

## Bảy lớp Nhân - Quả nuôi dưỡng tâm Bồ đề

ISSN: 2734-9195

18:16 11/09/2023

Phát tâm Bồ đề bằng phương pháp Bảy lớp Nhân - Quả trải qua sự nuôi dưỡng nhiều dòng tâm như: sự hiểu biết, cảm nhận về mối liên hệ mật thiết với tất cả mọi người một cách bình đẳng, cảm kích về tình thương mà người khác đã dành cho mình, tri ân và mong muốn đền đáp ân đức...

**La Sơn Phúc Cường** *Tạp chí Nghiên cứu Phật học* **Số tháng 9/2023**

Mỗi hành giả thực hành Phật giáo phải biết tự tỉnh thức, rèn luyện và nuôi dưỡng những phẩm chất giải thoát.

Bồ đề tâm không chỉ là gốc rễ của tất cả niềm an lạc của chúng sinh mà còn là tính túy của pháp môn tu học con đường giải thoát.

Có nhiều phương pháp phát Tâm Bồ đề, trong đó phương pháp Bảy thứ lớp Nhân - Quả được các cao tăng Ấn Độ như tổ Nguyệt Xứng (Chandrakirti), Nguyệt Cung [Chandragomin], Thiện Hải Tịch Hộ [Shantarakshita], Atisha thực hành và truyền thừa tới các thế hệ ngày nay.

Phương pháp Bảy thứ lớp Nhân - Quả bao gồm các đề mục như sau: 1. Thấy tất cả chúng sinh đều là cha mẹ của mình 2. Nhớ lại ân đức của cha mẹ 3. Mong muốn đền đáp ân đức 4. Khởi phát tâm Từ 5. Khởi phát tâm Bi 6. Phát Đại nguyện 7. Tâm Bồ đề. Phương pháp này được gọi là pháp tu Nhân - Quả bởi vì mỗi đề mục trước là nhân tố và điều kiện tiên quyết phát sinh ra đề mục kế tiếp. Sáu đề mục đầu là Nhân, đưa tới đề mục thứ bảy là Quả, tức là thành tựu Tâm Bồ đề.

### **Thứ nhất: Nhận ra hết thầy chúng sinh đều từng là cha mẹ mình**

Bước đầu tiên trong phương pháp thiền quán bảy điểm nhân quả là nhận ra tất cả chúng sinh đều từng là cha mẹ mình. “Người thực hành cũng có thể nhận ra chúng sinh không chỉ là cha mẹ, mà còn từng là những người thân yêu của mình. Ngài Di Lặc trong bộ luận Abhisamayalankara từng dạy rằng, quý vị có thể coi chúng sinh từng là người bạn tốt nhất hay là thân bằng quyến thuộc của mình”(1).

Tap Chi Nghiien Cuu Phat Hoc So Thang 9.2023 Bay Lop Nhan Qua Nuoi Duong Tam B

## **Thứ hai: Nhớ nghĩ về lòng tốt của tất cả chúng sinh.**

Người thực hành hướng tâm nhớ nghĩ về người mình cảm thấy gần gũi nhất, có thể đó là người cha hoặc người mẹ mình. Có thể quán tưởng cha mẹ khi cao tuổi cần tới sự săn sóc và trợ giúp của con cái.

Trước khi sinh, mẹ phải trải qua rất nhiều cực nhọc, vất vả và sau khi sinh, mẹ phải hy sinh nhiều hạnh phúc, sức khỏe, niềm vui của mình để mang lại hạnh phúc, sức khỏe và bình an cho con mình. Ngay khi sinh người mẹ cảm thấy niềm vui trào dâng như vừa có được một tài sản vô cùng quý giá và mẹ chở che, chăm sóc cho con bằng mọi khả năng cao nhất của mình. “Tâm tưởng của mẹ hoàn toàn chỉ nghĩ về đứa con của mình, dù khi đi nghỉ, bà lại dần dần tập cho con đứng, nói, ăn uống. Tất cả chỉ nhờ tình thương, sự chăm sóc và dạy dỗ của cha mẹ mà ta mới biết ăn nói, đi lại và tất cả mọi thứ, nếu không có ân đức của mẹ cha, ta cũng không thể gặp được Phật pháp để tu học”(2).

