## CHƯƠNG 10: TÂM BỒ ĐỀ

Monday, October 22, 2012

CHÚNG TA ĐÃ NÓI rất nhiều về bi mẫn và hành xả và ý nghĩa gì của việc trau dồi những phẩm chất này trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Khi chúng ta đã phát triển cảm nhận về lòng bi mẫn đến điểm mà chúng ta cảm thấy trách nhiệm đối với tất cả chúng sanh. Người Phật tử kêu gọi nguyện vọng để đạt đến một thể trạng tâm bồ đề, và một người đã đạt được thì gọi là một vị bồ tát. Có hai phương pháp để mang đến thái độ này. Một gọi là Phương pháp Bảy phần Nhân Quả, xoay quanh việc nhìn tất cả chúng sanh như đã từng là bà mẹ của chúng ta trong quá khứ. Còn thứ kia là, Hoán Đổi Tự Ngã với Người Khác, chúng ta nhìn tất cả những người khác như ta làm với chính ta. Cả hai phương pháp được xem như những sự thực tập của phương pháp, hay con đường bao la.

PHƯƠNG PHÁP BẢY PHẦN NHÂN QUẢ

Nếu chúng ta đã từng tái sanh hết lần này đến lần khác, đấy chính là chứng cớ rằng chúng ta đã từng cần nhiều bà mẹ để sinh ra chúng ta. Phải nên nhớ rằng sự sinh ra của chúng ta không giới hạn trong hành tinh trái đất này. Theo quan điểm của Đạo Phật, chúng ta đã trải qua vòng sanh tử rất lâu xa hơn trái đất này đã tồn tại. Những đời sống quá khứ của chúng ta do thế là vô số, cũng như những chúng sanh đã từng sinh đẻ ra chúng ta. Thế nên, nguyên nhân thứ nhân thứ nhất đem đến tâm bồ đề là việc nhận ra rằng tất cả chúng sanh đã từng là mẹ của chúng ta.

Lòng yêu thương và ân cần biểu lộ với chúng ta bởi mẹ chúng ta trong kiếp sống này sẽ thật khó khăn để đền đáp. Bà đã chịu nhiều đêm thiếu ngủ để chăm sóc chúng ta khi chúng ta là những đứa trẻ bất lực. Bà đã nuôi dưỡng chúng ta và sẽ sẳn lòng hy sinh mọi thứ, kể cả mạng sống của bà để bảo toàn chúng ta. Khi chúng ta quán chiếu tấm gương về lòng tận tụy yêu thương của bà, chúng ta phải xem như mỗi một chúng sanh suốt vòng sanh tử đã cư xử chúng ta trong cách này. Mỗi con chó, con mèo, con ruồi, và con người đã từng là mẹ của chúng ta trong một thời gian nào đó của quá khứ vô tận và biểu lộ tràn đầy lòng yêu thương và ân cần đối với chúng ta. Một tư tưởng như thế phải mang đến lòng cảm kích. Đây là nguyên nhân thứ hai của tâm bồ đề.

Khi chúng ta hình dung điều kiện hiện tại của tất cả chúng sanh này, chúng ta bắt đầu phát triển lòng khao khát để giúp họ thay đổi số phận của họ. Đây là nguyên nhân thứ ba, và từ đó sinh ra thứ tư, một cảm nhận từ ái yêu mến tất cả chúng sanh. Đây là một sự hấp dẫn đối với tất cả chúng sanh, tương tự như một đứa trẻ cảm nhận đối với việc thấy bà mẹ của nó. Điều này hướng chúng ta đến lòng bi mẫn, chính là nguyên nhân thứ năm của tâm bồ đề. Lòng bi mẫn là một nguyện ước tách rời những chúng sanh khổ não này, những bà mẹ của chúng ta trong quá khứ, khỏi hoàn cảnh khốn cùng của họ. Tại điểm này, chúng ta cũng trải nghiệm lòng từ ái, một nguyện ước rằng tất cả mọi chúng sanh sẽ tìm thấy hạnh phúc. Khi chúng ta tiến hành qua những giai tầng của trách nhiệm, chúng ta đi từ nguyện ước rằng tất cả chúng sanh sẽ tìm thấy hạnh phúc và giải thoát khỏi khổ não đến trách nhiệm đảm đương một cách cá nhân trong việc giúp họ thâm nhập thể trạng vượt khỏi khốn cùng này. Đây là nguyên nhân cuối cùng. Khi chúng ta xem xét một cách kỷ lưỡng làm thế nào để giúp đở họ một cách tốt đẹp nhất, chúng ta suy ra được việc đạt đến thể trạng toàn tri và toàn giác của Quả Phật.

