

Trãi Rộng Tâm Lòng

Hàng Phật tử chúng ta ai ai cũng biết đến hai chữ “Từ Bi” (ban vui, cứu khổ), nhưng đa phần chúng ta chưa biết cách ứng dụng hạnh này trong cuộc sống hằng ngày. Sở dĩ đức Phật chứng quả chánh đẳng chánh giác cũng nhờ hành hạnh Từ Bi viên mãn trong biết bao kiếp. Do đó, nhân dịp lễ Phật Đản, chúng ta hãy cùng nhau ôn lại lời Phật dạy về công hạnh Từ Bi.

Đôi khi, chúng ta nghĩ rằng hạnh Từ Bi đó chỉ ban bố với người khác chứ không phải cho chính mình, gia đình mình. Thật ra, như lời Phật dạy trong kinh Pháp Hoa, Phẩm Tùng Địa Dũng Xuất, tất cả đều phát xuất từ bên trong mà ra. Nghĩa là lòng Từ Bi nếu chân thật thì chính mình cảm nhận được lòng từ bi đó, rồi ảnh hưởng lan truyền đến những người gần gũi thân cận mình nhất như cha mẹ, con cái, vợ chồng, anh chị em, bà con quyến thuộc, bạn bè xa gần, và tất cả mọi loài. Hãy nhìn ngọn sóng của một viên đá khi vừa được ném xuống ao hồ; chỗ mà viên đá đó chạm tới mặt nước trước nhất thì chỗ đó có ngọn sóng mạnh hơn hết mọi ngọn sóng khác (do ảnh hưởng dây chuyền lực của viên đá). Cũng vậy, hạnh Từ Bi chân thật sẽ có ảnh hưởng mạnh mẽ với cá nhân, rồi tới gia đình, và đến cộng đồng, xã hội, muôn loài. Ở đây chúng tôi sẽ bàn chi tiết về cách thức khởi tâm từ bi, thương tưởng ngay chính thân tâm mình, đến vợ chồng, cha mẹ, con cái, anh chị em, bà con quyến thuộc, bạn bè xa gần, cộng đồng, xã hội, nhân loại, loài vật, và môi trường.

“Hãy thương chính mình và sống tỉnh giác trong hiện tại và tương lai. Trước hết hãy sống trong chánh pháp rồi chỉ dạy người sau. Để cứu giúp những người lo âu buồn phiền hay những kẻ tà vạy, trước hết phải làm việc khó nhất, tức là phải tự giữ tâm chánh trực, ngay thẳng.” - Kinh Pháp Cú.

Theo Sinh Học, nói chung con người chúng ta cần có thức ăn nước uống thích hợp, không khí, ánh sáng mặt trời, nhiệt độ điều hòa, v.v... để sinh tồn. Thật vậy, ai ai cũng thương thân thể mình, nên khi đói thì ăn, khi khát thì uống, khi mệt thì thờ. Tuy nhiên, nếu ăn uống quá mức thì cơ thể phù mập, còn nếu ăn uống không đủ thì cơ thể yếu đuối; cả hai trường hợp đều đưa đến bệnh tật. Nếu thật thương thân mình thì chắc chắn mỗi chúng ta phải ăn uống điều độ, chừng mực, thích hợp với điều kiện của cơ thể. Tất cả chúng ta đều thương mến, muốn giữ gìn thân thể này lâu dài dù nó có bị gì đi nữa. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta chỉ nhìn trong giai đoạn ngắn ngủi mà không chịu nhìn xa; hoặc vì tham mà ăn nhiều khiến bị bệnh to béo rồi đưa đến những chứng bệnh khác như ung thư, khó thở, v.v... Điển hình, Cô Carol Yager (1960-1994) ở vùng Flint, MN, cao 5ft 7in, nặng hơn 1600 pounds. Chết vì bệnh thận và nước ứ trong cơ thể. Hoặc vì ăn uống ít nên thân thể bị bệnh hoạn vì thiếu chất dinh dưỡng. (Ở đây chúng ta dựa vào tiêu chuẩn cuộc sống vật chất tương đối đầy đủ như ở những xứ Âu-Mỹ; nghĩa là chúng ta có quyền chọn lựa cho cuộc sống vật chất của mình, chứ không phải dựa vào tiêu chuẩn cuộc sống vật chất thiếu thốn ở vài xứ Châu Á- Châu Phi.) Ngoài ra, nhiều khi chúng ta tuy rất thương thân thể nhưng lại ăn hoặc dùng những chất độc hại như uống rượu, uống những chất say mê, hay ăn những thức ăn quá nóng, quá lạnh, quá cứng, v.v... nên cơ thể dễ sanh bệnh. Vì vậy, đừng cho rằng đức Phật quá khắt khe khi Ngài dạy chúng ta nên giữ giới thứ năm, tránh dùng rượu chè, độc tố làm hại thân mình.

Về phần hít thở, chúng ta hít vào khí oxygen và thở ra khí độc carbondioxy; nhiều khi chúng ta chưa biết cách hít thở điều độ nên dễ sanh bệnh; chúng ta nên nhớ rằng thân này vốn đã tự thở từ khi còn là bào thai trong thai mẹ; lúc trong thai mẹ, vì chưa đủ sức nên bào thai phải dựa vào hơi thở của người mẹ mà thở và sống; sau khi chào đời, đứa bé tự thở và từ từ tập tành quen dần với môi trường không khí thiên nhiên; đến lứa tuổi thiếu niên hay thanh niên trở đi, hầu như con người tự thở hoàn toàn; một lần nữa, nên nhớ rằng bộ máy hô hấp của chúng ta tự thở để sinh tồn, chứ chúng ta không cần dụng tâm bắt cơ thể thở, mà chỉ cần để tâm chú ý hơi thở thì tự nhiên cơ thể chúng ta hít thở điều hòa và sâu; nhờ đó cơ thể có đủ khí oxygen nuôi toàn thân và tổng khứ khí carbondioxy ô trược ra ngoài, nên nó mới khỏe mạnh.

