

## LÒNG TỪ, BI VÀ BỒ ĐỀ TÂM

*Khenpo Samdup*

Phương diện thiết yếu nhất của mọi thực hành Pháp là Bồ đề tâm, cùng với lòng từ ái và bi mẫn mà từ đó Bồ đề tâm sinh khởi. Lòng từ ái là ước muốn tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc. Kế đó, được đặt nền trên ước muốn này, lòng bi mẫn sinh khởi và ta nghĩ tưởng về những người mà ta yêu thương đang thực sự đau khổ ra sao. Ta chân thành ước muốn nhìn thấy tất cả những người đó xa lìa đau khổ, và ước muốn đó là lòng bi mẫn.

Ta nuôi dưỡng một tâm từ và bi bằng sự suy niệm. Trước tiên ta quán chiếu về hoàn cảnh của ta và ta không muốn bị làm tổn hại ra sao và sau đó, dựa trên các cảm xúc của ta như khuôn mẫu, ta trải rộng tư tưởng của ta tới những người khác và nghĩ: “Vì sao tôi làm hại người khác khi bản thân tôi không muốn bị tổn hại? Giống như tôi muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, những người khác cũng muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ.” Hãy thực hành theo cách này cho đến khi bạn thực sự muốn làm lợi lạc người khác và đối xử tốt lành với họ bởi đó là cách bạn muốn được cư xử. Khi người nào đó tử tế và giúp ta vượt qua khó khăn bằng cách nào đó hay làm điều gì để làm lợi lạc cho ta, ta cảm thấy hạnh phúc và biết ơn, điều đó khiến ta cảm thấy tốt lành. Việc hiểu rõ kinh nghiệm của ta và muốn làm cho người khác cảm nhận theo cách đó sẽ thúc đẩy ta xử sự tốt đẹp với người khác, giúp đỡ họ và tránh làm hại bất kỳ ai. Đây là những gì ta cần suy niệm để thực sự làm lợi ích chúng sinh và từ bỏ mọi sự gây tổn hại và ác ý đối với họ. Ngay giờ đây ta đã được sinh ra làm người với một thân thể và những cha mẹ trong thân tướng con người nhưng trước đây, ta đã từng được sinh ra vô số lần trong

sinh tử. Từ vô thủy cho tới bây giờ, ta đã có vô số cuộc đời khác nhau; trong những cuộc đời đó ta đã tương tác với vô số chúng sinh và trong đó một bà mẹ đã sinh ra ta và chăm sóc ta. Khi xem xét sự kiện là ta đã sinh ra vô số lần trong vòng luân hồi không có lúc bắt đầu, chắc chắn là ở một lúc này hay lúc khác, mỗi một chúng sinh đều đã từng là mẹ của ta. Mọi chúng sinh đã từng là mẹ của ta ở một lúc nào đó đều mong muốn hạnh phúc; tất cả những bà mẹ ấy đều muốn thoát khỏi đau khổ. Vấn đề nằm ở chỗ họ không hiểu biết đúng đắn điều gì tạo nên đau khổ và điều gì mang lại hạnh phúc, vì thế mặc dù đang theo đuổi hạnh phúc nhưng một cách vô ý thức, họ không ngừng tạo lập các nguyên nhân của đau khổ. Trong trường hợp của ta, khi ta nhận thức một cách chính xác điều gì tạo nên hạnh phúc và điều gì mang lại đau khổ, ta chỉ muốn giúp người khác cũng hiểu được những nguyên nhân đó. Không chỉ muốn người khác hạnh phúc, ta còn muốn cứu họ khỏi đau khổ; đó là cảm xúc của lòng bi mẫn. Lòng bi mẫn đó, sự khát khao chân thành muốn nhìn thấy tất cả những bà mẹ chúng sinh thoát khỏi đau khổ, là điều sẽ trở thành Bồ đề tâm.

Bồ đề tâm có hai mục tiêu hay mục đích: ước muốn làm lợi ích chúng sinh và sự cần thiết phải thành tựu lợi lạc của riêng ta. Nếu tiêu điểm chính yếu của ta chỉ là để giúp đỡ người khác và ta hoàn toàn đặt sang một bên những nhu cầu của ta để cố gắng giúp đỡ họ, ta sẽ không thể thực sự làm lợi lạc họ. Bao giờ mà bản thân ta vẫn ở trong sinh tử thì ta không thể thực sự giải thoát bất kỳ ai khỏi đau khổ. Khi hiểu rõ điều này, ta nên cảm thấy quyết tâm đạt được trạng thái giác ngộ, Phật quả, khiến ta có thể giúp đỡ tất cả chúng sinh đạt được giải thoát và giác ngộ bởi đó là những gì sẽ thực sự làm lợi ích cho họ và đem lại cho họ hạnh phúc lâu dài. Để chuyển hóa lòng từ và bi của chúng ta thành Bồ đề tâm, điều quan trọng là phải thiên định về sự xả bỏ, bởi Bồ đề tâm phải trải rộng cho tất cả chúng sinh như nhau, không có sự thiên vị. Cách thức để phát triển loại xả bỏ này là suy niệm rằng từ vô thủy chúng ta đã sinh ra vô số lần trong sinh tử. Trong những cuộc đời đó, ta có vô số kẻ thù và những người thân yêu, vì thế trong một cuộc đời, một chúng sinh nào đó có thể đã từng là người bạn thân thiết nhất và trong

