

# PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

*His Holiness Kyabje Ling Rinpoche*

*Thích Nữ Giác Anh chuyển ngữ*



*LGT: Ngài Kyabje Ling Rinpoche (1903-1983) là một trong hai vị Thầy giáo thọ cao cấp nhất của Đức Đạt Lai Lạt Ma 14<sup>th</sup>. Mới vừa 10 tuổi Ngài đã vào trường Phật học, chưa đầy 20 tuổi đã hoàn tất xong học vị Tiến sĩ (Geshe). Đời Ngài là một bài học Phát Bồ Đề Tâm, chân tu thật học. Đến cuối cuộc đời Ngài vẫn còn ban những bài pháp cao quý cho gần 2000 thỉnh giả tại Tu viện Sera vào đầu năm 1983. Ngài thị hiện tự tại nhập diệt vào tháng 12 năm đó với nhiều hiện tượng nhiệm mầu, thực chứng cả cuộc đời hành trì chánh pháp. Người dịch xin kính chuyển ngữ bài pháp Phát Bồ Đề tâm Ngài đã giảng tại Ấn Độ năm 1979. Mọi chỗ chưa sáng tỏ là do lỗi của người dịch, nếu có được công đức nào xin vì tất cả chúng sanh, nguyện hồi hướng cầu sinh Tây phương Tịnh Độ.*

## **Bồ đề tâm và trí tuệ**

Biểu hiện của giác ngộ là Bồ đề tâm. Bồ Đề Tâm lấy tình thương và từ bi làm căn bản, là nhân tối cần thiết để thành tựu Phật quả. Vì thế hành giả nên phát khởi tâm Bồ Đề với ý niệm thanh tịnh “Con xin nguyện vì lợi ích của tất cả thế gian mà trọn thành Phật đạo.”

Muốn đạt đến cứu cánh giác ngộ viên mãn, tức vượt qua quả giác ngộ của Niết Bàn Tiểu thừa A La Hán, thì mình phải phát Bồ đề tâm. Còn nếu chỉ tu tập quán Không thì trước sau gì cũng bị mắc vào cái tịch tĩnh của trạng thái Niết Bàn thay vì tiến tu cho đến Phật quả. Bài pháp này dựa vào câu nói: **“Nếu cha là Bồ đề tâm, mẹ là Trí tuệ, thì con sẽ thuộc dòng dõi chư Phật”**. Ở Ấn Độ thời xưa, nếu cha mẹ khác chủng tộc, con sẽ theo dòng dõi cha, cho dù mẹ thuộc dòng dõi nào chẳng nữa. Thế nên, Bồ đề tâm như người cha, nếu phát Bồ đề tâm sẽ thuộc dòng dõi Bồ đề, tức dòng dõi chư Phật.

Mặc dù Bồ đề tâm là nhân duyên chính thành tựu Phật quả, nhưng Bồ đề tâm ví như người cha cũng rất cần hợp nhất với Trí Tuệ, còn gọi là Tánh Không, ví như người mẹ, để con có khả năng đạt thành Phật quả. Dù được bên này mà thiếu bên kia cũng không giác ngộ viên mãn, cho dù Bồ đề tâm là năng lực cần thiết sinh thành quả Phật, nhưng trải qua những giai đoạn phát tâm đó, cần phải có Không quán. Trong Kinh Viên Giác, bộ Kinh đức Phật giảng sâu nhất về Tánh Không, khuyến tấn hành giả thường phải quán Không dựa trên nền tảng Bồ Đề Tâm.

Tuy nhiên, những hoa trái của tâm linh khi tiếp nhận giáo pháp Bồ đề tâm sẽ gặp khá nhiều giới hạn, nếu thiếu một nền tảng tâm linh vững chắc. Bởi thế đa số các bậc Thầy bắt buộc môn đệ trước hết phải huân tập những pháp tu căn bản trước khi lãnh thọ giáo pháp cao hơn. Ví như muốn lên đại học, đầu tiên phải tập đọc, tập viết. Dĩ nhiên, chỉ nghe qua thiên quán về tình thương, từ bi và bồ đề tâm chắc chắn sẽ để lại trong tâm một dấu ấn rất tốt đẹp. Nhưng đối với pháp này, để đạt được sự chuyển hóa toàn diện sâu xa, cần phải thường quán sát những pháp căn bản như: Được sinh trong thân người cao quý - Vô thường - Chết - Bản chất của nghiệp lực - Luân hồi - Quy y - Những pháp tu cao hơn, thiên quán và trí tuệ...

