chuyển ngữ: **H.T. Thích Trí Chơn**  
Trích từ cuốn sách: “An Open Heart”

[www.chualinhmu.com](http://www.chualinhmu.com)

**Đ**ể bày tỏ lòng thương chân thật đối với mọi người, chúng ta phải xoá bỏ sự thiên vị trong thái độ của chúng ta đối với họ. Ý nghĩ bình thường của chúng ta đối với kẻ khác luôn bị không chế ảnh hưởng bởi những cảm xúc phân biệt và dao động. Chúng ta có cảm giác gần gũi với người chúng ta thương. Đối với những người lạ hay không quen chúng ta cảm thấy xa cách. Và đối với những kẻ chúng ta thù ghét, không thân thiện hay cách biệt, chúng ta cảm thấy ác cảm hay khinh miệt.

Tiêu chuẩn mà chúng ta phân loại mọi người thành kẻ thù hay bạn bè rất rõ ràng. Nếu một người gần gũi hay tử tế tốt bụng với ta, người đó là bạn của ta. Nếu một người làm hại hoặc gây khó khăn cho ta, người đó là kẻ thù của ta. Kèm với sự ưa thích mà chúng ta dành cho các người thân thương là những tình cảm như lòng quyến luyến và sự mong ước được gần gũi mến yêu. Tương tự, chúng ta dành cho những người chúng ta không thích với những cảm xúc tiêu cực như tức giận hay oán thù. Do đó, lòng từ bi của chúng ta dành cho mọi người luôn có giới hạn, thiên vị, thành kiến và với điều kiện là liệu chúng ta cảm thấy có gần gũi được với họ hay không.

Lòng từ bi chân thật phải là vô điều kiện. Chúng ta nên thực hành tâm xả để vượt qua những cảm xúc phân biệt và thiên vị. Phương

cách để tu luyện tâm xả là chúng ta suy nghiệm về tính không bền chắc của tình bạn. Trước hết chúng ta cần suy xét để nhận thấy không có gì bảo đảm rằng người bạn thân của chúng ta hôm nay sẽ mãi mãi là bạn thân suốt đời. Tương tự chúng ta có thể tưởng tượng rằng người mà chúng ta không ưa thích không hẳn sẽ mãi mãi như vậy. Các suy nghĩ đó khuếch tán những cảm xúc mạnh mẽ của sự thiên vị và huỷ diệt tính bất biến của tình cảm lưu luyến trong chúng ta.

Chúng ta cũng có thể suy niệm về những hậu quả tiêu cực của lòng quyến luyến mà chúng ta dành cho bạn bè và ác cảm đối với kẻ thù. Những cảm giác của chúng ta đối với bạn bè và người yêu đôi khi làm cho chúng ta mù quáng. Chúng ta phóng đại những phẩm chất mà mình khao khát nơi người đó và tin chắc là mình không hề sai lầm. Sau đó, khi chúng ta nhận thấy sự việc không đúng với những gì mà chúng ta phóng đại rồi chúng ta choáng váng. Chúng ta đu đưa rơi từ đỉnh cao tốt cùng của tình yêu và mong ước xuống đến sự thất vọng, chán ghét và thậm chí là tức giận. Ngay cả cảm giác hài lòng và thoả mãn trong mối liên hệ với một người nào đó mà chúng ta yêu thương có thể dẫn đến sự thất vọng, chán nản và căm thù. Các phần tử có cảm xúc mạnh mẽ như những người có tình yêu lãng mạn và lòng căm thù chính trực thường bị lôi cuốn bởi những cảm

xúc này và niềm vui của họ chỉ thoáng qua. Theo quan điểm Phật giáo, tốt hơn hết chúng ta không nên nắm giữ những cảm xúc như vậy ngay từ lúc đầu.

