

# **BỒ ĐỀ TÂM**

## **SỰ VIÊN THÀNH CỦA PHẬT PHÁP**

Lama Thubten Yeshe

Trang trải tình thương đến chúng sanh cần thiết vô cùng, không còn gì để nghi ngờ điều đó nữa. Tình thương là điều quan trọng của bồ đề tâm, là thái độ của bồ tát đạo, là con đường bình an, là pháp thiền dễ tu nhất. Không có bất cứ triết lý, khoa học hay môn tâm lý nào có thể bắt đồng với điều đó. Bồ Đề Tâm không xung đột giữa Đông hay Tây.

Con đường này là con đường bình yên nhất, hoàn hảo nhất, con đường tuyệt đối trăm phần trăm không nguy hiểm đưa hành nhân vào ngõ cụt. Không có Bồ Đề Tâm không tu pháp môn nào thành tựu. Và hơn tất cả, hành thiền không như ý cũng như tri kiến giác ngộ cũng sẽ không đến.

Tại sao Bồ đề tâm cần thiết cho sự thành tựu của thiền định? Bởi, tâm tham đắm ích kỷ. Hành thiền nhiều mà không phát Bồ Đề Tâm sẽ tham chấp vào những hỷ lạc nhỏ nhoi: “tôi, tôi, tôi muốn nữa, tôi muốn thêm nữa”. Thế là những kinh nghiệm tốt đẹp trong khi thiền ấy vụt mất ngay lập tức. Tham chấp là điên đảo lớn nhất chướng ngại sự nhiếp tâm chánh giác trong thiền định. Với nó, ta luôn hướng đến hạnh phúc cho riêng mình: “tôi, tôi đang đau khổ, tôi muốn hạnh phúc nên tôi hành thiền”. Cách đó không được, vì lý do đó nên việc hành thiền đúng pháp và hoa trái của nó là sự an vui, thoải mái và hỷ lạc cũng sẽ không đến.

Thêm nữa, nếu không Bồ Đề Tâm rất khó tích tụ công đức. Ta tạo công đức rồi cũng chính ta phá hủy, buổi trưa chưa đến mà bao nhiêu công đức buổi sáng đã mất hết, như lau nhà, mới lau tiếng đồng hồ trước tiếng đồng hồ sau đã dơ trở lại. Bạn gột sạch tâm rồi liền lập tức quấy động nó lên. Quả thật là một việc làm lố lã. Nếu muốn thành tựu

công đức phải có bồ đề tâm. Có Bồ Đề Tâm ta trở nên rất đáng trân quý, ví như vàng bạc, kim cương, sánh như một chất liệu nào đó hoàn hảo nhất trên thế giới, vượt xa hơn bất kỳ chất liệu nào khác.

Với quan niệm vật chất hóa của người Tây phương, sẽ thật tuyệt nếu như có một mệnh thường quân nào đó tuyên bố rằng “tôi muốn làm việc từ thiện, tôi sẽ tặng toàn thế giới này mỗi người 100 đô la”. Thậm chí người giàu có đó còn tặng bằng cả tấm chân thành chẳng nữa, thì công đức đó cũng không là gì so với chỉ một khởi niệm “nguyện cho con được thực hành bồ đề tâm vì lợi ích chúng sanh và tu tập sáu pháp ba la mật bằng hết sức mình”.

Thế nên tôi luôn thưa rằng thực hành bồ đề tâm là con đường hoàn hảo nhất cho chúng ta đi.

