



NĂNG LỰC TÂM TỬ THIỆT LẬP TỊNH ĐỘ NHƠN GIAN

Thông Báo

Xã hội hiện nay dù con người đến gần với những tiện ích vật chất nhưng mặt trái là phải đối mặt hàng loạt vấn đề xã hội về chủ nghĩa tiêu thụ, bạo lực, khủng hoảng truyền thông, dịch bệnh hoành hành. Nó không chỉ thu hẹp trong một thành phố, một quốc gia mà trên toàn cầu. Bên cạnh đó, khủng hoảng đạo đức và tình thương của con người cũng đang đến mức báo động đối với một bộ phận trong xã hội. Chính họ đang thể hiện rõ ràng sự vô cảm đối với đồng loại của mình. Vì vậy, hơn bao giờ hết, chúng ta cần một giải pháp để giải quyết thấu triệt vấn đề này trong phạm vi toàn cầu với mục tiêu cao nhất là xây dựng thế giới hòa bình, nhân dân được sống trong hạnh phúc, một Tịnh độ nhân gian thiết thực.



TỊNH ĐỘ NHƠN GIAN

Tịnh độ nhân gian không phải là cõi nước phương Tây nơi có Đức Phật làm giáo chủ, cũng không mang nghĩa là một cõi siêu hình chỉ có thể thấy sau khi qua đời mà là cuộc sống thực tại thế gian sau khi đã thấm nhuần giáo lý Đạo Phật, ứng dụng vào đời sống để có cuộc sống tốt đẹp... vì thực tế cuộc sống của họ đang phải đối mặt với nhiều khó khăn. Tịnh độ được hiểu là một thế gian hòa bình, nơi con người sống trong sự hiểu biết, bảo bọc nhau bằng tất cả tình yêu thương, đầy mới là hạnh phúc thực sự. Vì lẽ đó Tịnh độ chỉ được thực hiện bởi con người trong thế giới này. Con người cần phải sống với nó bây giờ và ở trong chính cuộc sống của họ. Sinh ra là một kiếp người đã khó, vậy tại sao chúng ta không sống một cách hạnh phúc ngay trong thế gian này, cùng nhau thiết lập một cảnh giới Tịnh độ tại đây mà còn phải mong chờ vào thời gian kiếp sau nữa.

Phật giáo không thúc đẩy con người theo đuổi vật chất dục vọng ở thế gian, dù nó mang đến sự sung sướng nhất thời nhưng nó vẫn đem lại khổ đau. Lý tưởng Phật giáo chưa bao giờ tham gia vào những vấn đề gây bất ổn xã hội. Thay vào đó, những lời dạy Đức Phật là cách phát triển lòng từ của con người đến vô lượng có thể giải quyết những vấn đề trên, giúp xây dựng mối quan hệ hài hòa, mang lại an lạc, hạnh phúc thật sự, là phương pháp hữu hiệu giúp xây dựng Tịnh độ nhân gian.

Tâm từ luôn luôn đi với thiện ý, đem đến sự yên ổn và làm lợi ích cho mọi người, đây là lòng ước mong chân thành tất cả mọi loài đều có được an vui hạnh phúc. Từ vô lượng là một pháp hay một đề mục dùng để rèn luyện phẩm hạnh, có khả năng đưa chúng ta đạt đến trí tuệ thấu suốt. Có thể thấy không có bất cứ xung đột mâu thuẫn nào xảy ra khi con

người biết thực hiện một cuộc sống đem lại hạnh phúc cho chính mình và mọi người.

Bản chất của tâm từ là diệt các mầm mống tư tưởng bất thiện, cố gắng bằng mọi cách để cứu khổ, đem đến sự an vui cho mọi người. Vì vậy, tâm từ dễ bị mọi người nhầm lẫn với sự trìu mến, yêu thương riêng biệt với ai đó như người thân kẻ sơ hay một số tình cảm ái luyến khác vốn có thể đem lại khổ đau cho bản thân mình và mọi người. Giống như ta tốt với họ nhưng nếu họ đối xử không tốt với mình thì lập tức tính tốt của ta sẽ thay đổi theo hướng tiêu cực. Trong khi đó, tâm từ loại bỏ sự chấp thủ, hẹp hòi, ích kỷ và tâm từ không có sự phân biệt, không có giới hạn, bao trùm tất cả chúng sanh. Tâm từ được Đức Phật ví như tấm lòng của người mẹ trọn đời che chở cho con và xem con là độc nhất do mình sanh hay như một người bạn tốt, một chất dinh



Anh: Amazone.com



đưỡng với bản thân. Vì vậy có thể thấy được tâm từ có trong chính mỗi người, quan trọng hơn hết là chúng ta phải biết đi tìm kiếm nó trong trái tim của mình.