Những hậu quả khi bị chế ngự bởi lòng hận thù là gì? Danh từ “*Shedang*” hay “*căm thù*” của Tây Tạng có nghĩa là sự thù nghịch từ nơi sâu thẳm trong lòng. Có một điều gì đó không hợp lý khi chúng ta phản ứng lại những điều bất công hoặc gây tổn hại bằng tâm thù hận. Lòng căm thù của chúng ta chẳng gây ảnh hưởng đến thân xác kẻ thù của chúng ta, nó không làm tổn hại cho họ. Đúng hơn, chính chúng ta lãnh chịu những hậu quả xấu, đắng cay do lòng hận thù của chúng ta gây ra. Nó đục khoét chúng ta từ bên trong. Khi tức giận, chúng ta ăn chẳng biết ngon. Chúng ta không thể ngủ thẳng giấc, nằm lăn qua trở lại suốt đêm mà không cách nào chợp mắt được. Nó ảnh hưởng sâu xa đến chúng ta trong khi đó kẻ thù của chúng ta tiếp tục sống vui vẻ hạnh phúc không biết gì đến tình trạng phiền muộn của chúng ta.

Vượt thoát ra khỏi lòng hận thù và tức giận, chúng ta có thể xử lý mọi tình huống có kết quả tốt hơn nhiều. Nếu chúng ta tiếp xúc mọi việc với tâm xả chúng ta sẽ nhìn thấy vấn đề một cách rõ ràng hơn và từ đó giúp chúng ta áp dụng phương pháp tốt nhất để giải quyết vấn đề. Ví dụ, nếu một đứa bé đang làm một hành động gì đó gây nguy hiểm cho chính nó và mọi người như là chơi với những que diêm, chúng ta có thể trừng phạt nó. Khi chúng ta đối xử một cách thẳng thắn như vậy, một điều rất có thể xảy ra là đứa bé sẽ không phản ứng sự tức giận của chúng ta mà đáp lại ý thức khẩn cấp và lo ngại của chúng ta.

Đây là cách giúp chúng ta nhận biết rằng kẻ thù đích thực hiện đang nằm trong lòng chúng ta. Đó là tính ích kỷ, lòng quyền uy và sự tức giận của chúng ta. Chúng ta nên biết khả năng kẻ thù gây hại cho chúng ta rất hạn hẹp. Nếu một người nào đó thách thức kích động chúng ta, chúng ta nên kiểm chế bản thân mình không trả đũa lại, thì dù cho người đó có làm gì đi nữa họ cũng không thể gây hại cho chúng ta. Trái lại, khi những cảm xúc mạnh mẽ như vô cùng tức giận, căm thù hay lòng ham muốn xuất hiện, chúng tạo nên sự rối loạn trong tâm

hồn chúng ta. Ngay lập tức chúng phá hoại sự an lạc trong tâm chúng ta cũng như tạo nên sự buồn phiền, đau khổ và huỷ diệt công đức tu hành của chúng ta.

Khi chúng ta hành trì tâm xả, chúng ta có thể nhận thức được rằng những khái niệm về “*kẻ thù*” và “*bạn bè*” có thể thay đổi và tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác. Không có ai vừa mới sinh ra đã là bạn bè hay là kẻ thù của chúng ta và cũng không có gì bảo đảm rằng các thân hữu mãi mãi sẽ là bạn bè của chúng ta. “*Bạn bè*” và “*kẻ thù*” được phân chia tùy thuộc vào thái độ cư xử của họ đối với chúng ta. Những người mà chúng ta tin rằng họ yêu thương và chăm sóc chúng ta, chúng ta thường xem họ như những người bạn thân và thương mến của mình. Những người mà chúng ta tin rằng họ có những ý nghĩ xấu và muốn làm hại chúng ta là những kẻ thù của chúng ta. Cho nên, chúng ta xem mọi người là bạn bè hay kẻ thù đều dựa trên nhận thức về những ý tưởng và cảm xúc mà họ dành cho chúng ta. Vậy thì, không có ai thực sự là bạn bè hay kẻ thù của chúng ta.

Chúng ta thường nhầm lẫn giữa hành động của một người và con người thực sự của họ. Thói quen này khiến chúng ta quyết định rằng bởi vì một hành vi hay lời nói nào đó, người ấy trở thành kẻ thù của chúng ta. Tuy nhiên, thực ra người đó không hẳn là bạn và cũng không phải là thù. Họ không phải là Phật tử hay Thiên Chúa giáo; không phải là người Trung Hoa; cũng không phải là người Tây Tạng. Trong nhiều trường hợp, một người mà chúng ta liên hệ lâu dài có thể thay đổi và trở thành người bạn thân nhất của mình. Cho nên, chẳng có gì lạ khi chúng ta nghĩ rằng: “*Ồ! Bạn đã từng là kẻ thù của tôi trong quá khứ, nhưng hiện tại chúng ta là những người bạn tốt*”.

