CẨM NANG HƯỚNG DẪN

THIỀN QUÁN TRÍ HUỆ TĨNH

(Tranquil Wisdom Insight Meditation)

Chứng đắc Niết bàn với Chánh niệm về Tâm Từ (Metta)

Dựa trên Những lời dạy cổ xưa nhất

Bhante Vimalaramsi

Và David Johnson

Chuyển dịch Việt ngữ: Dịch giả Hồng Điệp

Hiệu đính: Nguyễn Trung Công

Bản quyền 2015 Bhante Vimalaramsi.

Tất cả các quyền được bảo lưu.

Nhà xuất bản: Dhamma Sukha Publishing

ISBN-1O: 1508569711

ISBN-13: 978-1508569718

Xuất bản lần đầu: Tháng 7 năm 2015

Tái bản lần thứ hai: Tháng 7 năm 2017

Cùng Tác giả:

Loạt Tác phẩm Chiếc lá Phật Pháp, *The Dhamma Leaf Series 2014*

Thiền là Cuộc sống, Cuộc sống là Thiền - Meditation is life, Life is Meditation 2014

Phật Pháp SốngSống – Moving Dhamma, Cuốn 1, 2012

Hơi thở Tình Yêu - Breath of Love, 2011

Tác phẩm của tác giả David Johnson:

Con đường tới Niết bàn, 2017 (cuốn sách này về các biện pháp thực tập và chỉ dẫn cao cấp)

Dành cho người muốn chứng nghiệm Diệt Khổ thông qua Đoạn trừ Tham

NỘI DUNG

Giới thiệu	5
Chánh niệm là gì?	7
Tại sao chúng ta thực hành “Metta” (Tâm Từ)	9
Tư thế ngồi ban đầu	10
Các chỉ dẫn cơ bản về Tâm Từ	11
Mỉm cười	13
Những điều xao lãng	14
Chướng ngại hành thiền	16
6R (6 biết) (6 Biết)	17
Người Bạn Tâm linh	21
Thiền Tha thứ	25
Thiền hành (Thiền với đi bộ)	26
Thực hành Liên tục	27
Đưa Metta vào Tất cả	28
Tiến triển và Thiền na (Jhana)	29
Tứ vô lượng tâm (Brahmaviharas) và Niết bàn	30
Các lợi lạc của Tâm Từ-Yêu thương	32
Tâm Từ trong Cuộc sống Hàng ngày	33
Tài liệu Tham khảo	35
Lời Cảm ơn	36
Chia sẻ và Hồi hướng Công đức	37

GIỚI THIỆU

Mục đích của Cuốn Cẩm nang Hướng dẫn này nhằm để giúp những người mới bước chân vào thiền, ứng dựng giáo huấn của Phật Pháp giúp Diệt Khổ và Đoạn Trừ Vô minh. Cuốn Cẩm nang này bao gồm những chỉ dẫn thiền cơ bản để thực hành Thiền Quán Trí huệ TĩNh (TWIM) theo hướng dẫn của Ngài Bhante Vimalaramsi. TWIM là một phương pháp thiền được viết trong các bộ Kinh của Phật, bao gồm An trú Cao quý trong Chánh niệm Tâm Từ-Yêu Thương (*Metta*), Chánh niệm Tâm Bi (*Karuna*), Chánh niệm về Hỷ (*Mudita*), và Chánh niệm về Xả (*Upekkha*).

Tứ vô lượng tâm – Tứ Phạm hạnh (Brahamaviharas) được Đức Phật mô tả qua các bài giáo huấn đầu tiên được ghi lại trong Tập Trung Bộ Kinh[1]. Các chỉ dẫn trong cuốn cẩm nang hướng dẫn này dựa trên chính các Bài Kinh và các chú giải nhất quán với các Bài Kinh đó. Các chỉ dẫn về "Chánh Tinh tấn - chúng ta gọi là 6R (6 biết)". 6R (6 biết) này sẽ được giải thích cụ thể sau.

Hầu hết các phép thực hành Chánh niệm của Phật giáo ngày nay thường lấy hơi thở làm đối tượng hành thiền (đối tượng để chú tâm). Các phép thực hành hiện nay thường chỉ sử dụng Metta và BrahmaViharasTứ Vô lượng tâm như các phép "thiền bổ trợ" để giúp các học viên thư giãn và để làm "dịu" cuộc sống nói chung.

Tuy nhiên, Phật mô tả phép thực hành Chánh niệm Metta nhiều lần trong các Bài Kinh hơn là Chánh niệm Hơi thở (*Anapanasati*); tổng cộng là tám lần đối với Thiền hơi thở và hơn một trăm lần đối với thiền Metta.

1 Tuyển tập Trung Bộ Kinh, do Bhikkhu Bodhi và Bhikkhu Nanamoli dịch (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995)

Mặc dầu nhiều thiền sư ngày nay không giảng dạy hoặc ủng hộ quan điểm này, Phật thực sự đã kết luận rằng thiền hành Metta và BrahmaViharasBrahmaViharas bản thân chúng sẽ dẫn tới chứng đắc Niết bàn Tối thượng. Bài Kinh "Đi cùng với Tâm Từ" Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya46:54(4) đã nói rõ điều này)[2].

TWIM, áp dụng Metta hay Tâm Từ làm đối tượng chính của thiền, dễ dàng hơn và có kết quả nhanh hơn là thiền hơi thở. TWIM bao gồm cảm giác ấm áp mạnh mẽ và tươi sáng, giúp bạn thực tập dễ dàng hơn, vì làm bạn thấy thích thú tu tập. Khi thực hành Pháp này, bạn lan tỏa Tâm Từ, và lan tỏa cảm giác này tới người khác. Pháp thực hành này một mặt giúp bạn thực hành hạnh Bố thí, mặt khác giúp bạn tạo được cho mình cảm giác khỏe mạnh và mãn nguyện. Bạn thực hành Pháp này không chỉ khi ngồi thiền hành, mà trong tất cả các hoạt động hàng ngày của mình. Điều này sẽ tạo ra động lực cho bạn ngay từ khi thức giấc cho tới khi bạn đi ngủ. Thực hành liên tục có thể sẽ dẫn đến kết quả rất nhanh.

Pháp TWIM bao gồm một bước rất quan trọng được mô tả trong các bài Kinh, nhưng thường bị hiểu nhầm hoặc bỏ sót ở hầu hết các phép thực hành Chánh niệm của Phật giáo ngày nay. Bước này chính là chìa khóa để chứng đắc Niết bàn. Bạn sẽ học về phép thực hành này ở sau, đó là bước "Thư giãn".

Cuốn cẩm nang này là hướng dẫn thực hành mức cơ bản. Mức hiểu sâu hơn về TWIM, các mô tả về Quán, các cấp độ Tuệ, và các tham chiếu của bộ Kinh hỗ trợ phép thiền nằm ngoài Cẩm nang. Cuốn sách: "Thiền là Cuộc sống, Cuộc sống là Thiền[3] sẽ cung cấp các thông tin đó một cách cụ thể và chi tiết.

Các cuốn sách khác như "Hơi thở Tình yêu"[4] và Phật Pháp Sống[5] cũng sẽ có các hướng dẫn thực tế khi bạn đã hiểu hơn về pháp thực hành này. Một cuốn sách khác có tựa đề: Bản đồ của Phật[6] do một học sinh cấp cao là Doug Kraft, là một cuốn tham khảo bổ ích nữa cho các khái niệm và trải nghiệm về TWIM.

[2]Xem thêm ở trang web www.dhammasukha.org để hiểu thêm về chủ đề này

[3]Bhante Vimalaramsi, *Thiền là Cuộc sống, Cuộc sống là Thiền* (Annapolis: Nhà xuất bản Dhamma Sukha, 2014).

[4]Vimalaramsi, *Hơi thở Tình yêu* (Jakarta, Indonesia: Nhà xuất bản Ehipassiko)

[5]Vimalaramsi, *Phật Pháp Sống*, Tập 1 (Annapolis, MO: Nhà Xuất bản Dhamma Sukka, 2012). Vimalaramsi, *Hơi thở Tình yêu* (Jakarta, Indonesia, Nhà xuất bản Ehipassiko)

[6]Doug Kraft, *Bản đồ của Phật* (Grass Valey, CA: Nhà Xuất Bản Blue Dolphin, 2013)

Chánh niệm là gì?

Ngày nay, khái niệm "Chánh niệm" đã trở nên quen thuộc và thường được diễn giải khác với khái niệm mà tôi tin là Phật đã dạy nguyên thủy.

Bạn có thể nghe là Chánh niệm có nghĩa là quán (quan sát) những gì khởi lên (bắt đầu), an trụ (tồn tại) ở đó, tập trung để hiểu bản chất của điều khởi lên. Mục đích là càng tập trung cao vào "đối tượng thiền", thì sẽ càng quán chiếu được tốt hơn.

Tuy nhiên, đây không phải là Chánh niệm mà Phật đã dạy từ thời nguyên thủy, mà ngược lại, đây được gọi là "tập trung một điểm": "tập trung – chú tâm" hoàn toàn vào đối tượng.

Phật đã rút ra từ các trải nghiệm của Ngài và mô tả trong bài 36 Trung Bộ Kinh, tên là Kinh Mahasaccaka, rằng "tập trung một điểm" sẽ làm tâm tĩnh lại nhất thời, nhưng sẽ không dẫn tới việc thấu hiểu về sự khổ và nguyên nhân của khổ, hoặc chứng được Niết bàn. Vì lý do này, Phật phủ nhận về Phương pháp "tập trung một điểm". Hầu hết các giảng viên ngày nay đều lỡ vấn đề này. Nhưng Kinh số 36 đã nói rất rõ. Phật phủ nhận các giáo huấn của Alara Kalama và Uddaka Ramputta – các giáo viên về phương pháp thiền tập trung giỏi nhất thời đó. Phật từ bỏ không theo học những người này để tiếp tục công cuộc tìm kiếm của Ngài trong sáu năm tiếp theo.

Dưới đây là một định nghĩa chính xác, rõ ràng và ngắn gọn về Chánh niệm như Phật đã giảng:

Chánh niệm có nghĩa là Nhớ (để ý) và Quán (quan sát) cách Tâm di chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác.

Phần đầu định nghĩa là nhớ việc quan sát Tâm, và kéo tâm quay trở lại đối tượng thiền khi tâm trí xao lãng. Phần tiếp theo của Chánh niệm là Quán cách thức tâm di chuyển từ sự này sang sự khác.

Trí huệ (Insights) sẽ đạt được khi Quán cách thức tâm trí của bạn tương tác với sự vật & hiện tượng, khi chúng khởi lên – không phải là Quán các sự vật hiện tượng đơn thuần. Chánh niệm thực sự *là nhớ để Quan sát* cách thức tâm di chuyển và phản ứng với những gì khởi lên ở giây phút hiện tại.

Với chánh niệm, chúng ta có thể hiểu được cách thức các sự vật hiện tượng khởi lên và qua đi, từ đầu đến cuối. Chúng ta sẽ không quan tâm tới tại sao chúng lại khởi lên – đây là việc của các nhà tâm lý học và triết học. Chúng ta chỉ quan tâm tới *cách thức* chúng khởi lên và qua đi – và cách thức tâm trí của chúng ta tương tác với những khởi này trong suốt cả quá trình.