Nhớ gương Thầy Kadampa khi thấy một người đàn ông đi nhiễu chung quanh tháp chãng? Ngài nói “anh đang làm gì đó?”, người đàn ông trả lời “con đi nhiễu tháp”. Rồi Thầy hỏi: “Thôi anh thực hành pháp có hơn không?”. Lần sau Thầy lại thấy anh ta đang lễ lạy, Thầy hỏi tiếp “Anh đang làm gì đó?” Anh ta trả lời “con lạy một trăm ngàn lạy”. Rồi Thầy vẫn hỏi: “Thôi anh thực hành Phật pháp có hơn không?”. Câu chuyện còn tiếp tục, nhưng điềm chính là ở chỗ chỉ thực hành những điều ra vẻ tôn giáo như nhiễu tháp hay lễ lạy thôi chưa chắc đã là cần thiết trong thực hành Phật pháp. Điều chúng ta cần phải làm là chuyển hóa những ràng buộc, những tâm lý nuông chiều tự thân, nếu tâm không thay đổi theo cách này thì những việc khác ta hành đều vô ích, có làm cũng chỉ cho vui thôi. Thậm chí cố gắng hành thiền theo Mật tông đi nữa, nếu không chuyển hóa tâm cũng sẽ chẳng thành tựu. Phật pháp có nghĩa là hoàn toàn thay đổi thái độ, đó mới là cách đem đến cho mình niềm hạnh phúc nội tâm, mới thật là Phật pháp chứ không phải những gì nói suông. Bồ đề tâm không nuôi lớn bản ngã, không bám víu ràng buộc, cũng không trường dưỡng luân hồi đau khổ. Đó là cách chuyển hóa tuyệt vời không thể nghĩ bàn, là con đường bình yên, chắc chắn nhất, hoàn toàn không bao giờ thấy chán. Sẽ có

khi buổi hành thiền không an định, tâm cứ rong chơi. Thiền với Bồ Đề Tâm nghĩa là thật sự muốn chuyển hóa tâm, hành và toàn bộ cuộc sống.

Tất cả chúng ta đều hòa chung trong tình người với nhau, sao có khi ta nói “tôi thương anh” lại có lúc “tôi ghét anh”? Cái tâm lên xuống bất thường như thế bắt nguồn từ đâu? Từ chỗ nuông chiều bản ngã, hoàn toàn thiếu hẳn bồ đề tâm. Ta nói “tôi ghét anh vì anh không mang lại thoải mái cho tôi, anh làm tôi khổ, anh không làm tôi vui. Là thế đó. Tôi, cái ngã của tôi, tham chấp của tôi bảo rằng vì anh không đem sự vừa lòng đến cho tôi, nên tôi ghét anh”. Thật tức cười! Tất cả những chướng ngại trong mối quan hệ như thế đều do thiếu Bồ đề tâm, do tâm không chuyển hóa.

Thế nên bạn thấy không? chỉ hành thiền thôi chưa đủ. Giả sử Thầy Kadampa thấy chúng ta đang ngồi thiền chăng nữa, Thầy cũng sẽ nói “Thôi anh thực hành Phật pháp có hơn không?” Nhiều tháp, lễ lạy hay hành thiền đều không phải là Phật pháp? Ồ, vậy Phật pháp là gì? Đây chính là vấn đề của người đàn ông trong câu chuyện, anh ta đã không biết làm gì hơn. Như vậy, thực hành Phật pháp một cách đúng đắn, hoàn hảo và thực tế nhất không gì hơn là thực hành Bồ đề tâm.

Bạn có thể lấy khoa học để chứng minh Bồ đề tâm là pháp thực hành đệ nhất. Tâm lý ngã ái là cội nguồn cho tất cả phiền não con người. Nó làm cuộc sống khó khăn đến tội nghiệp. Giải pháp cho ngã ái hay phương thuốc giải trừ phiền não độc hại đó là khởi tâm đi hoàn toàn ngược lại - Bồ đề tâm. Tâm ngã ái luôn chỉ lo cho bản thân, tôi, tôi, tự thể của tôi, trong khi Bồ đề tâm thay mình bằng tất cả.

Năng lực của Bồ đề tâm mạnh như năng lượng nguyên tử chuyển hóa nội tâm, điều đó hoàn toàn rất khoa học, không hề tin ngưỡng mù quáng vào tôn giáo. Ngày nay mọi người đều sợ hãi chiến tranh hạt nhân, nhưng nếu tất cả đều có bồ đề tâm thì chẳng lẽ chúng ta không an toàn hay sao? Dĩ nhiên là quá an toàn rồi. Với Bồ đề tâm ta kiềm chế tất cả những khát vọng chiến thắng, sát phạt kẻ khác. Và như Đại sư Tông Khách Ba nói, khi có Bồ đề tâm tất cả những thiện lành trong cuộc sống sẽ kéo đến tuôn xuống như

mưa, sở dĩ giờ đây ta hay gặp những điều thiếu may mắn vì ta thường mang tâm vị kỷ. Có Bồ đề tâm ta sẽ thu hút được bạn lành, thức ăn ngon và mọi sự đều tốt đẹp.

