**Khenpo Tsultrim giảng ngày 22/12/2018**

**Pháp bảo của sự giải thoát**

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

1. Tình yêu thương

1.1. Phân loại

1.4. Phương pháp của thực hành

1.5. Phạm vi thực hành

1.6. Phẩm tính của thực hành

2. Bi mẫn

2.1. Phân loại

2.2. Đối tượng

2.3. Phân loại tính chất

2.4. Phương pháp của thực hành

2.5. Phạm vi thực hành

2.6. Phẩm tính của thực hành

----------- Tiếp tục -----------

Buổi trước thầy nói về tình yêu thương. Chúng ta hay nói về tình yêu thương – luôn luôn có **bản ngã** dính vào trong đó, chứ không xuất phát từ điều gì không có bản ngã. Chính vì vậy ngài Shantideva nói rằng hãy thử đặt bạn và tất cả chúng sinh sang 1 bên, sẽ thấy là bạn chỉ có 1 mình, còn tất cả chúng sinh là vô số, vô lượng. Vì vậy, bạn hãy hỏi xem tình yêu thương, khi nói rằng bạn yêu thương, thì bạn yêu thương chúng sinh nhiều hơn, hay yêu bản thân mình nhiều hơn. Khi chúng ta yêu thương, thường xuyên nói rằng tôi yêu cái này, cái kia, luôn luôn có bản ngã dính vào đấy và bao giờ cái ngã của mình cũng đẩy lên đầu tiên. Khi nói như vậy là thiếu vắng hẳn tình yêu thương thực thụ, nên tình yêu thương của chúng ta bao giờ cũng trở thành cho bản ngã trước, ưu ái bản thân trước, nuông chiều cái ngã của mình trước. Nên, tình yêu thương của chúng ta không như của các vị bồ tát, họ đặt tất cả chúng sinh lên trên, và họ yêu thương chúng sinh hơn cả chính bản thân họ. Vậy, tình yêu thương của chúng ta không phải là tình yêu thương **chân thật**.

Có 1 người đã hỏi đức Dalai Lama rằng: tình yêu thương là như thế nào, và Người trả lời rất đơn giản, tình yêu thương thực ra chỉ là sự **quan tâm chăm sóc**. Khi quan tâm chăm sóc đến ai, chúng ta **không có bản ngã** vào trong đấy, không có lợi ích của bản thân trong đấy, và chăm sóc người đấy không có sự khó khăn gì cả, thì đấy được gọi là tình yêu thương chân thật là như vậy. Thường, khi yêu thương 1 ai, chúng ta luôn luôn đặt lợi ích của mình lên trên đó, hoặc là có điều lợi thì mới phát khởi được như vậy. Thường, chúng ta đặt bản ngã lên trên đó. Nhưng 1 tình yêu thương chân thật là tình yêu thương không có điều kiện gì cả. Còn chúng ta luôn luôn mong đợi 1 điều kiện, kể cả khi có 1 niềm tín ngưỡng vào tôn giáo thì cũng như vậy, chúng ta luôn luôn đặt **cái ngã của mình** lên trên, ưu ái bản ngã quá, và đấy là nguồn căn của Samsara (Luân hồi) là ở đấy. Chúng ta rất khó khăn khi yêu kẻ thù, hay yêu người nào không ủng hộ chúng ta, bởi vì chúng ta luôn luôn có bản ngã trong đấy. Còn đối với các vị bồ tát, họ luôn luôn yêu thương tất cả mọi người như nhau, thậm chí cả những kẻ thù của mình, họ yêu thương tất cả chúng sinh.

Có câu chuyện, 1 lần đức Phật bị chảy máu, máu chảy ra không ngừng, lúc đấy có 1 đệ tử của đức Phật khẩn nguyện rằng: nếu đúng là tình yêu thương của đức Phật đối với chúng sinh là bình đẳng như nhau thì máu sẽ ngừng chảy, và ngay lập tức máu ngừng chảy, vì đức Phật yêu thương tất cả mọi chúng sinh, kể cả Đề bà đạt đa, là người luôn luôn tìm cách hãm hại đức Phật, đức Phật cũng yêu thương như tất cả chúng sinh khác. Để phát khởi tình yêu thương thật sự, chúng ta cần phát khởi theo cách như vậy.

Tiếp theo đến phần lòng bi mẫn.

**2. Bi mẫn**

*Khi tình yêu thương là con đường tuyệt hảo, sự thực hành lòng bi mẫn không khó.*

Tại sao như vậy? Khi có lòng yêu thương 1 cách thực sự, 1 cách chân thành, thì điều này không có gì khó khăn cả. Bởi vì tất cả điều gì chúng ta dán nhãn lên, hay đặt ra những danh từ - dùng cho người khác theo cách quy ước, chúng ta có thể bỏ qua những điều đã dán nhãn lên cho con người đấy, chúng ta chỉ có lòng bi mẫn đối với người đấy thôi. Bình thường, lòng bi mẫn không bao giờ được đạt trên nền tảng của sự khổ đau, mà phải được đặt trên nền tảng của tất cả yếu tố tinh thần. Bởi vì, khi muốn phát khởi lòng bi mẫn đối với ai đó, có nghĩa là chúng ta có lòng **vị tha** với người đó rất lớn. Bình thường khi không có tình yêu thương 1 cách chân thành, thì chúng ta không thể nào bỏ qua được, và cảm thấy đau khổ khi người kia làm 1 điều gì nhầm lẫn, mà chúng ta cảm thấy không thể có đủ được lòng vị tha để tha thứ được, hay có thể bỏ qua được.

