

Phật Pháp cho Người Mới Bắt Đầu: Hướng dẫn cơ bản Phần thứ hai: Lợi ích và Thực hành Lòng Từ Bi

Đây là phần thứ ba của loạt bài giảng về Phật Pháp Cho Người Mới Bắt Đầu được thực hiện bởi Tôn sư Khangser Rinpoche. Ngày 5 tháng 7 năm 2015.

Lợi ích của lòng từ bi

Hôm nay, tôi sẽ nói về chủ đề “Lợi Ích Và Cách Thực Hành Lòng Từ Bi”. Như bạn đã biết, từ bi là một trong những nội dung chính của Phật Pháp. Phật Pháp nói rất nhiều về sự cảm thông, và chúng ta cần hiểu lòng tốt quan trọng như thế nào, nói cách khác, chúng ta cần hiểu lợi ích của lòng từ bi là gì và làm thế nào để thực hành lòng từ bi. Nói chung, khi chúng ta nhìn lại cuộc sống của mình, chúng ta thấy có những lý do xảy ra thường xuyên làm cho chúng ta có xu hướng buồn phiền. Thứ nhất, chúng ta bị phiền não vì không có được những gì chúng ta muốn. Vấn đề này phần lớn chúng ta ai cũng biết. Loại phiền não thứ hai khá là hài hước: phiền não khi chúng ta đạt được những gì mình mong muốn! Như vậy, có hai phiền não lớn trong cuộc sống của chúng ta, không có được những gì chúng ta muốn và có được những gì chúng ta muốn.

Có một câu chuyện rất nổi tiếng về một nhà vua đã yêu cầu các vị thần giúp nhà vua biến bất cứ thứ gì nhà vua chạm vào thành vàng. Nhà vua luôn khao khát rất nhiều kho báu. Một ngày nọ, khi nhà vua đang cầu nguyện, một vị thần xuất hiện trước nhà vua và hỏi, “anh muốn gì?” Nhà vua tham lam yêu cầu vị thần ban cho anh ta sức mạnh để biến tất cả những thứ anh chạm vào thành vàng. Vị thần đồng ý và ban cho nhà vua phép màu mà anh ta mong muốn, biến tất cả những gì anh ta chạm vào thành vàng. Vì vậy, khi nhà vua đến lâu đài, tất cả biến thành vàng. Tất cả những gì nhà vua chạm vào đều biến thành vàng! Nhà vua ngây ngất. Sau đó, nhà vua ngồi vào bàn, những chiếc bánh mà anh chạm vào đã biến thành vàng. Vô tình, nhà vua tiến đến con gái mình và ngay lập tức, công chúa biến thành một bức tượng vàng. Nhà vua khóc lóc thảm thiết và yêu cầu các vị thần lấy đi sức mạnh mà vị thần đã trao cho anh ta và trả lại con gái cho anh ta, biến cô ta trở lại như cũ.

Tương tự, trong cuộc sống của chúng ta, đôi khi đạt được những gì chúng ta muốn dẫn đến bi kịch. Để có một trải nghiệm tuyệt vời và đầy đủ, chúng ta cần phải có một quan điểm và cách sống hoàn hảo và đúng đắn. Tôi đã ở nhiều nơi và thường hỏi mọi người “Bạn định nghĩa cuộc sống hoàn hảo là như thế nào?” Rất nhiều người đã đưa ra định nghĩa về một cuộc sống hoàn hảo, như khỏe mạnh, hạnh phúc, đạt được thành công - [Mọi người cùng cười]. Một mặt nào đó, những ý kiến đó rất chính xác cho một trải nghiệm lý tưởng. Tôi hoàn toàn đồng ý với những ý kiến đó. Khỏe mạnh, hạnh phúc, thành công làm nên một cuộc sống hoàn hảo. Nhưng, lòng từ bi đóng vai trò gì trong việc mang lại hạnh phúc cho cuộc sống của chúng ta? Ví dụ như, lòng từ bi đóng vai trò gì để chúng ta khỏe mạnh hơn? Đó là một câu hỏi đáng để suy nghĩ.

