

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

TRÀ ĐÀM: LIỆU CÓ THỂ YÊU THƯƠNG MÀ THIẾU TỪ, BI, HỶ, XẢ ĐƯỢC KHÔNG?

Lời mở đầu:

Trong Suốt: Những buổi trà đàm này ra đời trong những buổi mình nói chuyện với rất nhiều người và mọi người có mong muốn là có buổi ngồi chung với nhau chọn một chủ đề nào đấy cụ thể để nói về nó. Làm thế nào để sau buổi đó, một chủ đề có thể được nhìn nhận một cách sâu sắc hơn và đặc biệt mọi người có thể giao lưu với nhau. Điều đó có nghĩa là buổi này không phải mình thuyết pháp mà mọi người đem vấn đề ra, nhìn vào nó, chia sẻ dưới góc độ của mình là một người thực hành Phật giáo giữa cuộc đời này. Chúng ta sử dụng những chủ đề hết sức gần gũi trong cuộc sống như tình yêu thương, công việc... để chúng ta nhìn nó dưới góc độ sâu sắc hơn. Hy vọng qua những buổi như này, qua việc thay đổi cách nhìn, chúng ta có những cách hành xử đem lại nhiều lợi ích cho chính mình và những người xung quanh hơn.

Nội dung trà đàm:

Nội dung này là nối tiếp đã nói trong buổi trước là tu tập trong công việc và tình yêu. Nói là tu tập thì có vẻ to tát và khó khăn, có thể nói một cách khác là làm thế nào để chuyển hóa cái Tâm của mình, cách nghĩ của mình trong cuộc sống hàng ngày, trong công việc.

Buổi hôm nay sẽ nói về việc “Làm thế nào để chuyển hóa tâm của mình trong tình cảm”, đặc biệt là tình yêu thương. Tất nhiên chúng ta không chỉ nhìn nó dưới góc độ yêu thương thông thường mà dưới góc độ của những người mong muốn thực hành Phật giáo để có một trí tuệ sâu sắc hơn.

Ở đây không phải ai cũng là những người thực hành Phật Giáo nhưng Phật giáo là cái rất gần gũi với đất nước chúng ta qua ông bà, cha mẹ... Chúng ta thử nghe xem Phật Giáo có thể giúp đỡ gì cho chúng ta trong cuộc sống này không?

Những cái mình nói đây không phải là lý thuyết Phật giáo mà mình nói bằng kinh nghiệm của cá nhân mình, từ sự quan sát và trải nghiệm của mình.

Thường trước mỗi buổi nói chuyện, mình không chuẩn bị trước gì cả. Ra các buổi gặp các bạn, mình sẽ có cảm hứng, thấy cái gì phù hợp với chủ đề, mình sẽ nói.

Câu hỏi: Để bắt đầu về chủ đề tình thương, chúng ta dành 5 phút, nhắm mắt lại để nghĩ về 2 người: *Một người là người mình yêu thương nhất và một người là người yêu mình nhất và nghĩ về những tình cảm của họ, những kỷ niệm của mình với họ.*

(Mọi người bắt đầu nhắm mắt... sau đó từng người một trả lời)

Người mình yêu thương nhất và người yêu thương mình nhất: *Có người là bạn, là người yêu, có bạn là bố mẹ (nhiều bạn nghĩ đến mẹ), có bạn là không ai hết, có chị là tất cả những người xung quanh, có người là mẹ đẻ và chồng, có người là ông ngoại, có người là vợ, có người là em trai, có người là bà ngoại, người là con trai,...*

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

Trong Suốt: Khi ta hiểu thế nào là yêu thương ta sẽ biết ai là người yêu thương mình nhất, mình yêu thương ai nhất. Ở đây liệu có ai nói được tại sao mình yêu thương người đấy nhất không?

Người 1: *Anh chưa biết ai là người yêu thương mình nhất còn người anh yêu nhất là mẹ. Anh yêu mẹ nhất vì thời gian gần đây anh nghĩ đến mẹ nhiều nhất, nghĩ về lúc nhỏ mẹ bán hàng, mẹ gánh hàng xuống chợ rất vất vả. Có 1 lần mẹ gánh hàng bị tai nạn, lúc đó không hiểu vì sao nước mắt cứ thế trào ra và không nghĩ được gì nữa. Ngoài ra anh tự nhận mình là người vô tâm, yêu nhiều người và mọi người nhận xét như thế. Có một lần sau mấy năm học ĐH, đi làm và đi công tác về nhà thì thấy tóc mẹ bạc trắng, trong khi đó những tấm ảnh chụp cách đó 2 năm tóc mẹ chưa có sợi bạc. Lúc đó mình thấy rất thương mẹ và qua đó mình thấy mẹ là người mình có tình cảm nhất.*

Người 2: *Lúc mà bố em mắng em, mẹ em là người đầu tiên bênh em → Người mẹ thường yêu theo kiểu đó, bênh con vô điều kiện, khác với ông bố.*

Người 3: *Tôi yêu thương con trai mình nhất, tìm hình ảnh của mình trong đầu thì hình ảnh con trai hiện ra → Cái tình cảm gì càng nhiều điều kiện càng gây ra khoảng cách, cái gì càng ít điều kiện càng gần gũi nhiều hơn.*

Người 4: *Bố mẹ yêu thương mình vô điều kiện, bất kể hoàn cảnh, không gian, thời gian nào.*

Người 5: *Mẹ Trong Suốt: Từ bé đến tận bây giờ, người mà yêu nhất là bà, sau đó là ba, gần đây nhất là con, từ khi sinh con ra đến bây giờ. Mẹ coi Trong Suốt là niềm tin, niềm tự hào của mẹ.*

Trong Suốt: Không phải lúc nào chúng ta cũng có cơ hội nghĩ về người mình yêu thương nhất vì 1 ngày có 24h, chúng ta bị cuốn hút vào cuộc sống như gặp gỡ đối tác, ký hợp đồng, công việc...

