

Chế ngự cơn giận, trải rộng lòng từ

Nhung Gia dịch Việt, 1997

*Nguyên tác: Bhikkhu Visuddhàcàra,
"Curbing Anger, Spreading Love", Malaysia*

[02]

Tình yêu

Yêu là gì? Giá trị của nó là gì? Có bao nhiêu thứ tình yêu? Tình yêu trong lời Phật dạy có khác với tình yêu hiểu theo nghĩa thông thường không? Ở cái buổi đầu tiên chúng ta hiểu tình yêu là gì? Đây là những vấn đề chúng ta có thể bàn luận thậm chí trước khi chúng ta bắt đầu nói hay viết về tình yêu.

Người ta dùng rất nhiều từ ngữ để nói về tình yêu. Chúng ta viết về nó, nói về nó (nó là phần thiết yếu của từ ngữ hàng ngày), đọc về nó và coi nó như là điều rất cốt yếu trong cuộc sống. Chúng ta có những câu nói: "Tình yêu mang nhiều vẻ đẹp lộng lẫy, huy hoàng", "Yêu nghĩa là không bao giờ nói câu hối tiếc", "Tình yêu làm cho trái đất quay tròn" và có một khẩu hiệu như vậy: "Make love, not war" (làm tình, không tạo chiến tranh).

Bây giờ chúng ta trở lại vấn đề: "Tình yêu là gì?". Tự điển định nghĩa tình yêu theo nhiều cách khác nhau nó như là cảm giác ấm áp, dịu dàng, cảm giác yêu thương sâu kín và triu mến đối với người đó hay là sự yêu mến muốn gắn bó chặt chẽ, sự hiến dâng đến một người hay những người mình yêu; cảm giác ràng buộc của tình anh em và lòng thiện cảm đến tất cả mọi người?; thường là tình cảm yêu thương nồng nhiệt thiết tha của người này đối với người khác, bằng sức lôi cuốn của nhục dục và giao phối.

Để phù hợp chúng ta sẽ bắt đầu thảo luận ở đây về định nghĩa của một loại tình yêu. Tình yêu nó là cảm giác nồng thắm, dịu dàng đối với kẻ khác, ước muốn họ được hạnh phúc. Nó là cảm giác dịu dàng, chăm sóc, và âu yếm; tình yêu không ích kỷ, không cần mong đợi có được đáp lại hay không; nó là tình cảm cao quý, vượt qua mọi hàng rào trở ngại của tín ngưỡng tôn giáo, giới tính, chủng tộc, quốc gia... Nó trải rộng đến tất cả mọi loài sinh vật sống trên vũ trụ, bao gồm: côn trùng, cá, động vật và những thức thể.

Tình yêu không phải là những mong muốn tiện lợi hay tình cảm yêu thương gắn bó, chặt chẽ với một người; nó ngoài ý muốn nhục dục. Nó không phải là sự thỏa mãn về khoái lạc hay tình dục. Đúng như vậy, chúng ta phải hiểu biết rằng giữa hai người yêu nhau phải có tình yêu, giữa những người chồng và những người vợ. Trong mỗi quan hệ giữa họ phải có sự chăm sóc, âu yếm và dịu dàng. Tình yêu của họ không thể có vụ lợi. Đó là sự pha trộn của sức lôi cuốn mạnh mẽ về khoái lạc hay nhục dục.

Tình yêu là sự chịu trách nhiệm về pháp lý của sự thay đổi, nếu một đối tượng không đáp ứng hay không thỏa mãn nhu cầu hay mong muốn nhục dục với đối phương. Như thế điều này cho thấy rằng tình yêu là sự phụ thuộc nhau, giới hạn và chủ quan. Chúng ta coi nó là một tình cảm thấp hèn hay kém cao quý, không cao thượng, hoàn toàn là sự ích kỷ và mơ hồ. Tất cả những điều này sẽ được chúng tôi thảo luận dưới đây.