Khoảng hai hoặc ba tuần trước, tôi ở Châu Âu, trong một bài giảng, tôi đã nói “Nếu bạn hỏi mọi người cách sống hạnh phúc, bạn chắc chắn sẽ nhận được rất nhiều câu trả lời. Và nếu bạn sử dụng Google và gõ câu hỏi làm thế nào để sống hạnh phúc, thì bạn có thể tìm thấy hàng ngàn câu trả lời cho câu hỏi này”. Google không thể chia sẻ với bạn những trải nghiệm của một con người, như trong cuộc sống, có rất nhiều kiến thức mà chúng ta chỉ có thể tích lũy thông qua những trải nghiệm. Vì vậy, khi tôi hỏi “Bạn định nghĩa cuộc sống hoàn hảo là như thế nào?” Nhiều người trả lời theo cách hiểu tốt nhất mà họ có thể. Hầu hết mọi người nghĩ rằng có sức khỏe, hạnh phúc và thịnh vượng sẽ có một cuộc sống hoàn hảo. Tôi rất đồng ý với quan điểm đó. Nhưng câu hỏi của tôi hôm nay là: Lòng từ bi đóng vai trò gì trong việc mang lại cho chúng ta một cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh? Một điều chúng ta cần hiểu là bạn không thể ép bản thân mình hạnh phúc, chúng ta không thể làm điều đó. Chúng ta cũng không thể ép bản thân phải khỏe mạnh. Vì vậy, vấn đề ở đây là chúng ta cần tìm ra vai trò của lòng từ bi để làm cho chúng ta hạnh phúc và khỏe mạnh hơn. Hãy ghi nhớ việc thực hành thực tế mà tôi đang nói không liên quan đến tôn giáo. Chủ đề này chủ yếu là về một phương pháp, một cách sống, để giúp bạn có một cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ. Nói tóm lại, bất cứ khi nào chúng ta nói về tình thương và lòng từ bi, chủ đề này không có mối liên hệ với bất kỳ tôn giáo nào.

Khi chúng ta nói về tình thương và lòng từ bi, bạn có thể thấy rằng đó là một cảm giác cần thiết ngay cả trong thế giới loài vật. Loài vật không có tôn giáo, cũng không đòi hỏi đức tin, nhưng chúng vẫn cần tình thương và lòng từ bi. Vì vậy, chính tình thương và lòng từ bi, hơn là tôn giáo, cần thiết cho loài vật. Nói chung, tất cả chúng ta cũng không được sinh ra với niềm tin tôn giáo. Khi chúng ta được sinh ra, chúng ta không đến thế giới này với bất cứ điều gì ta biết về tôn giáo, nhưng những gì chúng ta hướng tới là mong muốn về tình thương và sự quan tâm từ người khác. Chúng ta cần tình thương và lòng từ bi của người mẹ. Thật tuyệt vời khi nghĩ về điều này, sự thật là, khi trẻ sơ sinh bú sữa mẹ, chúng ta chỉ có thể nhìn thấy sữa mẹ nhưng chúng ta không thể cảm nhận được tình thương và lòng từ bi thực sự của người mẹ đang dành vào đứa bé đó. Lấy ví dụ, hai đứa trẻ được sinh ra cùng một lúc, một đứa được bú sữa mẹ và một đứa trẻ bú sữa công thức. Có sự khác biệt nào trong sự phát triển của hai em bé này không? Đứa trẻ sẽ cần sự nuôi dưỡng để tồn tại, nhưng đứa trẻ cũng cần tình thương yêu, điều mà các nhà khoa học đã chứng minh. Do đó, chính nhờ sự quan tâm của người mẹ mà đứa trẻ đã có sự phát triển đúng đắn. Tầm quan trọng của tình thương yêu là điều cần thiết. Không chỉ sữa mẹ hay sữa công thức giúp trẻ phát triển mà còn là tình thương và lòng từ bi của người mẹ.

Một điều khác khác để suy nghĩ. Hãy tưởng tượng nếu bạn chỉ còn một ngày để sống. Bạn sẽ làm gì trong 24 giờ đó? Nhưng đừng hiểu lầm ý của tôi, tôi không có ý là bạn chỉ có một ngày để sống [Mọi người cùng cười], ý tôi là nếu bằng cách nào đó, bạn chỉ được sống một ngày, bạn sẽ sống như thế nào? Rất có thể, bạn sẽ tìm đến những người thân yêu của mình, phải không? Hãy về nhà và suy nghĩ về câu hỏi này. Theo tôi, hầu hết người lớn cảm thấy rằng họ sẽ trở về với cha mẹ hoặc con cái hoặc bất cứ ai mà họ gần gũi nhất. Mọi người sẽ cảm thấy cần phải làm như vậy bởi đó là những người họ quan tâm và yêu thương.

