**Khenpo Tsultrim giảng ngày 15/12/2018**

 **Pháp bảo của sự giải thoát**

**CHƯƠNG 7. Tình yêu thương và Bi mẫn**

**1. Tình yêu thương**

**1.1. Phân loại**

----------- Tiếp tục -----------

Chúng ta tiếp tục chương Tình yêu thương và Bi mẫn. Vậy tình yêu thương nói chung là gì. Khi nói về tình yêu, tôi yêu cái này, tôi yêu cái kia, và nó luôn có bản ngã trong đấy. Khi tình yêu nói cùng với bản ngã, thì cái tôi luôn ở trung tâm, và lúc đó là tôi cần thế này, tôi cần thế kia, tôi mong muốn cái này, tôi mong muốn cái kia. Tôi yêu bằng sự bám chấp trong đấy, tình yêu như vậy luôn kết thúc bằng khổ đau. Còn tình yêu thương ở đây là của các vị bồ tát, mong muốn tất cả mọi người hạnh phúc, không phải là tình yêu với sự bám chấp, mà hoàn toàn là sự lo lắng, chăm sóc, nên nó khác hẳn. Tổ Gampopa nói rằng tình yêu thương của các vị bồ tát là khi nào tất cả chúng sinh gặp đc hạnh phúc.

Tình yêu thương trong này thường đc so sánh với tình yêu thương của người mẹ với đứa con. Bà mẹ không bao giờ mong muốn lợi lạc gì cho riêng mình cả, mà luôn là lợi lạc hướng về đứa con của bà. Nên đây không phải là tình yêu thương cho bản thân mình, không có bản ngã trong đó, mà hoàn toàn hướng về, lo lắng người khác.

Khi chúng ta yêu không thôi, cái yêu đó trở thành sự bám chấp, nên kết thúc bằng khổ đau. Khi tình yêu thương là sự lo lắng, chăm sóc trong đó, thì điều đó sẽ không kết thúc bằng khổ đau, mà bằng hạnh phúc.

Tình yêu thương được phân ra 3 loại: *tình yêu thương đối với* ***chúng sinh*** *như đối tượng, tình yêu thương đối với* ***vạn pháp*** *như đối tượng, và* ***không đối tượng*** *của tình yêu thương*.

1.1.1. Tình yêu thương đối với **chúng sinh** như đối tượng

Tức là khi đó chúng ta bỏ được bản ngã, và không hướng về điều gì lợi lạc cho bản thân mình, mà luôn luôn hướng về lợi lạc của tất cả người khác. Khi đó chúng ta thực hành về Bồ đề tâm, mong muốn tất cả chúng sinh khác cũng tìm được con đường chúng ta thực hành như vậy.

1.1.2. Tình yêu thương đối với **vạn pháp** như đối tượng

Khi đó là lúc chúng ta bắt đầu đi trên con đường rồi, mong muốn tất cả chúng sinh khác cũng nhìn thấy con đường đó. Ví dụ khi thực hành Bát chính đạo, hay bất cứ điều gì liên quan đến giáo pháp, chúng ta luôn luôn mong mỏi chúng sinh khác cũng có thể thực hành giáo pháp như chúng ta.

1.1.3. **không đối tượng** của tình yêu thương

Khi đã đạt được mức độ hiểu biết vạn pháp đều chỉ có 1 vị, đã hiểu được chân như, đã có được “định” rất sâu, lúc đấy chúng ta cũng mong muốn tất cả chúng sinh khác cũng đạt được thành quả như chúng ta như vậy.

Cả 3 phân loại này luôn luôn vì lợi ích của tất cả chúng sinh khác – được đặt lên trên tất cả, chỉ có nói về lợi ích của người khác, không phải của bản thân mình.

Tiếp theo là phương tiện: chúng ta đã lớn lên với truyền thống Phật giáo rồi, nên chúng ta thấy việc dạy hay thực hành tình yêu thương là điều bình thường. Nhưng đối với những người sinh ra ở nơi khác, hay các tôn giáo, họ luôn luôn nói về tình yêu thương, nhưng không nói làm thế nào để thực hành được tình yêu thương này. Bình thường, mọi người có thể nói 1 cách rất dễ dàng, nhưng ngay cả khi nói ra những từ như vậy cũng không có chút tình cảm nào, vì không được trải qua kinh nghiệm đó, thì làm sao có thể có được cảm giác như vậy. Chỉ có trong đạo Phật, đức Phật dạy chúng ta làm thế nào để thực hành và phát triển tình yêu thương. Chúng ta cảm thấy rất may mắn khi được tiếp xúc với Phật giáo, được học. Khi nói ra những từ ngữ, sẽ không chỉ là từ ngữ, mà phải có cảm giác, sự chân thành khi chúng ta nói ra.