Vậy chính xác Bồ đề tâm là gì? Đó là tâm xác định mạnh mẽ sự mong cầu **“vì lợi ích tất cả chúng sanh nên con phải thành tựu quả vị giác ngộ viên mãn”**. Nếu chỉ lập đi lập lại những lời này thì quá dễ, nhưng thật ra Bồ đề tâm rộng sâu hơn rất nhiều. Nếu chỉ phát ý trong tâm “Con nguyện đạt giác ngộ vì lợi ích kẻ khác”, mà không tu những nhân tố ban đầu, vốn là bậc thang nền tảng cơ bản, thì cũng chẳng thể phát Bồ đề tâm đúng lý được. Vì

lý do đó nên Đại sư Atisha đã có lần hỏi “Có ai biết người nào đạt được Bồ đề tâm mà không do quán Từ Bi không?”

### **Những lợi ích của Bồ Đề Tâm**

Lợi ích của phát Bồ đề tâm là gì? Có thí dụ, nếu biết một món ăn ngon nào đó, thì chắc chắn ta sẽ làm sao để được thưởng thức món ăn đó. Cũng tương tự, khi hiểu được sự tuyệt vời của Bồ đề tâm, chúng ta sẽ ra công làm sao để tìm học phương pháp, rồi huân tập phát huy.

Điều lợi lạc ngay tức thời của phát Bồ đề tâm là trong dòng chảy tâm thức của chúng ta đã lập tức nhập vào dòng chảy của Phật pháp Đại thừa, xứng đáng danh hiệu Bồ tát, con của chư Phật. Không cần ta phải thế nào, ăn mặc ra sao, quyền uy giàu có, thấy được cõi vô hình hay có năng lực thần bí gì gì chẳng nữa...; một khi phát Bồ đề tâm là đã trở thành Bồ Tát; những khía cạnh khác không cần bàn tới nữa. Nếu không có Bồ đề tâm thì không phải Bồ tát. Cho dù chúng sanh đó có Bồ đề tâm mà phải đọa thân súc sinh cũng được chư Phật tôn trọng là Bồ tát.

Chư Tôn Đức trưởng lão của Tiểu thừa đã thành tựu vô số những chứng đắc tuyệt diệu, nhưng về bản chất, vẫn thua một người dù chỉ sơ phát Bồ đề tâm. Điều đó tương tự một hoàng tử con vua Chuyển Luân, mặc dù chỉ là một đứa bé sơ sinh chưa có trí tuệ hay quyền uy gì, nhưng thân thể vẫn hơn bất cứ vị học giả hay bộ trưởng nào trên thế giới.

Xét theo lợi ích chung, mọi sự an lạc và thành tựu đều khởi từ Bồ đề tâm. Chư Phật đều từ chư Bồ tát sanh, mà chư Bồ tát do Bồ đề tâm sanh. Do thị hiện của chư Phật và Bồ Tát, những làn sóng năng lượng giác ngộ bao trùm khắp vũ trụ, ảnh hưởng khiến chúng sinh biết tu thiện nghiệp. Thiện nghiệp này mang đến cho chúng sinh lợi lạc và hạnh phúc. Mặt khác, dòng năng lượng giác ngộ hùng vĩ đó phát sinh từ pháp thân của chư Phật, khi chư Phật được sinh ra từ Bồ tát, và Bồ tát thì từ Bồ đề tâm, tức cội nguồn thành tựu và an lạc của chúng sanh trong vũ trụ cũng chính do Bồ đề tâm vậy.

### **Làm sao để phát Bồ đề tâm**

Làm sao để phát Bồ đề tâm? Có hai phương pháp chính:

Thứ nhất là quán sáu nhân và một quả. Tu quán sáu nhân: nhận biết tất cả chúng sanh đều đã có lần làm mẹ chúng ta - tình thương của người mẹ - tư tưởng báo hiếu - khởi tâm thương yêu - từ bi và nguyện gánh trách nhiệm cho thế gian; đưa đến một quả là Bồ đề tâm.