một đời khác lại là kẻ thù tệ hại nhất của ta. Ngay cả trong cuộc đời này, những người đóng các vai trò bạn hữu và kẻ thù cũng thường xuyên thay đổi. Kẻ thù của ta trong đời này rất có thể là cha mẹ thân yêu của ta trong một đời trước và những người thân yêu và thân quyến của ta có thể đã có lần là những kẻ thù đáng khinh bỉ trong quá khứ. Chẳng có gì là chắc chắn đối với những mối liên hệ trong sinh tử mà con người có với nhau, và việc hiểu biết điều này sẽ làm tâm ta giảm bớt sự tham luyến và thù ghét. Câu chuyện của tu sĩ tôn quý Katrayana minh họa những mối quan hệ thường xuyên thay đổi của sinh tử. Có lần Katrayana đi ra ngoài để khát thực và khi ngài đến nhà của một gia đình, ngài nhìn thấy một người đàn bà ôm đứa con trong tay thật âu yếm trong khi bà ăn một con cá và đứa con chó đang cố đánh cắp những mẩu thực phẩm còn thừa. Katrayana cười và nói: “Bà ta ăn thịt cha mình, đá mẹ mình, và ôm ấp kẻ thù đáng ghét của mình. Sinh tử thật nực cười, thật lộ bịch.” Bằng sự thấu thị, ngài có thể nhận ra rằng con cá mà người đàn bà đang ăn từng là cha của bà trong một đời trước, con chó mà bà ta đá trước đây từng là mẹ của bà, và đứa con mà bà ôm một cách âu yếm nơi ngực có lần đã là một kẻ thù nguy hiểm. Sinh tử thật nực cười. Việc bám chấp vào tham luyến và thù ghét chẳng có lợi ích gì bởi mọi sự chẳng có gì là chắc chắn. Sinh tử và những vai trò mà ta đóng trong các cuộc đời của ta thường xuyên thay đổi nên điều quan trọng là phải phát triển tâm xả trải rộng đồng đều đến tất cả chúng sinh. Khi có tâm xả, ta nhìn mọi người với tâm từ và bi; ta coi tất cả chúng sinh đều quan trọng như nhau. Ngoài ra, khi tham luyến và thù ghét của ta giảm bớt, ta sẽ không tích tập quá nhiều ác nghiệp.

Nếu trước hết ta phát triển tâm xả thì lòng từ và bi của ta không có nguy cơ rơi vào sự thiên vị. Không chỉ mong muốn các bạn hữu và những người thân của ta được hạnh phúc và không đau khổ, ta cũng phải mong muốn kẻ thù của ta và những người xa lạ cũng được như thế. Ta phải ước muốn mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh ngang bằng nhau; ta phải muốn nhìn thấy tất cả chúng sinh được hạnh phúc như ta muốn nhìn thấy cha và mẹ của ta được như thế bởi tất cả chúng sinh đều là cha mẹ của ta trong quá khứ.

Không có duy nhất một chúng sinh nào không từng là mẹ hay cha của ta ở một lúc nào đó, vì thế giờ đây ta coi tất cả những chúng sinh đó như những bà mẹ của ta và thực sự ước muốn họ được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Lòng từ và bi này sẽ phát triển thành hai loại Bồ đề tâm, là tâm hướng đến việc làm lợi lạc chúng sinh và sự giác ngộ của ta.

Có hai loại Bồ đề tâm tương đối, đó là Bồ đề tâm ước nguyện (Bồ đề tâm nguyện) và Bồ đề tâm áp dụng (Bồ đề tâm hạnh). Bồ đề tâm nguyện là tâm hứa nguyện, đó là ý hướng của tâm sinh khởi, nghĩ rằng: “Tôi sẽ đạt được giác ngộ để mang lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh, để an lập tất cả chúng sinh trong trạng thái giác ngộ.” Tâm hứa nguyện đó là Bồ đề tâm nguyện và từ Bồ đề tâm nguyện đó sinh khởi Bồ đề tâm hạnh là Bồ đề tâm hành động. Chính tâm hứa nguyện đó đang thực sự tạo ra các nguyên nhân cho Bồ đề tâm hạnh của ta có kết quả viên mãn. Ta đi vào con đường Phật giáo bằng cách quy y, và sau đó trong tiến trình vượt qua con đường, nguyện ước của ta trở thành Bồ đề tâm hạnh mà chủ yếu là việc thực hành sáu toàn thiện, cũng được gọi là sáu ba la mật.