**1.4. Phương pháp của thực hành**

*Thực hành dựa trên ghi nhớ lòng tốt của tất cả chúng sinh, hồi nhớ lại tất cả lòng tốt.*

Tại sao phải ghi nhớ về lòng tốt của một ai đó. Khi nhớ rằng người này đã tốt, tử tế với chúng ta, tự nhiên chúng ta đã phát khởi 1 sự yêu thương người đấy rồi, 1 cách rất tự nhiên. Nên khi hồi nhớ lòng tốt của người nào đó, sẽ giúp cho chúng ta phát khởi được tình yêu thương rất dễ dàng.

Trong đời sống này, người mẹ là người tốt nhất của từng người. Có bao nhiêu lòng tốt mà người mẹ có? Có bốn thứ lòng tốt: lòng tốt khi đã cho chúng ta **thân thể** này, đã phải chịu những **khó nhọc** mang chúng ta, đã cho chúng ta **cuộc sống**, và đã chỉ ra cho chúng ta **thế giới**.

Bất cứ ai có 1 trong 4 lòng tốt này, hoặc là cả 4, người đó đã rất tử tế đối với chúng ta, và hãy coi người đó như người mẹ. Khi nói về người mẹ, không nói về người mẹ theo huyết thống, mà người rất tử tế với chúng ta cũng được coi là nhiều mẹ. Đấy có thể là 1 người cha, 1 người chồng, 1 người vợ, hoặc là bất cứ 1 người nào rất tốt với chúng ta mà chỉ cần có 1 trong 4 lòng tốt đã nói ở dưới:

- lòng tốt khi đã cho chúng ta thân thể này,

- đã phải chịu những khó nhọc mang chúng ta,

- đã cho chúng ta cuộc sống,

- và đã chỉ ra cho chúng ta thế giới.

Ai chỉ cần có 1 trong 4 lòng tốt đấy thôi, thì chúng ta coi người đó như là mẹ của mình.

*Trong 800 kệ Trí Tuệ Bát Nhã có nói:*

*Tại sao lại như vậy? Người mẹ cho ta thân thể này, đã trải qua bao khó nhọc, người mẹ đã đem lại cho ta cuộc sống, và là người đã chỉ ra cho chúng ta thế giới.*

*“Tốt bụng đã cho chúng ta thân thể” có nghĩa, đầu tiên, thân thể chúng ta chưa đủ trưởng thành, hình thái cũng chưa phát triển đủ. Chúng ta bắt đầu trong thai mẹ như một chấm ô van và một miếng hình thuôn, từ đó chúng ta phát triển nhờ những dưỡng chất từ máu và thịt của người mẹ. Chúng ta lớn lên nhờ những dưỡng chất từ thức ăn của mẹ, còn bà phải chịu nỗi đau đớn, khó chịu và khổ sở. Sau khi sinh ra, từ một dạ con bé nhỏ, chúng ta lớn lên, người mẹ đã phát triển thân thể của chúng ta.*

Chúng ta hình thành đầu tiên từ chất lỏng, sau đó thành chất rắn, và rồi trở thành 1 khối. Khi đó người mẹ bắt đầu tạo tác ra chúng ta, từ 1 phần thân thể của người mẹ. Sau khi rời dạ con, mặc dù có đồ ăn thức uống đầy đủ, chúng ta thậm chí không thể tự làm cho bản thân mình. Kể cả ăn cũng không biết ăn, khi đấy người mẹ phải cho chúng ta ăn: nghiền ra, hoặc làm cách nào đấy để chúng ta có thể ăn được.

Sau khi sinh ra rồi lớn lên, người mẹ là người phải trông giữ chúng ta ngày và đêm. Nếu người mẹ không làm tất cả những động thái như vậy, thì chúng ta không có cơ may nào để có thể tồn tại hoặc sống được.