Phương pháp thứ hai là quán chiếu trao đổi trực tiếp, thay vì ái luyện bản thân thì quan tâm đến tha nhân.

Muốn tu tập một trong hai pháp Phát Tâm Bồ đề này, đầu tiên phải phát khởi thấy tất cả chúng sanh đều bình đẳng. Quán từ từ, mới đầu xem một số chúng sanh nào đó, quán họ như người thân, rồi sau quán đến những người ghét, những kẻ thù, sau nữa đến hết những người lạ đều như thế. Cho đến lúc đạt đến sự bình đẳng đối với hết thảy chúng sanh. Bằng không dù có muốn thiền quán để phát tâm Bồ đề cũng chẳng ảnh hưởng chi! Thí dụ, muốn vẽ một bức tranh trên tường, đầu tiên phải làm sao để mặt tường không còn nứt nẻ hay lồi lõm. Cũng tương tự như thế, không thể đạt tâm Bồ đề viên mãn khi tâm thức còn phân biệt người này bạn, kẻ kia thù hay người nọ xa lạ.

### **Biểu hiện sự phân biệt**

Đối với người chúng ta hay khởi tâm phân biệt, điều này cũng tự nhiên thôi. Khi đã phân biệt, tâm ta thường như thế này: nếu gặp một người, biết người đó là bạn, tự nhiên sự ràng buộc gia tăng, khiến ta cư xử với người đó một cách nồng nhiệt và tốt bụng. Tại sao ta cho người đó là “bạn”? Vì đã có lúc họ đem lợi ích hay đã đồng tình với ta điều gì đó. Ngược lại, khi tiếp xử với người mà ta cho là “kẻ thù”, ác cảm sẽ khởi lên khiến ta đối lại bằng lạnh lùng và giận dữ. Lần nữa, nguyên nhân, là do người đó đã từng gây hại hay khiến ta sợ gì đó. Tương tự, khi gặp người không thiện cảm cũng không phương hại, ta cho rằng đó là “kẻ xa lạ”, và không khởi cảm xúc gì hết.

Tuy nhiên, nếu xét cho kỹ cách phân biệt đối xử này, sẽ thấy ngay nó hoàn toàn không chắc chắn nào. Ngay trong cuộc đời này, con người lắm khi xem bạn như thù, còn kẻ thù thì biến thành bạn. Trong vô lượng kiếp, từ kiếp vô thi trôi lăn theo dòng sinh tử đến nay, không có một chúng sinh nào chỉ hoặc là bạn, hoặc là thù của chúng ta.

Người bạn chí thân trong cuộc đời này rất dễ có thể là kẻ thù ghê gớm nhất của ta từ kiếp trước, hoặc ngược lại như thế. Một người bạn chỉ cần cư xử tệ sẽ nhanh chóng trở thành thù, một kẻ thù mà giúp đỡ ta chóng trở thành một người bạn mới. Vậy thì đâu ai là bạn, đâu ai là thù? Thay vì đối với tha nhân chỉ vì một chút lợi hại phù du nào đó, mà ta nên quán rằng tất cả chúng sanh từ vô lượng kiếp quá khứ, thế nào cũng đều đã từng làm khổ, cũng đã từng đem đến hạnh phúc cho ta; và bằng cách đó sẽ giúp ta từ bỏ được tâm phân biệt hẹp hòi như thế.

Nguyên nhân chính của tâm phân biệt bắt nguồn từ ngã ái, luôn nghĩ mình quan trọng hơn kẻ khác. Hậu quả của ngã ái là khởi lên ràng buộc đối với những ai đã từng giúp mình, và ác cảm những ai đã từng làm hại. Từ đó, tạo vô số nghiệp với người thương, kẻ ghét. Như vậy mình lại gây đau khổ cho chính mình và kẻ khác, vừa hiện tại vừa tương lai, cho đến khi chủng tử nghiệp lực này đủ duyên hiện hành, sẽ chín muồi thành quả đau khổ.