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH LÒNG TỪ

Phương pháp rải lòng từ được Đức Phật đã dạy là cho đến những hữu tình có mạng sống, kẻ yếu, kẻ mạnh, các loài hiện đang sống, các loài sẽ được sanh đều được sống hạnh phúc an lạc. Mong cho tất cả mọi người sống không lừa dối nhau, không khinh mạn giận hờn, làm đau khổ cho nhau. Nhưng chúng ta không thể cho ai một vật mà chính ta không có. Lòng từ cũng vậy, không thể một người bình thường hay sân hận mà có thể ban rải được lòng từ. Muốn làm như vậy thì từ tâm của chúng ta cần có sự rèn luyện mỗi ngày để chuyên hóa thân tâm, nhờ đó mới giảm bớt sự hận thù trong tâm mình. Vì vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, chúng

ta cần phải thực hành gieo tâm từ ngay chính nơi bản thân mình, mong bản thân được an lạc, thoát khỏi mọi ràng buộc, có cuộc sống hạnh phúc.

Tiếp theo là đến những người thân như cha, mẹ, anh, chị, em hoặc người thầy, bạn thân,... Những người mình yêu mến với mong muốn họ sống an vui, thoát khỏi mọi khổ não.

Chúng ta sẽ dễ dàng thực hành lòng từ như giúp một người già qua đường, bỏ túi vài đồng đến những người nghèo,... hoặc thực hiện lòng từ với cha mẹ, anh chị, bạn thân,... nhưng thật không dễ để chúng ta thực hiện lòng từ với những người ta không thương hay kẻ thù.

Người thực hành tâm từ cần phải vượt lên trên những ý tưởng hẹp hòi, ích kỷ. Dù biết rằng tâm từ là rộng khắp, bình đẳng với mọi loài chúng sanh, nhưng khi mới

bắt đầu thực hành rải tâm từ, để đạt hiệu quả tốt nhất, cần phải thực hành đúng phương pháp và lộ trình.

Khi đã thành thực với những đối tượng đó, chúng ta mới tiếp tục thực hành rải tâm từ đến những người xa lạ và cuối cùng là đến kẻ thù của mình. Đối tượng cuối cùng để rải tâm từ là kẻ thù, đối tượng này rất nguy hiểm với tâm, vì khi nghĩ đến những người này theo tiềm thức sẽ liền khởi lòng sân, lúc đó chúng ta nên xua đuổi cơn sân bằng cách quán từ tâm lại đối tượng đầu tiên là những người ta thương mến. Cũng có thể xua tan cơn giận bằng cách nghĩ đến những điểm tốt của kẻ thù và cần phải nhớ lời Đức Phật đã dạy lấy hận thù diệt hận thù thì đó là điều không thể xảy ra. Nếu theo lộ trình như vậy thì lòng sân hận của mình mỗi ngày mỗi yếu dần và lòng từ sẽ phát triển. Đây là phương pháp căn bản nhất mà bất cứ một người nào cũng có

thể làm được dù cho họ có phải là tín đồ Phật giáo hay không. Khi tâm ta tràn đầy tình thương với người khác vô điều kiện thì lúc đó mới cảm thấy an lạc. Nếu chúng ta tu luyện tâm từ đầy đủ như thế này, thì kết quả đạt được một sức mạnh bên trong to lớn, giúp chữa lành những vết thương tâm hồn cho chính mình và mọi người.

LỢI ÍCH CỦA TÂM TỪ

Chính từ tâm mới có thể đập đổ mọi bức tường ngăn cách giữa con người với con người, giữa con người và vạn vật. Vì khi một người có thực hiện tâm từ vô lượng sẽ có sức ảnh hưởng rất lớn, không thể đo lường được. Muốn xây dựng một Tịnh độ nhân gian thực sự thì từ tâm phải là gốc của con người, hình thành nên nếp sống có đạo đức, từ đó mới có thể thiết lập một xã hội an lạc thực sự.

