

# THỰC HÀNH LÒNG TỪ BI

Người tu tập tâm từ sẽ cởi mở những tâm oán hờn, vì lòng từ bi thương người đem niềm vui đến cho người thì không có oán hờn, không hại nhau. Chúng ta là đệ tử Phật cần tu tập tâm từ để đem niềm vui đến cho người, xóa bớt khổ đau cho thế gian. Cuộc đời này đã quá khổ chúng ta đừng làm khổ thêm mà phải biết chia sẻ những nỗi khổ cho nhau. Hòa thượng Tôn sư có làm bài thơ Mộng trong đó có câu 'Gá thân mộng, dạo cảnh mộng'.

Gá là tạm mượn, chúng ta sống ở đây là mượn nhà trọ, thân này sống trọ năm ba năm, hoặc hai ba chục năm, hoặc tám chín chục năm, còn người khác hơn thì mượn trăm năm. Nhưng đâu có ai tin chắc là mình mượn trọ được trăm năm. Đời trước chúng ta tạo phước sống lâu thì mượn được lâu, ngược lại không tạo phước sống lâu thì mượn ngắn hạn, khi hết thời hạn cho mượn thì trả rồi đi. Có ai hết hạn rồi không chịu trả không?

Hòa thượng giảng mỗi người trên đời đều mang bản án tử hình và không ai tránh khỏi. Hiện tại chưa tử không phải là không tử mà là tử trễ hoặc tử sớm tùy theo nghiệp mỗi người, Diêm Vương kêu tên ai thì người đó tử, không cho biết trước thời hạn. Trong đạo tràng này không biết Diêm Vương kêu tử lúc nào, cũng có khi là ngày mai hoặc ngày kia kêu tử. Chúng ta đều là những người cùng chung số phận, mang bản án tử hình, cuối cùng rồi ai cũng bị xử tử.

Cho nên những người chưa bị tử phải biết cảm thông an ủi những người cùng chung số phận. Biết rõ là cuối cùng ai cũng lãnh bản án đó thì bớt làm khổ nhau, bớt ôm lòng thù hận mà cùng nhau chia sẻ, an ủi lẫn nhau để chuẩn bị cho ngày lãnh án, đó là điều thiết yếu nhất.

Đức Đạt Lai Đạt Ma nói: 'Lý do chúng ta nên có lòng từ bi là vì mọi người ai cũng muốn sống hạnh phúc và không thích khổ đau. Mọi người sinh ra với những ước muốn giống nhau nên ai cũng có quyền bình đẳng để thành đạt các điều mong ước đó. Với tôi, so sánh tôi với vô số những người khác thì tôi thấy họ quan trọng hơn tôi nhiều, vì tôi chỉ có một trong khi những người khác thì số đông'.

Ngài dạy sở dĩ chúng ta phải có lòng từ bi với nhau vì chúng ta ai cũng muốn sống hạnh phúc, không ai thích khổ đau. Mình thích hạnh phúc, người khác cũng thích hạnh phúc, ai cũng có những ước muốn giống nhau là muốn hạnh phúc không muốn khổ đau nên ai cũng có quyền thành đạt những điều mong ước đó. Giả sử mình so sánh mình với mọi người thì mình thấy mình quan trọng hơn. Nhưng nếu chúng ta dùng cách như Ngài dạy so sánh mình với mọi người, mình chỉ là một, còn mọi người là số đông, số đông quan trọng hơn số ít. Vậy thì mọi người phải quan trọng hơn mình, mình phải trân trọng mọi người hơn mình. Mình không nghĩ về mình mà thường nghĩ về mọi người nhiều hơn thì lòng từ bi phát khởi, nhờ vậy sẽ sống cởi mở, gần gũi nhau hơn, làm giảm thiểu đau khổ hận thù trên thế gian.

Một cuộc sống tràn đầy lòng từ bi, sự thân thiện, thì thế gian này trở nên tươi đẹp, mát mẻ hơn. Gọi là người có từ trường tốt sẽ tỏa tốt ra chung quanh khiến mọi người cảm nhận được. Nếu từ trường xấu tỏa ra thì mọi người chung quanh cũng sẽ cảm nhận từ trường xấu ấy. Thí dụ đi xe năm chục chỗ ngồi mà mình vui vẻ, hoạt bát thì trên xe không khí vui vẻ, nhẹ nhàng. Lỡ có một người nổi sân thì không khí trở nên nặng nề làm ảnh hưởng chung quanh. Đúng theo tinh thần Phật dạy, tất cả chúng ta đều sống trong nhân duyên, có sự liên hệ với nhau, không thể tồn tại độc lập một mình. Cho nên, chúng ta phải sống sao cho có ý nghĩa tốt đẹp chung chứ không nghĩ riêng cho mình. Nếu mỗi người chỉ nghĩ đến mình không nghĩ đến người thì dễ làm đau khổ cho người và mình.

Tất cả cần tu tập tâm từ để cởi mở những hận thù thì cuộc sống sẽ vui vẻ hơn và chính đó là tu, tu như vậy thì bảo đảm bớt khổ được an vui. Phật cứu khổ chúng sanh rất thực tế, không phải Phật ban cho mình cái này, cái kia, mà Ngài chỉ đây là con đường an vui, đây là con đường đau khổ, để chúng ta biết đi đúng đường. Người nào muốn an vui thì đi con đường an vui này, muốn an vui mà đi đường đau khổ rồi cầu Phật ban vui là không được. Nếu chúng ta thực hành đúng theo lời Phật dạy thì bảo đảm hạnh phúc, chắc chắn cuộc đời mình sẽ vượt lên bớt khổ.

Học Phật, nghe pháp để ứng dụng tu tập đúng theo lời Phật dạy, căn bản của đạo Phật là không theo phiền não. Đúng chánh pháp là đi ngược với phiền não, nếu sống theo phiền não tức là sống ngược với chánh pháp. Nếu người tu Phật mãi ôm phiền não thì chưa đúng tinh thần của người Phật tử. Tu theo Phật là càng tu càng vui, đời sống được chuyển hóa đi lên, niềm tin đối với Phật pháp càng thêm vững chắc; còn học Phật ngày càng phiền não, càng chán, thì lâu ngày không muốn học Phật nữa. Chúng ta phải hiểu kỹ rồi ứng dụng vào đời sống hằng ngày thì sẽ có những bước chuyển hóa lớn.

*Trích 'SỐNG KHÔNG HẬN THÙ'*

*TT. Thích Thông Phương Phương*