### **Lợi lạc khi thương chúng sanh**

Giáo pháp dạy rằng “tất cả hạnh phúc trên thế gian sẽ đến khi ta biết thương chúng sanh, ngược lại sẽ là khổ đau khi ta chỉ biết thương mình”. Vì sao? Vì thương mình tức là muốn mình vôõit hơn kẻ khác, thế chẳng trách chung quanh toàn những chuyện giết chóc, cướp giạt, bất hòa... Không những tự mình làm mất đi cuộc sống hạnh phúc mà những chủng tử bất thiện ấy còn là nhân dẫn đến tái sinh vào các cảnh giới khổ đau ở kiếp sau: địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh. Chỉ biết đến mình là đầu mối của mọi sự xung đột, từ những đổ vỡ trong gia đình cho đến chiến tranh trên thế giới, và hết thảy những ác nghiệp khác.

Còn thương chúng sanh thì sao? Khi thương chúng sanh, chắc chắn ta sẽ không hại, không giết, đó chính là nhân của sống lâu. Thương chúng sanh, ta mở rộng lòng mình, biết sống cảm thông và khoan dung, độ lượng đó là nghiệp nhân của kiếp sau giàu có, sung túc. Khi thương chúng sanh, thậm chí có ai hãm hại hay làm ta đau khổ, ta vẫn có thể an trú trong tình thương và nhẫn nhục, đó là thiện nghiệp chiêu cảm quả báo được thân tướng tốt đẹp ở mai sau. Nói tóm lại, mọi quả thiện đều từ những nhân thiện thương yêu chúng sanh, chính những nhân tốt ấy sẽ đem đến cho ta niềm vui và hạnh phúc; hơn nữa, cũng chính từ tâm thương chúng sanh đó mà ta đạt được Niết Bàn và Phật quả.

Làm thế nào để đạt Niết Bàn ta phải viên mãn ba môn vô lậu học: Giới - Định - Huệ. Ở đây, Giới quan trọng nhất vì chính Giới là nền tảng để phát triển Định và Huệ. Điểm chính yếu của Giới là để ngăn những hành vi làm tổn hại chúng sanh. Khi đã thương chúng sanh hơn thân mình, ta sẽ thấy trì Giới không còn là điều khó khăn nữa. Khi tâm được an tịnh và hỷ lạc, đó chính là lúc ta bước vào Định và Huệ.

Nhìn theo khía cạnh khác, thương chúng sanh còn là một hướng đi đúng đắn và cao thượng. Trong cuộc đời này mọi việc xảy ra dù trực tiếp hay gián tiếp đều nương vào mối tương quan giúp đỡ của người khác. Ra chợ mua thức ăn từ người khác, quần áo đang mặc, nhà cửa đang sống đều nhờ công lao của người khác... Và để đạt mục đích tối thượng Niết Bàn và Phật quả, hết thấy càng nhờ sự gia trì và giúp đỡ của người khác, không có họ không thể nào thiên quán từ bi tâm, chân thành tâm v.v... và như thế không thể nào khởi phát những chứng nghiệm tâm linh.

Cũng thế, hết thấy giáo lý Thiên đức Phật đã dạy đều bắt nguồn từ ân chúng sanh. Những gì Ngài dạy chỉ nhằm làm lợi lạc chúng sanh, nếu không có chúng sanh Ngài đã không dạy pháp. Thế nên trong Bồ Tát Hạnh, Ngài Tịch Thiên (Shantideva) luận rằng, trên phương diện Từ Bi chúng sanh đồng với chư Phật. Đôi lúc người ta thường lầm lẫn, chỉ cung kính chư Phật mà ghét bỏ chúng sanh; chúng ta nên tri ân hết thấy chúng sanh như chúng ta đã từng cảm niệm ân đức của chư Phật vậy.

Khi đi tìm hạnh phúc - an lạc, ta sẽ bắt gặp đó chính là sự quan tâm cho toàn thể giới. Nguyên nhân của bao bất hạnh và tan vỡ đều không đâu ngoài thái độ ích kỷ cá nhân.

Trong tiền kiếp đức Phật từng là một người bình thường như chúng ta. Rồi Ngài đã dùng tâm vị kỷ, chuyển thành tâm phụng sự hết thấy chúng sanh và từ đó Ngài đi vào con đường thành Phật. Do tâm chúng ta còn quá chấp thủ vào luyến ái cá nhân nên đã để lại phía sau chuỗi sinh tử luân hồi, vừa hại mình mà còn hại người.