Ở đây nói về người mẹ ruột là người cùng huyết thống, là người tạo ra, cho chúng ta thân thể này. Sau khi rời dạ con của người mẹ, thì **bất cứ người nào** có thể **nuôi dưỡng**, cho ăn, chăm sóc sau khi sinh ra, chúng ta phải xem họ như người mẹ, người đó không nhất thiết phải là người có cùng huyết thống.

 *Lòng “tốt khi trải qua những khó nhọc vì bạn”, có nghĩa, đầu tiên, chúng ta không có bất cứ quần áo hay những trang sức, không có bất cứ tài sản nào, không có chút dự trữ nào cả. Chúng ta đến thế gian này với một cái miệng và một cái dạ dày-trắng tay, không có bất cứ vật chất nào cả.*

 *Khi chúng ta đến một nơi chúng ta không biết một ai, người mẹ cho chúng ta thực phẩm khi ta đói, cho ta uống khi ta khát, cung cấp quần áo khi ta lạnh, tài sản khi chúng ta không có gì. Và bà không chỉ cho những gì bà không cần, hơn thế còn cho chúng ta những gì mà bản thân bà không dám sử dụng, không dám ăn, uống, mặc cho bản thân, những thứ bà không dám dùng cho hạnh phúc trong cuộc đời này của bà, cũng không dám dùng cho của cải đời sống kiếp sau. Nó chung, không tìm kiếm hạnh phúc cho kiếp sống này hay sau, bà nuôi dưỡng đứa trẻ.*

Khi đến thế gian này, chúng ta hoàn toàn là 1 người xa lạ, trắng tay, thậm chí không có 1 mảnh quần áo để mặc. Luôn luôn nhớ rằng, chúng ta cần những thứ này từ người khác – đầu tiên là cha mẹ, những người coi sóc chúng ta, họ cho chúng ta quần áo và tất cả những gì cần thiết. Đó không phải là những đồ cũ, đồ thừa họ vứt đi, mà họ cho chúng ta tất cả những gì tốt nhất để chúng ta mặc, ăn, thậm chí là những thứ mà họ không dám dùng trong kiếp này, và cả kiếp sau. Đó là những công đức của giáo pháp, nếu cha mẹ có, họ sẵn sàng cho chúng ta, họ không cần 1 cái gì cả, họ quên đi hạnh phúc của họ, mà chuyển cho đứa trẻ, và mong muốn đứa trẻ đc hạnh phúc không chỉ trong kiếp này mà cả những kiếp sau nữa.

*Bà không nhận những thứ này dễ dàng hay với sự ham muốn, mà trong tích tụ nghiệp tiêu cực khác nhau, khổ đau và khó nhọc, và mang tới tất cả cho đứa trẻ. Ví dụ, tạo nghiệp tiêu cực, bà nuôi nấng đứa trẻ bởi những hành động bất thiện khác nhau như đánh cá, giết mổ, và vv. Ví dụ, khổ đau: để cho đứa trẻ, bà phải tích lũy tài sản bởi làm việc kinh doanh hay trang trại và vv, đi những đôi giày của băng giá, đội bầu trời sao như mũ, cưỡi trên ngựa là chính đôi chân, đường viền quần áo giống như cái roi, đưa chân cho chó và phơi mặt ra cho mọi người.*

Thông thường, để nuôi được 1 đứa trẻ, người **cha mẹ** không phải tự nhiên tạo ra được tiền, mà phải làm việc rất **nặng nhọc**, vất vả mới có thể có được tiền như vậy. Để làm việc như vậy, họ phải trải qua bao nhiêu khó khăn.

Đầu tiên là *tạo nghiệp tiêu cực, bà nuôi nấng đứa trẻ bởi những hành động bất thiện khác nhau như đánh cá, giết mổ, và vv.*

Những người cha mẹ không sung sướng gì khi họ phải làm những việc đấy, nhưng để nuôi sống đứa trẻ, gia đình, họ bắt buộc làm những việc như vậy, và đương nhiên tích lũy thêm những nghiệp tiêu cực cho mình.