Chúng ta không nên nhìn vào những cái bên ngoài như sự nghiệp, công danh, tiền bạc... Hạnh phúc đến không phải từ những cái bên ngoài mà chúng ta phải nhìn vào trong. 5 phút để nghĩ về 2 người yêu mình nhất và mình yêu nhất ở trên, một số người đã nhìn ra được những vấn đề mà người khác ít thấy.

Khi chúng ta không yêu thương và gần gũi đủ, chúng ta không biết chúng ta yêu thương bố mẹ thế nào? Chủ đề hôm nay nói đến việc yêu thương như thế nào và nói đến 4 yếu tố: Từ - bi - hỷ - xả.

Một số bạn nói lý do vì sao bố mẹ yêu mình nhất là vì bố mẹ yêu thương mình ít điều kiện nhất, trong khi có một số người khác, cô khác, anh khác yêu mình thường có một số điều kiện đi kèm.

Câu hỏi đặt ra: **Liệu là con chúng ta có thể yêu bố mẹ như bố mẹ yêu mình không, ít điều kiện?**

Người 1: *Để mình yêu bố mẹ mình như bố mẹ yêu mình là quá khó vì tình yêu của bố mẹ quá lớn mà mình không thể so sánh được. Bản thân em, tự thấy rằng bố mẹ yêu mình là đương*

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

nhiên, là mình nhận nhiều hơn là cho. Nếu mình quay ngược lại cho bố mẹ vô điều kiện thì mình chưa làm được điều đó. Là vì do thói quen nhận tình yêu đó rồi và rất ít thói quen yêu lại, do đó tình yêu với bố mẹ không mạnh bằng bố mẹ với mình.

Như vậy là ta thấy rằng không phải trường hợp nào bố mẹ là người yêu mình vô điều kiện, có trường hợp bố mẹ mình không yêu mình lắm.

Người 2: *Bố em là con trai cả và là một người tài giỏi. Em là con cả nên mọi kỳ vọng bố em đều đặt vào em hết từ việc học hành, chơi thể thao, cư xử với mọi người. Vì thế mọi việc phải nhất nhất theo ý bố em, từ quá trình kết quả đều phải theo những gì bố em muốn. Hồi đi thi học sinh giỏi năm lớp 4, buổi trưa bố em muốn em ăn cơm ở trường nhưng một hôm em đến nhà cô bạn gần trường ăn cơm. Bố em phát hiện ra và mắng, sau đó vài ngày em cứ mắc lỗi là bố em nhắc lại việc đấy. Giờ thì giữa em và bố ít tiếp xúc. Nhưng với em, bố là người kỳ vọng vào em nhất và yêu thương em nhất.*

Trong Suốt: Nếu Yêu thương đi kèm kỳ vọng, nếu yêu thương không đúng chưa chắc đã làm người kia hạnh phúc. Chúng ta vẫn nghĩ bố mẹ yêu thương mình vô điều kiện nhưng nếu đi vào chi tiết thôi cũng không phải ai cũng vô điều kiện mà cũng có khá nhiều điều kiện. Tất nhiên là tùy gia đình nhưng ít gia đình yêu thương vô điều kiện. Nếu mình làm ô danh bố mẹ mình, liệu bố mẹ mình có yêu thương mình nữa không? Nếu làm điều gì đó rất ô nhục cho dòng họ và gia đình, thì bố mẹ còn yêu thương nữa không?

Một ý kiến: *Rất nhiều trường hợp con cái, đối xử với bố mẹ rất tàn tệ, hành hạ, đuổi bố mẹ ra ngoài đường nhưng những người bố mẹ đó vẫn yêu thương con cái, họ không từ bỏ con cái họ được. Do đó, yêu thương có điều kiện không thôi thì không đủ, bố mẹ luôn yêu thương con cái, dù con cái có làm điều gì sai đi nữa thì tình cảm của mình vẫn dành cho con cái.*

Trong Suốt: Nhìn dưới góc độ tình thương giữa con người với con người thì bề mặt là như vậy. Nhưng buổi nói chuyện hôm nay, mình nhìn nó dưới góc độ trí tuệ Phật pháp. Cũng đừng nghĩ bố mẹ luôn yêu con, ngày xưa có những bà hoàng hậu giết con mình, ở phương Tây, có nhiều trường hợp bố mẹ đối xử tàn nhẫn với con, lạm dụng con cái...

Do đó trên góc độ bề mặt là bố mẹ thường yêu con cái ít điều kiện hơn nhưng nhìn ở góc độ sâu xa hơn, chúng ta chỉ là những con người cả mà thôi. Khi là con người, chúng ta đều có sự thiếu hiểu biết, những sai lầm của mình. Nếu chúng ta không nhìn vào nó, không sửa nó, không thay đổi nó, thì chúng ta đem tình yêu với tất cả sự hiểu biết sai lầm đó đi yêu người khác, trong đó có cả yêu người yêu của mình, con cái của mình, bố mẹ của mình...

Tình yêu là một từ rất đẹp, ai cũng nói về tình yêu thương **nhưng khi ta nhìn kỹ vào trong sẽ thấy rất ít cái thực sự là yêu thương mà chúng ta thấy một cái gọi là Yêu ghét.**

Yêu thương và Yêu ghét khác nhau như thế nào?

Yêu ghét là hết yêu thì sẽ là ghét. Ví dụ: Hai người yêu nhau, lúc yêu thì rất là yêu nhưng khi có chuyện, có gì đó làm tổn thương nhau, làm khó chịu với nhau thì chuyển sang ghét nhau ngay. Có thể sau đó lại làm hòa, rồi sau đó lại ghét vì một chuyện khác... Do đó yêu mà chuyển sang ghét rất dễ dàng. Bố mẹ với con cái cũng thế, con cái ghét bố mẹ cũng thế, đó là

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

chuyện không hiếm. Ngày nhỏ chưa ghét đâu nhưng khi lớn lên bố mẹ làm cho mình có những tổn thương, thì mình ghét bố mẹ.