Hãy để từ tâm làm bản năng của con người

Từ khi sinh ra, không phải tình thương đã có sẵn trong mỗi người. Sự hình thành đức tính tốt hay xấu song song với sự phát triển của đứa trẻ, nếu nó được nuôi dưỡng bằng lòng sân hận từ nhỏ thì khi trưởng thành đức tính này rất khó thay đổi. Không ai có thể mua tình yêu thương bằng vật chất, từ tâm xuất phát từ chính trái tim của mình, không dựa vào việc sở hữu hay được sở hữu, tất cả chúng ta đều có đủ nội tâm để nuôi dưỡng nó. Từ tâm giúp cho con người đánh đuổi kẻ thù là lòng sân hận. Khi tâm từ được phát triển không giới hạn về không gian và thời gian, sẽ bao trùm hết tất cả, tạo ra năng lượng an lành đến cho mọi loài. Cuộc đời sẽ trở nên tẻ nhạt biết bao khi



con người không có lòng từ. Hãy thay đổi hận thù bằng việc phát triển tình thương nơi chính bản thân bằng cách thay đổi cách ứng xử trong đời sống hằng ngày, từ đó tâm ta sẽ được an lạc.

Có 11 lợi ích khi tu tập tâm từ được Đức Phật đề cập trong kinh tạng. Trong khi ngủ và thức đều an lạc, ngủ không gặp ác mộng, được loài người và phi nhân ái mộ, được chư Thiên bảo hộ, không bị lừa, thuốc độc, kiến xúc chạm, tâm được định mau chóng, sắc mặt trong sáng, mệnh chung không hôn ám, nếu chưa thể nhập thượng pháp thì được sanh lên Phạm Thiên giới¹. Khi ta có sự thực tập ngay nơi chính bản thân của mình thì chắc chắn rằng sẽ đem lại được nhiều lợi lạc cho bản thân và không bao giờ có suy nghĩ làm hại người khác.

Khi thực hành rải tâm từ một cách thuần thực, hình thành nên bản năng của con người rồi, lúc đó chúng ta sẽ không còn ngượng ngạo khi đối xử tốt với một người không thích mình, không còn dè nén cảm xúc như trước, cũng không còn tình cảm giả tạo đối với bất cứ một đối tượng nào. Mà lòng từ này xuất phát từ nơi chính bản tâm

của mình, được đào luyện qua thời gian. Bản chất của từ vô lượng là chỉ cho đi và không bao giờ muốn báo đáp. Nhờ vậy nó thúc đẩy sự quan tâm của ta với muôn loài và đây là một động lực nguyên thủy trong bản chất con người. Chúng ta cần phải rèn luyện thực hành tâm từ mỗi ngày với sự kiên nhẫn và lòng quyết tâm. Khi tâm từ đã trở thành bản năng của một người, nó giúp cho chúng ta định hướng cuộc sống có ý nghĩa, góp phần vào xây dựng Tịnh độ nhân gian.

Giải quyết cho sự khùng hoảng của đạo đức

Hiện nay, với một bộ phận không nhỏ đang có xu hướng sống dửng dưng và bàng quan trước nỗi đau của người khác. Sự vị kỷ, tham lam đã làm cho mối quan hệ giữa con người với nhau ngày càng xa cách. Trong hoàn cảnh đó, muốn gắn kết con người lại với nhau không gì hơn đó là tình yêu thương.

Vô cảm là kẻ thù của sự bình đẳng. Sự thờ ơ đó là khoảng cách lạnh lùng, trạng thái cô lập hoàn toàn, ngăn chặn chúng ta tham gia vào tình yêu và cuộc sống tự do đúng nghĩa. Trong khi đó,

tình thương được xem như là một trong những giá trị tinh thần tốt đẹp nhất của loài người thể hiện qua các hành động quan tâm, chia sẻ, đồng cảm.... Từ đó giúp họ vượt qua những khó khăn hoạn nạn trong cuộc sống. Chính tình yêu thương mới khiến con người gần gũi nhau, đưa đến sự cởi mở, không còn phân biệt kỳ thị. Vì vậy, điều mà con người cảm thấy hạnh phúc nhất đến từ giá trị của tinh thần mà không phải từ giá trị vật chất. Nhưng ngày nay, thế giới chúng ta đang dần thu hẹp lại trong một góc nhỏ của căn nhà, họ không còn quan tâm đến những điều đang xảy ra bên ngoài kia. Họ trốn tránh với mọi người và chính mình.

Từ tâm được xem như là phương thuốc trị liệu về tình thương. Đây không phải là những mục tiêu mà con người đặt ra để gặt hái một thành quả xa xôi mà nó chính là sự thực tập để có thành quả ngay trong hiện tại. Nhờ có tâm từ, chúng ta sẽ biết mở lòng lắng nghe, thấu hiểu và cảm thông cho những khó khăn mà người khác đang trải qua.