Tiếp theo, vì gia đình, những người cha mẹ phải làm việc rất nặng nhọc: phải dậy sớm, thức khuya. Ở Tây Tạng, buổi sớm, trời có tuyết và băng giá, rất lạnh, nên ở đây mới nói là: *đi những đôi giày của băng giá*. Khi họ ra khỏi nhà, nền đất ở dưới vẫn còn đang đóng băng. Khi ở trên trời vẫn còn đầy sao, họ đã phải đi ra ngoài để đi làm rồi: *đội bầu trời sao như mũ.*

Ngày này, chúng ta không phải làm những việc đồng áng nữa, và chỉ làm ở trong văn phòng thôi. Nhưng trong văn phòng, luôn luôn có sự trầm cảm vì có sự cạnh tranh quá lớn, nên cuộc sống của chúng ta vô cùng mong manh là như vậy.

Tiếp theo, khi đi làm, người cha người mẹ phải đi bộ, mọi người hay đùa là chúng ta đi xe buýt số 11, có nghĩa là đi bộ bằng 2 chân. Ở trong này nói rằng: *cưỡi trên ngựa là chính đôi chân.*

*đường viền quần áo giống như cái roi:* rách tả tơi.

*đưa chân cho chó:* vìđi làm sớm có thể bị chó cắn.

*phơi mặt ra cho mọi người:* vì những lúc đi làm phải chạm trán với tất cả mọi người.

*Hơn thế, bà yêu một người không quen biết hơn cả cha, mẹ, thầy giáo đã rất tốt bụng với bà.*

Khi đến thế gian này, chúng ta hoàn toàn là người xa lạ, nhưng tại sao người mẹ lại yêu thương chúng ta **hơn cả người cha người mẹ**, và người thầy giáo, nhưng khi có đứa trẻ con, bà lại yêu nó hơn cả chính người đã đẻ ra bà. Bình thường khi phải chăm sóc 1 ai đó trong 24 tiếng, như cha mẹ hay thầy giáo, lập tức chúng ta đã than vãn rồi. Nhưng khi phải chăm sóc đứa trẻ trong 24 tiếng, chúng ta không bao giờ than vãn cả, mà làm việc đấy bằng sự yêu thương. Khi chăm sóc cha mẹ hay thầy giáo, chúng ta thường làm bằng trách nhiệm. Khi trông đứa trẻ, phải thay tã, tắm rửa cho nó, chúng ta lại nhìn nó với ánh mắt trìu mến, âu yếm. Khi nói chuyện với đứa trẻ, chúng ta dùng những từ ngữ, hành động như trẻ con, để thể hiện rằng chúng ta yêu nó. Nên trong này mới nói:

*Bà dõi theo đứa trẻ bằng ánh mắt âu yếm, ủ cho nó ấm trong những vải mềm mại. Bà nâng niu đứa trẻ trong mười ngón tay mình, tung nó lên trời. Bà gọi nó bằng giọng trìu mến, nói “Hãy vui vẻ, con yêu, con đã làm mẹ rạng ngời. Lu, lu, con là đứa trẻ hạnh phúc” và vv*

Khi dùng những từ ngữ nói chuyện với đứa trẻ con, chúng ta cũng như 1 đứa trẻ.

*“Sự tử tế đã cho bạn cuộc sống” có nghĩa, đầu tiên, chúng ta không có khả năng ăn bằng miệng chúng ta và tay chúng ta chưa có đủ khả năng để chống đỡ tất cả những khó nhọc. Chúng ta giống như những con con trùng yếu đuối không có sức mạnh, chúng ta chỉ là những kẻ điên loạn và không biết nghĩ gì hết. Một lần nữa không hề chối bỏ, người mẹ chăm sóc phục vụ chúng ta, đặt chúng ta lên đùi, che chở chúng ta khỏi lửa và nước, đưa chúng ta tránh khỏi vách núi, những sự hãm hại và thực hành những nghi lễ. Nỗi sợ hãi cái chết hay lo cho sức khỏe của chúng ta, bà đi xem bói hay hỏi những nhà chiêm tinh. Bằng nhiều lễ và nhiều điều khác nhau như vậy, bà bảo vệ cuộc sống của đứa trẻ.*