Khi yêu chưa có gì làm mình tổn thương, mình sẽ chuyển sang ghét khi họ làm mình tổn thương. Hết yêu sẽ chuyển sang ghét. Cái này rõ nhất trong tình yêu, trong tình cảm nam nữ là rõ nét nhất. Đang yêu nhau mà làm tổn thương là ghét, thậm chí có người 1 tiếng trước còn rất tình cảm với nhau, một tiếng sau, người này làm một cái gì đấy, nói 1 câu gì đấy là làm người kia chạm tự ái, chuyển sang ghét, bực, tức ngay. Trong gia đình cũng không khác, đang rất yêu nhưng một người làm trái ý người khác chuyển thành ghét. Cái mà chúng ta nghĩ là yêu thương nhưng nếu nhìn kỹ vào thì đó hầu hết là yêu ghét. Hết yêu xong là ghét ngay. Làm động chạm, làm tổn thương, làm động vào cái tôi là ghét ngay. Làm một cử chỉ không đáng yêu là ghét như trở 1 bàn tay. **Đó gọi là yêu ghét.**

Chúng ta có một khái niệm gọi là yêu thương. **Không yêu mà vẫn thương** chứ không phải hết yêu là ghét ngay khác với kiểu yêu ghét ở trên.

Ví dụ: Qua giai đoạn ghét rồi thì chuyển sang thái cực sau đó là thương vì hiểu được lí do. **Quá trình là: Yêu → đụng chạm → ghét → hiểu biết → thương.**

Khi mình chưa hiểu biết thì mình yêu ghét, khi mình hiểu biết rồi thì mình sẽ thấy người làm sai với mình, họ cũng đáng thương lắm, mình chuyển từ yêu sang thương.

Tu tập là quá trình chuyển hóa từ yêu ghét thành yêu thương. Từ bi hỷ xả là các công cụ, là tiêu chuẩn để ta làm việc đấy nhưng nó là một quá trình và nó chuyển hóa dần dần. Vì không ai trên đời là người có sẵn khả năng yêu thương mạnh mẽ mà thường là yêu ghét. Tôi yêu anh nhưng vì anh làm điều gì đó sai với tôi nên tôi ghét anh. Nhưng nếu chúng ta có hiểu biết, có trí tuệ, chúng ta sẽ tập được cách để yêu và thương, không còn yêu ghét nữa hoặc rất ít yêu ghét. Những ví dụ vừa xong ta thấy được là có cách chứ không có cách. *Có một cách là chúng ta chuyển từ kiểu yêu ghét sang kiểu yêu thương. Cách đấy đến với chúng ta từ sự hiểu biết, hiểu biết mới giúp chúng ta chuyển từ yêu ghét trở thành yêu thương được.* Còn nếu sống không hiểu biết, chúng ta sẽ chuyển sang kiểu yêu ghét, không với người này thì với người khác. Nếu không tập gì chúng ta sẽ sống bằng yêu ghét dù chúng ta có nhận ra hay không nhận ra. *Muốn nhận ra rất dễ là chúng ta trung thực với mình, nhận ra cảm xúc của mình, như khi người ta yêu thích chê ai, người ta làm điều xấu, mình nhìn cảm xúc là mình biết ngay là mình đang yêu thương hay yêu ghét.*

Có trạng thái sống gọi là yêu thương và chúng ta có thể yêu thương được. Chúng ta làm thế nào để chuyển từ yêu ghét thành yêu thương. Và chúng ta có một con đường là sự hiểu biết. Khi có sự hiểu biết chúng ta sẽ hiểu yêu ghét và yêu thương. Ví dụ như khi chúng ta đang yêu một ai đó, nhưng người ta làm một điều gì xấu đối với ta, khi người ta làm điều gì xấu với mình, chắc chắn là người ta không có gì hạnh phúc cả.

Một bạn ví dụ: *Mình có thời gian dài đi du học. Thời gian đó, cộng đồng người Việt rất ít. Ban đầu, mình có chơi với 1 số bạn. Có 1 bạn bao giờ cũng nói tốt với mình, có 1 hôm bạn đó nói xấu các bạn sinh viên Việt Nam khác. Mình nghĩ và ngộ ra là có khi nào bạn ấy nói chuyện với người khác là nói xấu mình. Khi đó, mình có ác cảm với bạn đó. Vì có khả năng là bạn ấy hạnh phúc khi đi nói xấu người khác vì cảm giác là khi bạn đìm người khác xuống thì bạn ấy được đề cao hơn. Một thời gian sau thì mọi người đều chung một cảm xúc như vậy về*

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

bạn ấy... Khi mọi người nói chuyện với nhau thì ko nói như thế nữa mà chuyển sang thương bạn ấy vì bạn ấy có khả năng lệch lạc về tâm lý do tính tự kỷ.

Trong Suốt: Người hay gây đau khổ cho người khác thường không phải là người hạnh phúc. **Người hạnh phúc luôn luôn mang đến điều hạnh phúc cho người khác vì họ thừa hạnh phúc.** Còn người nào chưa hạnh phúc thì mới tìm mọi cách lấy hạnh phúc của người khác. Tất cả những người đang làm điều xấu cho người khác, chẳng ai hạnh phúc cả. Như tên giết người chẳng hạnh phúc tí nào, nó đau khổ nên nó mới giết người. Nhìn kỹ vào cuộc sống thì bất kỳ ai cũng đều có nỗi đau khổ của riêng họ. Mọi người ngồi đây cười vui vẻ nhưng trong lòng chúng ta có nhiều điều chúng ta chưa hài lòng trong cuộc sống này, với ai đấy, công việc gì đấy, ở đâu đấy. Ai cũng có nỗi đau khổ trong lòng. Và chỉ khi có hạnh phúc thì người ta mới chia sẻ đi được, còn khi người ta không hạnh phúc nên phải lấy đi hạnh phúc của người khác. Cách đó là sai lầm nên càng ngày càng ghét người khác nhiều hơn.