Người Phật tử chân chính phải thể hiện lòng từ bi với tất cả chúng sinh, muốn có được lòng từ bi tuyệt đối như vậy, họ phải biết tự đồng nhất chính bản thân mình với mọi loài. Người có tâm từ sẽ nhẹ nhàng sống trong thế giới hiện tại, không so đo, tranh chấp, biết vui mừng đối với hạnh phúc của người khác, nhờ vậy mà tâm từ họ luôn an lạc, không làm trở ngại tiến bộ và phá rối tình trạng an lạc của ai.

Tâm từ giúp cho con người thu hẹp lòng ngã chấp. Thông qua

Hơn bao giờ hết, chúng ta cần một giải pháp để giải quyết thấu triệt vấn đề này trong phạm vi toàn cầu với mục tiêu cao nhất là xây dựng thế giới hòa bình, nhân dân được sống trong hạnh phúc, một Tịnh độ nhân gian thiết thực.

tâm từ, con người từ chối sự sân hận, oán giận và thù địch với mọi loài, phát triển tình yêu thương, tìm kiếm hạnh phúc an lạc cho chính mình và người khác. Chỉ có người biết thiết lập bình an, không để ngoại trần chi phối, vượt thoát lên mọi việc thì mới có sự an lạc vững bền.

Thế hệ trẻ có những lúc sẽ bỏ quên chính mình trong vòng xoáy cuộc sống. Nhưng nếu tiếp cận các em bằng lòng từ và giáo dục bằng tình thương, chắc chắn các em sẽ hiểu được ý nghĩa của cuộc sống hiện tại và sống cuộc đời có ích hơn. Khi tâm từ có mặt, các em sẽ biết những điều nên làm và những điều không nên làm.

Lòng từ rèn luyện cho chúng ta cách phản ứng đối nhân xử thế, khi và chỉ khi ta có thể hành xử với một trái tim biết yêu thương thì lúc đó ta mới có thể nắm được vị ngọt của sự bình an trong tâm hồn. Nếu bản thân một người tu tập rải tâm từ thì chắc chắn những người trong gia đình có thể cảm nhận được năng lượng đó không nhiều thì ít. Có thể thấy, năng lượng yêu thương của tâm từ rất lớn, đủ sức kéo con người ra khỏi

những cảnh khổ đau cùng cực. Nếu chúng ta biết thực hành tình thương đi đôi với sự hiểu biết thì sẽ không bao giờ bị mắc vào sự chiếm hữu.

Tâm từ trong xã hội ngày nay càng trở nên quan trọng hơn khi con người đang phải chịu áp lực, đầu tắt mặt tối trong công việc. Chúng ta cần một sự liên kết với nhau bằng từ tâm của mỗi người. Khi tâm từ được mở rộng thì không có thái độ giận dữ với nhân loại, không tạo ra tính sân hận bên trong con người, cũng không tạo nguy hiểm nào bên ngoài.

Khi chúng ta siêng năng làm những điều có lợi ích, quan tâm đến phúc lợi cho người khác, cho xã hội thì đó là người có nhân cách, hành động đẹp nhất của con người. Chắc chắn, người có khả năng giúp cho xã hội phát triển với một thái độ nghiêm túc, trong sáng sẽ không bao giờ có động cơ cá nhân phía sau. Chính tình yêu thương xóa bỏ những ngăn cách, mở ra vùng trời tự do giải thoát. Chính nó là trái tim nhân ái, góp phần xây dựng chốn Tịnh độ nhân gian ngay hiện tại và tại đây.

Thiết lập xã hội bình an

Xã hội hiện đại cho con người đầy đủ tiện nghi vật chất, chính điều này đã giảm bớt sự kết nối, sẽ chia giữa con người với nhau. Từ tâm chính là sự kết nối cần thiết cho xã hội, mang đến hòa bình, giải quyết mọi xung đột. Chúng ta chỉ biết thương người khác khi chúng ta hiểu được chính mình. Người có thực hành từ tâm sẽ hàn gắn lại được mối liên kết giữa bản thân và gia đình, giữa xã hội và quốc gia, giữa quốc gia này với quốc gia khác. Nếu tất cả mọi

người trong xã hội ứng dụng tinh thần từ tâm thì cuộc sống sẽ giúp giảm thiểu những âm mưu, toan tính lợi mình hại người. Khi một vấn đề được đặt ra với tâm từ chỉ đạo, chúng ta sẽ ít bị rơi vào hành động vị kỷ, mưu cầu cá nhân lồi cuồn. Nó đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp giữa người với người, giữa tổ chức này với tổ chức khác, giữa quốc gia này với quốc gia khác. Dù có sự khác biệt về sắc tộc, chủng loại, tôn giáo,... thì tâm từ vẫn dẫn dắt con người đến sự hoan hỷ chấp nhận sự khác biệt của nhau, cùng tìm ra một lối đi chung, cùng nhau hưởng được lợi lạc. Khi có sự phân biệt xảy ra giữa các bên, từ tâm sẽ cho chúng ta biết rằng sự cân bằng cho phép chúng ta làm việc, thay vì chống lại, thay đổi. Đây mới là sự tạo dựng bền vững để đáp ứng mọi hoàn cảnh không ngừng thay đổi của cuộc đời với sự thăng trầm. Xây dựng một cuộc sống hài hòa, trong đó con người thương yêu tôn trọng lẫn nhau, đó là mục tiêu của Phật giáo.

