

Cảm Nhận Sự Thấu Cảm

Nguyên bản: Feeling Empathy

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển



*Mưa từ ái quan tâm cho những chúng sanh lưu chuyển
Bất lực như một chiếc thùng đi lên và đi xuống trong một giếng nước
Qua sự phóng đại bẩm sinh chính mình, cái "tôi",
Và rồi phát sinh sự dính mắc cho mọi thứ,
"Đây là của tôi".*

- BỔ SUNG CỦA NGUYỆT XỨNG -

Mặc dù thật cần thiết trong việc bắt đầu có một ý chí mạnh mẽ nhằm để phát triển từ ái và bi mẫn, nhưng sẽ không đầy đủ để phát triển những thái độ vị tha này một cách vô giới hạn. Thật quan trọng để phối hợp sự thực tập từ ái và bi mẫn với sự thực tập tuệ giác. Ngay cả nếu quý vị nghiên cứu để hỗ trợ người nào đó do sự quan tâm, nhưng nếu không có tuệ giác thì quý vị sẽ không thể rõ ràng lắm về lợi lạc nào sẽ đến từ những nỗ lực của quý vị. Một sự phối hợp cần thiết: Một trái tim

tốt lành của con người cũng như một bộ óc tốt lành của con người. Với những thứ này hoạt động với nhau, thì chúng ta có thể thành tựu nhiều thứ.

ÂN DỤ ĐỀ QUÁN CHIẾU

Trong câu kệ được trích dẫn bắt đầu chương này. Nguyệt Xứng cho thấy vấn đề tuệ giác có thể làm sâu sắc từ ái qua việc thấu hiểu tiến trình mà qua đó chúng ta đau khổ. Ngài so sánh tiến trình đối với cách của một chiếc thùng đi lên và đi xuống một cái giếng. Chúng sanh được sanh ra từ kiếp này đến kiếp khác tương tự như một chiếc thùng trong một cái giếng như thế nào? Có 6 sự tương tự:

1. Giống như một chiếc thùng bị cột bởi một sợi dây, cho nên chúng sanh bị thúc đẩy bởi những cảm xúc phiền não chướng ngại ẩn tàng và những hành vi bị lèo lái bởi chúng.
2. Giống như thời khắc chiếc thùng lên và xuống trong giếng bị điều khiển bởi người lấy nước, cho nên tiến trình của vòng luân hồi bị vận hành bởi tâm thức chưa được thuần hóa, một cách đặc biệt qua niềm tin sai lầm rằng tự ngã tồn tại một cách cố hữu, và sau đó hiểu sai bản chất của cái "của tôi".
3. Giống như chiếc thùng đi lên và đi xuống trong cái giếng hết lần này đến lần khác, cho nên chúng sanh lang thang không ngừng trong cái giếng vĩ đại của dòng luân hồi, từ những tình trạng tốt đỉnh của hạnh phúc tạm thời đến những tình trạng tốt cùng của khổ đau tạm thời.
4. Giống như phải dùng nỗ lực khó nhọc để kéo chiếc thùng lên nhưng nó rơi xuống một cách dễ dàng, cho nên chúng sanh phải dành nỗ lực lớn để đưa chính họ lên để có một đời sống hạnh phúc hơn nhưng dễ dàng rơi xuống thành những hoàn cảnh khổ đau.
5. Giống như một chiếc thùng không thể quyết định những chuyển động của chính nó, cho nên những nhân tố liên hệ trong việc cấu thành đời sống của một người là những kết quả của si mê, dính mắc, và chấp trước quá khứ, trong hiện tại, cũng những nhân tố này đang tạo ra tiếp diễn nhiều vấn nạn hơn cho những kiếp sống tương lai, giống những đợt sóng trong đại dương.
6. Giống như chiếc thùng đập vào tường vách của cái giếng khi nó đi xuống và đi lên, cho nên chúng sanh bị hành hạ ngày qua ngày bởi nỗi khổ của đôn đau và thay đổi, và bằng việc vướng mắc trong những tiến trình ngoài sự kiểm soát của họ.

Qua sự so sánh này, Nguyệt Xứng cung cấp tuệ giác vào trong những chi tiết của tiến trình bị trôi dạt trong vòng luân hồi.