Khi mới sinh ra, chúng ta không có 1 kỹ năng nào cả. Thậm chí, thức ăn có ở bên cạnh, chúng ta cũng không biết cách đưa vào mồm. Nếu không có người giúp đỡ khi mới sinh ra, đương nhiên chúng ta sẽ không thể nào sống sót nổi. Chúng ta **cần có 1 người chăm sóc** khi mới sinh ra, nếu không phải là mẹ thì phải là 1 người đó khác. Tay yếu đuối và chúng ta không làm gì được cả. Người mẹ gặp chúng ta hoàn toàn là xa lạ, nhưng người mẹ không hắt hủi, không từ chối chúng ta, mà 1 cách rất ngạc nhiên là người mẹ chăm sóc và phục vụ. Sau đó người mẹ luôn luôn giữ cho chúng ta khỏi sự nguy hiểm. Một lần thầy đến thăm 1 gia đình có trẻ con, trong nhà họ tất cả mọi thứ đều được bọc bằng cao su, ngay cả ổ điện cũng được cắm những đồ chống trẻ con đút ngón tay vào, cạnh bàn được bịt cao su để đứa trẻ có cộc đầu cũng không bị đau. Thế là tất cả những gì hãm hại trong cuộc sống, người mẹ cũng tìm cách tránh cho đứa trẻ.

Ngoài ra còn thực hành những nghi lễ về tâm linh, đi xem bói, làm những cái lễ để đứa trẻ có thể khỏe, vì sợ rằng đứa trẻ có thể bị chết. Điều này đương nhiên sẽ tốn tiền bạc công sức. Người mẹ vì tình yêu thương với đứa trẻ, sẵn sàng làm tất cả những việc đấy và không có điều kiện gì cả.

*“Sự tử tế cho chúng ta thấy thế gian này”, có nghĩa, đầu tiên, chúng ta tới đây không biết những thứ khác nhau, không biết nhìn rộng rãi, không có tài năng mà chỉ có khóc gào và cử động chân tay. Tệ hơn thế, chúng ta chẳng biết gì hết. Người mẹ dạy chúng ta ăn ra sao khi ta còn chưa biết, bà dạy chúng ta mặc áo quần khi ta chưa biết, dạy chúng ta đi khi ta chưa biết. Bà dạy chúng ta nói khi chúng ta chưa biết gọi “mẹ” hay “chào” và vv. Bà dạy chúng ta nhiều kỹ năng khác nhau, sáng tác nghệ thuật, vv. Bà cố làm cho chúng ta cân bằng khi ta mất cân bằng, cố gắng làm chúng ta không thất thường khi chúng ta thất thường.*

Chỉ cho chúng ta thế giới: khi đến thế giới này, chúng ta không biết 1 chút gì cả, không có kỹ năng gì cả, kỹ năng không đến vào lúc chúng ta sinh ra. Ai là người dạy cho chúng ta: đầu tiên là người cha người mẹ, dạy tất cả các kỹ năng này. Người thầy giáo đầu tiên luôn luôn là người cha, người mẹ, sau đấy mới đến những người thầy giáo khác dạy những kỹ năng, hiểu biết khác. Đức Dalai Lama luôn luôn nói rằng người mẹ là **người thầy giáo đầu tiên** đã dạy cho thầy về tình yêu thương. Mỗi khi muốn nhớ về sự tử tế của những người đã dạy cho chúng ta những bước đầu như vậy, khi hồi nhớ lại, chúng ta nhớ hết lại công ơn họ đã làm và phải biết ơn về những điều đó. Nếu không nhớ được sự tử tế của những người đã dạy chúng ta, thì không thể nào chúng ta biết ơn họ được. Nên ở đây nhắc chúng ta luôn luôn nhớ đến những người đã rất tử tế với chúng ta.

Đôi khi chúng ta hay có ý nghĩ rằng cha mẹ phải làm thế này thế kia, người thầy phải dạy cái nọ cái kia, tương tự người khác phải làm điều nọ điều kia cho chúng ta, và nghĩ rằng đó là nhiệm vụ của họ, nhưng đấy không phải là nhiệm vụ của họ, vì cha mẹ không nợ chúng ta điều gì cả. Chúng ta đã làm gì cho họ đâu mà họ phải làm như vậy, mà tất cả vì sự yêu thương mà người cha, người mẹ sẵn lòng làm cho chúng ta như vậy.