Nói chung, nếu thực sự thương thân thể mình thì mỗi chúng ta phải cố gắng ăn uống điều độ; hít thở, ngủ nghỉ, làm việc điều hòa; tránh dùng những chất kích thích như rượu mạnh, cần sa ma túy, hay những độc tố, thì tự nhiên sinh lý cơ thể sẽ được mạnh khỏe, quân bình.

Tổng quát, khi thân đói chúng ta cho nó ăn; khi thân khát, thì cho nó uống; khi thở không đủ thì thở lại điều đặn; khi mệt thì cho nó nghỉ. Điều hòa được cơ thể thì cũng có thể điều hòa được sinh lý. Đó là những cách chúng ta thương tưởng, từ bi thiết thực nhất đối với thân thể mình. Tuy nhiên, chúng ta lo lắng, thương tưởng, bảo bọc cơ thể để dùng nó tu huệ tạo phước, vì con người có khả năng này nhiều hơn so với những chúng sanh khác. (Chư thiên trên các cõi trời thì chỉ lo hưởng phước, nên từ từ phước sẽ giảm rồi đọa lạc lên xuống trong vòng sanh tử. Loài súc sanh thì suốt ngày chỉ nghĩ đến sự sống còn và chịu bao khổ đau vì cảnh loài mạnh ăn nuốt loài yếu, v.v..., nên ít có cơ hội tu huệ, tạo phước.) Tuy vậy, chúng ta nên nhớ lời Phật dạy rằng

dù thân người rất hiểm hoi, khó đợc, nhưng rớt cuộc rồi nó cũng trở về cát bụi, nên đừng cố chấp tham luyến nó. Phải thường quán chiếu nó không thật, ô ế bất tịnh, như điều thứ nhất Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ (bốn nơi cần nhớ tới): “Quán thân bất tịnh”; chúng ta chỉ dùng nó như chiếc thuyền đưa mình qua sông mê biển ái. Nhờ đó mà chúng ta không bị nó sai sử, thúc đẩy chạy theo nhục dục, khiến mình làm nô lệ suốt đời. Nghĩa là từ bi thương tưởng thân thể để dùng nó giúp chúng ta tạo phước tu huệ. Giống như chúng ta lo lắng đồ xăng nhớt hay sửa chữa xe chỉ với mục đích giữ nó làm phương tiện giúp chúng ta đến sở làm, đi mua đồ, v.v... nhanh hơn thôi.

Về phần tâm lý, chúng ta có vô số tâm tình vọng động như buồn vui, thương ghét, mặc cảm, trâm cảm, căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, v.v... Nếu không tỉnh giác về những kinh nghiệm tâm lý khổ đau, hay chịu lắng nghe lời Phật dạy về sự vọng động điên cuồng của những tâm thức đó, hoặc nghe những sự giải thích của các bác sĩ tâm sinh lý thì chúng ta thường đồng hóa những tâm tình vọng động đó là mình, nên cứ chạy theo chúng rồi bị khổ đau mãi. Câu thứ hai và thứ ba trong Tứ Niệm Xứ có viết: “Quán cảm thọ là khổ. Quán tâm vô thường”. Dù cảm thọ vui hay buồn cũng đều đem lại sự bất an cho tâm thức; nghĩa là khi có cảm thọ buồn thì chắc chắn tâm buồn theo; khi có cảm thọ vui nhưng nó lại mất đi trong một khoảng khắc sau, thì tâm cũng cảm thấy buồn; ví dụ, khi xem hay nghe những phim truyện, bài hát hay một hồi rồi hết thì chúng ta cảm thấy thiếu thốn, bồn chồn bất an, muốn đợc xem nghe nữa. Lại nữa, tâm đây tức là vọng tâm, vọng niệm. Vì chúng chợt khởi chợt mất như từng làn sóng biển nhấp nhô lên xuống, nên là vô thường. Ví dụ, khi tâm bực tức nổi lên, chúng ta thường ngu si nghĩ rằng đó là tâm thật của mình, rồi chửi mắng, đánh đập, liệng đồ đạc cho hả giận. Tuy nhiên, chúng ta nhớ câu: “Giận mất khôn” hay “một niệm sân khởi lên, đốt cháy cả

rừng công đức”, v.v... Nghĩa là tâm sân đó bị dẫn dắt bởi si mê vọng động, nên khiến thân và khẩu tạo nghiệp xấu. Tuy vậy, tâm sân đó vốn là vọng động vì nó không ở với chúng ta suốt 24 tiếng đồng hồ. Trong một ngày, dù bị ai đánh đập, hành hạ, chửi rủa, áp bức đến đâu, không thể nào chúng ta giữ tâm sân hận kẻ đó mà không khởi những tâm niệm khác như cảm thấy đói bụng, buồn, thương, v.v... Tâm niệm tham lam, ích kỷ, ganh ghét, v.v... cũng lại như thế. Vì vậy, đức Phật và chư Tổ nhắc nhở chúng ta rằng những tâm tình vọng động đó vốn là vọng, không thật; giống như nội thù, chúng thường phá hoại công đức và trí huệ của mình vì chúng hay dẫn thân và khẩu đi tạo nghiệp xấu. Thật vậy, mỗi khi những tên nội thù đó khởi lên trong tâm niệm, chúng ta thường làm lẫn mà nhận giặc làm con, rồi bị chúng lừa gạt, làm mất danh dự, phẩm chất, phước báo, v.v... Ở ngoài đời, nếu nhận giặc làm con thì trước sau gì chúng ta cũng bị hại. Vì vậy, nếu chúng ta không nhớ đến lời Phật dạy “Quán tâm vô thường” mà nhẹ dạ thương tình, để cho chúng dẫn dắt thì đừng hỏi tại sao cứ bị khổ hoài! Thế nên, để tự cứu độ, việc làm từ bi nhất là chúng ta phải nhận ra tâm tình lăng xăng là vọng động, không thật, thường gạt mình. Thế nên, điều từ bi thiết thực nhất đối với những tâm tình vọng động là khi chúng nổi lên, chúng ta nên buông xả chúng, hoặc thay chúng bằng những tâm niệm tích cực như niệm Phật, trì chú, v.v...