Khi chánh niệm đã sắc bén, bạn có thể hiểu "Tham" có nghĩa là gì. Tham là thứ kéo tâm trí bạn ra khỏi đối tượng thiền. Các căng thẳng và sự cứng nhắc sẽ xuất hiện cùng với các cảm giác và suy nghĩ. Tham là điều bắt đầu quá trình "nhận dạng" qua đó, bạn bắt đầu cá nhân hóa mọi thứ với "Tôi thích điều này", hoặc "Tôi không thích điều này".

Thiền Chánh niệm là một quá trình quán chiếu cách thức tâm trí di chuyển từ điều này sang điều khác, từ giây phút này sang giây phút khác. Chánh niệm cho phép chúng ta nhìn rõ và chính xác cách thức quá-trình-vô-ngã của suy nghĩ và cảm giác khởi lên và trôi qua như thế nào. Chúng ta đồng hoá quá trình này chính do mình, và chúng ta bắt đầu có các suy nghĩ cá nhân hóa (take it personally – vơ vào mình). Quán và hiểu được cách thức tâm di chuyển từ điều này này sang điều khác, cách tâm cá nhân hóa các trải nghiệm và tạo ra cái "Tôi"; là một trong các Trí Huệ quan trọng ở cách thực hành này. Việc có góc nhìn khách quan đối với tất cả các sự vật hiện tượng; giúp thiền sinh tự thấy được bản chất thực sự của tồn tại. Cuối cùng, bạn sẽ trả lời được câu hỏi: "Tôi là ai (hoặc cái gì)?"

Một khía cạnh quan trọng khác nữa của chánh niệm, là khi chúng ta đã nhớ và quán được là kéo bản thân trở lại khi bị lạc – để nhớ rằng chúng ta nên "trở về nhà". Về vấn đề này, tôi sẽ trình bày cụ thể hơn ở phần chu trình 6R (6 Biết) sau đây.

[7]Phật gọi quá trình này là Duyên khởi hay Paticcasamuppada.

Tại sao chúng ta thực hành Metta Tâm từ?

Như đã nói ở trên, Phật nói về thiền Metta nhiều hơn là nói về Thiền hơi thở. Ngài nói rõ ràng rằng thiền hành Metta, là một phần của thiền Brahmaviharas (Tứ Vô lượng Tâm), sẽ dẫn tới chứng đắc Niết bàn. Những lý do này là đủ để chúng ta thực hành thiền Metta. Tuy nhiên, còn có các lý do khác nữa.

Đầu tiên, đó là việc sử dụng Kinh này làm chỉ dẫn, Dhamma Sukkha dạy phương pháp Thiền hơi thở (Anapanasati) khác so với Thiền Tập trung Một điểm. Phương pháp thiền hơi thở tập trung vào chóp mũi hay bụng không được nhắc đến trong bài Kinh này. Phật chưa từng nhắc đến việc tập trung vào hơi thở - Ngài chỉ nói quan sát và biết rõ hơi thở đang thế nào trong thời điểm hiện tại và quan sát diễn tiến của Tâm trong khi chúng ta đang thở. Khi tâm bắt đầu xao nhãng, là khi chúng ta áp dụng phương pháp 6R (6 biết), nhẹ nhàng, không cưỡng cầu, đưa sự chú ý trở về đối tượng của thiền. [8]

Chúng tôi muốn rằng các thiền sinh đã thực hành Thiền hơi thở từ trước, sử dụng một đối tượng thiền hoàn toàn khác. Nếu không, họ sẽ, một cách cố hữu, quay trở lại cách thức mà họ đã được dạy trước đó, sử dụng thứ mà chúng tôi coi là "các thói quen xấu". Điều này có thể dẫn đến các nhầm lẫn và không tiến bộ. Chúng tôi muốn tránh cách thực hành có nhiều mâu thuẫn với cách thực hành cũ của họ.

Thứ hai, chúng tôi thấy rằng Thiền Metta và BrahmaViharas dễ hơn do cảm giác dễ chịu mà thiền Metta mang lại. Điều này rất quan trọng cho những người mới bước chân vào thiền. Thiền hơi thở thường khó để làm chủ, vì cách thực hành này yêu cầu tâm trí phải tập trung hơn. Với Thiền Metta, với bản chất dễ chịu, bạn có thể tập trung vào đối tượng thiền lâu hơn, khi thiền thì thú vị hơn. Có thể nghe hơi lạ, khi chúng ta nói rằng thiền là thú vị.

Thứ ba, chúng ta sẽ đạt được tiến bộ nhanh hơn với thiền Metta vì cảm giác thiền Metta, bản chất, là dễ chịu. Các bạn hãy nhớ rằng đây là thiền về cảm giác, đó là cảm giác dễ chịu, hạnh phúc.

Cuối cùng, thiền Metta là thiền cảm giác, khác với bất kỳ phép thiền hành nào tập trung vào các bộ phận của cơ thể (Quan sát cơ thể & quan sát cảm thọ). Phép thực hành này tập trung vào cảm giác Từ ái yêu thương. Việc này tránh các "thói quen xấu" nào mà bạn có thể có (khi đã thực hành các pháp môn khác).

Vì vậy, hãy bắt đầu.

[8] Để biết thêm về phương pháp Thiền hơi thở của chúng tôi, mời các bạn ghé thăm trang web, www.dhammasukha.org, nghe một bài giảng về Kinh Satipatthana, nơi chúng tôi giảng giải kỹ lưỡng về vấn đề này.

Tư thế ngồi ban đầu

Trước khi thiền, rất hữu ích nếu bạn có một chỗ tương đối yên tĩnh để ngồi thoải mái và thẳng lưng.

Không nhất thiết phải ngồi bắt chéo chân. Và chắc chắn kiết già không phải là tư thế bắt buộc. Một tư thế ngồi mà bạn quen và cảm thấy dễ chịu, có ích hơn là một tư thế lạ và dễ gây đau nhức. Ở phương Tây, nhiều thiền sinh thấy ngồi bệt dưới đất là một việc khó. Trong trường hợp đó, hãy dùng một chiếc ghế thay thế tư thế làm bạn nhức mỏi. Không có "Phép màu" nào ở dưới mặt sàn.

Bạn hãy tránh ngồi dựa nhiều vào ghế. Ngồi thẳng lưng. Tư thế ngồi nên là thoải mái. Mục tiêu là giảm hết mức có thể các nguyên nhân gây nhức mỏi vật lý, làm giảm khả năng chú ý của bạn. Chúng ta đã có quá đủ các chướng ngại *trong tâm* làm phiền.

Chỉ dẫn cơ bản về Tâm Từ

Khi bạn thực hành Chánh niệm về Tâm Từ, hãy bắt đầu lan tỏa cảm giác yêu thương và sự tử tế tới chính mình. Hãy nhớ tới thời điểm khi bạn hạnh phúc. Khi cảm giác hạnh phúc khởi lên, đó là cảm giác ấm áp và thoải mái.

Có người có thể phàn nàn rằng – thực ra chúng tôi nghe thường xuyên – không thể nhớ nổi kỉ niệm đẹp. Vậy, chúng tôi hỏi, "Bạn có thể tưởng tượng ôm một em bé trong tay và nhìn thẳng vào mắt của bé hay không? Các bạn có cảm thấy dễ chịu không? Khi em bé mỉm cười, bạn có cười không?"

Một ý tưởng khác là hãy hình dung bạn đang ôm một chú cún con. Khi bạn nhìn vào cún, bạn tự nhiên mỉm cười và chơi đùa với cún. Cảm giác bạn tạo ra là ấm áp, rạng rỡ và thứ cảm giác chân thành này lan tỏa ra từ ánh mắt, tâm trí và trái tim bạn.

Khi bạn đã tạo ra được cảm giác này, hãy dùng cảm giác này để ước *(nguyện, cầu mong)* cho chính bản thân bạn được hạnh phúc. "Như khi lúc đó tôi đã hạnh phúc, tôi mong giờ đây mình cũng hạnh phúc như thế." Tiếp tục nhắc nhở bản thân bằng câu "Tôi mong mình bình an," "Tôi mong mình hạnh phúc" "Tôi mong mình thanh thản." *("nguyện cho tôi được hạnh phúc", "nguyện cho tôi được an vui"...)*

Bạn có biết cảm giác bình an và thanh thản thế nào không? Hãy đặt *cảm giác đó* và *bạn* vào khu vực trái tim và lấp đầy bản thân với cảm giác hạnh phúc đó.

Khi cảm giác đó không còn rõ ràng, hãy ước/ nguyện trong tâm: "Tôi mong mình tĩnh tại." "Tôi mong mình thanh thản," để khởi lên cảm giác hạnh phúc. Một cách chân thành, hãy mong ước bản thân bạn được hạnh phúc! Hãy yêu lấy chính bản thân bạn. **Cảm giác hạnh phúc này là đối tượng hành thiền (đối tượng đặt sự chú tâm)**.

Mỗi lần cảm giác này giảm đi, hãy lặp lại vài "câu mong ước" trong tâm. Chỉ cần lặp lại vài lần trong tâm trí– *đừng biến chúng thành thần chú (mantra)*. Nhắc đi nhắc lại một câu sẽ không mang lại cho chúng ta cảm giác chúng ta mong muốn. Chúng ta chỉ cần một câu để nhắc bản thân khởi lên cảm giác hạnh phúc. Khi cảm giác đã khởi lên, hãy bỏ việc nguyện ước bằng lời.

Có nhiều thiền sư chỉ tập trung vào việc nhắc đi nhắc lại những câu nguyện ước, nhưng điều đó không có tác dụng. Việc lặp đi lặp lại một câu, biến đối tượng hành thiền thành câu nói, chứ không phải là cảm giác.

Có người tưởng tượng dễ dàng, người khác thì không. Việc bạn *nhìn thấy* rõ ràng đối tượng thiền hay không không quan trọng. Bạn chỉ cần **biết** là đối tượng thiền đang ở đó. Hãy cảm thấy chính mình ở giữa trái tim, và bao bọc chính mình bằng cảm giác hạnh phúc, mãn nguyện.

Chúng ta thực sự mong muốn *"cảm thấy dễ chịu"!* Cảm giác thanh thản, hay bình an, hay yêu thương, hay nhẹ nhàng, hay tốt bụng, hay rộng rãi, hay vui vẻ, hay rõ ràng, hay tĩnh tại, hay chấp nhận. Hãy đón nhận điều này khi ngồi thiền. *Cảm thấy dễ chịu là điều tốt*. Hãy cho phép bản thân như vậy, hãy cảm nhận sự mãn nguyện này.

Bạn chẳng có nơi nào để đi cả, bạn đang có một kỳ nghỉ nho nhỏ. *Không cần làm gì khác ngoài việc cảm thấy hạnh phúc và lan tỏa cảm giác hạnh phúc này tới chính mình*. Bạn có làm được điều này không? Đừng cố gắng hạnh phúc. *Hãy hạnh phúc! Hãy mãn nguyện*. Hãy bình an – ngay tại đây, vào lúc này. Bạn được phép cảm thấy hạnh phúc trong ít nhất là 30 phút!

Đây là Phương pháp thiền về cảm giác nhưng đừng Quán quá mức vào khu vực trái tim để cố tạo cảm giác Metta. Đừng ép buộc có cảm giác, khi nó không có. Đừng đặt toa xe trước con ngựa. Mỉm cười và cảm nhận nụ cười đó bằng cả cơ thể bạn. Khi bạn nói lời mong ước, hãy khởi lên tâm Từ. Và nó sẽ tự lan tỏa tại vùng ngực. Hãy chân thành mong ước cho bạn được hạnh phúc. Hãy tin tưởng điều này, và biết rằng bạn thực sự mong muốn mình được hạnh phúc. Hãy sống trong cảm giác này, biết cảm giác này ở đây và hãy mỉm cười với cảm giác đó.