Tình yêu dựa trên mặt chủ quan, nó cũng thích hợp để thảo luận về vấn đề của lòng ham muốn nhục dục. Thế lòng ham muốn nhục dục là gì? Một lần nữa tự điển định nghĩa rằng nó như là một sự thèm muốn để thỏa mãn những cảm giác, sự tham muốn về thể xác, thèm muốn tình dục; lòng tham muốn tình dục dữ dội đặc biệt như là đang tìm kiếm sự thỏa mãn không thể kiểm chế được, không sao cưỡng lại lòng thèm khát. Vì vậy, chúng ta có thể thấy rằng tình yêu giữa hai người ở một chừng mực nhất định của lòng ham muốn nhục dục sẽ không thể tách rời nhau, chính tham muốn tình dục gắn liền với lòng khao khát được thỏa mãn những cảm giác, và đó như chúng ta biết cảm giác đó rất mãnh liệt và nó đang chế ngự, làm mù quáng dâng lên tình cảm yêu thương cuồng nhiệt và thậm chí lại là nỗi thất vọng. Nó có thể dâng lên cơn điên tiết vì ghen tuông, giận dữ và thất vọng khi người yêu phụ bạc hay khi tình yêu không được đáp lại.

Và vì vậy một lần nữa, đây không phải là loại tình yêu chúng ta sẽ thảo luận ở đây, vì đây là tình yêu vụ lợi và chinh phục để đạt được những ước muốn và lòng thỏa mãn. Tuy nhiên, không thể phủ nhận có những cảm giác âu yếm, dịu dàng, chăm sóc và yêu thương giữa hai người yêu nhau, giữa những người chồng và những người vợ. Thậm chí họ có thể phụ thuộc, chịu tác động nhau và bằng sức lôi cuốn của nhục dục. Có thể đang khởi đầu từ một loại tình yêu cao quý, họ cũng có thể yêu trong sự hiểu biết hơn về một loại tình yêu cao quý hơn và cuối cùng là cảm kích và phát triển một loại tình yêu mà vượt qua mọi hàng rào trở ngại, sự giới hạn và hoàn cảnh.

Vì vậy, loại tình yêu mà chúng ta sẽ thảo luận dưới đây là tình yêu mà đang tìm kiếm và có sự vui thích trong việc đem lại hạnh phúc cho người khác. Nó là tình cảm cao quý, không ích kỷ, luôn mong đợi những kết quả tốt đẹp như những gì chúng ta đã ước muốn, không mong được đáp lại, thậm chí không cần sự cảm kích hay lòng biết ơn. Cho tình yêu chỉ vì lòng khoan dung, tình yêu được tìm thấy trong sự vui thích khi thấy niềm vui và hạnh phúc lóe lên trong mắt hay trên gương mặt của người khác (được xem như là thành quả của tình yêu và sự chia sẻ). Vì vậy có thể nói rằng chính đó là phần thưởng đầy ý nghĩa, khiến tất cả chúng ta cố gắng hơn và nó được đánh giá như là: "thành quả của tình yêu". Luôn ước mong cho kẻ khác được mọi điều tốt lành, những bông hồng đó thắm luôn chào đón trên suốt chặng đường của họ và cầu mong cho họ không phải chịu những tổn thương hay đau khổ.

Vì vậy "công thức tình yêu" ở người Phật-tử truyền thống, chúng ta ước mong rằng: "Tất cả chúng sanh đều mạnh khỏe và hạnh phúc, tránh khỏi sự tổn hại và nguy hiểm. Thân, tâm đều an lành, không phải chịu đau khổ. Cầu mong mọi người quan tâm, chăm sóc nhau tràn đầy niềm hạnh phúc".

Chính đời sống của Đức Phật là một ví dụ điển hình của tình yêu bao la và lòng thương mến. Nó vượt lên trên hai đức tính: **Mettà** (tình yêu, Từ) và **Karunà** (lòng thương yêu trắc ẩn, Bi), và Ngài đã từ bỏ cuộc sống thế gian đầy xa hoa, vật chất và khoái lạc mà Ngài đang sống để đi tìm con đường giải thoát, chấm dứt mọi sự đau khổ. Sau khi tìm được giải pháp, Ngài chia sẻ nó đến tất cả chúng sanh, mong muốn họ nếm được mùi vị hạnh phúc của sự vô-não, hạnh phúc của Niết-Bàn mà họ có thể đạt được trong đời sống của mỗi người qua cái tâm trong sạch.