Bàn về chi tiết, những khi vọng niệm hay tâm bịnh giết hại, ăn cắp, tà dâm, nói láo, v.v... nổi lên, chúng ta biết rằng chúng sẽ đưa mình đi tạo nghiệp xấu. Do đó, dứt khoát không thể nào thương tưởng mà phải buông xả chúng, hay thay chúng bằng những tâm niệm tốt. Ví dụ, khi vọng niệm giết hại khởi lên, chúng ta hãy buông xả hoặc thay nó bằng tâm niệm từ bi, thương mến; khi vọng niệm nói láo khởi lên, phải thay thế nó bằng tâm niệm chất trực

ngay thẳng, v.v... Ngược lại, nếu cứ thương tình để những tâm bình vọng động dẫn dắt thì trước sau gì chúng ta cũng bị tù tội, gông cùm, bắt tín nhiệm, v.v...

Ngoài ra, chúng ta phải biết cách dùng tâm này hướng thân mình như lèo lái con thuyền trên biển cả bao la để tạo phước như bố thí giúp người hay tu huệ như hành thiền, trì chú, niệm Phật, v.v... Tăng trưởng phước báo là nhờ việc xả thân, bố thí giúp người. Tu tập thiền định, niệm Phật, hay trì chú là để định tâm, giảm thiểu bớt các tâm tình vọng động để thân và tâm được an lạc, thanh thản. Ngoài ra, dù chúng ta có từ bi thương tưởng thân mình đến đâu, nhưng nếu chưa điều phục hay chuyển hóa được tâm tình vọng động thì cũng không thể lo cho thân mình được. Ví dụ, những khi thân thể đói khát hay mệt nhọc nếu chúng ta chuyên chú ăn uống ngủ nghỉ điều độ, buông xả hay thay thế những vọng niệm bằng lời niệm Phật hay câu chú, thì chắc chắn thân thể sẽ khỏe mạnh trở lại. Ngược lại, dù thân có đói khát hay mệt nhọc mà tâm cứ nghĩ suy lo lắng chuyện này chuyện nọ, không cho thân ăn, hay không để thân nghỉ, thì thân đó dễ dàng bệnh hoạn. Ví dụ, lúc thân đói khát, dù có thức ăn, nhưng nếu tâm tức giận hay ganh ghét ai đó, thì chúng ta cũng ăn không ngon, nuốt không trôi. Và đêm đến, lúc lẽ ra phải để cho thân nghỉ ngơi, nhưng tâm lại suy nghĩ, buồn bực bang khuâng, khiến giấc ngủ chập chờn, bất an.

Tóm lại, việc thương mình thiết thực nhất là phải dùng lương dược của Phật pháp để chữa trị tâm bệnh như tham lam, sân hận, ganh ghét, bòn xén, v.v... cho đến khi được lành lặn hẳn; tức là chỉ khi nào dứt hết tạp niệm lăng xăng vọng động thì mới thực sự từ bi với chính mình.

Nhờ biết từ bi, thương thân và tâm mình nên chúng ta dễ dàng phát triển tâm

từ bi đến những người gần gũi mình nhất như vợ chồng, con cái, cha mẹ, anh chị em, cho tới bà con, bạn bè, v.v...

Làm sao phát triển tâm từ bi đối với vợ chồng? Vợ chồng vốn là bạn đời với nhau, nên tất cả những gì muốn cho mình thì đều phải san sẻ với người phối ngẫu từ vật chất đến tinh thần. Nhờ biết thân mình cần những gì để sinh tồn, chúng ta cùng nhau làm việc và san sẻ những thức ăn nước uống hay đồ đạc với người bạn đời như lời Phật dạy trong kinh Lễ Lạy Sáu Phương. Nhờ biết mình vẫn còn nhiều tâm bịnh, nên sẵn sàng tha thứ lỗi lầm cho nhau và cùng nhau khuyến tấn phát khởi những tâm lành thiện qua việc tu học Phật pháp như hành thiền, trì chú, niệm Phật. Cả hai vừa là bạn đời mà vừa là bạn đạo. Ví dụ, bữa nào đó mà người chồng vì bực tức trong hãng xưởng (như bị chủ sai làm quá sức hay bị các người bạn đồng nghiệp lấn áp, v.v...) thì người vợ phải như một cái phao hay điểm tựa cho chồng mình, bằng cách tìm lời nhỏ nhẹ an ủi, khuyên lơn và khuyến khích ông ấy vào phòng tịnh tâm, niệm Phật, hay trì chú để lắng dịu tâm bịnh. Nếu sự việc xảy ra tương tự với người vợ, thì người chồng cũng nên uyển chuyển, tùy theo khả năng, hoàn cảnh, tâm tình mà an ủi, lo lắng cho vợ. Đó là cách phát khởi lòng từ bi đến với vợ hoặc chồng.

Trong thời đức Phật còn tại thế, bà hoàng hậu của vua Ba Tư Nặc có lần hỏi rằng:

-Hoàng Thượng thương yêu ai nhất!

Nhà vua trả lời rằng:

-Ta thương Ái Khanh nhất.

-Vậy, nếu thiếp có ngoại tình với kẻ khác thì sao?

-Ta sẽ chém đầu Ái Khanh.

-Như thế thì Hoàng Thượng chỉ thương yêu chính mình mà thôi.

Qua lời đối đáp của vua Ba Tư Nặc và bà hoàng hậu, chúng ta thấy rằng đó

là căn bệnh trầm kha của con người: “Chấp ngã”; làm mọi việc đều nhắm vào sự vị kỷ cá nhân.