Một trong những câu chuyện trong kinh Bốn Sanh, kể về tiền thân đức Phật như sau: Có một kiếp Phật từng là một con rùa khổng lồ, khi gặp nạn đắm thuyền rùa đã dùng lưng cứu đưa nạn nhân vào bờ. Đến được bờ rùa bắt

tỉnh vì quá kiệt sức, lúc đó cả ngàn con kiến kéo đến tấn công. Không lâu sau kiến cắn làm rùa tỉnh lại, nhưng biết rằng nếu bò đi có thể sẽ làm chết vô số sinh linh nên rùa vẫn nằm yên, hiến thân mình làm thức ăn cho các loại côn trùng. Đây là một tấm gương sâu xa về tình thương của đức Phật. Có nhiều chuyện trong Bốn Sanh Truyện tương tự như vậy kể về tiền thân của đức Phật, qua đó ta thấy rõ sự quan trọng của tình thương đối với chúng sanh. Trong sách Chúc Mãn Thọ gồm cả thảy 108 truyện như thế.

Rõ ràng, tâm vị kỷ - chỉ biết thương bản thân là nhân của mọi mối bất toàn, ngược lại phụng sự chúng sanh là nhân của mọi điều hạnh phúc. Những đau khổ của các cảnh giới dù thấp hay cao trong cõi Hữu, những vướng mắc trên đường tu, cho đến những chướng ngại vi tế trước khi đạt Niết Bàn đều do tâm vị kỷ. Trong khi mọi hạnh phúc của đời này cho đến những đời vị lai đều bắt nguồn từ tình thương hết thảy chúng sanh.

### **Hành trì Bồ Đề Tâm**

Vì thế chúng ta nên phát tâm sâu rộng làm lợi ích chúng sanh, mở rộng lòng thương đến hết thảy muôn loài. Đừng để tâm mình dần trở nên chai sạn, hãy để tâm ấy thăng hoa thành đại từ bi, mong mọi chúng sanh thoát vòng đau khổ. Mỗi khi đối diện với người đang khổ, trong tâm cần có tình thương như tâm người mẹ nhìn đứa con thơ duy nhất, đang trong lửa dữ hay đang bị cuốn xuống sông sâu, lúc đó người mẹ chỉ có một niệm duy nhất là làm sao cứu đứa con yêu ra khỏi nguy hiểm mà thôi; và hãy để tâm mình trào dâng lòng bi cảm với người như thế. Gặp ai đang khổ, nên nguyện: “nguyện cho con giúp người hết khổ”. Với ai đang vui, phát nguyện: “nguyện cho con giúp người mãi được vui”.

Tâm nguyện đó phải bình đẳng đối với hết thảy mọi loài chúng sanh, đừng như một số người chỉ biết thương bạn bè hay người thân thuộc, và đứng đưng với người lạ hoặc kẻ thù của mình. Đó không phải từ bi mà chính là sự ràng buộc. Lòng từ bi chân thật phải hoàn toàn không phân biệt, xem tất cả đều bình đẳng như nhau.

Tương tự, tình thương chân thật là niềm mong ước bảo vệ hạnh phúc cho hết thảy chúng sanh một cách bình đẳng, vô tư, không có người thương kẻ ghét. Tình thương chân thật ấy gồm hai phần chính: bình đẳng và nguyện đem an vui cho người.

Khi thường quán tưởng trong nhiều kiếp quá khứ, cha mẹ, bằng hữu đã có ơn đức lớn với ta thế nào, tự nhiên sẽ thấy dễ dàng bình đẳng với hết thầy chúng sanh. Thậm chí mỗi khi quán tưởng như thế, trong tâm phải dâng lên một niềm ước mong được thấy hết thầy chúng sanh an vui và cùng trồng nhân thiện. Đó đúng là tình thương bao la, không phân biệt và kỳ thị.

Khi có chánh quán về tình thương và từ bi, tự nhiên sẽ phát sinh tám điều lợi ích. Tám điều này qui về hai điểm: thứ nhất, đời này và đời sau ta và chúng sanh đều có hạnh phúc, thứ nhì, vun bồi thắng duyên trên đường đến Phật quả. Chánh quán như thế sẽ dẫn tái sinh vào ba cảnh giới tốt đẹp hơn, ít ra là cõi người, cõi trời và uơm trồng chủng tử giải thoát.