Ba la mật thứ nhất là sự toàn thiện của bố thí (bố thí ba la mật). Khi ta thực hành bố thí, công đức của ta tăng trưởng, và bằng cách tích cực dẫn mình vào sự bố thí, ta giảm bớt tâm chấp ngã. Có ba loại bố thí: bố thí vật chất (tài thí); bố thí Pháp (Pháp thí), và bố thí mang lại sự che chở khỏi sợ hãi (vô úy thí). Tài thí là hiến tặng vật chất cho những người túng thiếu, chẳng hạn như bố thí thực phẩm và nước uống cho người đau khổ vì đói hay khát, tặng quần áo hay chỗ trú ngụ cho người đau khổ vì nóng và lạnh v.v.. Pháp thí là giảng dạy Pháp hay chỉ cho người khác những điều cần tuân theo (những hành động đức hạnh) và những gì cần tránh (hành động bất thiện). Bất kỳ loại giáo huấn hay lời khuyên nào được đưa ra để thực sự làm lợi lạc người khác đều là Pháp thí. Vô úy thí bao gồm những hành động như cứu mạng chúng sinh và thực hành sự bất hại, can trọng không làm hại ngay cả con côn trùng nhỏ bé nhất. Đây là ba loại bố thí.

Ba la mật thứ hai là sự toàn thiện của giới luật đạo đức (trì giới ba la mật). Việc thực hành giới luật đạo đức là để từ bỏ mọi lỗi lầm của thân, ngữ và tâm với sự tập trung đặc biệt vào việc từ bỏ các lỗi lầm của thân và ngữ. Có ba loại giới luật đạo đức, đó là tự kiềm chế không dẫn mình vào những hành động bất thiện chẳng hạn như mười ác hạnh; giới luật đạo đức của việc dẫn mình vào đức hạnh, là sự dẫn mình vào các thiện hạnh mỗi khi có thể; và giới luật đạo đức của việc làm lợi lạc chúng sinh, là sự dẫn mình vào mọi hành động, bất kể việc gì, với động lực làm lợi lạc chúng sinh và dẫn mình vào những gì mang lại lợi ích. Chẳng hạn như giới hạnh này bao gồm việc chỉ rõ cho chúng sinh điều gì lợi lạc và điều gì có hại, chỉ rõ con đường của những gì cần tuân theo và những gì nên tránh v.v..

Nhẫn nhục ba la mật là sự nhẫn chịu mọi gian khổ hay khó khăn bạn gặp mà không trở nên giận dữ. Có ba loại nhẫn nhục: nhẫn nhục đối với những kẻ làm hại là nhẫn chịu khi bị người nào đó làm hại hay cố gắng làm hại bạn thay vì trở nên giận dữ và đáp trả lại; nhẫn nhục của việc chấp nhận những khó khăn trên con đường là khi các hành giả ở trên con đường dẫn đến Phật quả phải chịu đựng những khó khăn và gian khổ vì Pháp, và thay vì mất can đảm hay bị khuất phục, họ không ngừng nỗ lực và nhẫn nại để hoàn thành mục tiêu của mình; và cuối cùng, nhẫn nhục của việc hoàn thành mục đích là không bao giờ từ bỏ và để dở dang một công việc mà nhẫn nại thực hiện cho đến khi hoàn toàn thành tựu.

Tinh tấn ba la mật thì giống như loại nhẫn nhục cuối cùng được mô tả như một hứa nguyện đầy đủ để dẫn mình vào các thiện hạnh và hoàn thành bằng nỗ lực liên tục để đi tới cùng đích là sự giác ngộ. Tinh tấn không chỉ là điều buộc ta phải tiếp tục cho tới cùng đích mà cũng bao gồm một phương diện của sự hỉ lạc hay niềm vui trong những thiện hạnh đó, vì thế nó là một sự tinh tấn hỉ lạc. Có ba loại tinh tấn: tinh tấn như áo giáp, tinh tấn dẫn mình vào đức hạnh, và tinh tấn thành tựu lợi lạc của chúng sinh.