Những người làm cho chúng ta đau khổ chắc chắn là họ có điều bất hạnh. Nếu chúng ta hiểu và tin điều đấy, thì bắt đầu phát triển tình thương đối người kia. Người làm mình đau khổ chắc chắn phải có đau khổ, khi thấy họ mới đem đau khổ đi bỏ cho người khác, không có ai là người hạnh phúc mà đem cho người khác đau khổ cả. Bất kể ai cũng có thể làm cho ta đau khổ kể cả người yêu của chúng ta, kể cả vợ chồng, con cái. Khi họ có đau khổ của họ, nếu ta phát hiện ra điều này, chúng ta sẽ thấy có sự thông cảm từ bên trong. Khi ta thông cảm, ta sẽ có mong muốn người kia hết khổ. Lòng mong muốn người kia hết khổ, đó là tình thương. Nhưng lòng mong muốn đó chỉ xuất hiện khi ta biết người kia khổ còn nếu ta nghĩ người đó hạnh phúc thì là sai. Có thể người đó bị đàn áp ở đâu đấy nhưng họ không có trí tuệ để giải quyết nó, nên cảm đau khổ đó đổ sang cho người khác.

Một ví dụ khác là mối quan hệ giữa bố mẹ với con cái, bố mẹ không làm được cái gì thì bắt con phải làm cái đấy. Nếu bố mẹ không có bằng Đại học thì con phải học Đại học.

Một bạn ví dụ: “*Mình công tác ở trường ĐH XD, sau khi làm ở đó 1 thời gian, nghỉ làm và làm ở ngoài. Bố biết nên không nói chuyện.*”

Trong Suốt: Bố mẹ có đau khổ vì có nỗi khổ trong quá khứ từ ông bà. Do đó những người làm ta đau khổ thì họ có nỗi khổ từ xung quanh và cái này tốt nhất là áp dụng ngay từ gia đình của mình, vợ mình, chồng mình. Khi vợ mình, chồng mình làm cho mình khó chịu vì người ta có một nỗi khổ, đừng nghĩ mình làm điều tử tế với họ như thế mà họ làm mình khổ, hãy nghĩ chắc chắn là họ đang có một nỗi khổ nên mới đi làm khổ mình. Nếu chúng ta làm việc này đủ lâu thì lòng bi được sinh ra. *Lòng bi là sự thông cảm với người khác và mong muốn người khác thoát khỏi nỗi khổ đó.*

Từ bi hỷ xả tưởng như xa lạ nhưng với ai có sự thông cảm với người khác sẽ giúp họ bớt khổ dần dần nỗi khổ của họ, chữa lành vết thương của họ.

Từ: Là mong muốn cho người khác hạnh phúc, dù có thể không biết họ có khổ hay không.

Bi: Bi là khả năng thông cảm và có mong muốn giúp họ thoát khỏi nỗi khổ đó.

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

Hỷ: Là mình vui về khi người ta hạnh phúc, người ta thành công. Hỷ nghe đơn giản nhưng lại rất khó, mình có thể vui về khi thấy một ai đó thành công? Khi tập mình có thể vui về như người kia luôn, hạnh phúc như người kia họ đang hạnh phúc. Nhưng nếu không tập thì ngày qua ngày, tâm hỷ của ta ngày càng yếu đi. Rất khó để hỷ được, mình đang bực thế này làm sao mà cười được khi thấy bạn mình đang vui!

Xả: Không có bám víu, không ghét bỏ, không tham lam, bám chặt 1 cái gì đó.

Từ Bi Hỷ Xả là con đường chuyển hóa từ yêu ghét thành yêu thương.

Đặc biệt cần nhớ rằng, con đường ta đi là phải dựa trên Hiểu biết, Trí tuệ. “**Từ, Bi, Hỷ, Xả**” cũng do đó cần dựa trên nền tảng của Hiểu biết, Trí tuệ. Nếu không có Trí tuệ, thì không thể có “Từ, Bi, Hỷ, Xả” thực sự được.

Ví dụ: Thấy một người làm một điều xấu rõ ràng là đi cướp được ngân hàng, mà ta lại “hoan hỷ” với người đi ăn cướp đó, thì đó không phải là “Hỷ” thực sự. Lúc đó thì lại nên “Bi” với người bị ăn cướp tiền và cả với tên cướp tiền nữa, vì ông ta đã làm một nghiệp rất xấu, và ông ta sẽ bị chịu một quả báo tương ứng.

Ví dụ 2: Trong đầu mọi người có những suy nghĩ gì khi đọc báo về Lê Văn Luyện, người đã giết người táng tận lương tâm?

(Mọi người phát biểu ý kiến)

A: “thằng này đáng chết”.

B: “tội nghiệp đứa bé”.

C: “thương cho nhà đầy”.

D: “đã man quá”.

E: “khổ thân Luyện”.

Trong Suốt: Ở đây, có bao nhiêu người có suy nghĩ rằng là “khổ thân Luyện”, “thương thay cho Luyện”?

Nếu bạn có thể thương được kẻ cả kẻ sát nhân, thì đó chính là lòng Bi. Tất nhiên lòng Bi rải cho tất cả mọi người, không trừ một ai, bao gồm cả gia đình bị hại lẫn người sát hại. Gia đình bị hại đương nhiên là đáng thương rồi. Nhưng ngay cả kẻ phạm tội cũng đáng thương.

Tại sao cậu Luyện cũng đáng thương? Bởi vì cậu ta cũng có quá nhiều những khó khăn, vướng mắc,... ở bên trong mình, mà cậu ta không tự vượt qua được, nên cậu ta đi đến một cách sai lầm như vậy. Trước khi phạm tội, cậu ta cũng đã không phải là sung sướng gì rồi, bởi vì có khổ, nên cậu ta mới làm điều đó. Trong quá trình phạm tội, cậu ta cũng không sung sướng, và sau khi phạm tội xong, cậu ta cũng càng không thể sung sướng được. Và với một nghiệp xấu như vậy, thì cậu ta sẽ phải trả một giá rất đắt ngay trong kiếp sống này, và thậm chí là nhiều kiếp tới. Nghiệp Quả xấu đó sẽ đi theo cậu ta có thể còn rất lâu nữa, không biết bao giờ mới kết thúc được, không biết bao giờ mới trả được xong.