Trong nhiều bản kinh văn cổ mô tả và nhấn mạnh tới sự thiêng liêng của tình mẫu tử không chỉ trong thế giới loài người mà cả thế giới loài vật. Nhiều loài chim mẹ ấp trứng, bất kể thời tiết lạnh giá hay khắc nghiệt, khi trứng nở, chim mẹ sẽ bay đi tìm kiếm và giành dụm thức ăn cho chim con. Nhiều loài vật rất hung dữ khi săn mồi nhưng chúng chăm sóc, bảo vệ và thể hiện tình thương hết mực với con cái của mình.

“Sau khi suy tư về lòng tốt của cha mẹ, đặc biệt là ở đời này, người thực hành quán tưởng những chúng sinh khác, những người khác, cả những người mình chưa từng gặp gỡ, không thân quen và cả những người mà mình từng không thích họ, rồi rộng hơn tới cả các loài vật và môi trường cỏ cây”(3).

## **Thứ ba: Đền đáp ân đức cha mẹ**

Khi biết luôn nhớ nghĩ tới ân đức của cha mẹ, một cách tự nhiên từ tận đáy lòng mình, chúng ta sẽ khởi sinh một dòng tâm tri ân sâu xa và mong muốn được đền đáp những ân đức đó. Bởi vậy mỗi người sẽ biết phải nỗ lực nhiều nhất theo khả năng của mình để làm lợi ích cho mọi người, để đền đáp ân đức của họ.

“Đền trả ơn nặng của chúng sinh đương nhiên bao gồm cả việc giúp đỡ vật chất, giúp cho người đói có được miếng ăn, giúp cho người khát có được thức uống, giúp áo quần hay là giúp đỡ những phương tiện sinh sống. Tuy vậy, quan trọng nhất vẫn là giúp cho chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau, có được mọi hạnh phúc mong cầu. Quý vị cần nhớ nghĩ như vậy thường xuyên, liên tục”(4).

## **Thứ tư: Nuôi dưỡng tâm từ**

Sau khi đã nuôi dưỡng tâm bình đẳng, nhận ra được tất cả chúng sinh đều từng là cha mẹ mình, dần trong tâm, người thực hành sẽ thấy tất cả chúng sinh đều đáng trân quý và có giá trị. Người thực hành càng cảm thấy yêu thương, trân trọng họ hơn thì càng mong nguyện họ được thoát khỏi khổ đau và ân hưởng hạnh phúc. Nhận ra được tất cả chúng sinh đều là cha mẹ mình là nền tảng của các thiện quán tiếp theo, đó là nhớ lại lòng tốt, tình thương và phát nguyện đền đáp ân đức của cha mẹ. Khi ấy người thực hành sẽ cảm thấy gần gũi, yêu thương và tôn trọng tất cả chúng sinh. “Tâm đại Từ là tình thương tương tự như tình thương người mẹ dành cho đứa con duy nhất. Khi nhìn con, mẹ chỉ thấy những điều đẹp để tốt lành, cảm thấy yêu thương không bờ bến. Ở đây, quý vị đối với toàn thể chúng sinh cũng phát khởi tình thương yêu triu mến tương tự như vậy, thấy tất cả đều đẹp ngời”(5).

Tiếp tới hãy suy tư rằng tất cả chúng sinh, mặc dù họ đều có mong nguyện được hạnh phúc, an lạc, tránh khổ đau, nhưng họ lại đang bị những khổ đau khôn cùng chi phối. “Hãy suy tư rằng, họ cũng giống như mình, đều mong cầu hạnh phúc nhưng họ lại không được ân hưởng hạnh phúc này. Họ chẳng có được chút hạnh phúc nào cả, nhất là loại hạnh phúc chân chính không vướng ô nhiễm. Cứ quán chiếu như vậy, tình yêu thương chúng sinh sẽ tự nhiên nảy nở, trong tâm sẽ nảy sinh ước nguyện mạnh mẽ mong tất cả chúng sinh có được hạnh phúc và biết tạo nhân duyên hạnh phúc, mong chúng sinh thật sự an trú trong hạnh phúc”(6).

Thiện quán tâm từ cũng phải đi kèm với hiểu biết về giáo lý nhân quả. Nếu một người biết làm việc không bị tham lam, sân hận chi phối, thì sẽ không phải chịu quả khổ và trải nghiệm được hạnh phúc, an lạc. Bởi vậy khởi tâm từ tới chúng sinh, người thực hành thường khởi dòng tâm: “Mong nguyện cho chúng sinh có được an lạc và biết tạo những nhân của an lạc.” Những nhân của hạnh phúc

không phải là đặc ân của thánh thần, may mắn mà xuất phát từ việc biết gieo nhân của hạnh phúc.