Phương pháp khác để tu tập tâm xả, cũng như vượt qua cảm xúc thiên vị và phân biệt là chúng ta nên suy nghĩ rằng mọi người đều bình đẳng và khao khát được có hạnh phúc cùng không thích khổ đau. Thêm nữa, tất cả chúng ta đều cảm thấy rằng mình có quyền hoàn thành khát vọng này. Làm sao chúng ta biện hộ cho điều ấy? Rất đơn giản, nó là một phần trong bản chất căn bản của con người. Tôi không

phải là người duy nhất, bạn cũng không có một đặc quyền nào cả. Khao khát của tôi muốn được hạnh phúc và vượt qua đau khổ là một phần trong bản tính của tôi; đó cũng là một phần trong bản tính của bạn. Như vậy, tất cả mọi người đều có quyền hưởng hạnh phúc và tránh khổ đau, đơn giản vì mọi người có chung bản tính căn bản này.

Dựa trên nền tảng của sự bình đẳng này, chúng ta nên phát triển tâm xả đối với mọi người. Trong lúc thiền định, chúng ta cần luyện tập tư tưởng “*Chính bản thân tôi muốn sống có hạnh phúc và không thích khổ đau, mọi người khác cũng vậy; chính bản thân mình đương nhiên có quyền thoả mãn khát vọng này và mọi người cũng cố*”. Chúng ta nên lập lại ý tưởng này vào lúc chúng ta thiền định và cả trong cuộc sống hằng ngày cho đến khi nó thấm nhuần vào tâm hồn chúng ta.

Còn một điều quan trọng cuối cùng, là con người, hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc rất nhiều vào đời sống của mọi người và chính sự sống của chúng ta là kết quả của sự đóng góp của nhiều người khác. Sự ra đời của chúng ta phụ thuộc vào cha mẹ chúng ta. Sau đó, chúng ta cần sự chăm sóc và tình thương của cha mẹ chúng ta trong nhiều năm. Sinh kế, nơi ở và phương tiện sinh sống của chúng ta; ngay cả sự thành công và danh tiếng của chúng ta cũng là kết quả của nhiều đóng góp của vô số người khác. Trực tiếp hay gián tiếp, nhiều người liên hệ đến sự tồn tại của chúng ta – chưa kể đến hạnh phúc của chúng ta.

Nếu chúng ta mở rộng sự suy luận vượt khỏi giới hạn của một đời người, chúng ta có thể nhận thấy rằng trải qua nhiều kiếp trước của chúng ta - thực ra, kể từ lúc khởi thủy khai thiên lập địa, rất nhiều người đã đóng góp vô số kể vào hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta có thể kết luận: “*Ta dựa vào đâu để mà đối xử phân biệt? Tại sao mình có thể bày tỏ thân thiện với một số người và thù nghịch với một số người khác? Ta phải vượt qua mọi cảm xúc phân biệt và thiên vị. Mình phải giúp đỡ cho mọi người một cách bình đẳng như nhau*”.

Chào mừng bạn mới

TÂM ĐẠO

## THẬP NHỊ PHÚC TINH

- Tháng Giêng Xuân đảo bình an*  
*Tháng Hai hạnh phúc an khang cửa nhà*  
*Tháng Ba phúc đức quanh ta*  
*Tháng Tư Hạ đến vinh hoa ngát trời*  
*Tháng Năm hoan hỷ rạng ngời*  
*Tháng Sáu êm ấm khắp nơi chan hòa*  
*Tháng Bảy Thu đến hoa ca*  
*Tháng Tám phú quý gần xa rủ về*  
*Tháng Chín tài lộc hả hê*  
*Tháng Mười Đông đến bốn bề hiển vinh*  
*Mười Một đượm nghĩa đượm tình*  
*Mười Hai trọn cả gia đình yên vui.*