Và Đức Phật đã tận tình khuyên bảo tất cả những môn đồ của Ngài hãy tiến xa và ban truyền lan rộng những lời dạy của Ngài đến được nhiều người để mà họ có thể cũng nếm được mật ngọt của sự giải thoát. Chính Ngài là một bậc thầy vĩ nhân, sau khi giác ngộ Ngài đã đi hoằng pháp không biết mệt mỏi khắp nơi trên đất nước Ấn Độ, Ngài thuyết giảng cho mọi tầng lớp xã hội trong suốt 45 năm cho đến khi Ngài nhập Niết bàn ở tuổi 80.

Đức Phật khuyến khích những tăng sĩ và môn đồ của Ngài hãy thường xuyên chiếu tỏa lòng yêu thương nhân ái. Ngài đề nghị với họ hãy để tràn ngập và lan khắp mọi nơi trên thế giới với một tâm hồn yêu thương mà như thế là: "đang tiến xa hơn, lan rộng khắp nơi và vô

tận". Bất cứ trong tư thế nào, dù đi, đứng, ngồi, nằm, Ngài cũng khuyến khích các môn đồ hãy thường xuyên rải tâm từ, bác ái đến tất cả chúng sanh.

Trong giáo pháp của Đức Phật, không có chỗ trống cho sự thù hận hay ganh ghét, thậm chí cho dù một chút ít mây may nào. Loại tình yêu như thế là một tình yêu tối cao và tối thượng. Thật không dễ dàng yêu một cách trọn vẹn toàn tâm, toàn ý, không mong đợi bất cứ sự đền đáp nào. Chắc chắn rằng đó là việc trọn kỳ khó khăn để chúng ta phát triển tình yêu này đến mức độ đạt được sự trong sạch, thanh tịnh như Đức Phật – tình yêu bao phủ lên toàn chúng sanh, nó không bùng cháy hay chai sạn mà nó lắng dịu và thậm chí được tôi luyện bằng trí tuệ và sự bình thản.

Chúng ta bắt đầu trau dồi loại tình yêu này khi chúng ta luyện tập thiền định lòng yêu thương nhân ái và minh sát Vipassanà. Mettā hay thiền định lòng yêu thương nhân ái là vũ khí đặc biệt có hiệu quả để chống lại sự thù hận và nóng giận. Và qua luyện tập thiền định Vipassanà, tình yêu và lòng thương cảm cũng có thể đơm nua, nở hoa khi chúng ta đồng cảm và gắn chặt vận mệnh với nhau mà tất cả chúng ta đó đều là những người bạn đồng hành khổ đau trong samāra, hay nói một cách khác chúng ta đều là những người cùng hội cùng thuyền. Ở những trang sau chúng tôi sẽ gói gọn vấn đề thảo luận của chúng tôi ở phần sự phát triển của Mettā. Luyện tập thiền định Vipassanà cũng được chúng tôi đề cập ở quyển sách khác tựa đề "Hoan nghênh đến Vipassanà".

-ooOoo-

Sự trau dồi lòng yêu thương nhân từ.

METTA BHAVANA (Thiền Từ Bi)

Thiền định Mettā, hay lòng yêu thương nhân từ đặc biệt thích hợp cho những ai có tính khí nóng giận, chẳng hạn như một người dễ dàng nổi nóng, người nung nấu hận thù và tìm thấy sự khó khăn trong việc quên đi hay tha thứ, hay người nuôi dưỡng sự thù oán và căm thù. Đối với người có tính khí nóng như thế sẽ bị phiền muộn do nóng giận, họ chỉ tìm thấy được hạnh phúc khi tính khí của họ được luyện tập đều đặn. Và thậm chí ngay cả những ai bình tĩnh khi luyện tập thiền định này vẫn có được nhiều lợi ích, vì tất cả chúng ta đều thường xuyên cảm thấy khó chịu hay bực mình và sau khi luyện tập sẽ giúp chúng ta giữ được thanh tịnh hơn.