Hơn nữa, khi không có đủ lòng bi mẫn như vậy, tất cả những xúc tình tiêu cực như ghen tuông, giận dữ… sẽ nổi lên vào lúc đấy. Nếu có lòng tình yêu thương thực sự, chúng ta cảm thấy sẽ có lòng bi mẫn đối với người đó hơn. Chúng ta thường có lòng bi mẫn đối với những ai khổ hơn hoặc có hoàn cảnh tệ hại hơn, nhưng với những người hơn chúng ta, hoặc có những điều tốt lành hơn, thường chúng ta không thể phát khởi được lòng bi mẫn mà chỉ nhìn thấy nỗi khổ của mình, và từ đó lại có những xúc tình tiêu cực như giận dữ, ghen tức hay khó chịu với họ. Như vậy lòng bi mẫn phải xuất phát từ tình yêu thương chân thành, từ trong đáy tim.

*Kết luận:*

*Phân loại, đối tượng, và xác định tính chất*

*Các phương thức, phạm vi và phẩm tính thực hành*

*Như vậy, sáu yếu tố*

*Được tính hoàn toàn học và thực hành vô lượng bi mẫn*

Như thế nào là **vô lượng** bi mẫn, tức là không thể nào đếm được lòng bi mẫn và nó là bao la vô bờ bến, nên gọi là lòng bi mẫn vô lượng. Bình thường khi nói, chúng ta thường nói đến yêu thương, **bi mẫn**, sau đấy là nói đến **niềm vui**, sau đấy là sự **bình đẳng**. Nhưng thầy dạy tất cả mọi người là bắt đầu bằng sự bình đẳng. Khi coi tất cả chúng sinh khác là bình đẳng, chúng ta không phân biệt thế nào là người yêu quý, hay gần gũi, hay kẻ thù, mà khi đó, chúng ta nhìn tất cả chúng sinh đều bình đẳng như nhau, thì khi đấy, cảm giác, tình cảm cho tất cả chúng sinh mới được san sẻ sự bình đẳng. Khi có được sự bình đẳng đối với tất cả chúng sinh rồi, chúng ta mới phát khởi được tình yêu thương vô bờ bến, rồi mới đưa đến được lòng bi mẫn vô bờ bến.

**2.1. Phân loại**

*Có ba loại của lòng bi mẫn: bi mẫn với chúng sinh như đối tượng, bi mẫn với vạn pháp như đối tượng, và không-đối tượng bi mẫn. Loại thứ nhất, có nghĩa phát triển bi mẫn khi nhìn thấy khổ đau của chúng sinh những cõi thấp hơn và vv. Loại thứ hai: khi hành giả được rèn luyện tốt trong thực hành Tứ Diệu Đế, hiểu nhân và quả, xua tan được lưu giữ vĩnh viễn và bến vững, lòng bi mẫn nảy nở hướng về những chúng sinh đang lầm lẫn, ôm lấy vĩnh viễn, bền vững vì không hiểu nhân và quả. Loại thứ ba: hành giả được đặt trong sự thăng bằng, nhận thức vạn pháp như bản chất của tính không, bi mẫn nảy nở, đặc biệt cho những chúng sinh đang coi vạn pháp là thực.*

Tùy theo **mức độ chứng ngộ** được đến đâu, chúng ta sẽ có mức độ hiểu biết theo như vậy. Nếu chưa chứng ngộ, thì đương nhiên lòng bi mẫn sẽ không nảy nở được.

2.1.1. Đối với loại thứ nhất: *bi mẫn với* ***chúng sinh*** *như đối tượng.*

Khi đó, vì mức độ chứng ngộ thấp như vậy, nên chúng ta chỉ có thể phát khởi được lòng bi mẫn cho những ai khốn khổ hơn, có hoàn cảnh đáng thương hơn. Nhưng với những ai sung sướng hay hạnh phúc hơn, chúng ta không thể nào phát khởi được lòng bi mẫn cho họ, mà ngược lại khởi lên tâm ghen tỵ hoặc giận dữ, ghét bỏ những người như vậy.

2.1.2. Loại thứ 2, phát triển lòng bi mẫn đối với **vạn pháp**. Ở đây không có nghĩa là chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với cái cây hay cái nhà, cái bàn hay cái ghế…, mà có nghĩa rằng, khi bắt đầu có những chứng ngộ, chúng ta hiểu được rằng làm thế nào để có thể chấm dứt được nhân của khổ đau, hiểu được nhân của khổ đau là gì, hiểu được khổ đau là gì. Chúng ta được học về Tứ Diệu Đế, biết được nhân và quả, khi đó sẽ phát khởi được lòng bi mẫn đối với những chúng sinh không biết làm thế nào để dừng lại những nỗi khổ của họ, họ không biết làm thế nào để đạt được hạnh phúc, trong khi chúng ta có thể đạt được rồi. Đó là do mức độ chứng ngộ, khi hiểu được như vậy, chúng ta sẽ phát khởi được lòng bi mẫn đối với những chúng sinh không có may mắn như chúng ta.