Về tầm quan trọng của lòng từ bi, có hai điều chúng ta cần nhận ra. Đầu tiên là, sự cảm thông đóng một vai trò rất lớn trong việc mang lại hạnh phúc và thứ hai là các vấn đề về sức khỏe và thể chất. Vì vậy, làm thế nào lòng từ bi có thể mang lại niềm vui cho chúng ta? Nói chung, khi bạn muốn sống một cuộc sống hạnh phúc,

có một số điểm quan trọng cần tuân theo: Đầu tiên, để xác định xem bạn có một cuộc sống hạnh phúc hay không, bạn cần suy nghĩ về những cảm xúc xáo trộn nơi bạn khi chúng phát sinh. Những cảm xúc như tức giận, ích kỷ và những cảm xúc tương tự - Bạn có càng ít những cảm xúc tiêu cực này, bạn sẽ càng hạnh phúc. Thứ hai, bạn cần có những mối quan hệ rất lành mạnh, chẳng hạn như mối quan hệ với gia đình, vợ / chồng, với bạn bè. Thứ ba, bạn phải có ý thức kỷ luật vì điều này cũng sẽ mang lại hạnh phúc cho bạn. Điều này có nghĩa là bạn phải đặt ra các mục tiêu rõ ràng trong cuộc sống và có được những phương cách phù hợp để đạt được chúng. Giống như có câu chuyện về người đàn ông lái xe trên con đường dẫn đến một bùng binh. Anh ta hỏi một người bộ hành rằng con đường này sẽ dẫn đến đâu; Người đàn ông nhanh chóng đáp rằng anh ta không biết gì vì anh ta chẳng biết nên đi đâu. Người bộ hành trả lời rằng, hãy cứ đi bất cứ con đường nào anh muốn bởi vì tất cả đều dẫn đến cùng một nơi. Vì vậy, bạn thấy đó, đặt mục tiêu là những gì chúng ta cần làm để biết rõ mình sẽ đi đâu.

Phần 2 - Cách thực hành lòng từ bi

Khi bạn có mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ, vợ / chồng, bạn bè, con cái và các mối quan hệ tương tự, bạn còn cần gì nữa? Khi bạn muốn xây dựng các mối quan hệ tốt, trước hết, bạn cần phải hy sinh, điều này rất cần thiết. Bằng sự hy sinh, ý tôi là sự hy sinh liên quan đến việc nuôi dưỡng các mối quan hệ của bạn. Ví dụ, một lần, khi tôi đang ngồi trong một nhà hàng ở Đài Loan, tôi thấy một cặp đôi ngồi nói chuyện thân thiết và nắm tay nhau, ở một góc khác của nhà hàng, tôi thấy một cặp khác ngồi với nhau, nhưng họ không nói nhiều, chỉ tập trung vào điện thoại của mình. Đó là lúc tôi nghĩ rằng, trong số hai cặp đôi đó, một cặp có thể là ở gần nhau trong một thời gian dài vì họ hầu như không chú ý đến nhau. Vì vậy, để duy trì mối quan hệ tốt đẹp, bạn cần phải hy sinh, ngay cả khi nó có nghĩa là bạn cần đặt điện thoại di động xuống để dành toàn tâm sự chú ý của bạn cho người khác. Điều này làm tôi nhớ đến một câu chuyện về một cậu bé thường được bố mẹ cho 10 đô la tiền tiêu vặt hàng tuần. Một ngày nọ, cậu bé hỏi bố rằng bố được trả bao nhiêu cho một ngày làm việc. Bố anh trả lời rằng “Bố đã kiếm được 50 đô la cho một ngày đi làm”. Nghe vậy, cậu bé lại hỏi bố mình, “Bố ơi! Bố có thể cho con thêm