Khi nói về tình yêu thương của người mẹ, trong kiếp này để chúng ta không quên những kiếp trước. Vì kiếp này, chúng ta cảm thấy nhìn thấy rõ nhất, nhưng không chỉ kiếp này không thôi, mà tình yêu thương của người mẹ đã có đối với chúng ta không biết bao nhiêu đời kiếp rồi. Từ vô thủy trong Samsara (Luân hồi) người mẹ đã phục vụ như vậy trong vô lượng thời gian:

*Chúng ta không chỉ có một người mẹ như vậy trong đời này, mà từ vô thủy trong samsara, bà đã phục vụ như vậy từ vô lượng thời gian. Trong Kinh Vô thủy Luân Hồi nói:*

 *Tất cả thế gian-nếu như tất cả được chia thành mảnh nhỏ kích cỡ như quả dâu rừng và một người đếm chúng, có thể đếm xuể, nhưng không thể nào đếm nổi số lần một chúng sinh đã từng là mẹ của chúng ta.*

*Trong Thư gửi bạn nói:*

*Dùng những mảnh cỡ bằng quả dâu rừng*

*Trái đất không đủ chỗ chứa*

*Số lần của một người làm mẹ*

Thầy nói phần dịch chưa được chính xác lắm, thầy có sửa lại 1 chút nhưng ngữ nghĩa hoàn toàn không khác khi dịch ra tiếng Việt.

*Không chỉ có vậy, mà tất cả chúng sinh đã từng là mẹ chúng ta, và tất cả những bà mẹ cùng thực hiện hành động trên, thế thì giới hạn của chúng sinh là đâu? Như bầu không gian là vô biên, chúng sinh lan tỏa khắp. Trong Kinh khẩn nguyện Giới hạnh đúng đắn nói:*

*Vô lượng như bầu không gian bao la*

*Số chúng sinh cũng như vậy*

Mỗi một người mẹ đã trải qua không biết bao nhiêu lần tái sinh rồi, mỗi một người mẹ trong cuộc đời, đều có lòng yêu thương giống hệt như vậy, không có gì khác nhau cả. Ở đây nói rằng giới hạn chúng sinh ở đâu, là vô lượng – cả về **số lượng** lẫn **chất lượng**. Số lượng chúng sinh vô biên như bầu không gian, nên số lượng ở đây không biết là đến bao nhiêu, không có giới hạn nào cả. Còn tình yêu thương của người mẹ không thể nào cân đong đo đếm được, là vô bờ bến, chứ không thể nào nói rằng người mẹ chỉ yêu chúng ta có chừng này chừng này phần. Nên mới nói rằng giới hạn là vô biên.

*Và hành giả cần thực hành để phát triển sự khát khao cho tất cả chúng sinh, vô biên như bầu không gian vô tận, có được hạnh phúc và lợi lạc.*

Ở đây, sự mong cầu, khát khao của chúng ta trở thành sự yêu thương, săn sóc, cho những người khác, không phải là tình yêu ích kỷ ở đây, và không phải cho chính bản thân chúng ta. Tình yêu thương này không chỉ có nói bằng miệng, cũng không phải chỉ là từ ngữ không thôi, mà xuất phát từ trong **đáy tim**. Với người dân Tây Tạng hay dùng chữ: từ trong xương tủy, nghĩa là từ sâu thẳm. Với tiếng Anh hay tiếng Việt, cũng vậy, thường nói là từ trong đáy tim.

*Trong Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận nói:*

*Từ trong xương tủy*

*Những vị Bồ Tát coi từng chúng sinh*

*Như người con của mình*

*Theo cách như vậy*

*Thường hằng mong muốn lợi lạc cho người khác*

Từ sâu trong đáy tim, chúng ta mong muốn rằng tất cả chúng sinh khác có được những lợi lạc. Đấy là tình cảm chúng ta mong muốn 1 cách **chân thành**, chứ không phải phô trương tình yêu ra cho mọi người thấy.

Vừa rồi là những trải nghiệm bằng **tinh thần**, còn trải nghiệm bằng **thân thể** được nói rằng là:

*Khi bằng năng lực của tình yêu thương,* ***nước mắt*** *tràn ra nơi khóe mắt, từng sợi lông trên thân thể đứng lên, khi đó được nói là lòng yêu thương lớn lao. Một người hướng tâm trí như vậy về tất cả chúng sinh, bình đẳng, được coi là lòng yêu thương vô bờ bến.*

Khi có những trải nghiệm về sự yêu thương 1 đứa con 1 cách chân thành, mà chúng ta phát khởi được tình yêu thương đấy cho tất cả những người khác, thì sẽ có những trải nghiệm thân thể như vậy.