Thứ nhất, áp dụng thông tin này về vòng luân hồi với chính quý vị vì thế quý vị có thể thấu hiểu cảnh ngộ của quý vị và phát triển một quyết tâm mạnh mẽ để vượt lên khỏi sự biến động của những vấn nạn tái diễn này. Nếu tâm thức của quý vị chưa bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ về cung cách chính quý vị lang thang trong một vòng không thể kiểm soát của sự tự tàn lụi, thế thì khi quý vị phản chiếu trên tiến trình của khổ đau trong những chúng sanh khác, quý vị sẽ không thấy sự khổ đau của họ thật không thể chịu nổi để quý vị cảm thấy nhu cầu cần giúp đỡ họ giải thoát họ khỏi vũng lầy khổ đau này.

Phản Chiếu Thiền Tập

Quán chiếu:

- 1. Giống như một chiếc thùng bị cột bởi một sợi dây, cho nên tôi bị thúc đẩy bởi những cảm xúc phiền não chướng ngại ẩn tàng và những hành vi bị lèo lái bởi chúng.*
- 2. Giống như thời khắc chiếc thùng lên và xuống trong giếng bị điều khiển bởi người lấy nước, cho nên tiến trình của vòng luân hồi của tôi bị vận hành bởi tâm thức chưa được thuần hóa, một cách đặc biệt qua niềm tin sai lầm rằng tự ngã tồn tại một cách cố hữu, và cái "của tôi" đó tồn tại một cách cố hữu.*
- 3. Giống như chiếc thùng đi lên và đi xuống trong giếng hết lần này đến lần khác, cho nên tôi đã lang thang không ngừng trong cái giếng vĩ đại của dòng luân hồi, từ những tình trạng tốt đỉnh của hạnh phúc tạm thời đến những tình trạng tốt cùng của khổ đau tạm thời.*
- 4. Giống như phải dùng nỗ lực khó nhọc để kéo chiếc thùng lên nhưng nó rơi xuống một cách dễ dàng, cho nên tôi phải dành nỗ lực lớn để đưa chính tôi lên để có một đời sống hạnh phúc hơn nhưng dễ dàng rơi xuống thành những hoàn cảnh khổ đau.*
- 5. Giống như một chiếc thùng không thể quyết định những chuyển động của chính nó, cho nên những nhân tố liên hệ trong việc cấu thành đời sống của tôi là những kết quả của si mê, dính mắc, và chấp trước quá khứ của; trong hiện tại, cũng những nhân tố này đang tiếp tục tạo ra nhiều vấn nạn hơn cho những kiếp sống tương lai của tôi, giống những đợt sóng trong đại dương.*
- 6. Giống như chiếc thùng đập vào tường vách của cái giếng khi nó đi xuống và đi lên, cho nên tôi bị hành hạ ngày qua ngày bởi nỗi khổ của đờn đau và thay đổi, và bằng việc vướng mắc trong những tiến trình ngoài sự kiểm soát của tôi.*
- 7. Vì thế từ chiều sâu trái tim tôi, tôi nên tìm cách thoát khỏi vòng lẩn quẩn khổ đau này.*

Mở Rộng Tuệ Giác Nay Đến Những Người Khác

Bây giờ quý vị đã xác định những cơ chế của khổ đau trong hoàn cảnh của chính quý vị, thì quý vị có thể mở rộng tuệ giác này đến những chúng sanh đau khổ khác có cùng nỗi khôn khó tương tự. Tuy nhiên, đối với sự đáp ứng của quý vị là từ ái và bi mẫn, thì không đủ với việc chỉ biết vấn đề người khác đau khổ như thế nào; quý vị cũng phải có một cảm nhận gần gũi với họ. Bằng cách đi, càng biết về nỗi khổ của những kẻ thù của quý vị bao nhiêu, thì quý vị có thể càng vui sướng bấy nhiêu! Như Tông Khách Ba nói:

Trong thế giới khi khổ đau được thấy trong một kẻ thù, không chỉ nó là không thể không chịu nổi mà quý vị sung sướng trong ấy. Khi những người chưa từng giúp đỡ hay làm tổn hại quý vị dường như đau khổ, thì quý vị trong hầu hết mọi trường hợp không chú ý đến hoàn cảnh của họ. Sự phản ứng này được tạo ra bởi không có một cảm nhận gần gũi với sự quan tâm đến những người đó. Nhưng khi quý vị thấy những người bạn đau khổ, nó là không thể chịu nổi [trong ý nghĩa rằng quý vị muốn làm điều gì đó về nó], và trong mức độ của sự không thể chịu nổi lớn như cảm nhận gần gũi của quý vị đối với họ. Do thế, thật cần yếu là quý vị nên phát sanh một cảm nhận yêu mến mạnh mẽ và tình cảm mạnh mẽ đối với chúng sanh.