Nếu bạn hiểu tất cả những điều này, bạn hãy cảm thông và có tâm Bi với tất cả những người có liên quan, bao gồm cả người bị hại, lẫn người đi hại người khác.

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

Trong Suốt: Khi ta tập được lòng “Bi”, thì bản thân ngay cuộc sống của ta cũng sẽ thoải mái hơn, ngay cả khi có người nào đó làm gì đó trái ý chúng ta, làm cho ta đau khổ. Ta sẽ hiểu được ngay rằng “Họ cũng có nỗi khổ của họ”. Tối thiểu nhất, là họ không hiểu biết, cho nên mới làm mình khổ. Do đó, ta sẽ cảm thông với họ. Nếu ta làm được điều này, thì tất cả các kinh nghiệm mà ta đã, đang và sẽ trải qua, khi người khác làm ta không vui, sẽ đều có thể đưa được vào con đường tu tập chuyển hóa được hết. Và khi ta đưa hết tất cả những kinh nghiệm hàng ngày này vào trong tu tập chuyển hóa, thì ta sẽ có được cả 2 điều cùng 1 lúc, đó là có cả “**Từ bi**” và “**Trí tuệ**”.

Bởi vì khi bạn thông cảm được với người khác, bạn sẽ cố tìm cách để hiểu được người khác một cách sâu sắc hơn. Và ngược lại, khi bạn có hiểu biết sâu sắc về nỗi khổ niềm đau của người kia, thì bạn cũng sẽ cảm thông với họ dễ dàng hơn rất nhiều.

Nếu ta nhìn một cách toàn diện và sâu sắc ra cả xã hội này, ta sẽ thấy thực ra ai cũng có những vấn đề của mình, cũng có những khó khăn của mình, nỗi niềm riêng của mình. Do đó, ta hãy phát triển sự hiểu biết (trí tuệ) và tâm Bi (lòng thương) với người khác.

Trước mắt, ta có thể tập 1 điều rất đơn giản trước – **Chúc thắm:** Mỗi khi nghe thấy ai đó có một nỗi khổ nào đó, thì hãy tập 1 thói quen trong lòng chúng ta là Cầu chúc ngay, luôn cho người đấy được thoát khổ. Trước mắt, có thể ta chưa cần, hoặc chưa thể làm gì ngay, làm gì vội, nhưng ta có thể cầu chúc ngay, cầu chúc cho người kia nhanh chóng được thoát khổ.

Ví dụ: Khi ta đang đi chơi với bạn, bạn ta kể “ông anh họ của tớ ngày hôm qua bị tai nạn xe máy”. Chỉ cần một câu chuyện băng quơ tình cờ nghe được vậy thôi, thì trong lòng chúng ta, ngay lúc ấy, hãy cầu chúc cho “anh ấy nhanh khỏe, vượt qua được tai nạn, qua được đau khổ”.

Đó chính là 1 ví dụ của việc tu tập ngay trong đời sống hàng ngày. Điều này rất hữu ích và rất thiết thực! Nếu không thì những điều các bạn chia sẻ ngày hôm nay xong, về nhà, sẽ trở thành vô nghĩa. Bởi vì bạn có thể có 1 mớ lý thuyết mới, nhưng rồi, các bạn cũng sẽ nhanh chóng quên đi mất. Nhưng nếu bạn tập điều trên, hàng ngày, để thành 1 thói quen, thì lòng “Bi” sẽ bắt đầu nảy nở trong tâm trong bạn và sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn.

Bất kỳ khi nào chúng ta nghe thấy, nhìn thấy một ai đấy bị khổ, ngay lập tức, ta hãy thắm cầu chúc trong lòng cho họ thoát khổ. Ví dụ: Nếu ta xem trên TV truyền hình đưa đồng bào bị lũ lụt đói khổ, đói rét, thì ngay lúc đó, hãy thắm cầu chúc cho những đồng bào đó sẽ được nhanh chóng thoát khổ. Nếu thấy ai đó bị tử nạn, hãy thắm cầu chúc cho họ nhanh chóng được siêu thoát... Ta hãy tập có kỷ luật để tạo dựng một thói quen như vậy hàng ngày, hàng ngày cho tới khi nào điều đó trở thành một thói quen tự nhiên.

Ta hãy tập thói quen này liên tục, liên tục, như vậy “Từ Bi” sẽ nảy sinh, và đi kèm với đó, “Trí tuệ” cũng sẽ nảy sinh! Bởi vì, khi ta thực sự cảm thông được với người khác, thì ta sẽ có khả năng nhìn sâu hơn, nhìn gần hơn, nhìn bình tĩnh hơn, và do đó, sẽ có một cái nhìn khác, sâu sắc hơn, trí tuệ hơn về cuộc sống này.

Đó là 1 cách đơn giản, tập “cảm thông”, để tập có cả “Từ Bi” và “Trí tuệ” trong cuộc sống hàng ngày. Ta hãy tập cảm thông cho chính ta, rồi cảm thông cho những người xung quanh ta, những người ngoài kia rộng hơn, rồi cho cả những người đã từng làm ta đau khổ. ***Nếu bạn***

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

thực sự THỰC HÀNH, thực sự THỰC TẬP, bạn sẽ thực sự CHUYỂN HÓA được thân tâm bạn, và rộng hơn ra, là toàn bộ cuộc sống của bạn. Nếu bạn không thực hành, hay thực tập gì, thì cho dù bạn có đọc cả hàng trăm quyển sách, thuộc lòng cả 1 thư viện, thì bạn cũng chỉ là một mớ sách vở, giáo điều, khô khốc, vô ích, bỏ đi thôi.