**1.5. Phạm vi thực hành**

*Một người không mong muốn hạnh phúc cho bản thân, mà chỉ cho những chúng sinh khác, đó chính là sự tuyệt hảo của thực hành tình yêu thương.*

Ở đây, nếu mong muốn tình yêu thương chỉ mang lại **lợi lạc** cho **người khác**, và **quên** đi lợi lạc cho chính **bản thân mình**, thì đó mới gọi là tình yêu thương tuyệt vời. Giống như người mẹ yêu thương đứa con, người mẹ đó không mong cầu sự báo đáp, hay mong muốn điều gì, mà hoàn toàn là sự cho đi. Khác với tình yêu khác, như trong cuộc sống có tình yêu của vợ, chồng, nhưng tình yêu giữa vợ chồng luôn luôn có bản ngã nằm trong đó, luôn luôn có sự mong cầu, mong muốn gì đấy lẫn vào trong tình yêu đó, không như tình yêu của người mẹ đối với đứa con là tình yêu vô điều kiện.

**1.6. Phẩm tính của thực hành**

*Một người sẽ nhận vô lượng phẩm tính khi thực hành lòng yêu thương. Trong Nguyệt Đăng Kinh nói:*

*Vô lượng phẩm cúng dường*

*Đa dạng phong phú*

*Phủ khắp triệu cánh đồng*

*Dâng lên chúng sinh tối thượng*

*Không sánh nổi với thực hành tình yêu thương*

Tại sao nói rằng, khi thực hành tình yêu thương, chúng ta sẽ nhận được vô lượng phẩm tính? Vì khi thực hành tình yêu thương, chúng ta thực hành đối với tất cả chúng sinh – đương nhiên **không có giới hạn**. Khi nói yêu 1 người, thì sẽ có giới hạn; nói yêu 100 người, cũng có giới hạn, nhưng số chúng sinh không có giới hạn nào cả, chúng sinh là vô lượng, như bầu không gian vô tận. Trên thế giới này, chúng ta không thể đếm được có bao nhiêu chúng sinh đang sinh sống. Nên khi phát khởi tình yêu thương đối với chúng sinh, thì đương nhiên tình yêu thương của chúng ta sẽ vô hạn đối với vô hạn lượng chúng sinh.

Trong dải Ngân hà, có biết bao nhiêu chúng sinh sinh sống, có cách nào để đếm được hay chăng, ở đây có cách dùng để so sánh: khi dùng phẩm cúng dường, chúng ta dùng những vật chất, thì bao giờ cũng có giới hạn và sẽ có 1 chút lợi lạc cho bản thân ở trong đó. Nhưng khi phát khởi lòng yêu thương tới tất cả chúng sinh, thì **không** có tí nào **bản ngã** của chúng ta ở trong đấy, số chúng sinh là vô lượng.

*Chỉ thực hành tình yêu thương trong một khoảnh khắc, cũng mang lại vô lượng công đức. Trong Vòng hoa Trân quý của Triết học Phật giáo nói:*

*Thực phẩm nấu trong 300 nồi*

*Mang cho người ba bữa một ngày*

*Công đức không sánh nổi*

*Với thực hành tình yêu thương một lúc*

Ở đây, dù có nấu 300 cái nồi, thì vẫn có 1 số lượng 300 x 3 bữa, thì đương nhiên vẫn có 1 giới hạn, còn khi chúng ta thực hành tình yêu thương chỉ trong 1 chốc thôi, nhưng là đối với vô lượng chúng sinh, nên tình yêu thương lớn hơn rất nhiều, và không có số lượng, nên mang lại lợi lạc khác hẳn.