10 đô la được không?” Người bố bực mình vì con trai vừa mới biết về mức lương của ông, tự hỏi liệu con trai của ông có muốn tặng thêm tiền tiêu vặt sau khi biết ông kiếm được bao nhiêu một ngày. Nhưng rất đáng yêu, cậu bé giải thích rằng cậu ta có 40 đô la và nếu bố cho cậu ta thêm 10 đô la, cậu ta sẽ có thể gửi cho bố của mình một ngày làm việc đầy đủ để bố có thể ở nhà với cậu ta trong ngày sinh nhật của cậu. Do đó, các mối quan hệ tốt chủ yếu là nhờ sự hy sinh, nhưng ở đây, vấn đề là, bạn chỉ có thể hy sinh khi bạn hiểu được lòng từ bi. Khi không nhận ra lòng từ bi, sự hy sinh sẽ biến thành một công việc khó khăn. Một khi bạn hiểu và có được sự cảm thông, bạn có thể hy sinh rất nhiều, và sau đó, các mối quan hệ của bạn sẽ được dài lâu. Đây có thể là tình bạn, vợ chồng hoặc tình cảm giữa cha mẹ và con cái, nhưng bạn phải có lòng từ bi để biết hy sinh. Tôi biết điều này vì tôi nghĩ rằng tôi đã hy sinh phần lớn cuộc đời mình. Tôi có thể nói như thế vì tôi đã tự mình trải nghiệm điều này, tôi đã phải hy sinh nhiều lần nhưng đừng Google nhé vì Google sẽ chỉ cho bạn ý nghĩa của từ này, nhưng nó sẽ không cho bạn những trải nghiệm thực tế mà bạn cần có được! [Mọi người cùng cười]. Cha tôi thường luôn nhắc đến một câu nói phổ biến của người Tây Tạng: “Người lười biếng luôn cảm thấy việc thực hành Pháp rất dễ thực hiện, nhưng những học viên chân chính không có thời gian để nghỉ ngơi”. [Mọi người cùng cười] Câu nói khá chính xác bởi vì để trở thành một người thực hành Pháp đúng đắn, bạn phải hy sinh rất nhiều. Để trở thành một nhà sư, tôi phải tuân theo 253 giới luật, điều đó có nghĩa là tôi phải hy sinh 253 điều khác nhau. [Mọi người cùng cười]. Quan trọng nhất là chúng ta cần có trí tuệ để biết cái gì đáng để hy sinh và cái gì không.

Thứ hai, lòng từ bi là một trong những thực hành thiết yếu giúp chúng ta giảm thiểu tất cả những cảm xúc tiêu cực bởi vì những cảm xúc này có thể mang lại nhiều rắc rối và khiến ta mất đi niềm vui và hạnh phúc của chính mình. Khi bạn đưa ra quyết định cho chính mình, trong công việc hay trong cuộc sống cá nhân, bạn đưa ra quyết định dựa trên quan điểm của bạn về những gì bạn muốn có kết quả như thế, đúng không? Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đều không làm điều đó. Hầu hết chúng ta đưa ra quyết định để thỏa mãn bản ngã của mình. Nó cũng giống như vậy khi bạn tranh luận với ai đó, bạn thường sử dụng những từ ngữ mạnh mẽ

thường có thể gây tổn thương và đó là vì cái tôi của bạn chứ không phải vì một cái gì đó rộng lớn hơn. Quyết định của bạn chỉ để thỏa mãn cái tôi của bạn mà thôi.

Kinh nghiệm của tôi ở một số nước Đông Nam Á, tôi chưa bao giờ gặp bất kỳ người Đông Nam Á nào nói với tôi là “Tôi không biết” khi nói về các chủ đề khác nhau. [Mọi người cùng cười] Mọi người luôn cố gắng áp đặt kiến thức và ý tưởng của riêng họ. Và một điều thú vị đã xảy ra khi tôi ở Thụy Sĩ. Vào thời điểm đó, tôi đã thảo luận với một nhóm về một loạt các chủ đề về làm thế nào để quản lý và vận hành những thứ khác nhau một cách tốt nhất. Chúng tôi trò chuyện với nhau rất nhiều, và một người Thụy Sĩ trong nhóm đã nói với tôi rằng anh ấy không biết cách làm điều này. Anh ấy nói rằng anh ấy không biết làm thế nào. Điều này làm tôi vừa ngạc nhiên vừa sốc. Đôi khi, vì cái tôi, chúng ta dường như biết tất cả, biết rất nhiều. Có một câu nói hay trong tiếng Anh: “Người nghĩ rằng mình biết mọi thứ chính là người cần học nhiều nhất. [Mọi người cùng cười] Vì vậy, đôi khi, những cảm giác đau khổ trong lòng chúng ta, như niềm tự hào và tức giận, có thể khiến chúng ta phạm nhiều sai lầm hơn là nếu chúng ta khiêm tốn về điều đó. Do đó, để giảm nguy cơ phạm sai lầm, chúng ta cần phải thực hành lòng từ bi.