2.1.3. Loại thứ 3, ***không-đối tượng*** *bi mẫn*.

Đó là khi chúng ta đã chứng ngộ được tính không, đã hiểu được vạn pháp chỉ là ảo ảnh (huyễn ảo), hiểu được về chân như, vạn pháp đều có chung 1 vị. Khi đó, chúng ta sẽ phát khởi lòng yêu thương đối với chúng sinh khác, vẫn đang lầm lạc, vẫn đang có sự phân biệt nhị nguyên.

***2.1.1. Loại thứ nhất****, có nghĩa phát triển bi mẫn khi nhìn thấy khổ đau của chúng sinh những cõi thấp hơn và vv.*

Tại sao là cõi thấp? Vì những chúng sinh trong cõi thấp luôn luôn chịu khổ đau – không ngưng nghỉ, và là nỗi khổ đau vô lượng. Khi nhìn thấy những nỗi khổ đau như vậy, chúng ta phát khởi lên sự thương cảm, và từ đó phát khởi lên lòng bi mẫn.

***2.1.2. Loại thứ hai****: khi hành giả được rèn luyện tốt trong thực hành Tứ Diệu Đế, hiểu nhân và quả, xua tan được lưu giữ vĩnh viễn và bến vững, lòng bi mẫn nảy nở hướng về những chúng sinh đang lầm lẫn, ôm lấy vĩnh viễn, bền vững vì không hiểu nhân và quả.*

Khi đã hiểu về Tứ diệu đế, chúng ta sẽ phát khởi lòng bi mẫn với những ai chưa hiểu được Tứ diệu đế. Trong cuộc sống, chúng ta chỉ phát khởi được lòng bi mẫn với những ai trong điều kiện thấp kém hơn, hoặc khổ sở hơn. Còn những ai trong điều kiện tốt hơn, hoặc có những điều làm tốt hơn, thì thường chúng ta không phát khởi được lòng bi mẫn đối với họ, mà ngược lại khởi lên tâm ghen tị, ghen ghét. Điều này có nghĩa là chúng ta chưa hiểu được Tứ diệu đế, bởi vì khi học về Tứ diệu đế, chúng ta hiểu được thế nào là:

1. chân lý của khổ đau,

2. nguồn căn của khổ đau,

3. làm thế nào để diệt được khổ đau,

4. chân lý niết bàn là tĩnh tịch.

Bốn chân lý này chúng ta đều được học rồi, nhưng vì không hiểu về bốn chân lý này, nên khi nhìn thấy ai đó có cuộc sống tốt hơn, chúng ta không thể nào phát khởi lên được lòng bi. Chúng ta không hiểu rằng bây giờ họ đang rất vui vẻ, trong cõi Luân hồi này, nhưng 1 ngày nào đấy họ tiêu hết tất cả các công đức của họ, (giống như đi du lịch, chúng ta tiêu hết tiền), họ sẽ không còn gì, và sẽ bị nghiệp của họ thiêu cháy. Xuất phát từ hiểu biết như vậy, chúng ta mới phát khởi được lòng từ bi đối với họ. Những người hiện nay đang vui vẻ trong Luân hồi, trong điều kiện của họ hoàn toàn tốt đẹp hơn chúng ta, cuộc sống tốt hơn, nếu hiểu được, chúng ta sẽ không ghen tị, không giận dữ hay ghét họ, mà ngược lại chúng ta có lòng bi mẫn đối với họ hơn.

***2.1.3. Loại thứ ba****: hành giả được đặt trong sự thăng bằng, nhận thức vạn pháp như bản chất của tính không, bi mẫn nảy nở, đặc biệt cho những chúng sinh đang coi vạn pháp là thực.*

Khi sự chứng ngộ cao hơn, và đã hiểu thế nào là tính không, và hiểu rằng vạn pháp không thực tồn tại, hiểu được bản chất của vạn pháp là gì, lúc đó chúng ta mới phát khởi được lòng bi mẫn, thì lúc đấy có thể được gọi là lòng đại bi mẫn. Khi đó tâm trí của chúng ta trở nên sáng rỡ, lòng bi mẫn càng ngày càng phát triển lên. Lúc đấy, chúng ta đã nhận thức được bản chất của các pháp là rỗng rang, hoàn toàn không phải là thực, chỉ là ảo ảnh. Còn tất cả chúng sinh khác vẫn trong mê mờ, vẫn coi tất cả tự tồn tại. Tất cả chúng ta ai cũng có vấn đề về tinh thần, đều nhìn mọi thứ rất bình thường, từ đấy những xúc tình tiêu cực nổi lên. Nhưng bản chất các pháp không phải là thực, nó chỉ là ảo ảnh thôi, khi đạt được chứng ngộ như vậy rồi, chúng ta sẽ biết phát khởi lòng bi mẫn cho tất cả những chúng sinh khác – những chúng sinh vẫn còn đang mê mờ, chìm đắm trong sự lầm lẫn, và vạn pháp tồn tại như là thực.

