



Tập nuôi dưỡng Bồ đề tâm mỗi ngày

ISSN: 2734-9195

11:15 06/01/2025

Để phá vỡ những bức tường của tâm lo âu, thờ ơ và phiền muộn, chúng ta có thể thực hành các phương pháp nuôi dưỡng từ bi tâm và Bồ đề tâm với khát ngưỡng đạt tới quả vị Phật để làm lợi lạc cho bản thân và tất cả mọi người.

Ni sư Thubten Chodron chia sẻ về phương pháp khai triển Bồ đề tâm, khát ngưỡng thành tựu quả vị Phật để mang lại lợi lạc giải thoát tối đa cho mọi người và tất cả chúng sinh.

Khi xã hội loài người ngày nay bị chia rẽ sâu sắc và nhiều người thấy bất an về tinh thần, tình cảm, tài chính, sức khỏe, công việc..., chúng ta lại càng mong được kết nối với mọi người để cùng hỗ trợ, chăm sóc và chung sống an bình cùng nhau. Dù mong muốn là vậy tuy nhiên con người chúng ta vẫn luôn bị tâm ích kỷ chi phối và đẩy chúng ta vào những mâu thuẫn cùng tranh chấp không ngừng.

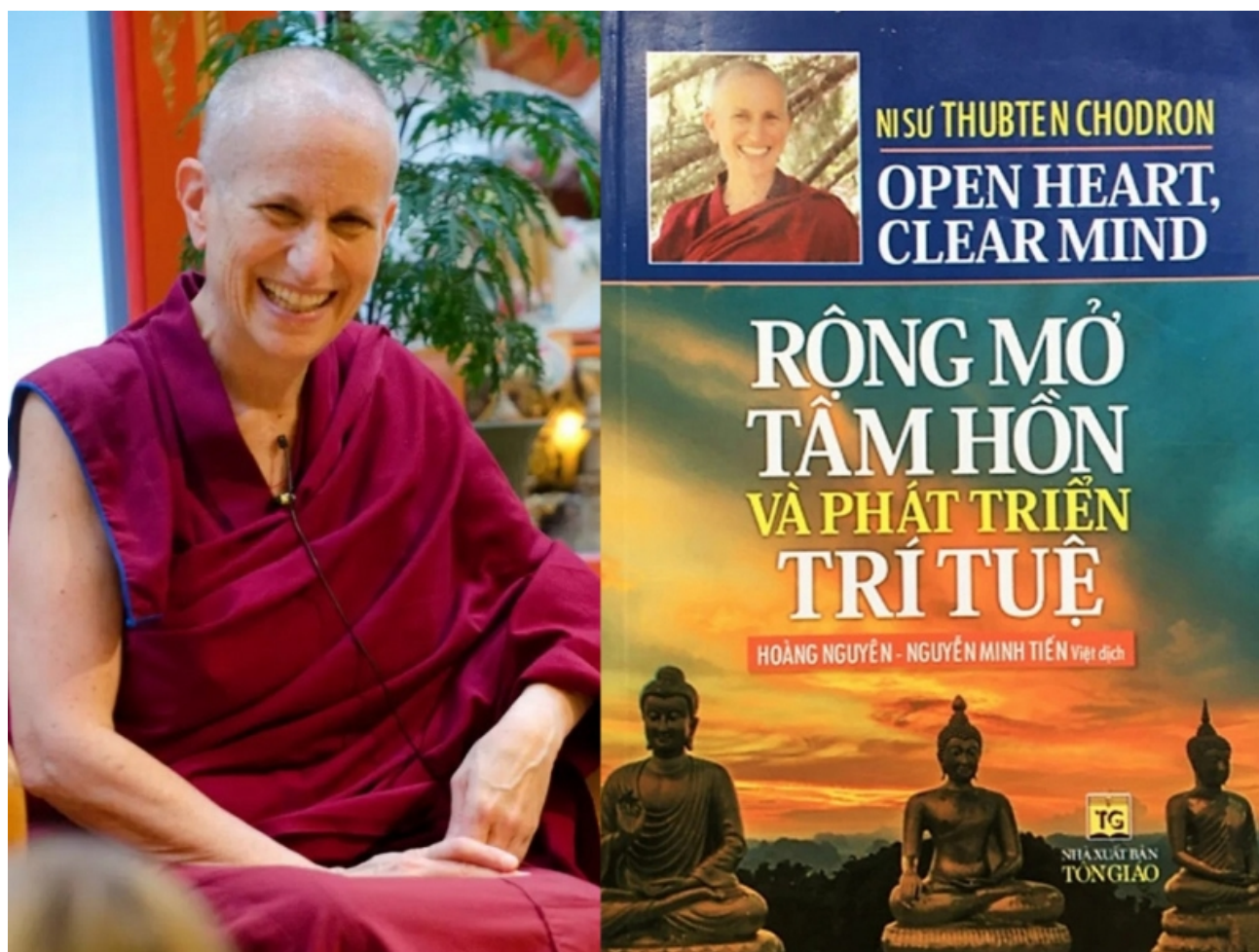
Để phá vỡ những bức tường của tâm lo âu, thờ ơ và phiền muộn, chúng ta có thể thực hành các phương pháp nuôi dưỡng từ bi tâm và Bồ đề tâm với khát ngưỡng đạt tới quả vị Phật để làm lợi lạc cho bản thân và tất cả mọi người. Phương pháp thiền tu này giúp chúng ta nhận ra sợi dây liên kết chặt chẽ giữa ta với mọi người và môi trường xung quanh, từ đó giúp ta mở rộng tâm thức mình, lan tỏa tình thương yêu, lòng bi mẫn tới hết tất cả chúng sinh.