Cho nên, việc Thực Hành, Thực Tập là điều rất quan trọng, thậm chí còn quan trọng hơn cả việc bạn biết “Từ, Bi, Hỷ, Xả” là gì.

Trong Phật pháp còn nhiều những phương pháp chuyển hóa mạnh mẽ hơn. Nhưng ngày hôm nay, chúng ta trước mắt hãy bắt đầu bằng phương pháp này, cụ thể là **phương pháp phát triển tâm Từ Bi, đơn giản bằng lời thầm cầu chúc.**

Và phương pháp này bạn có rất nhiều cơ hội để thực hành rất thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ: thấy 2 người đang buôn chuyện nói xấu 1 người, thấy ông sếp đang tức giận quát mắng người khác; thấy người yêu, người vợ/chồng của mình có những hành xử kỳ lạ, bố mẹ mình có những lo lắng... là có thể tập ngay được rồi. *Nếu ta tập liên tục, thường xuyên, bền bỉ, thì đó sẽ là sự chuyển hóa rất mãnh liệt từ “yêu ghét” thành “yêu thương”.* Cho đến ngày nào, ta chuyển hóa được hoàn toàn, từ “yêu ghét” thành “yêu thương”, thì ta chưa được dừng lại. Vì thói quen cũ thông thường của chúng ta sẽ rất dễ khiến cho tất cả những điều trên trôi đi 1 cách rất nhẹ nhàng. Trong vòng 3 ngày, ta có thể chỉ còn nhớ được “cầu chúc, cầu chúc”. Sau đó là quên mất, rồi lại quay trở về kiểu yêu ghét bình thường. Trừ khi ta quyết tâm chuyển bài tập trên trở thành một thói quen “*luôn luôn thông cảm và mong muốn người khác hết khổ*”.

Từ Bi cần đi kèm với Trí Tuệ

Thêm vào đó, **Bi** nếu chỉ đơn thuần là thương, thông cảm với người khác thôi, thì chưa đủ. Mà Bi cần phải dựa trên nền tảng của **Trí tuệ**. *Nếu Từ Bi mà không đi kèm với Trí tuệ thì sẽ quá “uớt”* mà không biết làm điều gì là tốt cho họ cả, thậm chí còn có thể làm sai, làm 1 số điều có thể hại họ. Vì chỉ có cảm thông thôi, mà không hiểu rằng: điều gì mới là tốt nhất cho người đó. Nên Trí tuệ là rất cần thiết: để biết rằng trong tình huống cụ thể này, thì điều gì là tốt nhất cho người ấy.

Ngược lại, nếu một người chỉ có hiểu biết, lý trí, logic, lập luận, học rộng hiểu nhiều, mà không có tâm “Từ Bi” để quan tâm, cảm thông, thương xót và giúp đỡ người khác thì sao? Như vậy con người sẽ quá “khô”, thậm chí là dửng dưng, lạnh lùng với người khác, và đó thì cũng không phải là “Trí tuệ” thực sự mà nhà Phật hướng đến. Do đó, “khô” cũng không nên.

Trong xã hội hiện đại ngày nay, nói chung, con người luôn đề cao kiến thức, bằng cấp, trí tuệ, hiểu biết, đó là một mặt tốt. Tuy nhiên, lòng “Từ Bi” thực sự thì lại hiếm hoi.

Qua buổi này, một lần nữa, chúng ta lại thấy: Chúng ta không thể hạnh phúc được & người chúng ta yêu cũng không thể hạnh phúc được, nếu chúng ta không biết cách yêu thương. Nếu chúng ta không thực hành, thực tập để chuyển hóa được, thì chắc chắn rằng ta vẫn sẽ mãi bị mắc kẹt ở “yêu ghét”, và rất có thể rất nhiều điều tốt đẹp ta đã làm được sẽ bị một hành động xấu lấn át hết.

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

Ví dụ: Có 1 cặp vợ chồng yêu nhau, làm cho nhau nhiều điều tốt đẹp suốt 5 năm nhưng chỉ cần một lần người chồng mắng hoặc tát người vợ 1 cái thôi, thì đó sẽ là vết thương rất lớn ở trong lòng chị vợ, sau này rất khó quên được. Do đó, nếu bạn không có tình thương, hiểu biết và sự tinh tế, thì rất có thể 5 năm xây dựng hạnh phúc của bạn sẽ bị đốt rụi chỉ trong vòng chưa đến 5 phút. Đó là 5 phút của sự tức giận, của sự “yêu ghét”.

Buổi trước, chúng ta đã chia sẻ: tình yêu thông thường là một quá trình tâm lý, từ tiếp xúc, đến nảy sinh tình cảm, cảm xúc; nếu không có Hiểu biết và Tình thương (lòng từ bi) thì sẽ biến thành bám chặt, bám chấp, dính chặt và mong muốn sở hữu nhau, và kiểu đó chắc chắn sẽ thành “yêu ghét”.

Ngoài **Từ, Bi, Hỷ**, thì trong tình yêu, nếu thực tập được tâm “**Xả**” nữa thì sẽ rất tốt, rất tuyệt vời. Tâm “**xả**” là khi ta làm gì cũng cố gắng hết sức, hết lòng, nhưng sau đó, không bắt buộc kết quả sẽ phải xảy ra theo như ý mình.

Ví dụ: Khi ta giúp người khác, thì hãy giúp hết lòng, hết sức, khả năng của ta, nhưng sau khi giúp xong rồi, thì đừng để cho sự kỳ vọng, mong muốn về kết quả trói buộc, bám chặt vào mình, làm mình khổ. Ngay cả khi mình đã cố gắng giúp hết sức rồi, mà kết quả không xảy ra, thì cũng đừng bám chặt vào nó, làm cho mình khổ. Đơn giản, khi đã làm 1 việc tốt, đơn giản là làm việc tốt, vậy thôi. Không nên phải bám chặt vào kết quả. Đôi khi kết quả không như mong muốn, bởi vì khả năng của mình và người kia vào thời điểm đó có giới hạn.