*Điều này được nói như sau:*

*Những vị Bồ Tát an trụ trong cân bằng*

*Phát triển quyền năng của thực hành tuyệt hảo*

*Phát triển lòng bi mẫn đặc biệt hướng về*

*Những ai đang bị đeo bám bởi những con quỷ coi tất cả là thật*

Ở đây dùng từ con quỷ, không có nói là tinh linh xấu ác, mà con quỷ này là sự lầm lẫn của tất cả chúng sinh đang có, lưu 1 ý niệm rằng là vạn pháp đều tồn tại 1 cách chân thực, nhưng không đúng là như vậy.

*Những vị Bồ Tát an trụ trong cân bằng:* có nghĩa là các vị bồ tát đã hiểu được rằng vạn pháp không phải tồn tại 1 cách chân thực, không có sự phân biệt nhị nguyên, tất cả chỉ như ảo ảnh thôi. Còn chúng ta không hiểu được như vậy, luôn luôn coi vạn pháp là thật, luôn có sự phân biệt nhị nguyên, điều này đeo bám chúng ta như chính những con quỷ, vì chính những hiểu biết sai lầm này hãm hại chúng ta như những con quỷ.

Sự chứng ngộ không thể nào đến 1 cách tự nhiên được, không thể nào đến bằng việc chúng ta nghe giảng không thôi, mà đến từ thực hành. Khi thực hành tốt, chúng ta càng phát triển được lòng bi mẫn lớn dần hơn.

***Trong ba loại bi mẫn chúng ta sẽ thiền về loại thứ nhất.***

Chỉ có Phật giáo là dạy chúng ta như vậy, bao giờ cũng **bắt đầu từ cái nhỏ nhất**, cái dễ nhất trở đi. Ví dụ, khi tìm hiểu về sự bi mẫn đối với tất cả chúng sinh trong cõi Thiên, thì chúng ta sẽ không hiểu gì cả, vì cõi Thiên quá xa vời với chúng ta. Nhưng nếu chúng ta thực hành về lòng bi mẫn với tất cả chúng sinh ở cõi địa ngục, thì ngay lập tức chúng ta sẽ hiểu được chúng sinh địa ngục phải chịu khổ đau như thế nào.

Trong Phật giáo bao giờ cũng đi theo từng bước như vậy, đi từ cái dễ đến cái khó, từ cái nhỏ đến cái to. Ở đây chúng ta đi từ cái dễ nhất, tức là coi tất cả chúng sinh là đối tượng.

**2.2. Đối tượng.**

*Mọi chúng sinh là đối tượng*

Nếu dùng vạn pháp như đối tượng, có thể chúng ta lầm lẫn khi phát khởi lòng bi mẫn với nhà cửa hay bàn ghế. Cho nên chúng ta dùng đối tượng đầu tiên là mọi chúng sinh – là đối tượng dễ thực hành nhất. Khi có lòng bi mẫn với tất cả chúng sinh rồi, từ đó chúng ta mới phát triển lên lòng bi mẫn đối với vạn pháp như là đối tượng, sau đấy mới có lòng bi mẫn không đối tượng.

**2.3. Phân loại tính chất.**

*Một tâm trí luôn mong mỏi mọi chúng sinh được xa lìa khỏi khổ đau và nhân của khổ.*

Khi mong muốn tất cả chúng sinh xa rời khỏi khổ đau, nhưng hơn thế nữa, chúng ta mong muốn họ xa rời **nhân** của khổ. Thường chúng ta không thấu hiểu được nỗi khổ đau của tất cả chúng sinh trong 6 cõi, mà sự bi mẫn thường phát khởi hướng về các chúng sinh đang trực tiếp khổ đau, còn những chúng sinh có nhân của khổ đau thì chúng ta vẫn còn chưa hiểu được 1 cách rõ ràng. Ví dụ có những người đặt câu hỏi là làm sao tôi có thể phát khởi được lòng từ bi đối với những người quỷ quái, quái vật như thế này. Đó là chúng ta chưa hiểu được thế nào là nhân của khổ, bởi vì những người như vậy, chính họ đang tạo ra những cái nhân để cho nỗi khổ của họ trong kiếp sống tương lai hoặc trong chính đời này, họ đang tạo ra những nhân của khổ đau tiếp tục. Bởi vì chúng ta không hiểu được cái nhân của khổ, nên không thể nào phát khởi được lòng bi mẫn đối với họ, nhưng khi hiểu được rằng những sự tàn độc của họ, những hành vi ma quỷ của họ chính là những cái nhân để sau này họ chịu khổ đau trong tương lai, thì chúng ta mới phát khởi được lòng bi mẫn, thì lúc đấy mới được gọi là lòng bi mẫn vô bờ bến.