Có thể sẽ có vài chướng ngại khi bạn cố gắng nói điều này với chính mình, "Không, tôi không xứng đáng được hạnh phúc!" Sự chối bỏ hạnh phúc này là một sự xao lãng. Chúng tôi sẽ đề cập đến các việc xao lãng này sau. Chúng tôi sẽ giải thích các biện pháp giải quyết chúng để bạn có thể cho phép bản thân cảm nhận và thực hành Metta lâu hơn.

Sau này, khi bạn bắt đầu gửi Metta tới người khác, hãy biết rằng các chướng ngại tương tự có thể xuất hiện. Đây cũng là việc xao lãng. Không có lý do gì mà người khác không được hạnh phúc. Hãy chấp nhận và cho phép bản thân được

hạnh phúc và bình an. Sau đó, vì bạn hạnh phúc trong tâm, bạn sẽ vui vẻ chia sẻ cảm giác đó tới chúng sinh khác.

Khi bạn ngồi thiền, đừng cử động. Không nhúc nhắc ngón chân, không vặn vẹo hoặc xoa gãi, bóp nắn, đừng nghiêng ngả người về trước và sau. Giữ nguyên tư thế của bạn. Ngồi tĩnh lặng như vị sư ở ảnh dưới đây. Khi bạn ngồi yên, tâm trí bạn sẽ lắng xuống. Nếu có bất kỳ cử động nào, tâm trí sẽ bị xao nhãng – như một viên kẹo dẻo Jell-O, bạn hãy bình thản và không nhúc nhích.

Mỉm cười

Đây là thiền Mỉm cười. Lý do bạn nên mỉm cười vì rằng người ta đã phát hiện khi các khóe môi của bạn được kéo lên, tâm của bạn cũng vậy. Khi khóe môi chùng xuống, tâm của bạn cũng vậy. [9]

Hãy đặt một nụ cười nhỏ lên đôi môi bạn, nhưng không dừng lại ở đó. Hãy đặt nụ cười trong đôi mắt bạn ngay cả khi mắt bạn đang nhắm. Bạn sẽ để ý rằng có thể có nhiều căng thẳng ở xung quanh mắt. Hãy đặt một nụ cười vào tâm trí. Đặc biệt là hãy đặt một nụ cười trong trái tim bạn.

Đầu tiên, đó có thể là một nụ cười gượng gạo, rồi nụ cười gượng gạo này sẽ biến thành một cảm giác hạnh phúc thực sự. Đó là nụ cười chứa Metta. Điều quan trọng là bạn phải tin tưởng. Mỉm cười với đôi môi, hãy cười từ tận sâu trong tâm khảm, và trái tim bạn!

Khi tâm bạn xao nhãng 25 lần trong một lần ngồi thiền, 25 lần bạn biết được điều này, thả lỏng, thư giãn, mỉm cười, và quay trở lại với đối tượng thiền (tâm Từ), và bạn sẽ có được một buổi thiền tốt. Đó chắc chắn không phải là một buổi thiền bình an và tĩnh lặng, mà một buổi thiền khá động, và đó vẫn có thể là một buổi thiền tốt!

Mỗi khi bạn để tâm trí xao nhãng và quay trở lại, bạn hãy thả lỏng và thư giãn, bằng cách này, bạn sẽ phát triển được khả năng nhìn ra xao lãng và để chúng qua đi. Chánh niệm & khả năng Quán của bạn sẽ phát triển. Khi bạn thực hành, bạn sẽ thành thạo dần, khả năng Quán (quan sát) của bạn sẽ ngày một sắc bén.

[9] Eric Jaffe, “Tâm lý học Nụ cười,” Người quan sát 23, số 10 (Trường đại học Minnesota, Tháng 12/2010)

Sự xao nhãng – mất tập trung

Khi bạn thực hành Metta theo cách này, tâm trí bạn sẽ xao nhãng. Xao nhãng ở đây nghĩa là gì? Bạn đang tập trung vào đối tượng thiền hành, đó là cảm giác ấm áp và hạnh phúc ở ngực. Bạn đang cảm giác điều này, và sau đó bạn bị một vài suy nghĩ hoặc cảm thọ nào đó xen vào. Đó có thể là cảm thọ ngứa ngáy, muốn ho, nóng rực, hay đau chân. Đó có thể là ký ức về một cuộc trò chuyện với một người bạn hay một chuyến đi ra hồ. Hoặc đó có thể là một suy nghĩ về một số thứ bạn cần mua.

Đột nhiên, bạn quan tâm vào sự xao nhãng đó thay vì đối tượng thiền. Nói một cách khác, tâm đi lang thang. Bạn không biết tại sao bạn lại ở đó và bạn nên làm gì. Sau đó, bạn nhớ ra rằng bạn đang thiền và rằng bạn nên kéo sự chú ý quay trở lại việc hành thiền. *Nhớ ra* - đó là phần đầu tiên của định nghĩa về chánh niệm.

Nếu bạn dừng không nghĩ vấn đề gây xao lãng nữa và nhẹ nhàng thư giãn, bạn sẽ thấy được rằng có một căng thẳng tinh thần (tight mental fist) xung quanh cảm giác và suy nghĩ. Bạn cũng có thể thấy được bạn không muốn nó ở đó. Bạn muốn nó biến mất. Nhưng bạn càng muốn cảm giác đó biến mất, sự xao nhãng này ngày càng trở nên lớn hơn, cường độ mạnh hơn.

Vì vậy, tâm trí bạn lại tập trung vào sự ngứa ngáy, cái đau, suy nghĩ... Làm sao mà tâm lại đưa bạn đến đó? Không phải tự nhiên mà tâm bạn nhảy đến đó. Có cả một quá trình để việc này xảy ra, và bạn bắt đầu thấy rõ làm thế nào mà tâm bạn lại di chuyển từ sự này sang sự khác. Đừng nghĩ về điều đó, chỉ Quán một cách cẩn thận về cách thức quá trình này diễn ra. Ở đây, chúng ta sẽ không phân tích lý do diễn ra điều này, chỉ đơn giản là Quán những gì đang xảy ra. *Quán* cách thức tâm di chuyển và phản ứng ở thời điểm hiện tại – đó là phần thứ hai của chánh niệm.

Sự thật là khi cảm giác xuất hiện, nó sẽ ở đó. Và việc chúng ở đó không có vấn đề gì. Bạn sẽ có những suy nghĩ và sẽ có những cảm giác nào đó xuất hiện gây xao nhãng. Chẳng sao cả! Các suy nghĩ không phải là kẻ thù của bạn. Trên thực tế, suy nghĩ chính là cơ hội.

Tất cả các suy nghĩ, cảm giác khởi lên và làm bạn xao nhãng còn gây ra sự căng thẳng.

Diệu đế đầu tiên (Tứ diệu đế - bốn sự thật cao quý) là có khổ. Diệu đế thứ hai là sự khổ này do Tham (craving) gây ra. Diệu đế thứ ba là có thể diệt khổ. Diệu đế thứ tư là có phương pháp để diệt khổ. Phương pháp này là Bát Chánh đạo.

Sự căng thẳng này là cách bạn có thể nhận ra Tham ngay từ khi chúng mới khởi. bạn biết đấy, Tứ điệu đế thứ hai nói rằng Tham là nguyên nhân của khổ. Cuộc sống không nhất thiết phải khổ, tham là điều làm cho cuộc sống khổ.

Sự xao nhãng đang nói với bạn thứ mà bạn đang Tham – thứ mà bạn đang bị bám víu (chấp thủ). Nhìn và hiểu những gì bạn thích và không thích là bước đầu tiên dẫn tới việc xả bỏ những bám chấp này.

Bộ não của bạn có hai thùy bao gồm ba mang nhầy gọi là màng phôi não. Nó giống như một cái túi bao vòng quanh não và cột sống của bạn. Bất kỳ khi nào có sự xao nhãng, não sẽ chuyển động, và bộ não có vẻ như (có người sẽ phản đối, nhưng sẽ cảm thấy điều gì đó) sẽ bắt đầu mở đối với màng này. Điều này sẽ gây ra sự căng thẳng và ức chế mà chúng ta tự mình có thể quan sát được.

Khi bạn bắt đầu nhận thức được sự căng thẳng và ức chế này, bạn sẽ muốn chủ động thư giãn cái căng thảng này. Bằng việc thư giãn, bạn sẽ giải tỏa được Tham. Chúng tôi sẽ nói cụ thể hơn về việc này khi tới phần 6R (6 biết).

Khi xả bỏ Tham, đầu bạn sẽ có cảm giác nhẹ và thoáng hơn. Ngay sau khi bạn thư giãn, bạn sẽ thấy tâm trí trở nên bình an và dễ chịu. Tâm trí bạn trở nên tỉnh táo, và không có tạp niệm trong đầu. Lúc này, tâm bạn trong sạch. Lúc này, hãy mang tâm trí trong sạch đó trở lại đối tượng của thiền – Metta và nụ cười – một cảm giác ấm áp, lan tỏa và rạng rỡ. Và giờ thì hãy mong ước cho bản thân được hạnh phúc, hãy đặt tình cảm đó vào trái tim của bạn và lan tỏa cảm giác hạnh phúc đó tới bản thân.

Bất kể bạn có bị xao nhãng bao nhiêu lần. Suy nghĩ và cảm giác không dễ dàng biến mất ngay ở lần đầu bạn nhận biết được chúng. Đó là việc đương nhiên. Khi các xao nhãng này liên tục quay trở lại, bạn sẽ nhận diện được chúng dễ dàng hơn. Và nếu chăm chỉ thực hành, cường độ và tần suất của các xao lãng sẽ giảm bớt.

Các Chướng ngại hành thiền

Phật giảng có năm chướng ngại (triền cái – màn che) trong khi thiền. Chướng là những xao nhãng kéo bạn khỏi đối tượng của việc thiền – năm kẻ gây rối chắc chắn liên tục gọi bạn.

Tất cả các xao nhãng này đều dựa trên ít nhất một trong năm chướng. Thường thì hai hoặc ba trong số chúng sẽ cùng đến một lúc và tụ tập với nhau.

Năm chướng ngại là:

1- **Ham muốn (sensual desire)**: "Tôi thích cái này", còn được biết đến là Tham ái. Bạn sẽ bấu víu lấy những cảm giác dễ chịu và muốn có nhiều hơn. Điều này sẽ làm cho bạn bị bám chấp với cảm giác dễ chịu của tâm trí ở trong quá khứ, và muốn tiếp tục có thêm cảm giác này trong tương lai.
2- **Tức giận, Ghét bỏ, và Sợ hãi - Sân hận**: "Tôi không thích cái này". Bạn muốn chối bỏ cảm giác mà bạn không thích. Hoặc, bạn có thể cảm thấy sợ hãi hoặc tức giận về những cảm giác khó chịu hoặc đau đớn trong quá khứ. Bạn sẽ cố gắng đẩy ra xa và kiểm soát tất cả những gì làm bạn đau khổ. Bạn thậm chí cố gắng buộc tâm mình phải cảm nhận theo cách mà bạn nghĩ là đúng, trong khi bạn chỉ cần quan sát những điều đang diễn ra. Đó thực sự là kiểm soát quá mức.
3- **Uể oải, lười nhác – Hôn trầm.** Nguyên nhân của những vấn đề này do thiếu nỗ lực và quyết tâm vì bạn mất hứng thú vào đối tượng thiền. Tinh thần của bạn như bị một màn sương bao phủ. Khi bạn nhìn kỹ lại, bạn sẽ thấy sự căng thẳng và bức bối trong đó. Ngay cả khi ngái ngủ, bạn vẫn có thể bị Tham chi phối.
4- **Bồn chồn, bứt rứt – Trạo cử**: Khi bồn chồn, bạn liên tục muốn di chuyển và thay đổi, muốn làm điều gì đó khác với điều bạn đang làm, ở một nơi nào đó thay vì ngay tại nơi này. Sự bồn chồn có thể biểu hiện bằng các cảm giác khó chịu, căng thẳng ở thân và tâm.
5- **Nghi ngờ**: Bạn không chắc bạn đã thực hành đúng, hay thậm chí đây có phải là một phép thực hành đúng hay không. Điều đó làm bạn không chắc về bản thân, hay thậm chí thiếu sự tin tưởng vào các giáo huấn của Phật, của Thiền sư, hay cả hai.