Từ Bi mà thiếu Xả thì vẫn có thể gây ra đau khổ. Vì nếu không có **Xả**, ta sẽ bị bám chặt vào kết quả của **Từ Bi**, và do đó, nếu kết quả của Từ Bi không đến như ý ta muốn, thì ta sẽ bị khổ (tâm). Do đó, nếu ta áp dụng vào cuộc đời, thì ta cần áp dụng đủ cả “**Tứ vô lượng tâm**”: **Từ, Bi, Hỷ, Xả**. Nếu thiếu tâm “**xả**”, thì kể cả cho dù ta bước vào cuộc đời với tâm “**Từ Bi**”, mà kết quả không như ý, ta vẫn có thể bị khổ tâm vì quả đó.

Một bạn kể trường hợp của mình: *Cố gắng “Từ Bi” với người khác, nhưng kết quả là “chính mình lại khổ”: chị có em trai, trước đây rất mãi chơi, ham chơi, không chịu học hành, ham mê bài bạc... chị đã dùng rất nhiều cách, để em ý thay đổi, nhưng tất cả các cách đã dùng đều không mang lại kết quả như mong muốn. Và vì kết quả đó, nên làm cho chị rất đau khổ! Phải đến 3-4 năm sau này, chị mới nhận ra được rằng: sự đau khổ mà chị đã trải qua lúc đó có nguyên nhân là do chính mình, do quá mong muốn, ham muốn về kết quả, mong muốn kết quả phải xảy ra theo ý mình: tức là em trai mình phải thay đổi theo ý mình. Đến lúc đó, chị mới thay đổi: có quan tâm, giúp đỡ, chăm sóc... nhưng nếu mỗi lần chị cảm thấy đau khổ, thì thay vì đổ lỗi cho em trai, mà ngay lập tức nhận ra nguyên nhân là mong muốn bám chặt vào kết quả ở trong mình, do đó, chị tập để buông xả mong muốn bám chặt vào kết quả đó, thì chị có thể vẫn quan tâm, giúp đỡ, chăm sóc... mà tâm lý vẫn cảm thấy thoải mái, thanh thản, vui vẻ.*

Trong Suốt: Do đó, nếu khi ta đã có Từ Bi rồi, mà làm mọi việc vẫn bám quá chặt vào kết quả, không buông xả ra được, thì khi kết quả xảy ra chỉ cần không như ý thôi (chưa cần biết kết quả có xấu hay không) thì ta đã có thể cảm thấy đau khổ rồi. **Tâm “Xả” là trạng thái tâm mà ta không bị bám chấp vào Kết Quả của những suy nghĩ, lời nói hay hành động mà ta đã làm.**

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

Một bạn: *Trước đây, giữa ông nội và mẹ chị có những bất đồng, mâu thuẫn. Chị rất cảm thông và thương, và đã cố gắng giúp mẹ, ông để có được sự thoải mái và giải tỏa bất đồng... Tuy nhiên vào thời điểm đó, mọi cố gắng thì không tạo ra kết quả như chị mong đợi. Chị loay hoay ở giữa và mong muốn mối quan hệ này sẽ tốt đẹp hơn, nhưng lại không làm được, do đó, chị cảm thấy bất lực, bất mãn với hoàn cảnh và khổ tâm.*

Trong Suốt: Do đó, mọi người nên tập trạng thái tâm “từ bi” và tâm “xả”. Bởi nếu không có tâm “buông xả”, thì có khi ta lại tự gây ra nỗi khổ cho chính mình. Và bản thân, hành động thương xót, thông cảm, giúp đỡ đó của ta cũng không thực sự có hiệu quả. Bởi vì, khi tâm trạng mình đang còn bối rối, đang còn lo lắng, không hạnh phúc, thì sao có thể ra ngoài mà giúp ai được? Nếu trong lòng mình đang còn đây “bối rối, lo lắng, không hạnh phúc”, thì khi đi ra ngoài tiếp xúc với người khác, rất có thể ta chỉ đem cho người kia thêm cái sự “bối rối, lo lắng, không hạnh phúc” của mình thôi. Kể cả cho dù mình không cố ý, nhưng tâm lý đó vẫn sẽ từ trong tâm mình lây lan ra những người xung quanh, mình cũng sẽ làm cho họ bối rối, lo lắng... và có thể làm cho câu chuyện trở nên phức tạp, rồi tung thêm 1 lần nữa, chứ không phải là đến để giúp cho câu chuyện có thể trở nên sáng sủa hơn.

Do đó, “**Hỷ, Xả**” là điều cần thiết để cần thực hành, thực tập, để cân bằng với “**Từ, Bi**”. Và “**Xả**” bạn sẽ thực sự chỉ có thể làm được, khi bạn có Trí tuệ mà thôi. Một lần nữa, bạn thấy “**Từ, Bi, Hỷ, Xả**” dựa trên nền tảng của Trí tuệ chứ không thể tách rời khỏi “**Trí tuệ**” được.

Xả thực sự làm được chỉ khi ta có Trí tuệ thực sự, và kinh nghiệm thực sự được Trí tuệ đó. Nếu không thì chỉ là sự đè nén của cảm xúc. Trí tuệ ở đây là hiểu biết đúng đắn về Nhân Duyên. Mọi việc trên đời này chỉ có thể xảy ra được nếu đủ Nhân Duyên (nguyên nhân và điều kiện).