**2.4. Phương pháp thực hành**

*Chúng ta tham gia vào thực hành này nhờ những tình cảm như dành cho người mẹ mình trong cuộc đời này. Giả dụ mẹ mình đang ở một nơi chốn bị đánh đập, bị cắt thành từng mảnh, bị nấu hay bị lửa thiêu hoặc bà đang bị đông lại vì giá lạnh, thâm thể nứt ra. Ta cần phát triển tình bi mẫn cùng cực cho bà. Giống thế, những chúng sinh trong cõi địa ngục, đã từng chắc chắn là mẹ chúng ta, đang bị hành hạ bởi những loại khổ đau như vậy. Tại sao lòng bi mẫn của chúng ta không nảy nở? Vậy, bạn cần thiền về lòng bi mẫn khao khát giải thoát những chúng sinh như vậy ra khỏi khổ đau và nhân của khổ.*

Ở đây, phương thức là gì? Chúng ta hãy dùng **quán tưởng** và hình dung, hãy đưa vào người thân yêu nhất, gần gũi nhất (ở đây hay dùng hình ảnh của bà mẹ, là người **thân thương nhất**, là người đã mang chúng ta trong dạ con 9 tháng, là người đã từng nuôi nấng từ khi chúng ta chưa biết gì, và cho ăn uống, bà mẹ là người gần gũi nhất với chúng ta).

Tại sao không dùng hình ảnh người cha, vì: đối với những con vật, rất hiếm khi chỉ có người cha nuôi con, mà thường chỉ có mẹ nuôi thôi, nên mới dùng hình ảnh người mẹ. Người mẹ ở đây không nhất thiết phải là người đẻ ra chúng ta, mà thậm chí là người nào rất gần gũi, thân thiết mà chúng ta phát khởi được sự bi mẫn nhất, thì dùng hình ảnh như vậy. Sau đấy, nhắm mặt lại, chúng ta phát khởi lòng bi mẫn.

Khi nghĩ rằng những người thân thương nhất đang ở trong hoàn cảnh cùng cực của khó khăn, đang ở nơi chốn bị đánh đập, tra tấn, bị cắt ra từng mảnh, bị nấu, hay trong lửa thiêu. Người thân thương này ở trong **địa ngục**, có thể là địa ngục nóng hoặc lạnh. Ở địa ngục nóng, có những nơi rất nóng; ở địa ngục lạnh, lạnh đến mức là thân thể của người thân thương của chúng ta bị nứt ra. Thậm chí nóng/lạnh đến mức không nói nổi nữa, đến mức thét gào. Chúng ta hãy trải nghiệm qua, và phát khởi lên cảm giác thế nào đối với người thân thương khi đang bị hành hạ, khổ sở như vậy.

Có 1 lần, có 1 người đã hỏi vị thầy Patrul Rinpoche rằng, thế nào gọi là lòng bi mẫn?

Vị này có trả lời rằng là: lòng bi mẫn là: bạn hãy hình dung khi mẹ bạn bị những con chó hoang tấn công, (người hỏi điều này có vấn đề về đầu gối, phải dùng gậy để chống), bạn sẽ vứt cả gậy đi và chạy lại để bảo vệ mẹ của bạn. Đấy chính là lòng bi mẫn của bạn là như vậy.

Khi chúng ta nhìn thấy những người thân yêu nhất, thân thương nhất bị tra tấn, bị những cảnh khổ đau, thì đương nhiên chúng ta sẽ tìm cách bảo vệ họ và phát khởi lên 1 tình cảm đối với họ, đó chính là lòng bi mẫn.

*Cũng như vậy, nếu như người mẹ mình ở một nơi chốn bà phải chịu đói, khát, bị bệnh tật hành hạ, sốt, sợ hãi hay trong sự tuyệt vọng, vậy mình hãy phát triển lòng bi mẫn cùng cực. Cũng như vậy, những chúng sinh trong cõi ngạ quỷ, chắc chắn đã là mẹ chúng ta, bị tra tấn bởi những loại khổ đau như vậy. Tại sao lòng bi mẫn của chúng ta không nảy nở? Hãy thiền về lòng bi mẫn khát khao giải thoát những chúng sinh này khỏi đau khổ.*

Như vậy có thể hiểu rằng, khi nhìn thấy người rất thân thương phải chịu khổ đau, chịu đói, khát, bị tra tấn 1 cách cùng cực như vậy, thì trong chúng ta sẽ phát khởi tình cảm như thế nào? Đương nhiên chúng ta không muốn người thân thương chịu khổ đau như vậy, mà chỉ có 1 mong muốn là làm thế nào thật nhanh chóng để giải thoát họ khỏi tình trạng khổ đau như vậy.