Như gần đây Đức Đạt Lạt Ma nói, nếu chúng ta muốn ích kỷ, hãy ích kỷ cho thật nhiều, ích kỷ nhiều sẽ có lợi hơn ích kỷ ít. Vậy Ngài muốn nói gì? Ngài bảo rằng, dưới cách nhìn nào đó, Bồ đề tâm là thái độ ích kỷ vĩ đại bởi vì khi ta cống hiến riêng bản thân mình cho người khác bằng tình thương, ta sẽ nhận lại tình thương gấp nhiều lần hơn mình đã ban bố. Hiện tại thái độ nhỏ nhen tầm thường thường mang lại niềm vui rất ít, và những gì mình đang có rất dễ bị mất đi. Với “ích kỷ nhiều” ta giúp người cũng như giúp chính ta, trong khi lối ích kỷ ít lúc nào mình cũng thấy tôi, tôi, tôi và mọi thứ đều dễ dàng bay xa.

Tất nhiên Bồ đề tâm không dễ thực hiện. Những gì dễ thường hay mau chán. Bồ đề tâm tương đối khó nhưng sẽ không bao giờ thấy chán. Phải thật là thông minh mới hành phát Bồ đề tâm được, đối với một số người, không cách chi thực hành nổi. Họ sẽ hỏi lại rằng “Quên đi bản thân và có chút quan tâm đến người sao? Đó vốn không phải văn hóa của chúng tôi”. Thật ra, rất khó để thay đổi thay vì thương mến bản thân bằng sự thương yêu người khác, đây quả là việc làm khó khăn nhất mà ta có thể gánh vác. Nhưng đó mới chính là việc xứng đáng nhất và mang lại niềm hỷ lạc lớn lao nhất.

Bạn nhớ lần đầu tiên Ngài Quán Tự Tại (Avalokiteshvara) thọ giới Bồ tát không? Ngài nguyện sẽ đứng sau để dẫn dắt hết thầy chúng sanh trong thế giới đi đến giác ngộ, tựa như người chăn cừu vậy. “Tôi không muốn đạt đạo Bồ đề trước khi hết thầy chúng sanh chưa thành Phật. Đối với tôi, đó là niềm hoan hỷ nhất.” Ngài thực hành hết năm này qua năm khác, đưa hàng ngàn chúng sinh đến giác ngộ giải thoát, khi nhìn lại những gì đã qua Ngài thấy vẫn còn vô lượng chúng sinh. Ngài tiếp tục hoằng pháp hết năm nọ đến năm kia, khi xem lại vẫn thấy chúng sinh được độ chẳng bao nhiêu. Cứ thế Ngài tiếp tục mãi, cuối cùng Ngài chán quá rồi tự nghĩ rằng: “hết niên kỷ này qua niên kỷ kia, ta đã chiến đấu để dẫn dắt chúng sinh đến bờ giải thoát nhưng vẫn còn quá nhiều chúng sanh ở lại. Ta nghĩ chắc nguyện ta sẽ không thể nào viên mãn”. Và bởi do cảm xúc quá mãnh liệt

đó đầu Ngài đã phân ra thành mười một mảnh (\*). Thế rồi Phật A Di Đà đã đến hộ trì dẫn dắt Ngài đến khi thành tựu viên mãn.

Tôi tin chắc rằng nhiều người trong chúng ta đều có thể giống như Đức Quan Thế Âm (Chenrezig). Điểm chính yếu là phải có một động cơ mạnh mẽ. Thậm chí cho dù chỉ bộc phát mạnh một lần cũng hết sức to lớn. Rất hiếm khi có được suy nghĩ này. Một tia sáng yếu ớt thôi cũng rất đáng giá, hãy thực hành dù mỗi ngày chỉ một phút thôi...

Chú thích: (\*) Trong Phật Giáo Tây Tạng, ta thường thấy tượng Đức Quan Thế Âm Bồ Tát thập nhất diện (11 mặt), tượng này bắt nguồn từ lịch sử này.

Lược dịch: Giác Anh

*(PhatTuVN.org)*