Tất cả chúng ta có thể ngồi ở đây cùng nhau ngày hôm nay, là kết quả của rất rất rất nhiều các nguyên nhân và các điều kiện (không đếm được). Ví dụ: Chỉ cần lúc 1h chiều hôm nay, ở đây có mưa bão, thì bao nhiêu công phu chuẩn bị, bao nhiêu kế hoạch, mong muốn, hành động của ta cũng sẽ trở nên vô ích. Có thể chỉ có vài người nhà ở gần đây thì mới đến được thôi. Còn nếu các nguyên nhân và điều kiện không đủ, thì cho dù, ta có cố gắng hết sức để chuẩn bị, lên kế hoạch, rất quý mến nhau, rất muốn làm, nhưng vẫn không làm thành công được. Hoặc các nguyên nhân khác là: chỉ cần có kẹt xe, tai nạn giao thông, trời mưa bão, chị chủ nhà hôm nay đang khó chịu... là công việc cũng có thể không thành công được. Bởi vì, cuộc đời này, mọi việc đều phụ thuộc vào nguyên nhân và điều kiện (Nhân Duyên). Trong đó, có rất nhiều trong số những thứ ấy nằm ngoài tầm kiểm soát của ta, ta không thể nào điều khiển được như: bạn không thể nào kiểm soát được các xe, phương tiện giao thông đi trên đường, thời tiết, chị chủ nhà, hàng xóm của chị chủ nhà... Đủ Duyên thì 1 việc sẽ xảy ra, mà không đủ Duyên thì 1 việc sẽ không xảy ra được. Vậy mà, ta lại hay có thói quen: Khi 1 việc không xảy ra được, thì ta lại hay trách móc bản thân mình, hoặc một đối tượng khác, cho rằng tại mình/người đó tất cả, do mình/người đó bất tài, bất lực, không tốt... Trong khi ta không hiểu rằng còn do rất nhiều các Nhân Duyên khác.

Chính trí tuệ hiểu biết về Nhân Duyên đó mới có thể giúp ta “xả” được. Khi kết quả một việc không xảy ra, thì ta hiểu rằng Nhân Duyên trùng trùng điệp điệp, cho nên đã không đủ để điều đó xảy ra. Tất nhiên trong số tất cả các Duyên đó, có thể có 1 duyên là do chúng ta đã làm chưa tốt, nhưng chúng ta cũng đừng phủ nhận rằng cũng còn có những Duyên khác, đừng nghĩ rằng tất cả là do mình.

Liệu có thể yêu thương mà thiếu Từ, Bi, Hỷ, Xả được không?

Nếu không có trí tuệ hiểu biết về Nhân duyên, thì ta sẽ rất khó xả, mà nếu không “Xả” được, thì chúng ta làm gì cũng sẽ bị vướng mắc, mắc kẹt, bám chặt hết. Ví dụ: yêu ai, quý ai là sẽ vướng mắc vào người đó ngay; “Từ bi” mà không có “Xả” đi kèm, lại càng dễ vướng mắc. Do đó, “Từ, Bi, Hỷ, Xả” phải đầy đủ, đi cùng với nhau, thì mới cân bằng. Mà “Xả” ở đây là dựa vào “Trí tuệ”, hiểu biết chứ không phải là dựa vào sự gượng ép, đè nén, kiểu như “kể từ nay tôi sẽ không giận, bám chặt nữa”. Nếu chỉ đè nén, gượng ép thì sẽ rất khó thành công, mà nếu có thành công một chút, thì chỉ dừng lại ở mức độ bề mặt thôi, lần sau vẫn mắc phải như thường.

Khi ta không thành công, ta hãy hiểu rằng đó là do không đủ Nhân Duyên. Vậy thì khi ta thành công thì sao? Lúc đó, cũng đừng nghĩ rằng tất cả là do mình ta tài giỏi. Bởi thành công xuất hiện cũng do bởi rất nhiều rất nhiều các Nhân Duyên thôi, chứ không phải thành công là chỉ do nguyên nhân bởi ý chí của riêng ta.

Cuối cùng, ta sẽ thấy thành công/không thành công, hợp/tan, thành/bại, sinh/tử, được/mất... tất cả chỉ là câu chuyện của Nhân Duyên mà thôi. Nhân duyên thì có phần do thân, khẩu, ý nghiệp của chúng ta nhưng cũng do nhiều các phần khác.

Để có sự việc là tất cả chúng ta cùng ngồi với nhau ở đây ngày hôm nay, ngoài hàng tỷ các nhân duyên bên ngoài ra, còn có 1 nhân duyên là mong muốn, hành động tốt đẹp của chúng ta (ý nghiệp, thân nghiệp). *Do đó, chúng ta cũng sẽ tiếp tục cố gắng gieo những duyên nghiệp tốt; nghĩ, nói, làm những điều tốt đẹp... tiếp tục nghe, học, hiểu, thực hành, cùng chia sẻ với nhau...* Nhưng đồng thời, nhờ có hiểu nhân duyên, nên sẽ có được tâm “Xả”. Nếu như hôm nay ta không đến được, thì cũng quá buồn, chán, thất vọng, đau khổ: *“buồn quá, hôm nay mình không đi được, vậy là thua kém, không bằng các bạn”*; hoặc nếu có đến được, nghe, chia sẻ xong, thấy mọi người vỗ tay khen chúng ta, thì khi về nhà, cũng không vỗ ngực, khoe khoang, tự cao tự đại rằng *“ta đây thật là tài giỏi và đặc biệt, còn tất cả những người mà không đến được buổi hôm nay, không hiểu những điều ta đã hiểu, thì thật kém cỏi”*... Cả 2 điều trên đều là **sai lầm, đều là 2 thái cực cần tránh.**

Nếu hiểu như vậy, thì tâm ta sẽ không bị rơi vào 2 thái cực, mà sẽ luôn được quân bình, cân bằng: Khi không thành công, thì sẽ không bị rơi vào buồn chán, chán nản, thất vọng, nản nề, đau khổ, còn khi thành công, thì cũng sẽ không bị rơi vào tự cao, tự kiêu, kiêu ngạo, ảo tưởng...

Lưu ý: Trên đây chưa phải là cách giải quyết tận gốc mọi vấn đề mà bạn đang gặp phải. Nếu bạn muốn tìm đến một con đường hướng tới tu hành Phật Pháp chân chính có cơ hội giúp vượt thoát khổ đau. Xin liên hệ với:

Hồng Nhung qua Email – nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com