Bên cạnh đó cũng có những lợi ích khác mà chúng tôi sẽ thảo luận sau này. Mặc dù giờ đây chúng tôi đang nói về một lợi ích trong những lợi ích nhưng sự luyện tập Mettā, cuối cùng sẽ phát triển một loại tình yêu đó là yêu chi vì yêu, chi vì làm giảm bớt nỗi đau khổ của kẻ khác và đẩy mạnh sự thiện ý, cổ vũ và hạnh phúc. Những lợi ích chúng tôi nói ở đây, sau này sẽ trở thành thứ yếu hay tầm thường. Nhưng ở thời điểm khởi đầu chúng ta xem như là động cơ để tiếp tục luyện tập.

Một trong những đề mục của thiền định là tập trung hay chỉ định một đề mục trong đầu. Khi tâm đã định ở một đề mục, nó sẽ ổn định và trở nên bình tĩnh và yên lặng. Cùng lúc đó khuôn hướng phóng tâm cũng được ngừng lại, ít nhất trong thời gian tâm định hay bị cuốn hút trong đề mục. Tâm đang rất mát mẻ và dễ chịu khi chúng ta tiến đến cảm giác yên tĩnh, yên tĩnh không suy nghĩ, sự yên tĩnh trong đề mục chỉ định, chỉ tập trung trong đề mục đó thôi. Tâm trở nên phẳng lặng giống như ngọn đèn lặng gió cháy đều đều không hề lóc lên. Dĩ nhiên sự trải qua cảm giác yên lặng đó chỉ có chính bản thân anh ta được ném đề hiểu và hưởng thụ nó mà thôi.

Nguyên tắc kế tiếp là chỉ định một đề mục ở trong đầu, định nó trên đề mục thiền định. Khi thiền định tình yêu và lòng nhân ái, đề mục là khái niệm tình yêu, ước muốn tất cả chúng sanh

đều hưởng được hạnh phúc. Có nhiều phương pháp khác nhau, bạn có thể dùng để rải lòng yêu thương nhân từ Metta và xem nó như là một đề mục. Ở đây chúng tôi sẽ thảo luận một trong những phương pháp mà có thể luyện tập thành công.

Phương pháp đầu tiên được diễn đạt trong 4 dòng sau:

- * Hãy thư giãn, cố gắng thoát ra khỏi sự tổn hại và nguy hiểm.*
- * Thư giãn để thoát ra khỏi sự đau đớn của tinh thần.*
- * Thư giãn để thoát ra khỏi sự đau đớn của thể xác.*
- * Để cho chính bản thân mình được hạnh phúc.*

Bốn dòng này rất dễ nhớ, người hành thiền cần phải niệm đi niệm lại thuộc lòng trong đầu (chỉ niệm trong đầu thôi không cần phải nói lớn). Cái tâm cũng giống như máy vi tính và ý nghĩ là để lập trình cho cái tâm với những ý nghĩ ước muốn những điều tốt đẹp đến với mọi người. Vì vậy, có thể nói rằng càng tràn ngập những ý nghĩ này, trong tim càng tràn ngập lòng yêu thương. Vì khi bạn niệm, tâm bạn sẽ bắt đầu tập trung vào đề mục yêu thương, ước mong hạnh phúc đến với mọi người. Những ý nghĩ không liên quan hãy tổng khứ nó ra hay tránh xa và cuối cùng chúng không có lỗi vào. Lúc đó tâm sẽ được định, đề mục đã được chỉ định và bạn sẽ cảm nhận được những trạng thái đặc biệt tĩnh, yên lặng mà chúng tôi đã đề cập trước đây.

Trước khi tiếp tục chúng tôi cần giải thích nghĩa của bốn dòng mà chúng ta đang niệm. Một khi đã hiểu được tầm quan trọng của chúng, chúng ta sẽ tự nhiên hiểu được nghĩa và ngụ ý của chúng khi chúng ta niệm hay rưới những ý nghĩa yêu thương tốt đẹp.

1) Hãy thư giãn cố gắng thoát ra khỏi sự tổn hại và nguy hiểm.