Vào đầu thập niên 80, người dân ở Houston bàng hoàng sửng sốt trước một thảm cảnh đau buồn xảy ra cho một gia đình tị nạn Việt Nam. Người đàn ông bị vợ phụ tình đi theo người yêu ở tiểu bang xa, bỏ ông lại với mấy đứa con nhỏ. Quá phẫn chí, ông đi mua súng về, dọn cho các con một bữa ăn thịt gà chiên trước khi bắn vào đầu tất cả. Bản tin chạy thật lớn trên trang nhất của hai tờ báo lớn là Houston Chronicle và Houston Post gây chấn động lúc bấy giờ, với câu hỏi là làm sao một người đàn ông thương con có thể nhẫn tâm kê súng bắn vào đầu con mình. Dĩ nhiên, nạn nhân đau đớn nhất có lẽ là người thiếu phụ trong cuộc, phải trở về lại Houston để lo cho các đám tang sau đó.

Một thảm cảnh khác xảy ra vào đầu thập niên này, tại một khu thương mại sầm uất trong cộng đồng người Việt. “Nạn nhân” lần này cũng là một người đàn ông bị vợ bỏ bê, xem thường, quá phẫn uất nên xách súng ra và bắn vào vợ tại nhà hàng của mình, làm thiệt mạng luôn hai người khác ngồi cùng bàn. Sau này, khi vào tù, ông cũng làm một bài thơ nói lên lòng thương vợ, gửi ra ngoài để đăng lên một vài tờ báo. Vụ án này cũng gây chấn động lúc bấy giờ vì khi cảnh sát muốn tìm nhân chứng để lấy thêm chi tiết điều tra, hầu như không một người Việt Nam nào chịu tình nguyện đứng ra kể lại những diễn tiến.

Nhưng bà Clara là một nữ lưu trí thức và khoa bảng, hành nghề nha sĩ chuyên khoa cùng với chồng, David Harris, cũng là một nha sĩ có uy tín, cùng tạo dựng nên một cơ ngơi khá giả và một gia đình hạnh phúc. Thế nhưng vì ghen với ông chồng đã tặng tịu với một nữ nhân viên trong văn

phòng là Gail Bridges nên bà Clara quyết chí đi tìm tình địch tại khách sạn Hilton ở Nassau Bay đang lén lút hẹn hò với chồng mình. Ghen và giận quá mất khôn, bà Clara chỉ biết sỉ vả tình địch của mình cho hả giận, rồi ra bãi đậu xe lái chiếc Mercedes đắt tiền của mình để húc vào ông chồng đang chạy tới năn nỉ. Chưa đã giận, bà còn lái xe chạy vòng lại một lần nữa để cán nạn nhân xấu số đang oằn oại. Và chạy tiếp cán thêm lần thứ hai. Và thêm lần thứ ba nữa. Con giận có lẽ còn chưa nguôi, bà còn cho de số lui, để cán ngược trở lại nữa. Dĩ nhiên, hình phạt dành cho bà Clara Harris là phải vào tù lãnh án, bỏ lại cơ ngơi cả triệu Mỹ-kim và hai con thơ bé bỏng.

Thật vậy, chúng ta không thể chấp nhận hay tha thứ khi thấy người vợ hay chồng mà mình thương yêu bị người khác cướp đoạt. Khi thương ai, chúng ta thường quan niệm rằng họ phải là của mình, nên không bao giờ muốn có mặt người thứ ba xen vào. Do đó, dẫn đến những sự ghen tương quá đáng, hay sự nghi kỵ giữa vợ với chồng, rồi từ từ đưa đến sự đổ vỡ hạnh phúc gia đình.

Lại nữa, chúng ta thường nhớ đến những điều tốt lành mà mình đã từng làm cho cá nhân hay cho người khác, và cũng dễ dàng tha thứ lỗi lầm của mình. Ngược lại, chúng ta ít nhớ đến ơn nghĩa của người khác đã từng ban bố cho mình, và cũng rất khó lòng tha thứ lỗi lầm của người khác. Vì vậy, để đối xử bình đẳng với vợ hoặc chồng, chúng ta nên trung thực, thường nghĩ nhớ tình nghĩa và sẵn sàng tha thứ lỗi lầm của họ. Nhờ đó, tình nghĩa vợ chồng ngày càng thêm khăng khít.

Đối với con cái, tuy biết rõ bổn phận là phải nuôi nấng dạy dỗ chúng, nhưng có vài điểm mà đa số các bậc cha mẹ không để ý đến là chúng ta thường lo

lắng cho chúng với tâm bất bình đẳng; nghĩa là chúng ta (nhất là người Việt) hoặc để tâm thương những đứa con đầu lòng hay con út, mà không bình đẳng lo cho những đứa con khác. Ngoài ra, cũng đồng là con mình, nhưng lại thương đứa này nhiều và đứa này ít, dựa vào hình tướng, tánh tình của chúng như đẹp hay xấu, thông minh hay chậm chạp, ngoan ngoãn hay cứng đầu. Điều này tạo ra không khí bất hòa, cãi cọ, ganh ghét giữa con cái chúng ta. Những đứa được cha mẹ nuông chiều hay thương nhiều thì có thể xem thường anh chị em khác, và thường dễ bị hư hỏng. Hoặc các anh chị em của chúng có thể ganh ghét, tủi thân, v.v... vì cha mẹ ít đoái hoài tới chúng. Do có tình thương bất bình đẳng đó nên con cái cũng thương cha mẹ với tâm bất bình đẳng. Nếu chúng được cha mẹ thương nhiều thì hoặc sẽ thương lại nhiều hơn, hoặc dễ dàng ý lại ô dù đó. Những đứa ít được cha mẹ thương hay để ý tới thì cảm thấy bị bơ vơ, hắt hủi, hoặc thường giữ khoảng cách với cha mẹ rồi đi tìm bạn (mà lắm lúc là bạn xấu) bên ngoài để bày tỏ tâm tình hầu mong bù lại sự thiếu thốn về tình phụ tử hay mẫu tử. Nếu chẳng may gặp bạn xấu lôi kéo thì chúng dễ dàng bị mất phương hướng, bỏ học hành, lao đầu vào đường xấu. Sau này, khi lớn lên, chắc chắn con cái sẽ nhớ lại những hình ảnh mà cha mẹ hoặc thương chúng nhiều, hoặc thương chúng ít, để dựa vào đó mà lo lại cho cha mẹ. Phần lớn nếu bị hắt hủi lúc nhỏ thì họ khó lòng phát khởi tình thương lo lắng tận tâm những lúc cha mẹ bệnh hoạn hay già yếu. Chúng tôi đã tận mắt chứng kiến rất nhiều trường hợp như thế. Điển hình, một cặp vợ chồng có 3 trai 4 gái, mà người mẹ rất thương đứa con trai út; hề có món ngon vật lạ đều để dành cho đứa con trai út. Sau này, bà mẹ lớn tuổi bị bệnh bại liệt suốt 10 năm. Người con trai út vì có hiếu nên lo cho người mẹ rất chu đáo cho đến khi qua đời. Trong khoảng thời gian bà mẹ nằm trên giường bệnh, đa số các anh chị trong gia đình đều ít để tâm hay công sức lo lắng cho bà ta. Thậm chí có người nói thẳng với em trai út nhiều