Vấn đề ẩn tàng trong phương pháp này là trung tâm của Phật Giáo Đại Thừa: nếu tất cả chúng sanh khác đã từng ân cần đối với chúng ta từ vô thỉ kiếp đang khổ não, làm thế nào chúng ta có thể tự dâng hiến để theo đuổi hạnh phúc cho riêng mình? Để tầm cầu hạnh phúc của riêng chúng ta mặc cho những chúng sanh khổ não đang trải nghiệm đau thương là bất hạnh bi thảm. Do vậy, rõ ràng rằng chúng ta phải cố gắng để giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ não. Phương pháp này giúp chúng ta trau dồi lòng khao khát để làm như thế.

HOÁN ĐỔI TỰ NGÃ CHO NGƯỜI KHÁC

Một phương pháp khác để mang đến tâm bồ đề, nguyện vọng đạt đến giác ngộ vô thượng vì lợi ích của tất cả chúng sanh là Hoán Đổi Tự Ngã và Người Khác. Trong phương pháp này chúng ta hành động với việc nhận thức vấn đề chúng ta lệ thuộc trên những người khác như thế nào đối với tất cả những thứ chúng ta có. Chúng ta quán chiếu những ngôi nhà chúng ta ở, áo quần chúng ta mặc, những con đường chúng ta lái xe, tất cả đã được tạo ra bởi việc làm khó nhọc của người khác như thế nào? Rất nhiều công đoạn đã trải qua trong việc cung ứng cho chiếc áo sơ mi mà chúng ta mặc, từ việc trồng bông vải để kéo sợi, dệt thành vải, và may thành áo mặc. Lát bánh mì chúng ta ăn đã được nướng bởi người nào đấy. Lúa mì đã được gieo trồng bởi những người khác nữa và sau khi tưới tẩm và bón phân, đã được thu hoạch và sau đó được xay thành bột. Việc này phải nhào nặn thành bột nhão và rồi nướng một cách thích hợp. Thật không thể đếm tất cả những người đã liên hệ trong việc cung cấp chúng ta với một lát bánh mì đơn giản. Trong nhiều trường hợp máy móc đã làm nhiều công đoạn; tuy nhiên, chúng phải được sáng chế và sản xuất, và phải được điều khiển. Thậm chí các đức hạnh của chúng ta, chẳng hạn như nhẫn nhục và ý thức đạo đức, tất cả cũng được phát triển trong sự lệ thuộc trên những người khác. Chúng ta ngay cả đi đến cảm kích những ai gây khó khăn cho chúng ta là đang cung ứng cơ hội cho chúng ta phát triển sự bao dung. Qua sự rèn luyện tư tưởng này, chúng ta đi đến nhận thức vấn đề chúng ta lệ thuộc trên những người khác cho tất cả những gì chúng ta thụ hưởng trong đời sống như thế nào. Chúng ta phải hành động trong việc phát triển nhận thức này khi chúng ta đi vào cuộc sống sau những buổi hành thiền buổi sáng. Có rất nhiều thí dụ trong vấn đề chúng ta lệ thuộc vào những người khác. Khi chúng ta nhận thức chúng, ý thức trách nhiệm của chúng ta đối với người khác phát triển, cũng như khát vọng đền đáp vì sự ân cần tử tế của họ.