Có hai loại tổn hại và nguy hiểm: tổn hại và nguy hiểm bên trong – tổn hại và nguy hiểm bên ngoài. Tổn hại và nguy hiểm bên trong bao gồm những ô trược của chúng ta như: tham lam, oán thù, lừa dối, sự lo lắng, mối băn khoăn ... là nguyên nhân gây cho chúng ta nhiều đau đớn về tinh thần. Tổn hại và nguy hiểm bên ngoài liên quan đến những nguy hiểm mà chúng ta có thể gặp bên ngoài như: tai nạn, thiên tai (hỏa hoạn, lũ lụt, sụp lở đất, động đất...)) và từ những người muốn hại chúng ta. Không một ai muốn bị những nguy hiểm này cho dù xảy ra ở bên trong hay bên ngoài, mặc dù những nguy hiểm bên trong sẽ dễ sợ hơn.

Sự ô trược thậm chí được xem còn tệ hại hơn những nguy hiểm bên trong. Đã nói là phải nghe, chính chúng ta là những kẻ thù nguy hiểm nhất đối với chính bản thân chúng ta. Nếu chúng ta có thể vượt qua, chiến thắng những ô trược bên trong chúng ta có thể đương đầu với những chướng ngại bên ngoài mà không hề sợ hãi hay lo lắng.

2) Thư giãn để thoát khỏi sự đau đớn của tinh thần.

Nghĩa của câu này rất rõ ràng. Nó bao gồm tất cả những nỗi đau của tinh thần, từ tình vi đến thô thiển. Nó bao gồm những nỗi đau như: lo lắng, băn khoăn, sợ hãi, thất vọng, buồn phiền, chán nản, tuyệt vọng hay bất kỳ những trạng thái bệnh hoạn của tinh thần mà có thể đưa đến sự rối loạn, thanh thân hay phải đau đớn cực độ. Không ai muốn phải chịu đau đớn, dẫn vật cả. Chúng ta muốn luôn được yên tĩnh, bình an và hạnh phúc.

3) Thư giãn để thoát ra khỏi sự đau đớn của thể xác.

Lại một lần nữa nghĩa của câu này cũng rất rõ ràng. Nó bao gồm tất cả những nỗi đau về thể xác từ những đau nhức vật vãnh của thể xác chẳng hạn như cảm lạnh, nhức đầu đến những cơn đau nghiêm trọng như ung thư và bệnh tim. Không một ai muốn phải chịu đau đớn về thể xác cả.

4) Để cho chính bản thân mình được hạnh phúc.

Ở đây, chúng tôi muốn nói rằng ngày qua ngày tất cả chúng sanh có thể sống một cách êm ả và vui vẻ. Tất cả chúng ta cần phải bắt tay vào giải quyết những chuyện vặt thường ngày và phải có trách nhiệm về nó. Sinh viên cần phải học trong khi người lớn phải đi kiếm sống. Chúng ta cần phải quan hệ hòa hợp và thân thiện với những người xung quanh ta, chẳng hạn như: những đồng nghiệp, bạn bè, họ hàng, những thành viên gia đình và những người yêu mến chúng ta.

Nếu chúng ta không cư xử tốt với họ thì cuộc sống sẽ gặp khó khăn, trở ngại. Vì vậy, nếu chúng ta muốn được mọi người yêu quý, hãy cố ít hoặc chớ có những mâu thuẫn, và hãy có nhiều thiện chí, thông cảm và hiểu nhau hơn. Sau đó chúng ta cũng cần hoàn thành tốt nhiệm vụ của chúng ta. Chúng ta cần phải làm công việc một cách có hiệu quả nếu không thì chúng ta sẽ có rất nhiều vấn đề rắc rối.

Mặt khác, hàng ngày chúng ta cần phải quan tâm chăm sóc sức khỏe: thể xác và tinh thần. Vì cơ thể này, chúng ta cần phải ăn, mặc, uống thuốc khi bệnh ... Những cái này cũng là những chuyện vặt hàng ngày và chúng ta cần phải tiếp tục sống và làm chúng một cách bình lặng và vui vẻ. Và cũng cần phải chăm sóc tinh thần nữa. Chúng ta cần phải tẩy rửa tinh thần bằng cách hành thiện, thường xuyên luyện tập, trau dồi tư cách đạo đức tốt và thể hiện, cư xử một cách có trí tuệ.