Khi các chướng khởi lên, việc của bạn không phải là thích hay không thích. Công việc của bạn là chấp nhận, đòn chào chúng, và "mời chúng uống trà"!

Đừng cho các chướng này sự quan tâm của bạn. Sự cưỡng ép và không thích chúng chỉ cung cấp thêm sự năng lượng và làm cho chúng mạnh hơn.

Điều này là việc sẽ xảy ra đối với thiền tập trung một điểm. Bạn ép các chướng không khởi lên bằng cách thực hành sự tập trung cao độ. Tuy nhiên, ngay khi bạn dừng thiền, chúng sẽ quay trở lại, nhiều khi còn mạnh hơn.

Nếu bạn để nguyên các chướng ở đó, đưa chú tâm quay lại đối tượng thiền. Năng lượng cố hữu của những chướng này sẽ dần dần giảm đi. Chúng sẽ biến mất như ngọn lửa thiếu chất đốt. Đó là cách bạn vượt qua chướng ngại vĩnh viễn. Ngọn lửa đã bị dập tắt. Trong tiếng Phạn Pali, từ Niết bàn (Nibbana) được dịch là "Ni", hay là chữ "Không", và "Bana" hay là "lửa". Không có lửa. Không có sự Tham. Không có chướng ngại.

6R (6 biết)

Bây giờ chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn những chỉ dẫn cụ thể để giải quyết chướng ngại.

Hãy tưởng tượng, trong một giây phút, một vị Bồ Tát ngồi dưới gốc cây Mận khi còn là một cậu bé. Cậu bé không quá nghiêm túc hay căng thẳng, cậu bé đang vui vẻ, xem lễ hội bố cậu tổ chức. Ngay khi đó cậu bé chứng đắc được "an trú". Với một tâm trạng nhẹ nhàng, cậu bé đạt đến trạng thái tĩnh tại và tỉnh thức.

Sau này, trong đêm Giác ngộ, sau khi đã thử tất cả các biện pháp thiền và thực hành tu khổ hạnh được truyền đạt thời đó ở Ấn Độ, Đức Phật nhớ lại trạng thái đó.[10] Và Ngài nhận ra rằng trạng thái đơn giản đó – sự tĩnh tại, tỉnh táo và hạnh phúc – chính là chìa khóa để đạt tới sự tỉnh thức. Nhưng làm sao Đức Phật có thể truyền đạt điều này?

Khi bắt đầu giảng dạy, Phật chủ yếu làm việc với những người nông dân và thương nhân ít học. Phật buộc phải có phương pháp đơn giản, hiệu quả có thể áp dụng dễ dàng và nhanh chóng. Phật phải có phương pháp mà tất cả mọi người có thể trải nghiệm được con đường và gặt hái được lợi ích cho họ một cách dễ dàng và ngay lập tức. Điều này là cách mà Phật có thể tác động đến một số đông người trong suốt cuộc đời của Phật.

Bạn có muốn thấy điều này rõ ràng không? Dễ thôi! Hãy vui lên, vui vẻ khám phá, thư giãn, và mỉm cười! Thư giãn và mỉm cười sẽ dẫn bạn tới phép thực hành hạnh phúc hơn và thú vị hơn.

Điều này nghe có vẻ là một lời khuyên hay, nhưng làm thế nào bạn có thể làm được điều đó? Khi bạn bị xao nhãng, bạn sẽ để mất nụ cười, hãy làm theo những bước sau:

1- **Recognize – Biết tâm lang thang:** biết rằng sự quan tâm của tâm bạn đã chuyển sang thứ khác, và bạn đã bị lạc trong niệm. Bạn quên điều bạn đang làm. Bạn không còn đặt sự chú ý vào đối tượng của thiền.
2- ***Release* – Biết buông xả** biết buông mối bám dính với niệm hay cảm xúc của bạn bằng cách để mặc sự xao nhãng đó – không bỏ thêm sự chú ý nào nữa. Dừng cho chúng ăn. Đơn giản là lùi lại.
3- ***Relax* – Biết thư giãn** bất kỳ sự căng thẳng hay cứng nhắc nào gây ra sự xao nhãng đó;

4- **Re-smile – Biết mỉm cười** Đặt lại nụ cười lên môi và vào trái tim bạn. Hãy cảm nhận trở lại tình cảm hạnh phúc của Metta;
5- **Return – Biết trở về** Nhẹ nhàng đưa sự chú ý của tâm về đối tượng thiền, đó là Metta. Tiếp tục với tâm định, tâm nhẹ nhàng, trú vào đối tượng thiền;
6- **Repeat – Biết lặp lại** toàn bộ quá trình này. Lặp lại phép thực hành này bất cứ lúc nào sự tập trung của bạn bị kéo ra khỏi đối tượng thiền.

Chúng tôi gọi đây là 6R (6 biết). Chúng được rút trực tiếp ra từ nội dung Kinh về Chánh Tinh tấn (Right Effort). 4 chữ R (4 biết) đầu là 4 Chánh Tinh tấn, với hai chữ R (2 biết) sau là sẽ nhắc bạn với "Biết trở về" (Return) và Biết lặp lại (Repeat) lúc cần.

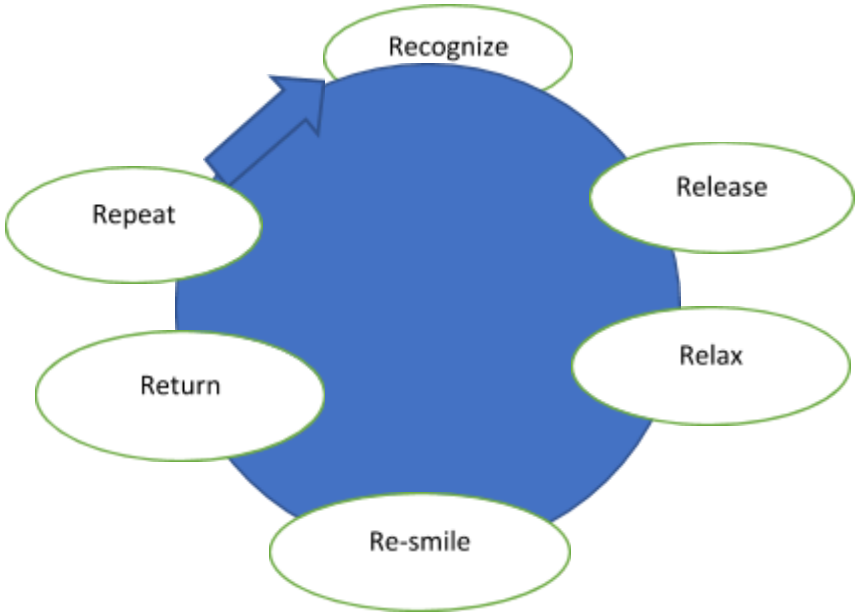
Nhớ ra rằng bạn không bao giờ chối bỏ điều gì. Bạn đừng bao giờ cố gắng kiểm soát bất kỳ điều gì – cố gắng kiểm soát là sử dụng Tham để đoạn trừ Tham!

Đừng thực hành 6R (6 biết) với những âm thanh nhỏ bên ngoài hay cảm giác cơ thể lặt vặt. Chừng nào bạn vẫn còn duy trì cảm giác về Tâm Từ, hãy an trú trong cảm giác đó và để nó sâu hơn. Bỏ qua một vài sự xao nhãng nhỏ ở phía sau. Là người mới, hãy thực hành 6R (6 biết) chỉ khi sự chú ý của bạn hoàn toàn quên mất đối tượng thiền.

[10] Được đề cập trong Trung Bộ Kinh, Bài số 36:30

Chánh Tinh Tấn là gì?

1- Bạn nhận thấy rằng một trạng thái không lành mạnh (ác pháp) đã khởi phát.
2- Bạn không chú ý đến cảm giác không lành mạnh (ác pháp) đó, hãy để nguyên cảm giác đó, không chối bỏ hay nắm chặt lấy cảm giác đó.
3- Bạn khởi phát một cảm giác lành mạnh (thiện pháp);
4- Bạn an trú trong cảm giác lành mạnh (thiện pháp) đó



6R (6 biết) bổ sung *Biết Trở về (Return)* và *Biết Lặp lại (Repeat)* để hoàn thiện chu trình. Chúng ta thực hành Chánh Tinh tấn bằng việc lặp lại chu trình 6R (6 biết) này. Chúng ta sẽ tự thấy và chứng nghiệm thế nào là Khổ và cách chúng ta xoa dịu chúng.

Bạn sẽ nhận biết được nguyên nhân làm bạn cứng nhắc và căng thẳng, và sau đó đoạn trừ sự khổ này bằng cách giải tỏa và thư giãn, và mang tới thiện pháp. Bạn sẽ phát hiện cách thực hiện con đường trực tiếp dẫn tới Diệt khổ. Điều này sẽ xảy ra mỗi khi bạn *"Biết nhận ra" (Recognize)* và *"Biết buông bỏ" (Release)* một cảm giác khởi phát, Biết thư giãn *(Relax)*, và Biết mỉm cười (*Re-Smile*). Hãy để ý tới sự nhẹ nhõm ngay sau đó.

Khi bạn nhìn nhận các Lợi lạc được nêu trong Kinh, có câu "Phật Pháp có tác dụng tức thì". Bằng việc thực hành 6R (6 biết), bạn đã hoàn thành kết luận này! Khi bạn giải tỏa sự căng thẳng và cứng nhắc do sự xao nhãng gây ra, bạn ngay lập tức sẽ trải nghiệm Sự thật Cao quý thứ Ba (Diệu đế) : Đoạn Khổ.

Nói một cách khác, bạn đang làm sạch tâm trí bằng cách thư giãn và bỏ qua nỗi khổ. Bạn sẽ tự trải nghiệm điều này.

Sau đó bạn tạo thiện pháp bằng cách mỉm cười, đưa tâm về với Metta.

Bạn không cần phải thực hành trong một thời gian dài – hàng tháng hay hàng năm trời để cảm thấy nhẹ nhõm. Bạn có thể chứng được điều này ngay sau bước "Biết thư giãn" (Relax) trong 6R (6 biết). Bạn sẽ nhận thấy giây phút tâm trí trở nên trong sạch, không bị Tham ràng buộc.

Thực hành nhiều lần 6R (6 biết), không để các chướng và năng lượng của chúng ràng buộc, bạn sẽ dần dần thay thế được tất cả các thói que không lành mạnh bằng những thói quen lành mạnh. Bằng cách này, bạn sẽ khởi được các trạng thái tâm lành mạnh và cuối cùng sẽ đắc được đoạn khổ.