Ngài Shantideva có nói rằng: những loài **ngạ quỷ**, thậm chí khi nhìn thấy nước, thì lập tức con sông mà họ nhìn thấy cũng trở nên khô cạn ngay đi, và họ không thể nào uống được. Như vậy, cõi ngạ quỷ phải chịu nỗi khổ cùng cực về đói khát. Khi nhìn thấy những người thân thương, yêu quí nhất phải chịu như vậy, liệu chúng ta có phát khởi 1 sự bi mẫn đối với họ hay không? Ở đây, chúng ta chỉ có 1 sự mong muốn duy nhất, là làm thế nào chúng ta giải thoát cho họ ra khỏi những sự khổ đau này thôi. Nếu mẹ chúng ta ở 1 nơi

*Và nếu như mẹ chúng ta, ở nơi chốn bà phải chịu già và yếu đuối, bị bắt làm nô lệ, bị đánh đập, giết mổ, cắt, vv, vậy chúng ta cần phát triển lòng bi mẫn cùng cực. Cũng thế, những chúng sinh nơi cõi súc sinh, đã từng là mẹ ta, chắc chắn, phải chịu khổ đau theo cách này. Tại sao lòng bi mẫn nơi ta không sinh khởi? Hãy thiền về lòng bi mẫn khao khát giải thoát cho những chúng sinh này khỏi khổ đau.*

Những con thú khi già đi, thì thực sự là 1 sự khốn khổ, đặc biệt là những con thú hoang. Sẽ không có những con thú khác đến giúp đỡ, chúng phải chịu đói, khát, vì khi già rồi, chúng yếu, thậm chí không thể đi lại được và phải chịu cái chết đau đớn, khổ cực.

Thầy đã xem những phim về những con sư tử gãy chân hoặc bị vỡ hàm, thì cuộc sống của nó vô cùng là khốn khổ, vì không có ai đem thức ăn cho nó, thậm chí còn bị những con thú hoang khác tấn công. Khi phải chịu những khổ đau, bệnh tật, già yếu như vậy, và không thể nào làm gì được, thực sự là bất lực. Khi hình dung ra 1 người mà chúng ta yêu mến nhất, gần gũi nhất, phải chịu những cảnh như vậy, thì liệu chúng ta sẽ phát khởi lên lòng từ bi được hay không. Cũng như vậy, khi mà những con vật nuôi già đi rồi, thậm chí người ta sẽ đem đi giết chúng. Cuộc sống trong cõi **súc sinh** rất khổ sở là như vậy.

Những con chó, mèo, vật nuôi, mà chúng ta rất yêu thương, nhưng chỉ cho chúng ra ngoài nhà 1, 2 lần thôi, thì cuộc sống như vậy thực sự là nô lệ. Hãy hình dung là người thân yêu nhất, người mẹ phải sống trong cảnh như vậy, chúng ta phát khởi lòng bi mẫn, nhắm lại và hình dung như vậy và xem tình cảm nào nổi lên trong chúng ta. Và nếu có thấy đó là lòng bi mẫn: mong muốn giải thoát cho những chúng sinh này khỏi những sự tù túng, khỏi những cảnh đau khổ như vậy.

Vừa rồi là 3 cõi thấp, bây giờ chúng ta nói tiếp đến những **cõi cao** hơn thì sao.

*Rồi mẹ chúng ta ở gần bờ vực, có thể rơi xuống từ hàng ngàn giao tuần, không biết đến sự nguy hiểm, không ai chỉ cho bà và, một khi đã rơi xuống vực thẳm, bà sẽ trải nghiệm khổ đau, không có khả năng trèo lên lại, vậy ta cần phát khởi lòng bi mẫn tối thượng. Giống vậy, cõi thiên, nhân, bán thiên ở gần bờ vực nguy hiểm của những cõi thấp. Họ không có sự nhận thức để tránh xa những bất thiện hạnh, họ không gặp được vị thày tâm linh, một khi họ đã rơi xuống, thật khó khăn cho họ để leo lên khỏi ba cõi thấp. Vậy sao lòng bi mẫn không nảy nở. Hãy thiền về lòng bi mẫn, khát khao giải thoát chúng sinh khỏi những khổ đau này.*

Những chúng sinh ở cõi thấp, chúng ta có thể nhìn thấy họ luôn luôn phải chịu những khổ đau như vậy. Nhưng ở những cõi cao thì sao, mặc dù họ đã có được những điều kiện, nhưng họ **không hiểu được** **sự nguy hiểm** là khi mất đi những công đức này, thì lập tức, họ sẽ rơi xuống.

Ví dụ có những người mải chạy theo những thú vui trong Luân hồi mà không thực hành giáo pháp, họ không tin vào giáo pháp, bởi vì họ không biết có những nỗi nguy hiểm đang rình rập ở bên cạnh. Thậm chí, có những người đã biết đến giáo pháp rồi, nhưng không theo 1 cách chân thành. Bởi vì sao, vì có thể họ không tin tưởng, hoặc họ thiếu niềm tin vào giáo pháp, nên họ không nghĩ rằng 1 ngày nào đấy họ sẽ rơi xuống, và khi rơi xuống như vậy, thì thật khó để mà lên được.

Trong câu chuyện trong kinh điển có ghi lại rằng là: có 1 con rùa mù bơi ở đại dương, 500 năm 1 lần nó nhô lên trên mặt, ở đó có 1 cái ách trôi nổi trên sóng dập dềnh, và con rùa mù phải tìm cách đưa đầu vào trong cái ánh. Khi 1 chúng sinh tìm được thân người, còn khó khăn hơn việc con rùa chui đầu vào cái ách trôi trên biển như vậy.