Vì vậy, khi chúng tôi nói: " Để cho chính bản thân mình được hạnh phúc". Đây là câu nói hàm ý khái quát bao gồm tất cả những khía cạnh đời sống hằng ngày. Vì thế bạn có thể đánh giá được rằng bốn dòng bắt đầu từ: "hãy thư giãn cố gắng thoát ra khỏi sự tổn hại và nguy hiểm", là bao gồm khái quát tất cả những gì mọi người ước muốn. Hiểu rõ, đầy đủ tầm quan trọng của bốn dòng này, thì sự rảnh tâm từ của chúng ta sẽ mang nhiều ý nghĩa hơn.

-ooOoo-

Bản thân tự luyện tập

Một người ngồi ở tư thế thiền bình thường là: ngồi khoanh chân trên sàn nhà với lưng thẳng (hay trên một cái ghế vì người đó không thể ngồi trên sàn nhà). Mắt nhắm, thư giãn toàn thân và nhắm trong đầu bốn câu (không đọc lớn hay đọc thành lời chỉ nhắm trong đầu).

Niệm đi niệm lại bốn câu trong vòng mười phút, ba mươi phút hoặc hơn một tiếng. Tiếp tục niệm một trăm lần, một ngàn lần, Một trăm ngàn lần, một triệu lần. Niệm trong vòng bao lâu và bao nhiêu lần điều đó không cần thiết. Chỉ cần niệm, niệm, niệm mà thôi. Nó chỉ là một cách lập trình ngắn mà thôi. Chúng ta đang lập trình trong đầu ý nghĩ của lòng yêu thương nhân từ và thiện ý đến tất cả chúng sanh. Khi chúng ta niệm chúng ta không cần suy nghĩ nghĩa của những câu này vì chúng ta đã biết được tầm quan trọng của nó rồi. Một cách tự nhiên và từ từ khi chúng ta niệm cảm giác lòng yêu thương nhân ái và thiện ý đến tất cả chúng sanh sẽ tràn khắp, lan tỏa trên con người chúng ta. Chúng ta sẽ tràn đầy cảm giác vô hại, chúng ta không muốn làm hại hay làm tổn thương người khác hoặc không hề nuôi dưỡng bất kỳ con giận dữ hay ác ý đối với bất cứ người nào. Đó là một cảm giác thật sự dễ chịu.

Khi chúng ta niệm hay rưới tâm từ bằng cách này tâm sẽ tự nhiên trở nên tập trung vào một đề mục và lắng dịu. Tâm sẽ trở nên lắng dịu, yên tĩnh và bình thản. Những câu này có thể tự nó tuôn chảy một cách êm ả giống như máy thu thanh được bật lên. Thỉnh thoảng vì tâm lắng dịu chúng ta có thể quên niệm hay chúng ta nhảy sang câu khác. Điều đó đương nhiên thôi. Một khi chúng ta nhận biết chúng ta chỉ phải niệm lại như bình thường. Bằng cách này thiền định

sẽ tự nhiên phát triển. Không cần phải vội vã hay suy đoán trước được đắc thiền, nó sẽ tự nhiên đến khi bạn đã thuần thực, thuộc lòng công việc.

-ooOoo-

Thiền định đến như thế nào?

Chúng ta đang rải tâm từ khi chúng ta niệm những dòng chữ trên. Khi niệm đã thuộc nằm lòng tâm sẽ trở nên tập trung hay định ở một đề mục, chẳng hạn như: lòng yêu thương nhân từ hay ban rải tâm từ. Lúc đó tâm lang thang dừng lại và đang ở trạng thái rải tâm từ. Khi tâm lang thang dừng lại là khi trạng thái suy nghĩ về điều này hay điều nọ, lo lắng, suy ngẫm, suy tính... dừng lại, tâm định lại, tập trung vào một đề mục. Trong lúc định, tâm yên tĩnh và an bình sẽ tự nhiên khởi lên. Người ngồi thiền sẽ cảm giác dễ chịu, nhẹ nhõm và thoải mái.