lần rằng: “Lúc còn mạnh khỏe, má thương mày nhiều hơn, nên bây giờ mày phải lo cho má tất cả”. Nhân quả rõ ràng. Nếu cha mẹ dành hết tình thương bình đẳng với tất cả con cái thì ngày sau, khi họ già yếu bệnh hoạn, con cái mới để tâm mà lo lắng lại.

Ngoài ra, có một số người vì lúc nhỏ được cha mẹ nuông chiều quá mức, nên sau này khi ra đời va chạm với xã hội thì đa phần ít có ý chí vươn lên độc lập, nên dễ dàng thất bại trên đường đời.

Lại nữa, khi con cái có những sự xung đột bất hòa, bản phận làm cha mẹ phải xử con cái bình đẳng, nghiêm minh. Nếu cha mẹ xử không công bình thì lại khiến mối bất hòa đó càng tăng trưởng. Do đó, nếu có tình thương và lòng từ bi chân thật đối với con cái, các bậc cha mẹ phải nên suy gẫm lại điều này: Phải cố gắng bình đẳng đối xử, thương tưởng con cái.

Tóm lại, nhờ có tình thương bình đẳng mà cha mẹ giúp con cái tránh thói quen ỷ lại, cống cao ngã mạn, hay được gần gũi cha mẹ hơn để được hướng dẫn dạy dỗ đúng đắn. Ví dụ, nếu trong nhà có 3 đứa con, hai trai một gái với lứa tuổi 9, 10, 12. Khi mua đồ chơi cho 2 đứa con trai thì phải mua luôn cho đứa con gái, hoặc ngược lại. Khi muốn dẫn chúng đi xem phim thì phải dẫn đi tất cả, trừ những trường hợp đặc biệt, v.v... Thêm nữa, cha mẹ có trái lòng từ bi bình đẳng đến với con cái được hay không sẽ ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến suốt cuộc đời của những người con, và họ có thể y theo cách thức đó mà đối xử với con cái hoặc những người thân, bạn bè của họ. Vì vậy, dùng tâm từ bi bình đẳng chân thật với con cái rất quan trọng cho hiện tại và tương lai.

Ngoài ra, đa phần chúng ta sẵn sàng hy sinh tất cả cho con cái. Có các bậc

cha mẹ gây biết bao tội lỗi cũng chỉ vì sự sinh tồn của con cái họ. Tuy nhiên, họ có thể dừng dung trước sự đau khổ của con cái người khác. Lại nữa, khi con cái mình công thành danh toại thì chúng ta rất hãnh diện với người khác. Khi con cái mình bị thua sút thì chúng ta cũng cảm thấy bị thua lây. Điển hình, chuyện đáng nhớ nhất là vụ án bà Wanda Holloway thuê người ám sát đối thủ của con gái mình, thường được quen gọi là vụ án “cheerleader mom”. Cheerleader là một cổ động viên được mặc quần áo sặc sỡ và tươi mát để đứng ra cổ động trong các trận tranh tài thể thao, thường được các nữ sinh hay sinh viên thèm muốn gia nhập vì được tiếng là phải đẹp, có nhan sắc hay thân hình hấp dẫn. Vào năm 1991, con gái của bà Holloway dự tranh để làm cheerleader trong trường trung học với một nữ sinh khác. Vì sợ con mình bị thua, bà Holloway bèn nghĩ ra sáng kiến thuê người giết mẹ của đối phương, với hy vọng là việc này sẽ làm cho cô gái đau buồn, mất tinh thần và do đó không còn lòng dạ nào để dự tranh với con gái của bà. Nội vụ đổ bể, bà bị cảnh sát đưa ra toà, bị xử tội và lãnh án phạt 10 năm tù ở, nhưng sau đó chỉ bị giam khoảng 6 tháng và được thả về quản thúc tại gia. Dư luận khắp nơi được dịp kinh ngạc trước thái độ ghen tức đến mất khôn của người phụ nữ đất Houston.

Còn rất nhiều câu chuyện tương tự xảy ra chung quanh chúng ta. Một điều cần nhớ là vì dựa vào tình thương ích kỷ, chỉ lo cho bản thân, gia đình, con cái, nên chúng ta bỏ qua những sự lợi lạc hay thiệt thòi của con cái người khác. Vì vậy, nếu có lòng từ bi chân thật thì trong lúc lo lắng cho con cái vì bốn phận, chúng ta cũng có thể san sẻ, giúp đỡ, hỗ trợ trực tiếp hay gián tiếp về vật chất lẫn tinh thần cho con cái của những người khác, nhất là các gia đình nghèo khó, để chúng có cơ hội phát triển tài năng, hay tiến thân trong xã hội như con ruột của mình.

Về phần anh chị em, nếu chúng ta mến thích người này, nhưng lại ghét bỏ người khác, thì sẽ tạo không khí chia rẽ trong gia đình mà khó lòng dứt bỏ. Sau này khi lớn lên, mỗi người mỗi ngã, họ có còn thương tưởng, liên lạc hỗ trợ lẫn nhau hay không, phần lớn đều dựa vào kinh nghiệm đối xử lẫn nhau lúc còn bé.