Tap Chi Nghiien Cuu Phat Hoc So Thang 9.2023 Bay Lop Nhan Qua Nuoi Duong Tam B

## **Thứ năm: Nuôi dưỡng tâm bi**

Khi quý vị thiền quán tâm bi, hãy suy tư rằng vô lượng chúng sinh đều đang phải trải qua những khổ đau khôn cùng. “Phải thấu hiểu rằng chúng sinh cũng thật sự trải nghiệm của khổ đau của luân hồi và những nỗi khổ ấy cũng khiến họ đau đơn như nỗi khổ mà ta đã trải qua. Nhớ nghĩ như vậy giúp chúng ta phát từ tâm một cách chân thực và dễ dàng ban trải tâm bi một cách tự nhiên tới mọi người”(7).

Tiếp tới hãy nghĩ về các chúng sinh ở các cõi khác nhau, họ có thể đang hưởng một vài thú vui giả tạm nhưng do đắm chìm trong những hành động bất thiện, họ sẽ chắc chắn phải chịu những quả khổ khôn cùng trong tương lai. Hãy hướng tâm “quán về nỗi khổ trong ba cõi ác đạo như cảnh địa ngục v.v... Chỉ khác một điểm, ở đây quý vị quán với tâm đại bi, nghĩ đến nỗi khổ của một loài chúng sinh đặc biệt nào đó, ví dụ như khổ đau cõi hỏa ngục, cõi hàn ngục, khổ đau đói khát của cõi ngạ quỷ, khổ đau của các loài súc sinh”. Người thực hành phát tâm mong cho tất cả chúng sinh đang phải chịu khổ sẽ có được an lạc đích thực, và mong nguyện cho họ không phải chịu những nỗi khổ đau bất tận. “Có tâm đại bi thì đối với tất cả chúng sinh, quý vị đều mang cùng một ước nguyện, mang trái tim của người mẹ hiền đối với đứa con thân thương của mình, cầu mong cho chúng sinh thoát khỏi cảnh khổ đau. Khi thấy đứa con thân thương của mình phải chịu nhiều khổ não, tim người mẹ nặng trĩu ước nguyện mong con mình thoát cảnh khổ đau. Khi đối với mỗi một chúng sinh, chúng ta đều mang cùng một ước nguyện thôi thúc thiết tha như vậy thì đây chính là dấu hiệu cho thấy tâm đại bi đã phát sinh”(9).

Cũng giống như phát tâm đại từ, phát tâm đại bi không phải là đơn thuần khởi những cảm xúc như: “Tôi rất buồn vì mọi chúng sinh đang phải khổ đau”, mà điều quan trọng là cần có hiểu biết về những nhân gây nên khổ đau và biết đoạn trừ những nhân ấy để diệt khổ.

Việc thực hành khởi từ bi tâm cũng dựa trên sự hiểu biết về bản chất của luân hồi là khổ đau nhưng bản thân khổ đau cũng không tồn tại mãi mãi và chúng có thể thay đổi. Người thực hành vượt trên được cảm giác bản thân là những con người tội lỗi, khổ đau và không bao giờ thay đổi được định mệnh của mình. Bản thân mỗi người và tất cả chúng sinh đều vốn sẵn có thiện lương và sâu xa hơn

là Phật tính nơi chính mình. Bởi vậy ai ai cũng có thể thoát khổ, có tiềm năng lợi lạc cho tha nhân và sống đời sống an lạc đích thực.

## **Thứ sáu: Phát đại nguyện biến từ bi tâm thành hành động lợi ích chúng sinh**

Nuôi dưỡng tâm từ bi không dừng ở trong tâm mà điều quan trọng là “phải biến từ bi tâm trở thành hành động cụ thể, cần lãnh thọ trách nhiệm và cam kết làm tất cả mọi việc có thể để giúp chúng sinh thoát khổ và có niềm an lạc đích thực”(10). Bởi vì thiếu hiểu biết, nên chúng sinh không biết đâu là con đường chân thực để thoát khổ đau và có được niềm an lạc đích thực. Bởi vậy trọng trách đầu tiên của mỗi người là rèn luyện thân tâm mình để có đủ năng lực thành tựu được tâm nguyện làm lợi ích chúng sinh. “Tinh thần trách nhiệm này tương tự như người con cảm thấy mình có trách nhiệm đối với cha mẹ, đối với sự an nguy của cha mẹ. Khi quý vị có được tinh thần trách nhiệm như vậy đối với tất cả chúng sinh, thấy chính mình sẽ làm nên việc này, thì như vậy là quý vị đã phát đại nguyện. Gọi là “to lớn” và ‘cao quý” bởi vì tâm nguyện này lớn lao, rộng rãi, phi thường và không có bất kỳ một niệm tưởng vị kỷ bản ngã nào”(11).