Đó là một cảm giác rất thú vị và hào hứng mà chỉ có người thiền mới nếm được. Nó làm giảm bớt sự căng thẳng từ thói quen thông thường của tâm là thường xuyên bị lôi cuốn và bị tiêu hao tinh khí do suy nghĩ, lo lắng hay băn khoăn. Sự điềm tĩnh này trong thiền định rất êm dịu và không gọi lên khoái cảm. Đây là thứ hạnh phúc cao cả hơn mọi thứ hạnh phúc khác mà "thức thể" của con người được tự do thỏa thích với nó. Đây là loại hạnh phúc mà Đức Phật tán dương – không phải là khoái cảm trần tục dễ rồi có được quang cảnh, âm thanh, mùi vị, cảm xúc ... dễ chịu. Khoái cảm này Đức Phật cho là thấp hèn và tầm thường và mang đến sự đau đớn cũng như nó sẽ làm tâm bị ô trược.

Tuy nhiên, thiền định đạt được cảm giác hạnh phúc hay dễ chịu phải được trải qua và được hưởng thức. Một khi người hành thiền nếm nó rồi, anh ta sẽ ít bị lôi cuốn vào những thú vui khoái cảm, ít làm nô lệ của khoái cảm. Nếm được thứ hạnh phúc tinh thần cao thượng hay loại hạnh phúc không phải là trần tục, anh ta sẽ có thể kiểm tra được những khao khát khoái cảm của chính anh ta tốt hơn. Anh ta thích được hưởng cảm giác hạnh phúc cao thượng của tinh thần.

Về kỹ thuật, khi tâm đã định năm chướng ngại (nivaranas, triền cái) được khắc phục. Chúng là: một khao khát khoái lạc, hai là ác cảm, ác ý hay nóng giận, ba là sự lười biếng, uể oải chẳng hạn như: ngủ gật, buồn ngủ, hôn trầm, bốn là sự không nghỉ ngơi và tâm lúc nào cũng lang thang, lo lắng và hồi hộp, năm là sự ngờ vực (về sự luyện tập về khả năng có tập trung chưa ...).

Vì vậy, khi một người hành thiền đã tập trung, tâm sẽ vững vàng, kiên định và năm chướng ngại được xem như là những trạng thái không tốt của tâm sẽ tự nhiên biến mất. Khi chướng ngại này biến mất, tâm trở nên được tập trung. Tâm không còn khao khát hay thêm muốn những thú vui khoái cảm trong khi thiền định. Tâm không còn nóng giận hay ác cảm, không còn buồn ngủ hay uể oải, bất an hay lo lắng hay nghi ngại. Do đó, tâm trở nên yên tĩnh, thỏa mãn và an lành. Trong sự yên tĩnh này năm chi của sự thu hút (jhana, thiền-na) phát sanh. Chúng là:

Vitakka: thường được hiểu như là nỗ lực đầu tiên của tâm (Tâm). Điều này có nghĩa là tâm đang đánh trúng mục tiêu, đang hướng đúng trực tiếp vào đề mục của thiền định. Tâm không còn đi lang thang nữa.

Vicara: hay sự duy trì nỗ lực của tâm (Tứ). Tức là tâm đang dán chặt vào đề mục, trú ở đó, một trạng thái tác động ngăn nhưng liên tục của sự nhắc đi nhắc lại của tâm, hay tác động lên đề mục. Vitakka lái tâm đi thẳng vào đề mục trong khi vicara tạo cho tâm tác đ'ng lên đề mục và trú ở đó.

Dẫn đến kết quả, **Piti** (Phi) là sự sáng khoái của tinh thần sẽ phát triển. Người hành thiền sẽ cảm giác dễ chịu, nhẹ nhõm. Anh ta tận hưởng những loại cảm giác thích thú khác như là cảm giác rung cảm dễ chịu di chuyển khắp toàn thân. Đôi khi anh ta có cảm giác lâng lâng Piti như: tay chân bắt chợt giơ lên, nâng lên hay giật giật hay cơ thể của anh ta bay lơ lửng.