Khi thực hành tình yêu thương, chúng ta sẽ nhận được những gì: nhận được **8 lợi lạc**:

*Hành giả sẽ nhận tám phẩm tính của tình yêu thương cho tới ngày đạt giác ngộ. Trong vòng hoa trân quý của Triết Học Phật Giáo nói:*

*Một người sẽ được các vị trời, nhân loại yêu mến*

*Sẽ được họ bảo vệ*

*Sẽ đạt được yên bình và hạnh phúc*

*Sẽ không bị hãm hại bởi độc hay vũ khí*

*Sẽ có được những gì mong cầu không cần dụng công*

*Sẽ được sinh vào cõi trời Brahma*

*Cho dù người đó không được giải thoát khỏi samsara*

*Sẽ nhận được tám phẩm tính của tình yêu thương*

1. Khi thực hành tình yêu thương, ai cũng **yêu mến** chúng ta cả, kể cả những vị trời, nhân loại, mọi người luôn luôn yêu mến người nào đáng yêu như vậy, có tâm rất tử tế như vậy, và họ sẽ bảo vệ người đó. Đương nhiên, khi nào hạnh phúc thì người đó sẽ yên bình.

2. Khi thực hành tình yêu thương, chúng ta sẽ không bị hại bởi **độc hay vũ khí**. Có câu chuyện của đức Phật, khi bị Mara đến tấn công, người có thiền về tình yêu thương, tất cả độc và vũ khi của Mara dùng để bắn đức Phật đều biến thành hoa hồng. Thế nên, khi chúng ta thiền về lòng yêu thương, thì độc hay vũ khí sẽ không hãm hại tới.

3. Sẽ có được những gì mong cầu không cần **dụng công**: bình thường, khi mong cầu điều gì, những lời cầu sẽ không được đáp trả, không được ứng, bởi vì khi cầu mong như vậy, không bằng sự chân thành, và thiếu hẳn tình yêu thương. Nên khi mong cầu bằng tình yêu thương hay bằng sự chân thành, tất cả những gì chúng ta mong cầu sẽ được mà không cần dụng công.

4. Sẽ được sinh vào **cõi trời Brahma**: khi thực hành 4 niệm vô lượng: Cầu mong tất cả những bà mẹ hiền chúng sinh vô biên như bầu trời có được hạnh phúc… Đó là khi chúng ta thực hành tình yêu thương vô bờ bến, thì tất cả những xúc tình tiêu cực như sân hận, ghét bỏ, hay ghen tỵ sẽ được giảm xuống. Khi đó, đương nhiên, chúng ta sẽ được tái sinh ở cõi trời Brahma.

5. *Cho dù người đó không được giải thoát khỏi samsara*

*Sẽ nhận được* ***tám phẩm tính*** *của tình yêu thương*

Bình thường, khi thực hành tình yêu thương, chúng ta thường thực hành với tính không, nếu thành tự, sẽ được giải thoát khỏi Samsara (Luân hồi). Nhưng nếu tính không vẫn chưa đạt được tới, chúng ta sẽ không thể nào giải thoát khỏi Samsara (Luân hồi), nhưng vẫn giữ nguyên được 8 phẩm tính của tình yêu thương là như vậy.

*Để tự bảo vệ bản thân, thực hành tình yêu thương là tốt nhất, như câu chuyện của Brahmin Mahadatta. Để bảo vệ người khác, thực hành tình yêu thương cũng rất tốt, như đã được nói tới trong câu chuyện của vua Bala Maitreya.*

Câu chuyện của **Brahmin Mahadatta**: khi Mahadatta đi đến các xứ của Naga để tìm viên ngọc như ý. Vì các Naga ở những nơi rất sâu, và luôn được bảo vệ bởi những loài rắn độc, hay những loài rất dữ, mà Naga cũng là 1 loài tinh linh – họ thường có những nỗi sợ hãi mất của cải nên mới dùng các loại rắn độc rất dữ để canh giữ. Khi Mahadatta đến vương quốc của những loài Naga này, thì Mahadatta đã thiền bằng tình yêu thương, mà những loài tinh linh không có tình yêu thương, nên họ rất thích tình yêu thương, nên Mahadatta đã vượt qua được tất cả các loài rắn độc để đi vào các cung điện, cuối cùng đã lấy được viên ngọc như ý về.

Cuối cùng của câu chuyện, những loài Naga trở thành những đệ tử của đức Phật như Mục Kiền Liên, Xá Lợi Phất… Đức Phật Thích ca đã nói rằng: ta chính là Mahadatta.

Câu chuyện của vua Bala Maitreya: vị đó phải chiến đấu với quỷ Dạ xoa, và thiền về tình yêu thương (Dịch giả sẽ dịch lại sau).