Để thành công, bạn cần phải phát triển được các kỹ năng về Chánh niệm và sức mạnh của Quán. Ngoài ra, luôn giữ cho tinh thần được vui vẻ và liên tục khám phá những điều mới mẻ. Điều này giúp bạn nâng cao chánh niệm. Thực hành 6R (6 biết) sẽ giúp phát triển các kỹ năng cần thiết này.

Đôi khi mọi người nói rằng phép thực hành này đơn giản hơn nhiều so với họ nghĩ. Một số người thậm chí còn phàn nàn với thiền sư vì họ muốn phép thiền hành này phức tạp hơn!

Giờ chúng ta hãy đi từng bước một một cách cụ thể.

Biết tâm đi lang thang (Recognize)

Chánh niệm nhớ việc quán và nhận biết di chuyển của tâm từ sự này đến sự khác – đó là từ đối tượng thiền sang sự xao nhãng. Việc quan sát này sẽ nhận dạng bất kỳ sự xao nhãng nào của tâm khỏi đối tượng thiền. Bạn có thể nhận dạng được sự căng thẳng khi tâm chuyển từ đối tượng thiền sang sự khác.

Các cảm giác dễ chịu hay đau đớn có thể xảy ra bất cứ lúc nào ở lục căn (5 giác quan và tâm). Bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc hay suy nghĩ đều có thể gây ra sự xao nhãng này. Bằng việc quán một cách vô tư và cẩn thận. Bạn sẽ nhận thấy được cảm giác hơi căng thẳng tinh thần ở tâm và trong và cả căng thẳng vật lý trong não bộ.

Nhận biết sớm được di chuyển của tâm có vai trò thiết yếu đối với việc thiền thành công. Tiếp theo, bạn sẽ...

Biết buông bỏ (Release)

Khi một suy nghĩ về một việc nào đó khởi lên, hãy buông bỏ nó. Hãy để mặc chúng ở đó mà không bỏ thêm sự chú tâm. Nội dung của sự xao nhãng này không quan trọng một chút nào, nhưng cơ chế về cách thức sự xao nhãng này khởi lên là quan trọng. Đừng cố gắng phân tích chúng hoặc lý giải tại sao chúng lại ở đây; hãy để mặc chúng và không chú ý gì đến chúng. Khi bạn không chú ý đến chúng, sự xao nhãng và những cuộc đối thoại trong tâm trí về chúng sẽ dừng lại. Chánh niệm sau đó sẽ nhắc người thực hành tới...

Biết thư giãn (Relax)

Sau khi buông khỏi suy nghĩ và để mặc chúng mà không cố gắng quan sát hoặc tham gia vào chúng, vẫn còn sự căng thẳng nhỏ, vi tế, khó nhận biết được trong tâm và thân.

Để loại bỏ sự căng thẳng còn lại này, Phật đưa ra phương pháp "thư giãn" (***Relax***). Các Kinh[11] gọi bước thư giãn này là "*an tịnh thân hành*". Điều này thực sự là đúng đối với bộ não, là một phần trong cơ thể của bạn.

Điều này có nghĩa là "giải tỏa" sự chú ý của bạn khỏi và xung quanh suy nghĩ. Điều này không chỉ là để nguyên như chúng vẫn vậy. Việc này có nghĩa là chủ động thư giãn, và điều này làm yếu đi sức mạnh của sự xao lãng. Dần dần, sự xao nhãng sẽ tự động biến mất hoàn toàn.

Xin đừng bỏ qua bước này! Đây là phần quan trọng nhất của việc thiền. Đây chính là **bước bị bỏ qua** khi chúng tôi nói trong phần mở đầu. Đây chính là chìa khóa dẫn đến sự tiến bộ!

Nếu không thực hiện bước thư giãn, mỗi khi tâm đi lang thang, bạn sẽ không trải nghiệm trực tiếp việc diệt trừ căng thẳng do Tham ái gây ra. Bạn sẽ không cảm thấy sự nhẽ nhõm khi căng thẳng được thư giãn.

Nhớ lại rằng ***Tham ái luôn luôn biểu hiện bằng sự căng thẳng hay cứng nhắc ở cả thân lẫn tâm***. Bước "Biết thư giãn" (Relax) sẽ mang lại cho bạn cái gọi là "Niết bàn hữu vi". Bạn có cơ hội trải nghiệm được bản chất của sự Khổ (căng thẳng)

và sự nhẹ nhõm trong khi thực hành bước “Biết buông bỏ” và “Biết thư giãn”. Tiếp tới, Chánh niệm sẽ gợi chúng ta tới...

Biết mỉm cười (Re-smile)

Nếu bạn đã nghe giảng Pháp qua website của chúng tôi, bạn có thể sẽ nhớ lại rằng mỉm cười có vai trò quan trọng thế nào đối với thiền. Học cách mỉm cười và kéo khóe môi lên sẽ giúp tâm trở nên sắc bén, nhanh nhạy, sáng tỏ hơn. Sự nghiêm trọng, căng thẳng hay nhàm chán có thể làm cho tâm trở nên nặng nề và chánh niệm của bạn trở nên mờ nhạt và chậm chạp. Việc Quán có thể khó khăn, do vậy làm bạn trở nên chậm chạp trong việc hiểu được Pháp.

Biết trở về (Return)

Đưa tâm của bạn trở lại với đối tượng Thiền. Nhẹ nhàng điều hướng lại Tâm và đừng “quay phắt lại” lên trước khi bạn sẵn sàng. Hãy để quá trình này diễn ra từ từ, phù hợp, một hành động đúng thời điểm và không bị bắt buộc.

Biết lặp lại (Repeat)

Lặp lại toàn bộ những thao tác này thường xuyên nếu cần. Hãy an trú trong đối tượng của thiền cho đến khi tâm đi lang thang. Và lúc đó thì thực hiện chu trình 6R (6 biết) này.

[11] Bước Thư giãn (Relax) được Phật nhắc đến trong tất cả các bộ Kinh khi Ngài giảng về thiền. Từ tiếng Pali cho sự tĩnh tại là passambhaya. Ví dụ, bạn hãy đọc Trung Bộ Kinh, bài 10:5 hoặc 118.

NGƯỜI BẠN TÂM LINH

Trong 10’ đầu ngồi thiền, bạn hãy lan tỏa Tâm Từ tới chính mình. Hãy bao phủ quanh bản thân cảm giác hạnh phúc, tĩnh tại với hướng dẫn ở trên. Trong suốt buổi thiền còn lại, tiếp tục lan tỏa tình thương yêu và các suy nghĩ tử tế tới một người bạn tâm linh. Một người bạn tâm linh là gì?

Bây giờ, chúng ta tiếp tục với đối tượng khác của thiền, một người bạn tâm linh. Điều quan trọng là người này phải là một người còn sống, cùng giới tính, và không phải là thành viên gia đình bạn.

Khi người bạn tâm linh là người khác giới tính, điều này có thể dẫn tới dục vọng. Việc này sẽ làm trải nghiệm của bạn trở nên phức tạp. Đây là giáo huấn truyền thống của Metta. Nếu việc này không phù hợp với bạn, thì bạn phải đảm bảo là người bạn tâm linh của bạn không làm dấy lên các cảm giác dục vọng khi bạn đang thiền Metta – hãy nhớ rằng, bạn sẽ dành rất nhiều thời gian với người này.

Người bạn tâm linh nên là người mà bạn rất mực tôn trọng và muốn họ được hạnh phúc. Họ là những người làm bạn cười khi bạn nghĩ về họ. Đó có thể là một thầy/cô giáo hay người hướng dẫn muốn bạn có những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Đó có thể là một người bạn luôn ở sau lưng bạn và giúp bạn bất cứ khi nào bạn cần.

Xin đừng coi thành viên gia đình là người bạn tâm linh, vì họ quá gần gũi. Các thành viên gia đình thường sẽ được đưa vào sau, khi bạn đã thực hành được một thời gian. Nhưng ở giai đoạn này, họ có thể sẽ mang đến những vấn đề ảnh hưởng đến tu tập. Lúc đầu, chúng ta sẽ chỉ tu tập nhẹ nhàng và đơn giản. Không lan tỏa Metta tới một người đã chết – vì cảm giác sẽ không khởi phát đúng đắn, vì không có mối liên hệ cá nhân nào sẽ được thiết lập.

Bạn ước/nguyện/ mong muốn như sau với người bạn tâm linh: “Vì tôi cảm thấy sự hạnh phúc này với bản thân tôi, tôi cũng mong bạn được hạnh phúc và bình an như vậy. Hãy lan tỏa Tâm Từ tới người bạn của bạn, đặt họ ở trung tâm của trái tim của bạn, và cười với họ khi bạn thực hành điều này. Hãy *chân thành* muốn học hạnh phúc và thực sự tin tưởng vào điều đó. Bạn càng tin nhiều, thì tình cảm lại càng mạnh mẽ.

Và người bạn tâm linh sẽ cảm thấy điều này. Những người được chọn làm người bạn tâm linh thường nói lại là họ cũng cảm thấy ấm áp khi bạn lan tỏa Metta đến họ. Và nếu hỏi, họ sẽ trả lời là đã có một tuần tuyệt vời.

Tiếp tục mong cho họ được hạnh phúc và cảm nhận bằng tâm bạn, thay vì đặt quá nhiều trọng tâm vào hình ảnh thực sự của họ. Một lần nữa, có người giỏi tưởng tưởng, người khác thì không. Bạn chỉ cần biết người bạn tâm linh là ai và rằng bạn mong họ được hạnh phúc.

Các câu ước/nguyện/mong muốn nhắc đi nhắc lại nêu ở trên gần như một cách để bơm nước – chúng sẽ khởi lên tình cảm. Khi bạn ước điều đó, hãy chuyển sự chú ý của bạn sang tình cảm đó. *Hãy nhớ rằng đối tượng thiền của bạn là cảm giác*. Hãy an trú ở cảm giác và để chúng rõ ràng dần như mong muốn. Không ép buộc điều gì.

Không sớm thì muộn, cảm giác dễ chịu sẽ tàn lụi. Khi điều đó xảy ra, hãy lặp lại các câu ước/nguyện/mong muốn. Sẽ không hữu ích nếu nhắc đi nhắc lại một cách quá nhanh, vì điều đó sẽ làm cho việc này trở thành máy móc. Thay vào đó, hãy nói một cách chân thành và an trú vào tình cảm khởi phát. Hãy ước/nguyện chỉ khi nào cảm giác chưa khởi phát.

Một vài người hỏi "Chúng ta có 'gửi' hay 'đẩy' cảm giác hạnh phúc của chúng ta tới người bạn tâm linh?". Không, chúng ta không cố gắng đẩy cái gì ra bên ngoài. Chúng ta chỉ cần cảm thấy người bạn tâm linh của chúng ta ở trái tim và mong cho họ được hạnh phúc. Chúng ta không gửi ra, thúc, đẩy , cố gắng bất kỳ cảm giác nào như vậy. Khi ngọn nến tỏa ánh sáng và sự ấm áp, cây nến có chủ động gửi/đẩy ra không? Không, cây nến tự lan tỏa. Cũng như vậy, chúng ta bao phủ người bạn tâm linh bằng cảm giác dễ chịu, mong cho họ hạnh phúc.

Quá trình này là một sự kết hợp giữa ba điều: cảm giác lan tỏa từ trái tim bạn; lời ước/nguyện/mong ước trong đầu, và hình ảnh bản thân hoặc hình ảnh người bạn tâm linh. Khoảng 75% sự chú ý của bạn tập trung vào lan tỏa cảm giác, 20% vào lời ước, và một chút ít còn lại: 5% vào việc mường tượng ra hình ảnh của người bạn tâm linh.