Trong kim cương thừa có dùng 1 ví dụ: trên 1 bức tường rất phẳng, nếu cố gắng ném 1 hạt đậu hình tròn, để cho dính lên tường, đôi khi cũng có thể dính được, nhưng việc ném lên như vậy khó khăn thế nào thì việc chúng ta có được thân người, hay tái sinh ở 1 cõi người sẽ khó khăn như vậy.

Và 1 khi đã rơi xuống cõi thấp rồi, thì việc chúng ta quay trở lại cõi cao, hay cõi làm người rất khó. Nhưng nhiều người không nhận thức được nguy hiểm đấy, hoặc là chúng ta biết được nguy hiểm đấy, nhưng không tin tưởng vào để từ bỏ, và theo giáo pháp. Khi hiểu được chúng sinh, những người thân thương có những nối nguy hiểm như vậy, thì liệu chúng ta có phát khởi lên lòng bi mẫn, có muốn giải thoát cho họ hay không?

**2.5. Phạm vi của thực hành**

Khi hành giả **tịnh hóa** được hết những **ái ngã**, buông xả hay chặt đứt mọi xiềng xích của ái ngã, khi từ sâu thẳm trong tâm trí, mong mỏi tất cả mọi chúng sinh được giải thoát khỏi khổ đau, khi đó hành giả mới thực hành tuyệt hảo tâm bi mẫn.

Ở đây, chúng ta mong muốn là tất cả chúng sinh, bản thân khi thực hành, chúng ta tịnh hóa được hết ái ngã, có nghĩa là buông xả được tất cả những ái ngã – giống như dây xích, cột chặt chúng ta ở vòng Luân hồi này. Giống như con vật, khi bị buộc bằng dây xích, thì nó không thể nào đi đâu xa được cả, nó chỉ đi luẩn quẩn vòng quanh ở phạm vi dây xích buộc thôi. Ở đây, không thể nào chúng ta đi xa hơn được, bởi vì luôn luôn có 1 cái ái ngã – giống như sợi dây, buộc chúng ta vào vòng Luân hồi. Vậy phải tìm tịnh hóa được tất cả những ái ngã, thì từ đó, chúng ta mới có thể giải thoát được mình, và mới có sự chân thành mong muốn rằng tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi khổ đau. Khi đó, chúng ta nói những từ này, không chỉ là lời nói ra hay đọc trong sách, hay nhắc lại những thành ngữ của những người khác nói, hay những vị khác nói, mà những điều này được nói ra bằng những kinh nghiệm của chính bản thân mình. Bởi vì khi lặp lại hay nói lại những từ, những điều của người khác, thì hoàn toàn là bản thân chúng ta chưa ngấm được, chưa trải nghiệm được, cũng chưa biết cách làm như thế nào. Chỉ khi nào thực sự có được những trải nghiệm của mình rồi, chúng ta mới có thể nói những từ đấy bằng những từ chân thành, từ đáy tim của mình.

Một ngày khi được giải thoát hoàn toàn rồi, thì lúc đó chúng ta mới có lòng bi mẫn thật là tuyệt hảo, không có bờ bến. Còn bây giờ, chúng ta mới có 1 chút bi mẫn thôi, và đó là lòng bi mẫn rất hạn hẹp, luôn luôn xoay quanh cái ngã của chúng ta.

**2.6. Phẩm tính của thực hành**

*Vô lượng phẩm tính nảy nở từ thực hành thiền, trong Diễn dải của Nhận thức của đức Quan Thế Âm nói:*

*Nếu hành giả chỉ có một phẩm tính, có thể coi như tất cả Giáo Pháp của đức Phật nằm trong lòng bàn tay. Phẩm tính đó là gì? Là lòng Đại Bi.*

Ở đây dùng 1 thành ngữ: ***trong lòng bàn tay***. Đấy là cách diễn giả, cũng như trong tiếng Việt, chúng ta hay nói trong tầm tay. Khi có cái gì đó trong tầm tay, thì các việc khác có thể giải quyết được. Ở đây cũng như vậy thôi, có 1 thứ phẩm tính duy nhất mà 1 hành giả cần có là gì: đó là **lòng bi mẫn**. Khi có lòng bi mẫn, sẽ có tất cả mọi thứ khác: ví dụ như tất cả vạn pháp sẽ đến, nằm trong tầm tay.

*Trong Kinh Thành Tựu Giáo Pháp nói:*

*Đức Thế Tôn, cho dù bánh xe báu của vị Chuyển Luân Thánh Vương có được tìm thấy, sẽ thấy tất cả đội quân. Đấng Thế Tôn, giống vậy, khi lòng đại bi của một vị Bồ Tát được tìm thấy, sẽ thấy tất cả giáo Pháp của chư Phật.*

Bánh xe báu là 1 trong 7 báu vật của vị Chuyển luân thánh vương. Khi quăng bánh xe báu lên trời, thì nó sẽ gọi tất cả các đội quân đến, và là người dẫn đường cho tất cả đội quân đó. Và vị Chuyển luân thánh vương nhờ bánh xe báu đó mà có rất nhiều quyền năng. Bánh xe báu như người dẫn đường, khi chúng ta có lòng từ bi thì tất cả mọi thứ khác cũng đều đến như vậy, tất cả những khả năng sẽ được phát triển.