Trước hết hãy giữ cho tâm mình tĩnh tại, không để những phiền muộn hay mong cầu trong đời sống làm xáo động. Đừng để những chấp trước đối với người thân, sự bức giọng với những người đang gây nên sự khó chịu, làm tâm ta xao nhãng.

Thứ nhất: Tập nhìn tất cả chúng sinh đều vốn là cha mẹ của mình

Để có thể nuôi dưỡng tri kiến này, chúng ta cần phải học và thấu hiểu về bản chất của luân hồi, về các đời sống kế tiếp nhau, để phá vỡ quan niệm cho rằng bản thân mình và tất cả mọi người mãi mãi không bao giờ đổi thay. Nếu bạn chưa quen thuộc với những tư tưởng này thì bạn vẫn có thể tạm thời để sang

một bên và tiếp tục bước thiền tu tiếp theo.



Thứ hai: Nhớ lại lòng tốt, tình thương và ân đức của những chúng sinh mẹ

Hãy nhớ lại lòng tốt, tình thương vô bờ mà bạn đã nhận được từ tất cả chúng sinh khi họ từng là cha mẹ bạn. Hãy nhớ nghĩ về ân đức của cha mẹ bạn trong đời này lớn lao bao nhiêu thì ân đức của mỗi chúng sinh đối với bản thân mình cũng lớn lao như vậy. Cha mẹ đã cho bạn thân thể này, bảo vệ và nuôi dưỡng bạn khi bạn còn nhỏ chưa thể tự chăm sóc bản thân. Cha mẹ cho bạn được học hành, dạy bạn cách sống, cách cư xử và cách hòa đồng với mọi người. Cha mẹ khích lệ năng lực và tiềm năng trong bạn. Cha mẹ đã yêu thương bạn và chăm sóc bạn tốt nhất có thể, mặc cho bản thân có trong hoàn cảnh khó khăn hay còn nhiều khiếm khuyết trong đời sống. Dù cho có lúc cha mẹ bị chi phối bởi nóng giận, chấp trước hay thậm chí thiếu hiểu biết, nên chưa chăm sóc bạn một cách trọn vẹn thì bạn hãy càng thương yêu, trân trọng cha mẹ hơn. Bởi những người còn bị sân giận, chấp trước chi phối thì họ rất khổ đau, thậm chí có những khổ đau mà họ cũng không ý thức hết được.

Thứ ba: Mong nguyện đền đáp ân đức của cha mẹ nhiều đời

Khi bạn nhận ra rằng mình đã nhận được sự giáo dưỡng và tình thương yêu vô bờ từ tất cả mọi người, trong bạn sẽ nảy sinh một mong nguyện làm mọi việc để đền đáp ân đức đó.

Thứ tư: Trái tim nồng ấm

Mong muốn đền đáp ân đức của mọi người giúp bạn nuôi dưỡng trái tim nồng ấm. Bạn sẽ biết nhìn mọi người bằng tình thương và sự trân trọng. Mọi việc bạn nghĩ và làm sẽ luôn với động cơ muốn họ có được hạnh phúc, an lạc và biết tạo những nhân lành để có được hạnh phúc.