Hòa bình theo cách hiểu chung nhất là sự vắng mặt của chiến tranh, nhưng thực ra hòa bình là sự chủ động, thực hành trên nền tảng triết lý không gây hại và chia rẽ, từ đó mới tạo ra sự hòa bình lâu dài và bền bỉ một cách tích cực nhất. Khi con người có sự phát triển về tình thương, họ có thể nhìn thấy vấn đề một cách trung thực và thực sự hành động khi cảm thấy có điều bất bình. Đối với một người lạc quan, thế gian đẹp đẽ như những cánh hoa hồng. Người sống với trạng thái bi quan thì trái lại, họ thấy hoa hồng chỉ toàn gai góc. Nhưng dưới cái nhìn của người



thực tiễn, thế gian này không tuyệt đối tươi đẹp, cũng không hoàn toàn xấu xa. Người có năng lượng từ tâm cũng vậy, họ không bi quan cũng không lạc quan, từ đó tạo nên một sức mạnh vượt trội trong việc hóa giải các vấn đề, có công năng giải quyết ổn thỏa nhiều vấn đề bức xúc trong xã hội, từ quá khứ cho đến hiện tại và cho cả tương lai.

Gia đình luôn là bước khởi đầu để phát triển hạt giống từ tâm. Khi hạt giống từ tâm được ươm mầm chắc chắn, nó sẽ bám rễ và phát triển dễ dàng. Vì vậy, hãy vun trồng tình cảm gia đình đối với gia đình chúng ta, vượt lên trên nể và chuyển đổi nó thành vô điều kiện. Khi đã phát triển năng lượng từ tâm ngay nơi chính gia đình, từ đó mới phát triển tâm từ đến tha nhân. Tình thương sẽ kéo gần khoảng cách giữ con người trong xã hội lại với nhau hơn.

Chắc hẳn không ai không chạnh lòng khi nhìn thấy cảnh người dân chống chọi với bão lũ thời gian qua. Có những người đã lặn lội xa xôi đến tận nơi để trao cho người dân nơi đó những nhu yếu phẩm cần thiết, góp phần xoa dịu nỗi đau

tài sản bị chìm trong biển nước. Vậy động lực nào mà những mạnh thường quân đã lặn lội xa xôi như vậy để đến ngay vùng nguy hiểm để cùng san sẻ với người dân, trong khi đó có thể những người dân ở đây không phải là người thân hay bạn bè của họ. Động lực đó xuất phát từ tâm từ của con người, lòng mong muốn mọi chúng sanh vượt qua cảnh khổ. Nơi nào có chất liệu của tình thương, chắc chắn nơi đó sẽ có bình an thực sự, sẽ không có hận thù, chiến tranh, nghèo đói, và bất công.

Trong thời đại hiện nay, từ tâm được xem như là một chiếc phao cứu sinh để giúp cho thế giới hòa bình, không có chiến tranh. Tâm từ thực sự rất quan trọng trong lúc này. Nó gọi lên cho chúng ta một cảm giác ấm áp của tình hữu nghị, thông cảm và yêu thương. Nếu mỗi người có thể phát triển tình thương này đến vô hạn lượng thì chắc chắn rằng sẽ vượt qua mọi rào cản phân biệt giai cấp xã hội, tôn giáo, chủng tộc.

Tóm lại, năng lực của từ tâm là một phương thuốc quý giá và hữu dụng nhất để giải quyết những vấn đề nan giải trong xã hội. Nơi đây nó có công năng hàn gắn những vết thương và xoa dịu nỗi khổ niềm đau cho nhân loại. Mỗi người cần phải nuôi dưỡng và phát triển từ tâm đến vô lượng để chung tay xây dựng cuộc sống ngày càng tươi đẹp, xóa bỏ mọi ranh giới hận thù, mang lại hạnh phúc và bình an cho muôn loài, góp phần tạo nên chốn Tịnh độ nhân gian ngay bây giờ và ở đây.

Chú thích:

1. Tăng chi bộ II, chương 11, tr.766.