Khi tôi nói về thực hành lòng từ bi, nhiều người hiểu sai về điều này. Tôi không nói rằng bạn phải cho mọi thứ cho người khác. Tôi không nói để bạn làm như vậy. Có một câu chuyện về một người đàn ông đã cố gắng thực tập lòng từ bi nhưng đã hiểu sai toàn bộ khái niệm này. Người đàn ông này nói với bạn mình rằng anh ta muốn thực tập lòng từ bi. Một trong những người bạn của anh ta đã nghe thấy điều đó và nói với anh ta, “Ồ thật tuyệt vời, bạn sẽ thực hành lòng từ bi!” Anh ta tiếp tục bằng cách hỏi, vậy “Nếu bạn có hai con ngựa, bạn có sẵn sàng tặng một con ngựa cho ai đó không có ngựa không?” Người đàn ông trả lời, “Có, chắc chắn vì tôi đang luyện tập lòng từ bi”. Người bạn tiếp tục hỏi người đàn ông, ngay bây giờ, “Nếu bạn có hai con bò, bạn có sẵn sàng tặng một con bò cho ai đó không có một con bò không?” Người đàn ông trả lời, “Vâng, chắc chắn vì tôi đang luyện tập lòng từ bi”. Và thế là người bạn lại hỏi, “Nếu bạn có hai con lừa, bạn có sẵn sàng tặng một con cho ai đó không có vì bạn đang thực tập từ bi không?” Người đàn

ông nhanh chóng trả lời, “Không, tôi không cho”. Người bạn ngạc nhiên vì câu trả lời này khác với hai câu trả lời trước mà bạn anh vừa trả lời. “Tại sao bạn không muốn tặng một con lừa nếu bạn có hai con?” Đây chỉ là điều đang giả định thôi mà, người bạn nói, “Đó là vì tôi thực sự có hai con lừa và tôi không muốn tặng chúng.” [Mọi người cùng cười]

Vì vậy, khi bạn thực tập lòng từ bi, điều này không có nghĩa là chúng ta phải hành động ngay lập tức và cố gắng cho đi những gì của mình. Để thực hành, bạn không cần phải làm gì ngoài việc bắt đầu sử dụng tâm của mình để thực hành lòng từ bi, và sau đó mọi hành động sẽ tự động được hướng theo. Bằng cách sử dụng tâm, ý tôi là thực tập lòng từ bi cũng là phương pháp để giảm bớt phiền não, và bạn cần biết rằng nếu chúng ta tức giận với một người mà chúng ta không thích, hoặc tức giận với kẻ thù chẳng hạn, sự tức giận sẽ luôn làm tổn thương chúng ta trước tiên, không phải kẻ thù. Chúng ta ai cũng biết rõ điều này! Sự tức giận không chỉ phá hủy hạnh phúc của bạn mà còn làm mất đi hạnh phúc của các thành viên trong gia đình. Chúng ta biết rõ điều này, nhưng chúng ta vẫn không thể dừng việc đó! Tôi luôn nhớ khi tôi còn là một đứa trẻ, đôi khi cha tôi đi làm và trở về nhà với khá nhiều căng thẳng khiến ông có tâm trạng nặng nề. Cha không giữ im lặng mà giận lây lên mẹ tôi. Đây không phải là một trường hợp riêng biệt mà là một trường hợp phổ biến ở các gia đình khác. Mặc dù chúng tôi tụng kinh rất nhiều và thực hiện nhiều nghi lễ trong các gia đình theo truyền thống Tây Tạng, nhưng điều này sẽ không giúp ích được gì nhiều nếu chúng tôi tức giận và không thực hành lòng từ bi. Hãy nhớ rằng thực hành từ bi và gạt hái những lợi ích của lòng từ bi không gắn liền với một niềm tin tôn giáo nào cả. Khi Đức Phật nói về lòng từ bi, Ngài không bao giờ coi việc này gắn liền với tôn giáo hay một giáo lý nào. Đức Phật đã nói về lòng từ bi trong mối quan hệ với tâm của chúng ta để giúp chúng ta tìm thấy sự bình an nội tâm và giúp ta sống cuộc sống hạnh phúc hơn. Đó là cách để chúng ta tạo ra hạnh phúc trong cuộc sống hàng ngày; Đức Phật không có ý định tạo ra một tôn giáo nào cả.