Thubten Chodron

GIẢI THOÁT TÂM THỨC

THỰC HÀNH PHÁP MÔN
LỤC ĐỘ MẪU TARA



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

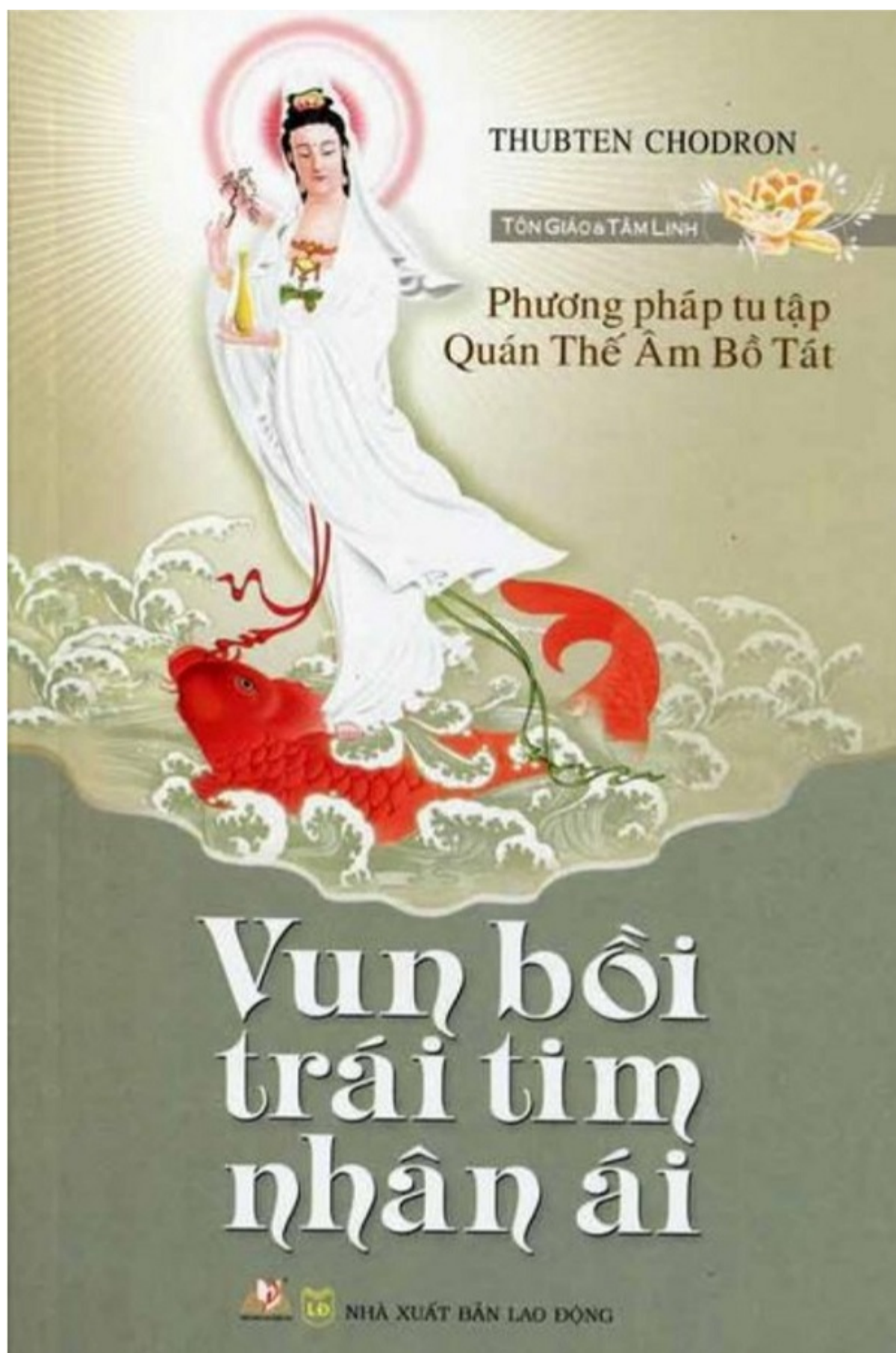


Thứ năm: Lòng bi mẫn lan tỏa.