Một số người nghĩ rằng họ nên dành nhiều chú tâm vào mường tượng thực hành. Sau đó họ phàn nàn rằng có căng thẳng ở trong đầu (nhức đầu). Vì họ đã quá chú ý đến việc phải thấy hình ảnh rõ ràng của người bạn tâm linh. Thiền sư sẽ nhắc dừng việc cố gắng quá sức. Phần quan trọng nhất của thiền Metta là

cảm nhận sự lan tỏa cảm giác dễ chịu: hãy mong ước chân thành cho người bạn tâm linh của bạn được hạnh phúc và sau đó cảm nhận niềm hạnh phúc đó. Không phải mường tượng ra hình ảnh của người bạn tâm linh.

Nếu bạn bị đau đầu hoặc cảm thấy căng thẳng, bạn đã *cố gắng quá mức*. Hãy mỉm cười trở lại và thong thả một chút.

Khi bạn mường tượng ra hình ảnh người bạn tâm linh, hãy hình dung họ mỉm cười và cảm thấy hạnh phúc. Hãy nhớ mỉm cười trong suốt buổi thiền. Nếu bạn thấy mình không cười, điều này là lời nhắc bạn phải mỉm cười. Nếu khuôn mặt của bạn không quen với việc cười, hãy kiên nhẫn! Má của bạn có thể hơi đau, nhưng bạn sẽ quen với việc đó, và sự khó chịu này sẽ trôi qua.

Đừng chỉ trích bản thân vì bạn quên không cười. Các suy nghĩ chỉ trích về bất kỳ điều gì đều không lành mạnh và thường dẫn tới nhiều Khổ hơn. Điều này gọi là những *suy nghĩ phán xét*. Chúng, về cơ bản, sẽ mang lại sự thù địch với bản thân. Đó là một hình thức tự thù ghét bản thân. Nếu bạn cảm thấy thất vọng vì quên không cười, thì hãy cười thành tiếng rằng mình đang có một tâm trí điên rồ như vậy! Hãy thư giãn và buông bỏ những suy nghĩ như vậy.

Hãy hiểu rằng ai cũng có lúc điên rồ và là chuyện bình thường. Hãy cười chính mình vì điều đó. Phép thực hành này về cơ bản là mang lại niềm vui. Mỉm cười trong khi hành thiền, và cười thành tiếng khi bạn bị bế tắc và sau đó bắt đầu lại từ đầu.

Cuộc sống là một trò chơi, vì vậy hãy để mọi thứ nhẹ nhàng và vui vẻ. Dĩ nhiên phải thực hành thì mới thành thạo. Song đây chính là lý do bạn làm điều này. Hãy chơi đùa với mọi thứ và đừng quá nghiêm túc.

Đây là một phương pháp thiền nghiêm túc, nhưng chúng tôi không muốn có thái độ *quá nghiêm túc*! Tâm trí của bạn không nên quá nghiêm túc; thay vào đó, nên nhẹ nhàng và vui vẻ. Hãy mỉm cười, và nếu điều đó không giúp ích được nhiều, hãy cười bản thân bạn và điều đó sẽ giúp mang bạn trở lại cảm giác hạnh phúc, và tâm trở nên tỉnh táo.

Bạn sử dụng một người bạn tâm linh trong một thời gian xuyên suốt cho đến khi thiền sư nói bạn thay đổi. Điều này có thể là một vài ngày hoặc một vài tuần. Nếu tự tu tập, hãy liên lạc với chúng tôi thông qua trang web và để chúng tôi giúp bạn. Bạn có thể trở thành thành viên trong nhóm thảo luận Yahoo của chúng tôi.

Bạn càng an trụ trong giây phút hạnh phúc và bằng lòng hiện tại bao lâu thì bạn càng nhanh chóng tiến bộ. Lúc nào bạn cũng có thể liên lạc với chúng tôi qua trang web.

Khi bạn đã quyết định được người bạn tâm linh, hãy tiếp tục chỉ với người đó. Nếu bạn thay đổi người, phép thực hành sẽ khó tiến bộ. Đôi khi những thiền gia lại muốn gửi Metta tới người khác, hay tới tất cả mọi người. Đây là một cách vi tế tâm trí bạn đánh lạc hướng bạn. Bạn muốn thực thành chỉ với một người bạn từ đầu đến cuối để phát triển tâm định *(collectedness)*.

Chúng tôi thay thế từ "tập trung" *(concentration)* bằng từ "tâm định" *(collectedness)* để giúp làm rõ rằng chúng ta không cố ép chú tâm ở một đối tượng thiền một cách cứng nhắc. Thay vào đó, chúng ta muốn tâm chúng ta an trú nhẹ nhàng ở đối tượng. Nếu tâm bạn xao nhãng, hãy sử dụng 6R (6 biết).

Khi không có sự xao nhãng, sẽ không có nhu cầu cố gắng giữ tâm ở đối tượng thiền. Điều đó sẽ tự nhiên xảy ra.

Đó thực sự là một điều tuyệt vời!

Một lần nữa, có những lúc mà một vài suy nghĩ và cảm giác ngẫu nhiên khởi phát khi tâm đang an trụ, nhưng không đủ mạnh để kéo tâm bạn ra khỏi đối tượng thiền. Khi điều này xảy ra, hãy bỏ qua và tiếp tục an trụ ở đối tượng thiền. Các niệm và sự xao nhãng này sẽ tự động biến mất mà không cần phải sử dụng 6R (6 biết).

Vậy, hãy xem lại:

1- Ngồi tối thiểu là 30' (chúng tôi sẽ giải thích lý do ở sau đây);
2- Bắt đầu lan tỏa tâm từ và hạnh phúc và mong ước cho bản thân trong 10';
3- Chuyển cảm giác lan toản này sang người bạn tâm linh trong thời gian còn lại – ít nhất là 20'. Hãy sử dụng một người bạn duy nhất và không chuyển sang người khác, ngay cả khi bạn nghĩ những người đó xứng đáng. Những mong muốn này thật ra là những xao nhãng. Tâm trí có thể rất khó nắm bắt.
4- Hãy sử dụng 6R (6 biết) để vượt qua những xao nhãng.

Khi cảm giác Metta đã trở nên rõ ràng, hãy để ý tới cảm giác này và an trụ tại đó, mỉm cười và để cảm giác đó tiếp tục lớn mạnh. Nếu bạn thấy mình ước/ nguyện và điều đó gây ra sự căng thẳng, hãy bỏ qua câu nói và chỉ cảm nhận thôi. Điều

này sẽ cho phép cảm giác ngày một mạnh mẽ hơn. An trụ trong cảm giác đó, và hãy ở giây phút hiện tại mà không thúc ép.

Cần thời gian để thành thạo phương pháp này. Về một khía cạnh nào đó, đây giống như là "không làm gì" – bạn không kiểm soát hoặc thúc ép cảm giác, bạn chỉ nhẹ nhàng điều hướng mà thôi. Nếu có sự căng thẳng từ việc cố đẩy cảm giác ra ngoài thì bạn đã cố gắng quá mức. Đó chỉ nên một lời chúc mừng, và cũng giống như vậy, bạn chúc người khác cũng được may mắn trên hành trình của họ. Bạn đứng và vẫy chào họ khi họ đi – bạn không ngáng đường hay thúc ép cảm giác đối với họ. Tương tự như vậy, với cách thiền Metta, bạn chỉ đơn giản chỉ mỉm cười và lan tỏa Tâm Từ.

Sau khi đã thực hành 6R (6 biết) và hiểu về điều này, sẽ có chướng khởi phát. Cuối cùng, bạn cũng sẽ áp dụng 6R (6 biết) vào chướng cuối cùng này, và chướng đó sẽ biến mất hoàn toàn. Tham sẽ được loại bỏ lần đầu tiên. Một phần nhỏ của Tham sẽ biến mất, và không bao giờ khởi lên nữa.

Vì chướng biến mất, niềm vui (hỷ) sẽ khởi, và lần đầu tiên, bạn sẽ trải nghiệm "Trí Huệ Tĩnh" (Tranquil Aware Jhana). Sẽ còn nhiều trải nghiệm nữa khi bạn tiếp tục thực hành. Khi bạn tiến bộ, bạn sẽ thấy được "vui vẻ". Điều đó có thể là nổi gai ốc, những niềm phấn khích và ngạc nhiên thú vị. Một cảm giác tĩnh tại và dễ chịu sẽ khởi phát theo sau.

Khi bạn tiếp tục thực hành sâu hơn, sự tự tin (tín) của bạn sẽ mạnh hơn. Bạn biết mình đang thực hành đúng. Bạn sẽ trải nghiệm một sự tĩnh lặng sâu sắc hơn bất kỳ thời gian nào trước đó. Điều đó giống như là ai đó đã tắt chiếc tủ lạnh mà bạn chưa từng biết rằng đang bật trước đó.

Rồi bạn có thể thấy rằng bạn không ý thức được các bộ phận của cơ thể trừ khi bạn để ý đến chúng. Đây là một chuyện bình thường khi cơ thể của bạn bắt đầu rũ bỏ sự căng thẳng. Điều này chứng tỏ là đã có tiến bộ.

Cuối cùng, khi bạn thiền hành sâu hơn, Metta có thể chuyển lên vùng đầu của bạn. Đừng bao giờ cố gắng kiểm soát cảm giác. Nếu cảm giác muốn chuyển lên, hãy để nó chuyển lên.

Giờ đây bạn đã trở thành một thiền giả cao cấp.

Khi điều này xảy ra, bạn sẽ sẵn sàng cho bước thiền hành tiếp theo. Hãy liên lạc với chúng tôi qua trang web. Chúng tôi sẽ không bàn đến phép thực hành đó ở

đây, vì rằng thực hành đó phức tạp hơn và yêu cầu nhiều chỉ dẫn hơn. Bạn đang trên đường tới “Trí Huệ Tĩnh” (Tranquil Aware Jhana) và trải nghiệm của tỉnh thức.

Thiền Tha Thứ

Có thể có một vài khó khăn khi khởi và duy trì Tâm Từ, ngay cả khi đã áp dụng các chỉ dẫn và hướng dẫn đã nêu ở trên. Bạn có thể nguyện thầm: “Mong sao mình được hạnh phúc, mong sao mình được mãn nguyện” và các câu như “Tôi không xứng đáng với điều này. Tôi không phải là người tốt” khởi lên có thể gây ra sự thù ghét bản thân và sự ghét bỏ nói chung. Bạn thử áp dụng thực hành 6R (6 biết), và điều này không thực sự có hiệu quả. Không có Tâm Từ khởi phát, trái tim bạn khô cứng & không có cảm giác gì.

Bạn có thể thấy phép thực hành Thiền Tha Thứ sẽ phát huy tác dụng. Bằng trải nghiệm, chúng tôi thấy nhiều người có lợi lạc lớn qua việc chuyển sang thực hành Thiền Tha Thứ. Khi thực hành, bạn lan tỏa sự Tha thứ cho chính bản thân và tha thứ cho tất cả những điều khởi phát ở xung quanh. Với mọi người, bạn tha thứ cho họ cho đến khi họ tha thứ cho bạn.

Bạn có thể có thông tin chi tiết về cách thiền này này ở trang web Dhamma Sukha và trong một cuốn sách có tên “Thiền Tha thứ”, Bhante Vimalaramsi viết. Cuốn sách nhỏ viết về sự tha thứ, cùng với các nội dung bên trong, được đưa vào phần phụ lục của một cuốn sách hoàn chỉnh hơn có tên là Con đường tới Niết bàn do David Johnson viết.