Ngày nay, người ta biết rằng, ngay cả y học hiện đại và các nhà khoa học đã thử nghiệm và phát hiện ra rằng cách suy nghĩ và tinh thần của chúng ta có ảnh hưởng

đáng kể đến cơ thể của chúng ta. Sức khỏe tâm lý và sức khỏe thể chất của chúng ta có liên quan mật thiết với nhau, trong thế kỷ 21 này, mọi người đều làm việc rất nhiều và chịu áp lực rất lớn trong công việc. Nếu chúng ta luôn đặt những yếu tố gây căng thẳng này vào tâm mình, chúng sẽ ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe thể chất của chúng ta. Vào đầu năm nay, tôi đã ở Bangalore - một thành phố phát triển ở Ấn Độ, chuyên về ngành công nghệ thông tin. Trong khi ở đó, tôi đã gặp một người đàn ông kể cho tôi câu chuyện về một bác sĩ được chỉ định làm bác sĩ trưởng cho một công ty CNTT. Bác sĩ này chịu trách nhiệm kiểm tra y tế cho tất cả nhân viên của công ty; Thật ngạc nhiên, tất cả các nhân viên tại công ty đó đều bị bệnh tim. Tất cả trừ hai người, một người là tài xế, và người còn lại là phục vụ viên. Điều đáng báo động nhất về câu chuyện này là tất cả nhân viên đều ở độ tuổi từ 25 đến 40. Nếu chúng ta muốn tránh điều này, chúng ta phải hiểu rằng tâm trạng của chúng ta sẽ ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe thể chất của chúng ta với tác động lớn hơn, điều này đã được ghi nhận và được công nhận trên toàn thế giới trong thời gian gần đây. Hầu hết mọi người nghĩ rằng thực phẩm chúng ta ăn là quan trọng nhất, và họ đứng ở một mức độ nhất định, nhưng có những khía cạnh khác bên cạnh thực phẩm có liên quan trực tiếp đến sức khỏe của chúng ta. Mỗi quốc gia tôi đến, tôi được chia sẻ rằng thực phẩm của nơi đó rất tốt cho sức khỏe của chúng tôi. Ví dụ, khi tôi ở Nam Ấn Độ, người Ấn Độ thường nói rằng thức ăn ở Nam Ấn rất tốt cho sức khỏe của tôi và mọi quốc gia đều nói điều tương tự. Nhưng còn sự căng thẳng thì sao? Làm thế nào để giảm bớt căng thẳng? Chỉ bằng cách thực hành lòng từ bi.

Như bạn có thể thấy, sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất của chúng ta đều bị ảnh hưởng như nhau bởi tâm trạng của chúng ta. Những cảm xúc tiêu cực như giận hờn sẽ gây ra nhiều rắc rối cho sức khỏe của bạn. Nếu chúng ta biết cách thực tập lòng từ bi và biết cách tăng trưởng nó, nó có thể có tác động tích cực và to lớn đến sức khỏe của chúng ta. Tôi biết một người rất năng nổ trong công tác xã hội và anh ta vận động chương trình vì những người nhiễm HIV. Anh ấy nói với tôi về việc tiếp xúc với bệnh nhân AIDS ở giai đoạn cuối, về tâm trạng và trạng thái tinh thần của họ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của họ như thế nào trong

những giai đoạn quan trọng này. Theo bạn tôi, dường như phụ nữ nhiễm HIV hoặc AIDS có tuổi thọ dài hơn so với nam giới nhiễm HIV ở cùng giai đoạn phát triển bệnh. Trong cùng giai đoạn cuối, phụ nữ sống lâu hơn nam giới. Anh ấy nói với tôi rằng anh ấy không thể hiểu tại sao điều này xảy ra. Anh ấy tự hỏi liệu có phải do hệ thống miễn dịch nữ có thể tốt hơn hệ thống miễn dịch nam, nên phụ nữ sống lâu hơn và có khả năng kháng bệnh tốt hơn nam giới. Theo tôi, tôi cảm thấy rằng có một lý do khác, đó là trạng thái tinh thần của phụ nữ. Phụ nữ có lòng từ bi lớn hơn đàn ông, phụ nữ thực sự có khả năng cảm nhận lòng từ bi nhiều hơn đàn ông. Tâm từ bi ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch, làm cho hệ thống miễn dịch hoạt động tốt hơn và đối phó với bệnh tật tốt hơn. Đó là ý kiến của tôi.