Ví dụ, thầy biết có những người sống rất là giải đãi, thế nhưng khi họ trở thành người mẹ và có con, thì lập tức họ thay đổi hẳn, phát triển những khả năng rất lớn. Như vậy với lòng từ bi, họ có thể làm bất cứ thứ gì mà họ muốn. Đặc biệt, 1 hành giả 1 khi đã có lòng từ bi, thì họ có thể phát triển những phẩm tính khác. Lúc đấy, họ thấy rằng, việc học giáo pháp sẽ là cần thiết hơn.

Như vậy có thể nói rằng tại sao: *khi* ***lòng đại bi*** *của một vị Bồ Tát được tìm thấy, sẽ thấy* ***tất cả giáo Pháp*** *của chư Phật.*

Khi có được lòng từ bi, chúng ta sẽ có được trí tuệ ban sơ, và sẽ đạt được hạnh phúc, chúng ta sẽ rũ bỏ được bản ngã là trung tâm, bởi sự yêu thương, và lúc đó chúng ta đạt được quả vị Phật.

*Trong Kinh Bộc Lộ những Bí Mật của đấng Thiện Thệ nói:*

*Guhyapati (Đấng Bí Mật), trí tuệ ban sơ của Đấng Toàn Tri nảy nở từ nguồn căn của lòng bi mẫn.*

Khi có lòng bi mẫn, chúng ta sẽ đạt được sự Toàn tri.

*Qua đó, nhờ tình yêu thương, hành giả mong muốn chúng sinh đạt được hạnh phúc, nhờ lòng bi mẫn, hành giả mong muốn chúng sinh thoát khỏi khổ đau, không còn hứng thú để đạt yên bình, hạnh phúc chỉ cho riêng mình. Hành giả vui mừng để đạt quả vị Phật vì lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Đây chính là thuốc đối trị cho sự bám chấp vào lạc thú của yên bình.*

*Nhờ phát triển tình yêu thương, lòng bi mẫn trong tâm trí, hành giả sẽ yêu thương người khác hơn chính bản thân.*

Khi đã bỏ cái tôi là trung tâm đi rồi, chúng ta sẽ phát khởi lòng yêu thương đối với tất cả chúng sinh khác. Khi đó, chúng ta sẽ thực hành giáo pháp, không chỉ cho bản thân mình, mà vì lợi lạc của tất cả những người khác. Khi thành công rồi, và chỉ nghĩ đến bản thân mình không thôi, thì ngay cả thực hành tốt đến đâu, chúng ta không thể nào đạt được quả vị Phật. Bởi vì khi đó, chúng ta vẫn để cho cái tôi vẫn còn trong đấy. Còn khi thực hành giáo pháp, muốn giải thoát tất cả chúng sinh, thì đấy là mong muốn lớn hơn. Đó là sự đối trị cho sự bám chấp vào lạc thú của yên bình. Khi đó, chúng ta không chỉ nghĩ đến bản thân mình nữa, không chỉ nghĩ đến hạnh phúc của riêng mình, mà còn nghĩ đến hạnh phúc của những người khác.

Những vị bồ tát, khi đạt được địa thứ nhất rồi, nếu chỉ đến lợi lạc của bản thân họ thôi, là họ đạt được địa đầu tiên rồi thì việc gì họ phải cố gắng nữa. Nhưng chính vì sự bi mẫn, họ luôn luôn nghĩ đến lợi lạc của tất cả chúng sinh, nên họ thấy rằng mục đích của họ vẫn chưa hoàn thành, nên họ cần phải cố gắng hơn nữa, phải tự hoàn thiện hơn nữa. Và dần dần từ đó, họ đạt được địa thứ 2, địa thứ 3 rồi đến đại thứ 11. Họ liên tục phải cố gắng vì lợi lạc của tất cả chúng sinh là như vậy.

Ở đây nói rằng chính **sự từ bi là nhân chính yếu** để dẫn chúng ta đến quả vị Phật. Nếu không có lòng từ bi thì đương nhiên là không thể nào chúng ta hoàn thiện được.

*Trong Đèn soi đường giác ngộ nói:*

*Lại có những người*

*Đã từng phải chịu*

*Rất nhiều khổ não*

*Nên mang tâm nguyện*

*Tận diệt khổ đau*

*Cho mình, cho người*

*Những người như vậy*

*Là bậc thượng căn.*

*Hành giả cần trưởng dưỡng tâm trí của bậc thượng căn như vậy. Hãy xem ví*

*dụ của Brahmin Mahadatta.*

Ví dụ của Brahmin Mahadatta - ở phần cuối sách, mọi người có thể xem để hiểu về lòng từ bi của Brahmin Mahadatta phát ra là như vậy.