## **Thứ bảy: Phát tâm Bồ đề**

Phát tâm Bồ đề là mong cầu hoàn toàn giác ngộ để lợi lạc hữu tình. Chúng ta có thể nỗ lực giúp chúng sinh để đem lại cho họ những niềm an vui, hạnh phúc thế gian nhưng đó là những hạnh phúc giả tạm. “Giúp chúng sinh có thể đạt được thành tựu trên con đường tâm linh tức là chỉ cho họ con đường để tự mình biết cách tận trừ các vô minh, phiền não nơi mình. Tương tự như đối với chính mỗi người, nếu chúng ta khát ngưỡng sự giải thoát luân hồi của bản thân thì trách nhiệm của chúng ta phải tự rèn luyện thân tâm để tận trừ vô minh, nuôi dưỡng trí tuệ nơi mình”(12). Nếu tâm mỗi người chưa hoàn toàn tỉnh thức, còn đầy những phiền não, tham dục, che chướng thì làm sao có thể giúp cho chúng sinh một cách trọn vẹn.

Khi suy xét một cách kỹ càng, Tâm Bồ đề trở thành “không dụng công” khi chí nguyện thành Phật vì chúng sinh luôn dấy lên một cách rất tự nhiên mỗi khi gặp bất kỳ chúng sinh nào.

Phát tâm Bồ đề bằng phương pháp Bảy lớp Nhân - Quả trải qua sự nuôi dưỡng nhiều dòng tâm như: sự hiểu biết, cảm nhận về mối liên hệ mật thiết với tất cả mọi người một cách bình đẳng, cảm kích về tình thương mà người khác đã dành cho mình, tri ân và mong muốn đền đáp ân đức, khởi từ bi tâm và phát đại nguyện gánh trọng trách trợ giúp chúng sinh càng nhiều càng tốt. Các thứ lớp

thiền quán như vậy giúp tâm Bồ đề nơi mỗi người khởi sinh một cách mạnh mẽ, chân thực và vững bền.

**La Sơn Phúc Cường** *Tạp chí Nghiên cứu Phật học* **Số tháng 9/2023** \*\*\*

TÀI LIỆU TRÍCH DẪN: (1). The Dalai Lama, *Developing the Mind of Great Capacity, The Path to Bliss*, Snow Lion Pub, 2003. (2). Pabongka Rinpoche, *Giải thoát trong lòng bàn tay*, Thích Nữ Trí Hải dịch tiếng Việt, Nxb Hồng Đức, 2013. (3). The Dalai Lama, *Sđd*, Snow Lion Pub, 2003. (4). TS Alexander Berzin, *Giáo huấn nhân quả để phát Bồ đề tâm*, Studybuddhism.com, Chân Thông Tri dịch tiếng Việt, 2000. (5). Ribur Rinpoche, *Phát tâm Bồ đề qua pháp tu Bảy Điểm Nhân quả và Hoán chuyển ngã tha*, Hồng Như dịch tiếng Việt, Hongnhu Archives, 2016. (Rinbur Rinpoche, *How to Generate Boddhicitta*, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2014). (6). Ribur Rinpoche, *Sđd*, Hồng Như dịch tiếng Việt, Hongnhu Archives, 2016. (Rinbur Rinpoche, *How to Generate Boddhicitta*, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2014). (7). The Dalai Lama, *Sđd*, Snow Lion Pub, 2003. (8). Ribur Rinpoche, *Sđd*, Hồng Như dịch tiếng Việt, Hongnhu Archives, 2016. (Rinbur Rinpoche, *How to Generate Boddhicitta*, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2014). (9). TS Alexander Berzin, *Sđd*, Studybuddhism.com, Chân Thông Tri dịch tiếng Việt, 2000. (10). The Dalai Lama, *Sđd*, Snow Lion Pub, 2003. (11). TS Alexander Berzin, *Sđd*, Studybuddhism.com, Chân Thông Tri dịch tiếng Việt, 2000. (12). The Dalai Lama, *Sđd*, Snow Lion Pub, 2003.