Tha thứ là bỏ qua quá khứ và làm dịu lại tâm trí của chúng ta. Tất cả mọi người đều được lợi lạc từ phép thực hành này.

Thiền hành (Thiền Đi bộ)

Một phần quan trọng của thiền Metta là Thiền Đi Bộ. Xin đừng bỏ qua bước này. Bạn cần phải đi bộ để nâng cao năng lượng, đặc biệt là sau khi đã ngồi quá lâu.

Bạn có thể sử dụng Thiền Đi bộ để tạo năng lượng và nâng cao tinh thần trước khi ngồi thiền, nếu bạn cảm thấy buồn ngủ hoặc tụt năng lượng.

Đôi khi đầu óc bạn bị mất tập trung. Việc đi bộ sẽ dễ dàng làm cho đầu óc bồn chồn được dịu đi để bạn có thể ngồi thiền tiếp. Thiền Đi bộ, mặt khác, có thể bổ sung thêm năng lượng giúp bạn ngồi thiền vì các mạch máu được lưu thông.

Thiền đi bộ là một phép thiền có hiệu quả cao, và cùng với Thiền Metta, sẽ giúp đưa Metta vào cuộc sống và hoạt động hàng ngày của bạn. Xin bạn hãy nhớ rằng đây là phép thiền liên tục.

Tìm một nơi để có thể đi bộ được ít nhất 30 bước thẳng và trên một mặt phẳng. Hãy bước bình thường như khi bạn đi bộ ở công viên vào một chiều chủ nhật; không chậm như một chú rùa, nhưng cũng không ở mức quá nhanh. Mắt nên nhìn xa một khoảng từ 1.8m-3m.

Không nên tập trung vào đôi chân. Thay vào đó, là tập trung vào Người bạn tâm linh. Đừng nhìn ngó xung quanh vì sẽ mất tập trung. Đây không phải là việc đi bộ ngoài trời, nhưng là một phần của phép thiền hành qua đó bạn lan tỏa tâm từ và hạnh phúc tới người bạn tâm linh. Nếu được, hãy an trú trong phép thực hành trong toàn bộ thời gian bạn đi bộ. Cũng như khi bạn ngồi thiền, chỉ khác là lúc này bạn đi bộ thay vì ngồi thiền.

Bạn có thể thực hành phương pháp thiền này ngoài trời nếu thời tiết cho phép. Tốt nhất là làm ngoài trời, nhưng cố gắng tránh ánh mặt trời trực tiếp. Bạn cũng có thể đi bộ trong nhà, đi vòng tròn quanh nhà hay dọc hành lang.

Một vài thiền giả có nhiều tiến bộ khi đi bộ - và có thể là rất nhanh. Không nên coi nhẹ các chỉ dẫn này vì đó là một phần quan trọng của phép thực hành. Các chỉ dẫn này còn giúp cho chúng ta thực hành Metta trong đời sống hàng ngày khi chúng ta di chuyển và làm việc trong đời thường.

Đi bộ khoảng 15-30’ và không bao giờ lâu hơn 1 tiếng đồng hồ, vì nếu đi bộ quá lâu sẽ làm cơ thể mệt mỏi. Tuy nhiên, nên đi ở một tốc độ vừa phải vào lúc cuối,

bạn sẽ cảm thấy trái tim đập mạnh và có thể hơi hụt hơi. Lúc đó, bạn có thể ngồi xuống và hoàn toàn tỉnh táo. Đi bộ có thể mang lại sự nhẹ nhõm hay sảng khoái, phụ thuộc vào điều bạn cần.

TIẾP TỤC

30’ mỗi ngày là thời gian tối thiểu khi bạn mới bắt đầu thiền. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, thường phải mất từ 15 đến 20’ để tâm tĩnh lại. Sau đó bạn có 10 phút hiệu quả để tâm có thể thực sự Quán. Tốt hơn là ngồi 45 phút.

Thực tế là bạn chỉ cần ngồi và không cử động đã làm cho tâm được tĩnh. Bạn càng ngồi lâu, tâm bạn càng lắng dịu mà bạn không cần phải làm gì. Vì thế, ngồi lâu hơn và ít cử động có vai trò thiết yếu đối với việc thiền có sâu hơn được hay không.

Trong các khóa thiền, bạn thường ngồi ít nhất là 30’, đi bộ 15’, sau đó lại ngồi thiền trở lại, và làm luân phiên nhau như vậy trong suốt cả ngày. Khả năng ngồi thiền của bạn sẽ ngày một khá hơn một cách tự nhiên và cuối cùng có thể là ngồi được từ 3-4 tiếng.

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, một ngày ngồi thiền hai lần là rất hữu ích. Một khi bạn đã thấy thoải mái, hãy ngồi yên trong suốt thời thiền. Nếu tâm vẫn động, hãy áp dụng 6R (6 biết). Thực hành 6R (6 biết) rất có ích trong việc làm giảm sự căng thẳng và thiền được sâu hơn.

Nếu bắt đầu đau nhức, bạn sẽ quán cụ thể xem sự đau nhức này khởi lên thế nào. Bạn có thể biết được nêu sự đau nhức là thực hay không bằng cách để ý chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn đứng dậy. Nếu sự đau nhức biến mất nhanh chóng, thì sự đau nhức này là “đau nhức do thiền- meditation pain”, mà trên thực tế, là do tâm trí bạn tạo ra và không có tác hại gì cả. Đó chỉ là một sự mất tập trung. Nếu sự đau nhức này quay trở lại khi bạn ngồi thiền, cố gắng ngồi yên và áp dụng 6R (6 biết). Nếu, khi bạn đứng dậy, sự đau nhức tiếp tục và kéo dài, thì tốt nhất là trong tương lai không ngồi như vậy nữa, vì đó có thể là sự đau nhức vật lý thực sự.

Nếu chúng ta cố gắng loại bỏ cảm giác khó chịu hay đau nhức, dù là trạng thái của tâm hay thân, chúng ta chỉ tạo thêm tham và sân. Điều này như đổ dầu vào lửa. Tuy vậy, nếu chúng ta đối mặt với các cảm giác khó chịu một cách cởi mở, và không đồng hóa bản thân vào nó (take it personally), chúng ta sẽ quan sát được những điều tiêu cực này với tâm lành mạnh, bao dung. Cái ý thức lành mạnh và bao dung sẽ dần chuyển hóa những cảm giác khó chịu. Ngoài ra, bạn có thể nhận

thấy cảm giác khó chịu tuy còn đeo bám, song thái độ của bạn đối với chúng đã thay đổi.

Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ khi ngồi trong phòng quá lâu, hãy thử ngồi ngoài trời, nhưng trực tiếp dưới ánh nắng. Ngồi ngoài trời thường làm bạn tỉnh ngủ. Bạn thậm chí có thể thử đi giật lùi sau khi đã đi 30 bước. Thay vì quay người lại chỉ cần đi lùi về điểm xuất phát.

Thiền và các lợi lạc của thiền sẽ tăng lên nếu bạn bồi đắp Chánh niệm trong suốt cả ngày. Mỉm cười và gửi Metta bất cứ khi nào bạn nhớ tới. Khi bạn để ý thấy trong người khó chịu, hãy sử dụng ngay 6R (6 biết). Hãy làm điều này với tâm trạng vui vẻ, và cười vì thấy cái tâm có thể điên rồ đến mức nào. Nếu bạn tỏ ra quá nghiêm túc và cố gắng kiểm soát tâm trí, điều này sẽ chỉ dẫn đến nhiều Tham hơn. Bạn có thể mệt mỏi và trở nên chán nản. Vì vậy, hãy thực hành nhẹ nhàng, và liên tục nhiều nhất có thể.

Đưa Metta vào Mọi điều

Bạn có thể đưa Metta vào mọi việc bạn làm. Nói chung, bạn thường ngồi thiền khi ở trong nhà, nhưng bạn cũng có thể mỉm cười và lan tỏa sự hạnh phúc tới tất cả các chúng sinh khi bạn ra ngoài. Nếu bạn chuẩn bị đi bộ hoặc đi mua sắm, bạn không nhất thiết phải lan tỏa tới Metta người bạn tâm linh. Chỉ cần cảm nhận Metta.

Hãy mỉm cười nhiều hơn. Hãy ghi nhận và sử dụng 6R (6 biết) mỗi khi có những điều khó chịu xảy ra. Khi tâm khởi lên cảm xúc khó chịu, hãy xem đó như là các cơ hội. Hãy để nguyên những khó chịu, phiền toái đó và khởi lên những tình cảm tích cực. Điều này là ý nghĩa của Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo.

Tiến bộ và Thiền-na (Jhana)

Khi bạn tiến bộ trong việc thiền, bạn sẽ thấy nhiều hiện tượng xảy ra. An Lạc và các trải nghiệm dễ chịu sẽ khởi phát. Một vài trải nghiệm trong đó sẽ thực sự là đáng công sức và thời gian bạn thực hành!

Lần đầu tiên bạn sẽ thực sự và hoàn toàn loại bỏ được chướng. Bạn sẽ vào được "Định thiền na" và sẽ còn tiếp tục "Định" sâu hơn. Bạn sẽ làm bạn với nhiều điều thú vị như Hỷ, Lạc, Xả, và hơn thế nữa. Thời gian tươi sáng đang đến!

BrahmaViharas và Niết Bàn

Phật mô tả về bốn phẩm chất đặc biệt cao quý của tâm. Chúng gọi là Tứ Vô Lượng Tâm (BrahmaViharas), bao gồm Từ (Loving kindess - Metta), Bi (Compassion - Karuna), Hỷ (Sympathetic Joy - Mudita), và Xả (Equanimity–Upekkha). Đây chính là phép thực hành mà bây giờ bạn sẽ bắt đầu. Bạn sẽ đi dần qua các phẩm chất khi Metta đã trở nên sâu sắc và tự nhiên hơn, tự nó chuyển thành tâm Bi và tiếp là Hỷ và Xả. Bạn không cần phải thay đổi cách thực hành, các trạng thái sẽ tự nhiên phát triển và khởi lên.

Khi bạn trở thành một thiền giả giỏi, bạn chỉ cần tiếp tục thực hành. BrahmaViharas sẽ tự nhiên tiến triển, từng nấc một, mà không cần bạn phải cố gắng thực hành từng giai đoạn một. Khi giai đoạn tiếp tới khởi phát, bạn chỉ cần đón nhận, cho dù đó là tâm Bi hay Tâm Hỷ, và tiếp tục lan tỏa những tình giác đó tới chúng sinh.

Đây là sự khác biệt quan trọng của cách thực hành này so với với các phép thực hành Metta khác. Phật dạy rằng khi thực hành thiền đúng, tất cả bốn dạng thức cao cả sẽ tự động khởi phát, cái này sau cái kia, [12]. Bạn sẽ học cách lan tỏa các trạng thái cao cả này tới sáu phương và tất cả các phương cùng lúc.

Khi giai đoạn này đến, các Jhanas (Định – Thiền na) sẽ tự động khởi phát. Từ "Jhana – Thiền na" là một từ phức tạp, đã được dịch theo nhiều cách hiểu khác nhau, nhưng ở đây, chúng ta định nghĩa "Jhana" là các trình độ hiểu biết. Chúng ta không muốn nhầm Jhana này với người họ hàng là "sự tập trung một điểm –one-pointed concentration". Chúng có liên quan, nhưng Jhana ở đây là thiền giả nhận thức được các trạng thái của thân tâm, trong khi sự tập trung một điểm thì không như vậy.