Đặc điểm của tinh tấn như áo giáp là thái độ cố gắng liên tục. Ta không ngừng nỗ lực, dù chỉ làm lợi lạc cho một chúng sinh hay để dẫn mình vào một thiện hạnh duy nhất. Không bao giờ ngừng nghỉ hay nghỉ. Như thế là đủ, ta nỗ lực một cách hoan hỉ để thành tựu mọi thiện hạnh có thể thực hiện được. Tinh tấn dẫn mình vào thiện hạnh là áp dụng tinh tấn để thực hành tất cả sáu ba la mật bởi tinh tấn trợ giúp cho mọi thực hành. Tinh tấn hoàn thành lợi lạc của chúng sinh là kiên trì một cách vui vẻ trong nỗ lực làm lợi lạc chúng sinh, đặc biệt là bằng cách đưa họ đến con đường thực hành đức hạnh.

Thiền định ba la mật là an trụ không xao lãng trong sự nhất tâm. Có ba loại thiền định: thiền định đưa đến những dấu hiệu hiển nhiên, thiền định giúp phát triển nhanh chóng các phẩm tính, và thiền định hoàn thành lợi lạc của chúng sinh. Một vài dấu hiệu có thể hiển lộ khi loại thiền định thứ nhất được thành tựu gồm có một sự xả bỏ, không bực bội, kích động, hay cáu giận, và một thân thể rất khang hiện, mạnh mẽ, hỉ lạc cho dù ta không ăn trong vài ngày trong khi tọa thiền. Các phẩm tính phát triển với loại thiền định thứ hai bao gồm việc trở thành một người học tập rất mau chóng khiến ta có thể nhanh chóng trở nên thiện xảo và hiểu biết về tất cả những gì ta chú tâm đến. Điều này có được là nhờ một sự tập trung mãnh liệt. Loại thiền định thứ ba cho phép ta hoàn thành sự lợi ích của chúng sinh; nhờ loại thiền định này ta đạt được trí tuệ và những phẩm tính khiến ta trở thành một vị Thầy lão luyện trên con đường.

Trí tuệ ba la mật chủ yếu là cái nhìn trong trẻo nhận ra một cách hoàn hảo những gì cần được thực hành và những gì cần từ bỏ. Cũng có ba loại trí tuệ: trí tuệ vĩ đại, trí tuệ trong trẻo, và trí tuệ nhậm lệ. Trí tuệ vĩ đại là một tâm thức nhận thức rất trong sáng và phân biệt chính xác những hành vi đức hạnh và những hành vi bất thiện. Trí tuệ trong trẻo phân biệt thiện và bất thiện ở mức độ vi tế, hiểu rõ sự khác biệt mong manh trong các hành động có quan hệ với những khác biệt trong nghiệp, nhân và quả. Trí tuệ nhậm lệ là một tâm thức mẫn tiệp của sự tỉnh giác và chánh niệm sắc bén, lập tức hiểu rõ một hoàn cảnh, hồi tưởng những gì có liên quan, và trả lời một cách hoàn hảo. Những người có trí tuệ nhậm lệ có một trí nhớ tuyệt vời, hiểu biết tức thì, và luôn luôn có một câu trả

lời nhanh chóng cho người nào đó. Tâm họ có thể tham dự vào trí tuệ phân biệt rất, rất nhanh chóng. Họ có những biểu hiện của sự chánh niệm, tỉnh giác và hồi tưởng sắc bén.

Vào lúc bắt đầu, ta tập trung vào những cảm xúc của ta khi quyết định rằng ta không muốn làm hại bất kỳ ai bởi ta không muốn chịu đựng những hậu quả của ác nghiệp mà ta tạo ra bằng cách làm hại họ. Đây là thái độ của những người tu tập Hinayana (Thanh Văn thừa), thừa thấp hay thông thường, là những người thực hành bất hại. Kể đó, khi ta có sự can đảm to lớn hơn, ngoài thực hành bất hại, ta nghĩ tưởng về việc tất cả chúng sinh đều từng có lần là cha mẹ của ta, vì thế ta cũng thực hành để thực sự giúp đỡ họ. Ta sinh khởi Bồ đề tâm siêu việt, tâm giác ngộ, và thực hành con đường bằng cách dẫn mình vào thực hành sáu sự toàn thiện hay sáu ba la mật, là Bồ đề tâm hạnh. Đây là những gì mà hành giả Mahayana, hay những người thuộc về cỗ xe lớn (Đại thừa), thực hành. Pháp Bảo là những gì ta thực hành để tịnh hóa các che chướng và đạt được trạng thái toàn giác. Đức Phật không giảng dạy con đường hoàn toàn viên mãn này chỉ để biểu thị cho chúng sinh cách tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc đời này mà đúng hơn là nhắm vào mục tiêu lâu dài hơn: hạnh phúc tuyệt đối của sự giác ngộ viên mãn. Với trí tuệ toàn tri, ngài nhìn thấy phương cách hoàn hảo để đạt được kết quả tối thượng bất biến của sự giác ngộ và vì thế Ngài đã trình bày con đường viên mãn này của sự thực hành sáu ba la mật.

~ *Trích “Tu Học Phật Pháp”*