Tóm lại, nên phát tâm cầu cho chúng sanh luôn có hạnh phúc, không còn đau khổ, dù đó là bạn hay thù. Hơn thế nữa, nên khởi tâm chính mình gánh vác trách nhiệm đem an vui đến cho chúng sanh. Không có tâm niệm nào đặc thù và cao thượng hơn tâm nhiều ích hữu tình. Điều đó như chính mình vào phố thị, chính mình mua về cho người thân cái mà họ đang thích, thay vì chỉ ngồi nghĩ mông lung, người nhận quà sẽ vui thích ra sao! Cho nên trách nhiệm là chính mình chứ không phải ai khác có trách nhiệm đem lại lợi ích an vui cho chúng sanh.

Rồi ta phải luôn luôn tự hỏi: “Minh có đủ khả năng đem lại lợi lạc cho chúng sanh chưa? - Tất nhiên chưa. Vậy ai mới có khả năng? Chỉ có đấng Giác Ngộ - Phật Đà - mới có khả năng đem lợi ích viên mãn cho chúng sanh. Vì sao? Vì chỉ khi đạt Phật quả mới viên mãn rốt ráo không chướng ngại. Thử hỏi chính bản thân ta còn lẩn quẩn trong luân hồi thì làm sao đưa ai đến Niết Bàn? Thậm chí hàng Thanh Văn và thập địa Bồ Tát cũng không thể làm lợi ích hữu tình một cách rốt ráo. Chính những vị ấy cũng còn chướng ngại vi tế, nhưng Chư Phật thì rốt ráo lợi lạc chúng sanh, nhiều ích trong từng hơi thở. Tâm của bậc Giác Ngộ như tiếng trống Phạm Thiên, mỗi khi trống đánh lên, âm ba giáo hóa tự nhiên vang vọng khắp thế giới, trời mây, tùy duyên mát dịu cảnh vật và tưới mát cuộc đời.

Để đáp lại những mong cầu của chúng sanh, không gì khác hơn là đưa họ đến cảnh giới rốt ráo an lạc, chứng đạt Phật quả. Phật quả là kết tinh của Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là tâm bất khả tư nghĩ, tâm gánh vác toàn thể vũ trụ, không gì khác hơn là tâm mong muốn chính mình đem lợi ích cho hết thầy



chúng sanh. Như uống nước, trước tiên phải có cảm giác muốn uống nước và phải có phương tiện đựng nước. Cũng thế, vì muốn chúng sanh có an lạc viên mãn nên mới đưa đến bờ giải thoát, điều đó ví như cảm giác muốn uống nước; nhưng muốn đưa chúng sanh đến giải thoát trước tiên mình phải giải thoát, tâm đó ví như phương tiện đựng nước. Khi đủ hai điều kiện đó, cả mình và chúng sanh đều đạt được lợi ích.

Tuy nhiên, nếu vừa nghe đến Thiên quán phát Bồ Đề Tâm rồi tức tốc lao vào thực hành mà chưa qua giai đoạn chuẩn bị, điều đó xem như hành giả hoàn toàn không biết tiến trình của tâm là thế nào. Thí dụ, làm sao có thể từ từ bi quán mà không biết tứ niệm xứ là gì, hay ít ra cũng biết chân lý khổ là gì?, như vậy có khác gì mê tín dị đoan đâu? Làm sao có thể đạt đúng nghĩa từ bi, làm sao có được niềm khao khát giải thoát chúng sanh, khi không biết những gì làm chúng sanh đang khổ? Làm sao có thể thông cảm nỗi đau chúng sanh, khi không biết ái dục và sân hận đang tràn lan xâu xé chính mình như thế nào? Như vậy, để biết tâm chúng sanh ra sao, phải biết tất cả các khía cạnh của khổ như thế nào. Chỉ khi đó mới có thể cảm thông với người khác. Đầu tiên phải có từ bi với chính mình, hầu mới đem từ bi đến cho người.