Làm thế nào để thiền định về lòng từ bi

Đối với tất cả những người mới đến trong số học viên ngày hôm nay, tôi muốn hướng dẫn cho bạn các bước cần thiết để thực tập thiền định về lòng từ bi. Bạn có thể về nhà thực hành trong vòng một tháng nếu bạn thực hành và thấy nó có lợi, thì tiếp tục thực hành phương pháp này. Nếu sau khi bạn đã thực hành được một tháng, bạn thấy không có gì xảy ra, bạn có thể dừng lại. Đối với những bước đơn giản này, mỗi ngày, bạn chỉ cần luyện tập từ 10 đến 15 phút, không cần luyện tập quá lâu. Ngay cả khi chỉ mất từ 10 đến 15 phút, có lẽ có ai đó sẽ nghĩ rằng, “Ồ, 10 đến 15 phút là quá dài, thật khó có thể tìm thấy thời gian rảnh từ 10 đến 15 phút mỗi ngày!” Hãy giảm thời gian sử dụng internet hoặc xem TV của bạn xuống 10 phút! [Mọi người cùng cười]. Nói về thời gian, đôi khi tôi thấy mình không có thời gian, đôi khi tôi thấy mình có rất nhiều thời gian. Khi bạn nói rằng bạn có nhiều thời gian hoặc không có nhiều thời gian, đó không phải là về việc bạn dành bao nhiêu thời gian, mà nó liên quan đến việc quản lý thời gian của bạn như thế nào để có thời gian làm việc bạn muốn. Nếu bạn quản lý thời gian của mình tốt, bạn sẽ luôn có thời gian; nếu bạn không quản lý thời gian, bạn sẽ không bao giờ có đủ thời gian.

Trong bước đầu tiên thực tập lòng từ bi, tôi sẽ chỉ cho bạn một số bước quan trọng để bạn thực hành trong một tháng, và mỗi ngày bạn cần dành khoảng 10 đến 15

phút. Sáng, 5 phút; buổi tối, 5 phút; tại nơi làm việc, 5 phút. Cứ như vậy, dành 15 phút mỗi ngày và bạn thực hành như vậy liên tục trong một tháng để xem phương pháp này có hiệu quả hay không. Nếu sau một tháng, bạn cảm thấy phương pháp này có hiệu quả tích cực, chẳng hạn như bạn thấy mình thư giãn hơn, bình tĩnh hơn và cảm thấy an lạc bên trong, thì hãy tiếp tục thực hành kỹ thuật này. Nếu bạn cảm nhận rằng không có nhiều sự khác biệt, hãy dừng lại. Nhưng có một điều chúng ta cần biết là việc thử thực hành vẫn tốt hơn nhiều so với việc không làm gì cả. Các điểm quan trọng trong phương pháp tôi nói ở đây là dành cho những người mới bắt đầu tìm hiểu về Phật Pháp.

Bước thiết yếu đầu tiên là nhắm mắt lại và nghĩ về những người chúng ta yêu thương, như gia đình, cha mẹ, con cái, bạn bè, v.v. và cầu mong cho họ có được một cuộc sống hạnh phúc và may mắn mà không gặp phải bất kỳ đau khổ nào; Cầu mong cho tất cả nỗi đau của họ được tan biến. Xin hãy làm như vậy. Đây là bước đầu tiên - mong muốn cho mọi người được hạnh phúc. Khi bạn làm điều đó, hãy nghĩ về tất cả những hạnh phúc bạn có thể mang lại cho họ. Hãy cảm nhận sự đau khổ của họ như một loại ánh sáng đen đi vào cơ thể bạn; niềm hạnh phúc và niềm vui dưới dạng ánh sáng trắng được hấp thụ vào những người bạn yêu thương. Vì vậy, tại thời điểm này, hãy nhắm mắt lại và nghĩ về những người bạn yêu thương, chẳng hạn như cha mẹ, gia đình, bạn bè ... bạn tin rằng bạn sẽ nhận được tất cả sự đau khổ của họ dưới dạng ánh sáng đen - khi bạn hít vào, nỗi đau của họ dưới dạng ánh sáng đen xuyên qua và thâm nhập vào bên trong cơ thể bạn. Khi bạn thở ra, thở ra tất cả niềm hạnh phúc và an lạc bên trong của bạn dưới dạng ánh sáng trắng thấm vào cơ thể của những người thân yêu của bạn khi bạn nghĩ về họ. Hãy thực hành như thế. Hãy nhận ánh sáng vào cơ thể mình từ những người thân yêu khi bạn nghĩ về họ. Hãy thực hành như thế.