Tình thương yêu cha mẹ của chúng ta cũng phải bình đẳng. Nghĩa là nhớ công ơn dưỡng dục sinh thành, chúng ta cố gắng đền đáp hết tất cả tấm lòng. Tuy nhiên, nhiều khi chúng ta thương mẹ hơn thương cha. Thật vậy, có rất nhiều bài hát ca ngợi tấm lòng của mẹ, nhưng rất ít nói về công ơn cha. Trong kinh đức Phật dạy phải nhớ công ơn mẹ như cỡi đất, nâng đỡ, dắt dìu đàn con. Công ơn cha như trời cao, che chở đàn con yếu đuối. Công ơn cha mẹ như trời cao bề rộng, nên đức Phật dạy chúng ta rằng dù có đưa hai vai công cha mẹ đi suốt đời, vẫn không thể báo đền hết ơn sanh thành dưỡng dục. Do đó, những lúc cha mẹ già bệnh, chúng ta phải cố gắng báo hiếu bình đẳng. Đôi khi giữa cha mẹ có những chuyện xích mích chưa giải quyết được, và hoặc cha, hoặc mẹ muốn lôi kéo con cái về “phe” của mình. Gặp những lúc khó giải quyết đó, chúng ta chỉ việc giữ bản phận làm con, bình đẳng thương mến cha mẹ, giữ vai trò trung lập. Nếu có cơ hội, chúng ta cũng cố gắng giúp đỡ, dàn xếp những sự xung đột cá nhân giữa cha mẹ bằng cách khuyên các bậc sanh thành nên lắng lòng, tịnh tâm, thì từ từ sẽ nguôi giận. Nhất là chúng ta nên khuyên cha mẹ nương vào lời Phật dạy mà tu tập thiên quán, niệm Phật, trì chú thì các cơn bệnh trong tâm thức từ từ sẽ được lành lặn, và những sự xung đột đó cũng sẽ giảm thiểu.

Đối với bà con quyến thuộc, đương nhiên nếu thấy có ai cần giúp đỡ, chúng

ta cũng phải cố gắng bình đẳng giúp họ, xem họ như cha mẹ, con cái, anh chị em ruột của mình.

Đối với bạn bè, đồng nghiệp, chúng ta cũng cố gắng phát triển tâm từ bi bình đẳng đó. Hồi còn nhỏ ở Việt Nam, khái niệm phân biệt người Bắc, Trung, Nam của chúng tôi rất mơ hồ, nên sự “kỳ thị” đó không tác động mấy đến tâm tư. Rồi khi qua Mỹ, tiếp xúc với biết bao dân bản xứ với nhiều sắc tộc văn hóa, phong tục khác nhau, nên vấn đề phân biệt người Việt ở miền Nam, Bắc, Trung từ từ đi vào dĩ vãng. Đột nhiên, vào khoảng năm 1998-1999, chúng tôi có dịp đi qua Ấn Độ tu học gần 1 năm, và có cơ hội gần gũi chư tăng người miền Nam và Trung, thì tự dưng do ảnh hưởng của sự “phân vùng” của chư tăng trẻ bên đó, nên chúng tôi cũng bị dao động phần nào. Hiện tại, ở xứ Mỹ, nhất là những vùng người Việt sống đông đảo như California, Texas chẳng hạn, chúng ta cũng có “căn bệnh phân vùng” ngay trong các chùa chiền. Chùa của chư tăng ni người miền Nam thì có nhiều Phật tử người miền Nam đi hơn. Chùa của chư tăng ni người miền Trung thì có nhiều Phật tử người miền Trung đi hơn, v.v... Nếu chúng ta chịu nhìn nhận sự thật là ở nước ngoài chúng ta phải sống chung và làm việc chung dân bản xứ với nhiều sắc tộc, nhiều thành phần, nhiều ngôn ngữ, nhiều văn hóa, v.v... khác nhau để hòa nhập vào xã hội mới. Đương nhiên, trên căn bản, chúng ta dùng tiếng Anh để giao tiếp, nói chuyện, và nhất là cảm thông với họ. Nhìn lại người Việt, chúng ta cùng màu da, cùng ngôn ngữ, cùng văn hóa, v.v... mà lại đi “kỳ thị” với nhau. Thật là một điều quái lạ! Nếu chúng ta còn những căn bệnh phân vùng, bên cạnh những sự cố chấp về quan điểm, ý thức hệ, tôn giáo, v.v..., thì làm sao đoàn kết, đối xử bình đẳng với nhau? Các bài học của cha ông ta để lại vẫn còn đó: Tuy theo chế độ quân chủ nhưng các vị vua thời Đinh, Lê, Lý, Trần biết yêu thương dân, sống gần dân,

rộng lượng tha thứ những kẻ phản nước hại nòi như Lê Tắc, dưỡng sức dân, và đoàn kết dân như hội nghị Diên Hồng chẳng hạn, nên đã đánh đuổi giặc phương Bắc giữ gìn non sông gấm vóc. Ngược lại, Hồ Quý Ly dù có lòng yêu nước hay có những cải cách hay, nhưng không biết thương dân, dựa vào dân nên cuối cùng bị những kẻ cõng rắn cắn gà nhà, đem quân Minh vào giày xéo đất nước. Và gần đây nhất, các vua quan nhà Nguyễn cũng có lòng yêu nước, nhưng chỉ lo bo bo giữ ngai vàng cho mình mà không biết lo lắng cho dân, thống nhất lòng dân, khiến cho đất nước phải rơi vào tay thực dân Pháp. Sau đó, thực dân Pháp dùng kế chia để trị, rồi sau này do nhiều nhân duyên khác, nên mới có cuộc chiến Nam-Bắc (1954-1975) huynh đệ tương tàn và cũng khiến ảnh hưởng di căn dị biệt đến ngày nay, ở trong và ngoài nước. Nếu muốn đoàn kết thật sự thì người Việt trong và ngoài nước phải gạt qua những sự dị biệt đó để cùng nhau hướng đến mẫu số chung cho tương lai dân tộc.