Lòng từ ái và bi mẫn chân thật sinh khởi trên căn bản của việc quan tâm đến người khác. Cảm nhận này về thấu cảm được thành tựu bằng việc nhận ra rằng quý vị và tất cả những người khác - cho dù là những người bạn, những kẻ thù hay những người vô tư - cùng chia sẻ một khát vọng trung tâm bằng việc muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, ngay cả nếu quý vị nghĩ về hạnh phúc và khổ đau một cách khác biệt. Cũng thế, nó giúp để nhận thấy rằng, qua phạm vi của vô số kiếp sống, mỗi người ở vào một lúc nào đó đã từng là mẹ của quý vị và một người bạn thân thiết nhất của quý vị. (Tôi đã giải thích những điểm này một cách chi tiết trong tác phẩm [Rộng Mở Từ Ái](#)).

Với cảm nhận gần gũi và thân mật tiên quyết này với mọi người hiện hữu, tuệ giác vào trong vấn đề chúng sanh lang thang một cách bất lực trong vòng luân hồi như thế nào phục vụ để làm tăng cường lòng từ ái và bi mẫn. Trong sự hiện diện của sự thân mật và tuệ giác, những nhân tố của từ ái và bi mẫn, và một khát vọng để giúp đỡ sinh khởi một cách không khó khăn.

Phản Chiếu Thiền Quán

Đem một người bạn vào tâm thức, và trau dồi ba trình độ của từ ái:

1. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Thật dễ thương làm sao nếu người ấy có thể đắm chìm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!*
2. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Nguyên cho người ấy được đắm chìm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!*
3. *Người này muốn hạnh phúc nhưng bị lấy mất đi. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì mà tôi có thể làm để giúp người ấy được đắm chìm với hạnh phúc và tất cả những nguyên nhân của hạnh phúc!*

Bây giờ hãy trau dồi ba trình độ của bi mẫn:

1. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đớn đau kinh khiếp. Phải chi người này cuối cùng được thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau!*
2. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đớn đau kinh khiếp. Nguyên cho người này được thoát khỏi khổ đau và hết tất cả những nguyên nhân của khổ đau!*
3. *Người này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, tuy thế lại lâm vào nỗi đớn đau kinh khiếp. Tôi sẽ giúp đỡ người này thoát khỏi khổ đau và tất cả những nguyên nhân của khổ đau!*

Bây giờ trau dồi chí nguyện toàn lực:

1. *Vòng luân hồi là một tiến trình bị lèo lái bởi si mê.*
2. *Do thế, thật thực tế cho tôi để làm việc thành tựu Giác Ngộ và để giúp đỡ người khác cùng làm giống như thế.*
3. *Ngay cả nếu tôi phải làm việc này một mình, tôi sẽ giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau, và đưa chúng sanh đến hạnh phúc cùng những nguyên nhân của nó.*

Từng thứ một, hãy đem vào tâm thức những cá nhân chúng sanh - đầu tiên là những người thân quyến, rồi thì những người vô tư trung tính, và sau đó là những kẻ thù, bắt đầu với kẻ ít mịch lòng nhất - và lặp lại những sự quán chiếu này với họ. Nó sẽ cần đến hàng tháng và hàng năm, nhưng lợi ích của sự thực tập này sẽ là vô biên.

Trích từ quyển How to See Yourself as You Really Are của Đức Đạt Lai Lạt Ma

BÀI LIÊN HỆ

Đặt Nền Tảng Để Tuệ Giác Sinh Trưởng

Khám phá cội nguồn của vấn đề

Thấu Hiểu Sự Thật Là Cần Thiết

Cảm nhận tác động của mối liên hệ hỗ tương

Đánh Giá Đúng Lý Duyên Khởi

Thấy mối liên hệ tương duyên của mọi hiện tượng

Đánh Giá Duyên Khởi Và Tánh Không

Tập trung tâm thức chúng ta

Hướng tâm thức chúng ta cho thiền tập

Thiền tập trên chính mình trước nhất

Nhân Ra Rằng Mình Không Thể Tồn Tại Trong Và Tự Chính Mình

Quyết định những sự lựa chọn

Phân tích tính chất đồng nhất

Phân tích sự khác biệt

Đi Đến Một Kết Luận

Thử nghiệm sự thân chứng của chúng ta

Mở rộng tuệ giác này đến những gì chúng ta có

Cân Bằng Tích Tích và Tuệ Giác

Nhìn chính mình như một ảo ảnh

Quán Chiếu Mọi Vật Lẽ Thuộc Trên Tư Tưởng Như Thế Nào