Khi bạn nghĩ rằng bạn nhận lấy tất cả những đau khổ của những người thân yêu và cho đi tất cả hạnh phúc của bạn, thì bạn không nên sợ hãi, bởi vì không có nghĩa là tất cả những đau khổ của họ thật sự thấm vào cơ thể bạn. Vì vậy, đừng sợ hãi, nhưng hãy tiếp tục làm như vậy để thực tập lòng từ bi. Ví dụ, nếu bạn nhìn thấy một vị vua giàu có và hạnh phúc, bạn nhắm mắt lại và nghĩ rằng bạn đang

nhận lấy toàn bộ niềm hạnh phúc của vua về phía bạn, bạn sẽ đạt được như ý muốn không? Điều đó có tốt hay không? Tất nhiên là không rồi. Cũng như vậy, khi bạn nghĩ về ai đó, giả sử rằng bạn sẽ tự mình nhận lấy tất cả những đau khổ của người đó không có nghĩa là bạn thực sự nhận lấy tất cả nỗi đau của họ.

Có hai câu kệ: “Nguyện cho cha mẹ chúng sinh trong sáu cõi được hạnh phúc / Nguyện cho hết thảy hữu tình trong sáu cõi được giải thoát khỏi mọi khổ đau”. Bạn hãy nhớ nghĩ đến hai câu kệ này. Trên đường đi, khi nhìn thấy bất cứ ai đang đau khổ, con vật nào đang đau khổ hay bất kỳ sự đau khổ nào, thì hãy cầu nguyện cho chúng sinh đó, cho người đó, để con vật hoặc côn trùng đó thoát khỏi nỗi khổ và nguyện cho họ được hạnh phúc, bình an. Khi bạn về nhà, hoặc đến văn phòng của bạn, bất cứ khi nào bạn có thời gian rảnh, hãy nghĩ như vậy, bạn nên cầu nguyện cho mọi người khác được hạnh phúc, cầu nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Mục tiêu cuối cùng của việc thực hành lòng từ bi không phải là để hiểu người khác cảm thấy thế nào, mà là để có thể cảm nhận những gì người khác đang cảm nhận. Đây là những điểm cần thiết để bạn thực hành lòng từ bi, và bạn nên cố gắng luyện tập trong một tháng, dành 10 đến 15 phút mỗi ngày để luyện tập. Thực hành những phương pháp này sẽ không gây ra cho bạn bất kỳ mất mát nào. Tiếp tục thực hành như thế này trong cả tháng và chờ xem kết quả mang lại cho bạn là như thế nào.

Nhà khoa học Thomas Edison, người phát minh ra bóng đèn điện, đã nói rằng, “Tôi chưa thất bại. Tôi chỉ là đã tìm ra cả ngàn cách không thành công”. Anh ấy đã thử nghiệm nó rất nhiều lần và không bao giờ nghĩ rằng mình sẽ thất bại. Khi anh ta thí nghiệm không thành công, anh ta nói rằng anh ta không thất bại mà anh ta đã tìm ra cả ngàn cách không hiệu quả. Tương tự, khi bạn luyện tập 10-15 phút mỗi ngày trong một tháng, nhưng nó không hiệu quả, điều đó không có nghĩa là bạn thất bại; bạn chỉ biết rằng phương pháp bạn đã áp dụng là không hiệu quả. [Mọi người cùng cười] Vì vậy, nếu bạn thấy rằng phương pháp thực hành có hiệu quả, điều đó thật tốt và nếu bạn không thành công, thì điều đó cũng tốt luôn, vì bạn sẽ biết rằng phương pháp này không khả thi đối với bạn. Tuy nhiên, tôi nghĩ tỷ lệ thành công của phương pháp này sẽ rất cao!

* * *

Ban biên tập Dipkar Hoa Kỳ đã dịch và chỉnh sửa văn bản này lần thứ hai vào ngày 20/10/2019.

Nguyện xin Giáo Pháp của Đức Thích Ca Mâu Ni chiếu sáng đời đời.