Về việc kỳ thị sắc tộc dựa vào màu da, có vài lần, đọc trên những tờ quảng cáo về buôn bán các tiệm Nail trong những báo chí người Việt, chúng tôi có để ý là đa số thích làm ăn mở tiệm Nail ở những khu dân cư người Mỹ trắng hơn là người Mỹ da đen. Thật rất tội nghiệp và thiệt thòi cho những người có màu da đen sạm đó. Chúng ta không thể dựa vào màu da, sắc tộc văn hóa mà phân biệt kỳ thị, cho rằng họ là những người xấu. Lần nọ, có một ông Bà La Môn đến khoe với Phật là ông ta rất thanh tịnh, thánh thiện vì xuất thân từ dòng dõi Bà La Môn. Đức Phật dạy ông ta rằng không thể nào dựa vào dòng giống, chủng tộc mà xem xét hay phán đoán căn tánh của con người. Bất cứ ai có tâm tà vậy thì đó là người xấu, dù họ xuất thân từ dòng Bà La Môn (giai cấp giáo sĩ) hay Chiên Đà La (giai cấp nô lệ thấp nhất trong xã hội Ấn Độ thời xưa và nay). Ngược lại, những ai có tâm lành thiện, chất trực thì đó

là những người hiền lành thanh tịnh chứ không dựa vào dòng giống hay chủng tộc. Ngoài ra, theo lời Phật dạy, con người ai ai cũng đồng có dòng máu đỏ và nước mắt cùng mặn. Tốt hay xấu, hiền hay dữ, v.v... đều do tâm tình vọng động của mỗi cá nhân. Đã từng sống trong các ngôi chùa người Tàu, chúng tôi cũng hiểu được tâm tình của họ phần nào. Có một số người, dù đến từ Đài Loan hay Trung Hoa Lục Địa, họ cho rằng đất nước và con người của họ là trung tâm vũ trụ, nên xem thường những sắc dân khác, dầu hiện nay họ đang sống trên xứ Mỹ. Một số người Âu-Mỹ, như nhóm người của đảng phái KKK chẳng hạn, cũng cho rằng dòng giống mình là hơn hết. Vì sự cống cao ngã mạn xem thường người khác, mới có chiến tranh thế giới thứ hai, do chủ trương giữ gìn giống người da trắng thuần nhất của Phát Xít Đức.

Người Mỹ thường nhắc đến sự hy sinh của hơn năm mươi ngàn binh sĩ trong chiến tranh Việt Nam mà ít khi nói đến 3 triệu người Việt ở cả hai chiến tuyến đã bỏ mình trên chiến địa. Ngay cả người Việt chúng ta thường nhắc đến thành quả cuộc nam tiến, mở mang bờ cõi của cha ông, mà ít khi bàn đến con số người dân Chiêm Thành và Chân Lạp bị giết chết. Chúng ta uất hận người Tàu đô hộ nước mình cả một ngàn năm, nhưng quên rằng người Lào và người Miên cũng uất hận người Việt chúng ta vì việc xâm lấn. Tất cả đều do tâm bất bình đẳng thiên vị gây ra. Thiết tưởng tinh thần thượng tôn dân tộc nếu đi quá đà thì tâm bịnh cống cao ngã mạn dễ phát sanh, rồi hại mình hại người, gây biết bao đau thương tang tóc.

Lại nữa, các loại vũ khí từ gươm đao, súng đạn cho đến bom nguyên tử đều được chế tạo từ lòng sợ hãi, muốn bảo vệ mạng sống mình, nhưng lại dùng chúng để tiêu diệt kẻ khác. Tuy muốn sống an vui hạnh phúc, nhưng lại gieo

nhân thù hằn giết chóc thì làm sao thành tựu được ước muốn đó! Chỉ khi nào gieo những hạt nhân từ bi thương tưởng bình đẳng đến với tất cả mọi người, tức là phù hợp với ước muốn sống an lạc hạnh phúc cá nhân, thì mới mong có ngày được an lạc thật sự, bằng không thì dù có dùng vũ khí hiện đại tối tân đến đâu, chúng ta cũng vẫn sống trong tâm trạng lo âu sợ hãi, bất an.

Vừa trải qua những cuộc chiến tranh xung khắc dựa trên màu da sắc tộc, ý thức hệ, nhân loại ngày nay phải đương đầu với những cuộc xung khắc dựa vào tôn giáo, nhất là giữa Hồi Giáo và Thiên Chúa Giáo. Những cuộc xung khắc này vốn đã xảy ra trong quá khứ; chúng được bao bọc với mỹ từ “thánh chiến” mà khiến cho hơn hàng triệu người xưa kia đã nằm xuống ở Âu Châu, và ngày nay được khơi dậy, mở màn từ ngày 11 tháng 9, năm 2001.

Nhân loại chúng ta sẽ còn trả nhiều giá đắt hơn vì sự kỳ thị, phân biệt dựa vào những vọng tưởng đó. Lường trước những vấn đề này, các nhà lập quốc nước Mỹ khi xưa đã ghi trong các bản hiến chương, ngăn cấm những sự kỳ thị phân biệt đó. Tuy nhiên, bên cạnh những trang sử vàng dựng và giữ nước, lịch sử nước Mỹ vẫn còn bị hoen ố bởi các vết nhơ người da trắng diệt chủng người da đỏ bản xứ, hay nạn mua bán nô lệ da đen, kỳ thị chủng tộc, v.v... Đương nhiên, con người với tâm tình vọng động, phải học những bài học đắng cay chua chát, và chợt tỉnh chợt mê về cách sống hài hòa với nhau.