Bằng cách liên tục suy ngẫm về vô số những nỗi đau khổ của tất cả mọi người và chúng sinh, lòng bi mẫn trong bạn sẽ nảy sinh. Tâm bạn sẽ khởi mong muốn mọi người được thoát khỏi mọi hoàn cảnh khổ đau của luân hồi và họ biết tránh tạo những nhân gây nên khổ đau của mình. Khi tình thương yêu và lòng bi mẫn trong bạn thực sự lan tỏa, bạn sẽ cảm thấy tất thấy mọi người và chúng sinh giống như tâm một người mẹ cảm thấy đối với đứa con duy nhất của mình đang bị đau ốm hoặc trong hoàn cảnh khó khăn.

Thứ sáu: Nuôi dưỡng sự quyết tâm và hạnh nguyện lớn lao.

Bằng cách liên tục suy ngẫm và thiền quán về tình thương yêu và lòng bi mẫn như trên, bạn sẽ khởi tâm nguyện làm mọi việc để giúp mọi người và chúng sinh giải thoát khỏi khổ đau và giúp họ biết cách tránh tạo nhân khổ đau. Thêm nữa, mọi việc làm của bạn sẽ hướng tới giúp mọi người có được hạnh phúc, an lạc và giúp mọi người biết tạo nhân an lạc cho bản thân. Chúng ta càng thấu hiểu về tình thương của tất thấy mọi người và hiểu sâu sắc hơn những khổ đau trong luân hồi, thì quyết tâm và hạnh nguyện của ta càng mạnh mẽ hơn. Hãy khởi dòng tâm như sau: *“Thật tuyệt vời biết bao nếu tất thấy mọi người, mọi chúng sinh đều thoát khỏi đau khổ và biết tránh tạo những nhân gây nên khổ đau. Mong rằng mọi người đều được tự do, tự tại. Mong mọi việc con làm có thể giúp mọi người, mọi chúng sinh được tự do, tự tại. Mong rằng tất thấy mọi người, mọi chúng sinh đều có được hạnh phúc và biết tạo nhân hạnh phúc cho mình, cho người. Mong mọi việc con làm đều có thể mang lại cho mọi người có được hạnh phúc, an lạc.*



Thứ bảy: Phát tâm Bồ đề

Hiện tại chúng ta là phàm phu với nhiều giới hạn, dù chúng ta có thể có địa vị cao, sang giàu, nhiều quyền lực nhưng không thể giải thoát mọi người và tất cả chúng sinh khỏi đau khổ. Chỉ có đức Phật mới thực sự giúp chúng sinh thoát khổ và mang lại lợi ích giải thoát đích thực cho chúng sinh. Lý tưởng tu tập trở thành Phật, khai phát mọi tiềm năng Phật tính trong tâm ta và mọi chúng sinh là lý tưởng cao cả và hiện thực nhất để thực sự làm lợi ích chúng sinh. Đó chính là mục đích của tâm nguyện tu tập để đạt tới quả vị Bồ đề tròn đầy.

Sáu bước thiền tu đầu tiên là nhân để tích lũy hướng tới quả vị Bồ đề và bước thứ bảy là quả vị sự thành tựu rốt ráo. Tâm nguyện đạt tới quả vị Bồ đề thực sự làm lợi ích giải thoát chúng sinh là tâm nguyện người thực hành nuôi dưỡng trên con đường Đạo để khai phát trọn vẹn tiềm năng trong thân tâm mình.

Biên dịch: **La Sơn Phúc Cường**

**Ni sư Thubten Chodron truyền thống Mật tạng là một giảng sư, tác giả của nhiều bộ luận Phật giáo có sức ảnh hưởng lớn, đồng thời ni sư hiện đang trụ trì tự viện Sravasti Abbey tại Ấn Độ. Một số sách do Ni sư trước tác đã được xuất bản tại Việt Nam như: Giải thoát Tâm thức (Nguyễn Tiến Văn dịch), Nxb Hồng Đức, 2015; Thuần hóa Tâm hồn (Thích Minh Thành dịch), Nxb Tổng hợp Tp Hồ Chí Minh, 2003; Vun bồi Trái tim nhân ái, Nxb Lao động, 2013; Rộng mở tâm hồn và Phát triển trí tuệ (Hoàng Nguyên dịch), Nxb Tôn giáo, 2019...*