Phật dạy rằng chìa khóa của việc hiểu lòng Tham và sự xao nhãng là biết rằng thân và tâm là một chu trình không tách rời. Sự căng thẳng và cứng nhắc là một trạng thái của thân, trong khi niệm và các hình ảnh là các trạng thái của tâm. Chúng ta không chỉ muốn tập trung vào tâm, và còn phải nhận thức được những gì đang xảy ra với thân và không được lờ bỏ hoặc đè nén nhận thức này bằng việc tập trung một điểm.

Chúng tôi gọi các trạng thái Jhana này này là “Trí Huệ TĨnh Tranquil Aware Jahanas””. Có tám Jhana (bốn vật chất – sắc giới - và bốn phi vật chất – vô sắc giới”. Vượt ra khỏi Jhana vô sắc là cảnh giới Niết bàn. Tâm bạn sẽ trở nên tĩnh lặng đến mức sẽ dừng lại. Khi tâm trải qua kinh nghiệm dừng lại, tâm sẽ trở nên sáng chói và rõ ràng – và không bị bất kỳ sự khó chịu nào quấy rối, giống như một chiếc bảng mà không có gì ở trên đó.

Lúc đó, ngay khi một trạng thái tâm khởi phát, bạn sẽ thấy được rõ ràng tất cả các mối liên hệ và các phân đoạn của cái mà chúng ta gọi là cuộc đời khi chúng khởi và dứt. Quá trình này Phật gọi là Duyên khởi (Thập nhị nhân duyên). Có 12 mắt xích trong mỗi một khoảnh khắc trải nghiệm, và bạn sẽ thấy rõ ràng cách các Duyên này khởi và diệt (xuất hiện & biến mất). Bạn sẽ thấy rõ ràng rằng tất cả đều phụ thuộc vào lẫn nhau.

Khi bạn nhìn sâu vào quá trình này, bạn sẽ hiểu, ở một mức độ sâu sắc, rằng tất cả các “bộ phận cơ thể” làm nên “tôi” và “bạn” đều là trống rỗng và không có cái gọi là “tôi” hay “linh hồn” bất biến. Trải nghiệm này sâu sắc tới mức sẽ dẫn tới Niết bàn, và bạn sẽ hiểu bản chất của mọi sự tồn tại. Bạn sẽ thấy sự giác ngộ ngay trong cuộc đời này – và sẽ thấy rất nhẹ nhõm!

[12] Trung Bộ Kinh, bài 43:31, cho thấy sự tiến bộ của việc lan tỏa Tâm Từ tới mọi phương hướng.

Rất nhiều người đã chứng đắc giác ngộ (Niết bàn) như vậy, chỉ thông qua việc thực hành những chỉ dẫn đơn giản này, mà không mất đến hàng năm hay hàng thập kỷ. Phật nói, phép thực hành này sẽ mang lại “hiệu quả tức thì”. Trong Satipattahaba Sutta (Kinh Tứ Niệm xứ) ở Trung Bộ Kinh, Phật nói rằng chứng đắc nhờ thực hành phương pháp này có thể là 7 năm, hoặc chỉ cần 7 ngày. Điều này thực sự có thể xảy ra nhanh đến vậy; và chúng tôi đã chứng kiến việc này ở một số khóa nhập thất 8 ngày. Vì vậy, hãy thực hành ngay hôm nay, bạn có thể trải nghiệm giai đoạn đầu của giác ngộ. Chỉ cần thực hành đúng hướng dẫn!

Các lợi lạc của Metta

Thiền Metta mang lại rất nhiều lợi lạc. Trong các bộ Kinh, Phật giảng rằng, bạn sẽ đi ngủ dễ và ngủ ngon hơn. Bạn sẽ không gặp ác mộng. Khi bạn tỉnh dậy, bạn tỉnh dậy dễ và nhanh hơn. Mọi người đều yêu quý bạn! Các động vật yêu quý bạn! Khuôn mặt bạn trở nên rạng rỡ và đẹp hơn. Sức khỏe của bạn sẽ tốt hơn. Và đó chỉ là một số trong số vô vàn các lợi ích khác.

Khi bạn thiền hành Metta, tâm bạn sẽ trở nên tĩnh và sáng hơn, và việc thiền hành của bạn cũng sẽ nhanh và dễ hơn.

Metta trong Cuộc sống hàng ngày

Hãy tiếp tục ngồi và thiền. Hãy nghe các bài giảng Pháp, đọc sách của chúng tôi, và tìm hiểu thêm về các khái niệm liên quan đến phép thiền hành này. Trên website của chúng tôi có rất nhiều tài liệu.

Khi bắt đầu bất kỳ phép thiền hành nào, tốt nhất là bạn nên tập trung hoàn toàn vào phép thực hành đó, bỏ qua những phép thực hành bạn đã học ở quá khứ, cho đến khi bạn hiểu rõ hoàn toàn phép thực hành mới này. Nếu không, bạn sẽ bị nhầm lẫn với các phép thực hành khác hiện đang giảng dạy ở các nơi khác.

Hãy nhớ rằng chúng tôi không tự nhiên hành thiền theo cách mình tự nghĩ ra, mà dựa vào tài liệu Kinh sách của Phật và các trải nghiệm thiền hành trực tiếp. Chúng tôi mời các bạn bước cùng chúng tôi theo cách này!

Cách tốt nhất để trải nghiệm Thiền Quán Trí Huệ Tĩnh (TWIM) là đến học thiền trực tiếp với chúng tôi hoặc nếu không, tham gia học trực tuyến. Hãy tham khảo trang web của chúng tôi để biết thêm chi tiết.

Khi bạn đã làm chủ được giai đoạn "Đồng hành cùng người bạn tâm linh", sẽ có thêm các hướng dẫn để phá bỏ các chướng và rào cản giúp lan tỏa Metta ra tất cả sáu phương. Giáo viên sẽ cung cấp các chỉ dẫn và lời khuyên này cho bạn khi bạn sẵn sàng. Đây chính là lúc mà Thiền BrahamaViharas thực sự cất cánh.

Nhiều hiện tượng mới lạ sẽ khởi phát, và giáo viên sẽ hướng dẫn bạn thêm dựa vào tiến bộ của bạn. Có nhiều chỉ dẫn khác cho phương pháp thiền hành này, nhưng chúng thuộc vào trình độ cao cấp. Đã có một cuốn sách viết về trình độ cao cấp này và tất cả các "Jhana" cao hơn khác, bao gồm cả trải nghiệm "Niết bàn"- đó là cuốn "Con đường tới Niết bàn" do David Johnson viết – đang có, miễn phí, ở các dạng sách in và sách điện tử.

Giờ đây, bạn hãy làm chủ khả năng "Đông hành với người bạn tâm linh" một cách hoàn hảo, và sau đó liên lạc với chúng tôi để có lời khuyên tiếp theo, hãy làm một khóa nhập thất, mua cuốn sách tiếp theo như đã nêu ở trên và tự thực hành.

Một lần nữa, khi bạn đi ra ngoài hòa nhập xã hội trong cuộc sống hàng ngày, hãy nhớ mỉm cười và lan tỏa Metta tới tất cả chúng sinh. Sử dụng Chánh Tinh Tấn để

lập trình lại tâm của bạn. Hãy khởi lên các phẩm chất của Metta thay vì để mặc cho tâm tản mác hoành hành.

Nếu bạn đang phải đứng xếp hàng dài ở đâu đó? Hãy lan tỏa Metta. Là người thanh toán của một cửa hàng là một việc vất vả, vì vậy bạn hãy mỉm cười với họ và tỏ ra thân thiện.

Bị tắc đường, và bạn không thể di chuyển? Thay vì tỏ ra cáu bẳn, bạn hãy lan tỏa Metta với những người lái xe khác. Hãy sử dụng 6R (6 biết) để thay thế tâm bực dọc, cáu bẳn bằng tâm vui vẻ và an lạc. Hãy cho một đĩa CD Pháp thoại vào đầu đĩa trên ô tô và lắng nghe về Bát Chánh Đạo. Điều này hơn là lãng phí thời gian của mình trôi nổi trong cuộc sống.

Hãy chia sẻ những gì bạn học được với người khác, và để họ được lợi lạc từ phép thực hành của bạn. Hãy "trả nợ" cho phép thiền hành này bằng cách đó khi bạn đã hiểu và làm chủ được. Đừng cố gắng cải đạo ai đó! Chỉ cần bạn nói về những gì đã xảy ra với bạn bằng ngôn ngữ của bạn, và cách phép thực hành này giúp bạn hạnh phúc hơn như thế nào. Hãy là một vị Phật thay vì là một Phật tử!

Không tìm được nhóm thiền chung ở nơi bạn ở? Hãy tự thành lập nhóm của riêng bạn. Ngay khi bạn thấy một người có nhu cầu, hãy lập nhóm! Thiền ít nhất là 30' một buổi, hãy lắng nghe bài giảng, uống trà, và bàn về những gì bạn đã học được. Như vậy, bạn đã vừa tạo xong được nhóm thiền riêng của mình!

Dần dần, giống như giọt nước nhỏ làm đầy cốc nước to, bạn sẽ giác ngộ được hoàn toàn. Điều đó là có thể nếu bạn làm điều này ngay hôm nay. Phật đã chỉ cho chúng ta con đường. Giờ chúng ta chỉ cần làm theo một cách chính xác.

Giờ thì hãy đi ngồi thiền!

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Trang web của Trung tâm Thiền Dhamma Sukkha: http://www.dhammasukha.org

SÁCH

Bản đồ của Phật: Các Giáo huấn Nguyên Thủy về Giác ngộ, sự Tĩnh tại, và Quán ở Tâm Điểm của Thiền, Doug Kraft, Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi Bhante:

- *Hơi thở Tình yêu*, Jakarta, Indonesia: Quỹ Ehipassiko của Indonesia, 2012;
- *Thiền là Cuộc sống, Cuộc sống là Thiền*, Annapolis, Dhamma Sukkha Publishing, 2014;
- *Phật pháp Sống*, Tập 1, Annapolis, Dhamma Sukha Publishing, 2012

Con đường tới Niết bàn, Johnson David, Annapolis, Dhamma Sukka Publishing, 2017.

Liên lạc

Trung tâm Thiền Dhamma Sukkha

8218 County Road 204

Annapolis MO 63620

info@dhammasukha.org

LỜI CẢM ƠN

Cuốn sách này do tác giả David Johnson viết và biên tập. Ông cũng đã bổ sung thêm nhiều nội dung về các trải nghiệm từ việc thiền hành của các học sinh. Teri Pohl, Jens Troger, nhà sáng lập của Bookalope và Daniella Loesch giúp biên tập thêm.

Ngoài ra, chúng tôi cũng xin cảm ơn Sư Bhikkhu Bodhi vì đã dịch Trung Bộ Kinh và Tương ưng bộ Kinh xuất sắc và các giúp đỡ của Sư trong quá khứ. Chúng tôi xin cảm ơn Nhà xuất bản Wisdom Publications đã cho phép sử dụng các trích dẫn từ Kinh Anupada, Đoạn số 111 trong Tập Trung Bộ Kinh.

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và nguyện tất cả chúng sinh được giải thoát

Nguyện cho tất cả chúng sinh được lợi lạc

Từ lợi lạc của chúng tôi

Dẫn họ tới mọi suối nguồn hạnh phúc

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa; Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp dài lâu

Sadhu, Sadhu, Sadhu!