Do đó, ngày nay dù vẫn còn sự xung khắc trong các cộng đồng đa văn hóa, chủng tộc, tôn giáo, v.v... dần dà người Mỹ sống hòa thuận với nhau hơn, vì phải sống theo luật pháp nhất là luật cấm kỳ thị, mà rõ ràng nhất là trong các cơ quan chính phủ, trường học công cộng. Nếu con người ai ai cũng tôn trọng, đối xử từ bi bình đẳng với nhau theo lời Phật dạy thì chắc chắn từ xưa đến nay sẽ tránh được biết bao cuộc chiến đẫm máu. Điển hình, đức Phật dạy trong kinh Phạm Võng, Giới Bồ Tát rằng phải quán tất cả người nam như cha, anh, em mình, và quán tất cả người nữ như mẹ, chị, em mình. Nếu

ai ai cũng bình đẳng quán chiếu và thực hành được như thế thì thế giới này làm gì có chiến tranh, và con người đâu còn đổ máu!

Đối với loài vật, con người chúng ta đa số ý mạnh hiếp yếu, ăn nuốt chúng. Điển hình, hiện giờ đa số các động vật được xem là hung dữ nhất như cọp, báo, v.v... hầu như bị con người diệt chủng gần hết. Trong các siêu thị đều bán đầy những xác chết của các con gia súc đáng thương. Chúng tôi thường nói đùa với những người bạn Mỹ trong các dịp giảng dạy Phật pháp ở những trường Trung học, Đại Học, nhà thờ, v.v... rằng chúng ta thiếu sự công bằng vì một bên thì quá lo lắng cho một số loài động vật, còn một bên lại đi ăn nuốt những động vật khác. Nếu chúng ta thương mèo chó thì phải thương luôn bò, heo, gà. Và nếu thương cá thì chúng ta thương tất cả loài cá, chứ không phải chỉ nuôi các con cá kiểng. Tuy nhiên, thực tế thì không phải vậy! Đó là tình thương cố chấp bất bình đẳng, nghiêng bên này, bỏ bên kia của chúng sanh mê muội. Làm sao chúng ta đem lại sự an vui hạnh phúc cho chính mình và những loài khác!

Nói chung, dù là người thân như cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh em, v.v... hay người lạ như bạn bè, những người khác chủng tộc, văn hóa, tôn giáo, v.v... cho đến muôn loài, một khi có cơ hội tiếp xúc gần gũi nhau, tất cả chúng ta đều có nhân duyên thuận hay nghịch. Dù vậy, như lời Phật dạy, tất cả chúng sanh đều là bà con quyến thuộc của chúng ta trong vòng sanh tử luân hồi. Nếu chúng ta thật sự cảm nghiệm và tin tưởng chắc thật về lý nhân quả luân hồi thì chắc chắn chúng ta cũng hiểu được rằng trong mỗi lần làm người, làm chư thiên, làm loài vật, v.v... chúng ta cũng đều có cha mẹ, bà con quyến thuộc. Vòng sanh tử vô cùng tận, nên chúng ta có biết bao bà con quyến thuộc. Chỉ vì thay hình đổi dạng từ đời này sang đời khác, và vì vô

minh vọng động, nên chúng ta không thể nhận ra bà con quyền thuộc khi xưa của mình, nên làm lẫn ăn nuốt, giết hại lẫn nhau. Do đó, tâm từ bi có được phát triển hay không, tất cả tùy vào cách nhìn và sự lo lắng bình đẳng, chân thật của mình đến với mọi người, mọi loài. Như lời Phật dạy trong điều thứ sáu của kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Bạc Đại Nhân: “Bồ Tát bình đẳng bố thí, bất niệm cựu ác, bất tưởng ác nhân (một vị Bồ Tát thật sự phải bố thí với tâm bình đẳng, không nhớ nghĩ đến những kẻ đã tạo nghiệp ác, cũng không ghét bỏ những kẻ xấu.)” Người Phật tử phát tâm hành hạnh Bồ Tát muốn tu tâm từ bi chân thật phải phát khởi tâm niệm ban vui cứu khổ bình đẳng đối với người thân kẻ sơ cũng như thế thì mới thật sự bước đi trên con đường Bồ Tát hạnh mà chư Phật và chư Bồ Tát trong quá khứ đã đi, trong hiện tại đang đi, và trong tương lai sẽ đi.

Ngoài ra, không những trải rộng lòng thương tưởng đến hết mọi loài mà chúng ta còn phải biết bảo vệ môi trường thiên nhiên. Nếu không có chúng thì con người và loài vật không thể sinh tồn trên thế giới này được. Ví dụ, nếu chúng ta chặt cây phá rừng bừa bãi thì sẽ gây biết bao tai ương hoạn nạn cho chính mình, như đất đá sẽ bị chồi lở, ngập lụt, hoặc không còn nơi thanh lọc các khí độc và thải ra khí oxygen cho chúng ta sống còn, vì cây cối vốn là lá phổi của trái đất. Nếu chúng ta làm ô nhiễm môi sinh, khiến có mưa axit thì chắc chắn sẽ gây ra bệnh tật dễ dàng.

Để thay lời kết, chúng tôi xin trích dẫn lời dạy của đức Phật trong bài kinh Từ Bi:

Chúng sanh dù yếu mạnh,
Lớn nhỏ hoặc trung bình,
Thấp cao không đồng đẳng

Hết thấy chúng hữu tình,
Lòng từ không phân biệt,
Hữu hình hoặc vô hình,
Đã sinh hoặc chưa sinh,
Gần xa không kể xiết,
Nguyện tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh phúc.
Đừng lừa đảo lẫn nhau,
Chớ bắt mẫn điều gì,
Đừng mong ai đau khổ,
Vì tâm niệm sân si,
Hoặc vì nuôi oán tưởng.
Như mẹ giàu tình thương,
Suốt đời lo che chở,
Đứa con một của mình,
Hãy phát tâm vô lượng,
Đến tất cả sinh linh,
Từ Bi gieo cùng khắp,
Cả thế gian khổ hải,
Trên dưới và quanh mình,
Không hẹp hòi oan trái,
Không hờn giận căm thù,
Khi đi, đứng, ngồi, nằm,
Bao giờ còn thức tỉnh,
Giữ niệm từ bi này,
Thân tâm thường thanh tịnh,
Phạm hạnh chính là đây.