Chúng ta cũng quán chiếu vấn đề, do bởi luật nghiệp báo, những hành vi bị thúc đẩy một cách vị kỷ đã đưa đến những sự khó khăn mà chúng ta chạm trán trong căn bản đời sống hàng ngày như thế nào. Khi chúng ta xem xét đến hoàn cảnh của chúng ta, chúng ta thấy những cung cách vị ngã của chúng ta vô nghĩa như thế nào và những hành vi vô ngã như thế nào, thì việc cống hiến để giúp đở người khác là lời khuyên bảo hợp lý. Xét cho cùng, việc này đưa chúng ta đến một hành vi cao quý nhất trong tất cả mọi hành vi: là việc dấn thân trong tiến trình đạt đến thể trạng của Quả Phật nhằm để giúp đở tất cả chúng sanh.

Khi làm việc với kỷ năng Hoán Đổi Tự Ngã cho Người Khác, cũng thật quan trọng để thực hành việc phát triển nhẫn nhục, khi một trong những chướng ngại chính đối với việc phát triển và làm nổi bật lòng bi mẫn cùng tâm bồ đề của chúng ta là một sự thiếu vắng của lòng nhẫn nhục và bao dung.

Bất cứ phương pháp nào chúng ta áp dụng để phát triển tâm bồ đề, chúng ta phải duy trì sự chân thật với nó và trau dồi nguyện vọng cao nhất này hàng ngày trong những buổi thiền chính thức và sau đó. Chúng ta phải làm việc một cách cần mẫn để làm giảm thiểu các bản năng vị kỷ và hất cẳng chúng với những đức tính cao thượng hơn trong lý tưởng bồ tát. Thật quan trọng để chúng ta trước nhất phát triển một ý thức mạnh mẽ của hành xả, thái độ thông cảm một cách vô tư đối với tất cả chúng sanh. Việc tiếp tục nuôi dưỡng những sự thiên vị là rất ảnh hưởng trong việc làm khó khăn cho các nguyện vọng đức hạnh của chúng ta, khi chúng sẽ chiếu cố những thứ mà chúng ta gần gũi.

Trong khi chúng ta hành động để trau dồi nguyện vọng cao thượng của tâm bồ đề, nhiều chướng ngại làm chúng tự đổ ngã. Các cảm giác nội tại của luyến ái hay thù địch sinh khởi làm xói mòn những nổ lực của chúng ta. Chúng ta thấy chính mình bị lôi kéo đối với những thói quen lãng phí thời gian xưa cũ, xem truyền hình hay những người bạn thường lui tới đẩy chúng ta xa rời khỏi mục tiêu cao quý mà chúng ta đang hứa hẹn hiện tại. Chúng ta phải hành động trong việc vượt thắng những khuynh hướng và cảm xúc như vậy bằng phương tiện của các kỷ năng thiền quán đã được diễn tả trong suốt quyển sách này. Đây là những bước mà chúng ta phải tiến hành. Thứ nhất, chúng ta phải nhận thức những cảm xúc phiền não và thói quen không tốt như chứng cớ của việc chúng tiếp diễn tình trạng của luyến ái chấp trước và quán sát một lần nữa bản chất tai hại của chúng. Thứ hai, chúng ta phải áp dụng những phương thức đối trị thích hợp và sắp xếp trật tự quyết tâm không theo đuổi những cảm xúc này xa hơn nữa. Chúng ta phải duy trì tập trung trên chí nguyện của chúng ta đối với tất cả chúng sanh.

Chúng ta đã và đang khám phá cung cách khơi mở những trái tim của chúng ta. Lòng bi mẫn chính là căn bản của một trái tim cởi mở và phải được trau dồi trong suốt hành trình của chúng ta. Hành xả loại trừ thành kiến và có thể cho phép lòng vị tha của chúng ta gặp tất cả chúng sanh. Tâm bồ đề là chí nguyện để hổ trợ họ một cách thật sự. Bây giờ chúng ta sẽ học những phương pháp mà nhờ đấy chúng ta phát triển sự tập trung cần thiết để trau dồi một khía cạnh khác của việc thực tập của chúng ta, đấy là tuệ trí.

Tuesday, October 23, 2012 / 11:00:41 AM