Khi quán về Khổ sẽ khởi niệm xả ly. Xả ly là một năng lực nội tâm. Trước khi thiên quán phát Bồ Đề Tâm, hành giả trải qua thực hành hai bước chính, sơ bộ và trung cấp - năng lực xả ly sẽ được nuôi dưỡng và phát huy trong hai giai đoạn này. Khi bắt đầu quán sát bản chất Khổ và nguyên nhân Khổ, cũng là lúc chúng ta bắt đầu tìm đường đưa chúng sanh vượt thoát cảnh giới bất toàn này. Quán sát thân người là cao quý và khó được, để thấy mình biết ơn hoàn cảnh sống. Quán vô thường và hoại diệt, để thấy mình buông xuống những chuyện nhỏ nhặt hầu tìm cầu khả năng tâm linh.

Do vì khả năng tâm linh không thể tìm cầu trong sách vở, nếu không tự mình tu tập. Điều đó còn có nghĩa phải tự tinh tấn và y theo sự hướng dẫn của bậc Thầy Thiện Tri Thức.

Dù chỉ được nghe Bồ Đề Tâm thôi cũng có phần lợi lạc, vì như vậy cũng đã gieo trồng phát huy chủng tử giải thoát. Tuy nhiên, để nuôi lớn chủng tử đó cần phải cẩn thận tu tập. Phải từng bước từng bước tu tập như đã thưa trên. Muốn như thế, cần phải theo một vị Thầy đúng pháp, có khả năng theo dõi và hướng dẫn sự tiến triển của đệ tử. Để sự hiện diện của vị Thầy đem

đến cho mình lợi ích cao nhất; người học trò cần phải cư xử và cung kính đúng phép giữa Thầy và Trò. Từ đó dần dần hạt giống Bồ Đề Tâm sẽ nảy mầm nở hoa trong tâm người tu tập.

Trên đây chỉ giải thích vắn tắt ngắn gọn Bồ Đề Tâm và phương pháp tu tập. Tôi rất hoan hỷ nếu quý vị tìm được niềm hứng thú với đề tài này. Nền tảng của Bồ Đề Tâm, tình thương và từ bi là động lực mang lại lợi ích cho người lẫn cho ta. Và một khi Bồ Đề Tâm đã chuyên hóa, thì mỗi một hành động đều trở thành một thiện nhân dẫn đến Phật quả. Thậm chí nếu tu chỉ để bớt dần thái độ ích kỷ bản thân thôi, thì đó cũng đã quá tốt rồi. Không có Bồ Đề Tâm thì đừng nói gì đến quả vị Phật. Một khi đã phát Bồ Đề Tâm rồi, thì vấn đề còn lại chỉ là thời gian mau hay chậm mà thôi.

Trước hết, nên quán sát thường xuyên về Vô Thường và Chết. Sau đó, bước thứ hai, nên quán bản chất không như ý của luân hồi nghiệp báo, cũng như ba môn vô lậu học, Giới - Định - Tuệ. Sau cùng, trang trải tình thương, từ bi và tự mình gánh vác trách nhiệm đến hết thầy chúng sanh. Đó là Bồ Đề Tâm, là tinh thần Đại Thừa giáo, là cứu cánh quả vị Phật.

Dưới sự giáo huấn của bậc Thầy, Bồ Đề Tâm nên đi đôi với Trí Tuệ và Tánh Không; và vì lợi ích của hết thầy chúng sanh, nguyện cho con sớm đạt được Phật quả. Đây không phải là chuyện dễ làm, nhưng nếu làm được thì kết quả rất rạo viên mãn.

Điều đầu tiên, cũng là điều tối quan trọng trong suốt quá trình tu tập, đó là: quyết không làm điều ác, làm hết thầy việc lành và phụng sự hết thầy chúng sinh. Nền tảng căn bản của Giới như vậy đã thiết lập được rồi, thì tất cả mọi hoa trái chúng đặc khác sẽ trở thành dễ dàng, thậm chí Phật quả cũng như thế.

Mỗi chúng ta đều có khả năng tu tập, mỗi chúng ta đều có thể thành Phật. Tất cả những gì chúng ta phải làm là dùng hết tâm lực để học và chuyên cần tu tập. Một khi Bồ Đề Tâm là giáo pháp quan trọng của hết thầy chư Phật rồi, thì ta nên cố gắng hết sức mình để chứng được điều đó.

*Chùa Pháp Bảo, Sydney  
Dịch xong nhân mùa Vu Lan 2007  
Thích Nữ Giác Anh*

*Source: [www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com)*

*Generating Bodhicitta*

*His Holiness Kyabje Ling Rinpoche*