Sukkha (Lạc), hay sự hạnh phúc cũng phát triển. Sukkha này giống như piti nhưng nhẹ nhàng tao nhã hay cao siêu hơn. Vì vậy khi Sukkha nổi lên thì loại thô thiên piti sẽ xẹp xuống và người hành thiền cảm thấy rất nhẹ nhàng dễ chịu. Như trong kinh dạy nó là "cảm giác thoải mái lâu dài ngay tức thì". Người hành thiền được mãn nguyện và thoải mái. Ở trạng thái này anh ta không còn tham muốn những cảm giác khoái lạc mà bây giờ có thể được xem là thô thiên và thấp hèn, nóng bỏng và kích động hơn là yên tĩnh và êm dịu giống như là sự hạnh phúc trong thiền định với một tinh thần trắng kiết.

Ekaggata (Nhất tâm): sự chỉ định vào một đề mục của tâm. Cuối cùng giá trị của ekaggata đã được phát sanh lên. Tâm trở nên kiên định và tĩnh, tập trung vào một đề mục giống như là ngọn đèn rực cháy đều khi không có gió, hay giống như đã được dính chặt vào trụ đá mà không thể nào lay chuyển. Người hành thiền trải qua Ekaggata này có thể thấy rõ tâm anh ta đang kiên định và trở nên tĩnh lặng, giống như trụ đá đã được chôn chặt không thể nào lay chuyển. Năm yếu tố này cũng xuất hiện trong lúc đi vào thiền, thiền định xảy ra trong khoảng chừng của năm thiền chi đó sẽ báo trước sự xuất hiện của Thiền-na, Jhana.

Nhưng trong lúc đi vào trạng thái này người hành thiền vẫn không kiên định và những chướng ngại vẫn có thể xâm phạm và làm rối loạn thiền. Tuy nhiên khi tâm đạt được năm tầng thiền-na thì năm yếu tố trở này trở nên vững chắc và những chướng ngại vật hoàn toàn bị biến mất. Vì vậy khi có được thiền-na thì người hành thiền ít có khả năng bị gián đoạn và những người hành thiền bây giờ có thể định tâm trong vòng năm, mười, hai mươi, ba mươi phút, một tiếng đồng hồ hay có thể xuyên suốt nhiều ngày mà không hề bị một bất cứ rối loạn nào của những ngại vật.

Anh ta có thể giữ được trạng thái này bao lâu sẽ tùy thuộc vào kỹ năng trong lúc luyện tập của anh ta và sức mạnh thiền định (samadhi). Thậm chí khi có sự gián đoạn xảy ra anh ta có thể dễ dàng hồi phục lại sự tập trung của anh ta bằng cách tiếp tục rải tâm từ. Điều này được nêu trong Chú giải rằng đối với một người hành thiền tốt, khi mất đi năm thiền chi vì vài lý do không đáng anh ta có thể phục hồi lại nó mà không hề gặp khó khăn gì.

Mettabhavana (thiền từ bi) là một phần của thiền brahma-vihara (tứ phạm trú) bao gồm tình yêu thương (Mettà), lòng thương cảm (karuna), niềm vui của lòng vị tha (mudita) và sự bình thân (upekkha): từ bi hỷ xả. Theo Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo), người hành thiền có thể đạt được ngay ba tầng thiền-na đầu với đề mục tình yêu thương (Mettà), lòng thương cảm(karuna) và niềm vui của lòng vị tha (mudita), trong khi đó tứ thiền có thể đạt trong đề mục sự bình thân (upekkha).

Để trau dồi những yếu tố thu hút này có những bài tập luyện đã liệt kê trong Visuddhi Magga. Nhưng vì thời gian không cho phép để chúng tôi liệt kê những bài tập luyện ở đây. Tuy nhiên, một người hành thiền rải tâm từ dựa theo bốn dòng công thức mà chúng tôi đã đề cập đến ở phần trên có thể đạt được mức thiền định tốt. Nếu anh ta luyện tập chăm chỉ và thường xuyên anh ta có thể đạt được năm sự thu hút ở ngay trong trạng thái tĩnh. Hoặc sự tập luyện của anh ta sẽ là nền tảng cho sự phát triển của thiền-na sau này. Như chúng tôi đã thảo luận ở những phần trước, nguyên tắc cơ bản trong sự phát triển thiền là phải ngăn chặn không cho năm chướng ngại vật đến gần và năm yếu tố thu hút phải trở nên mạnh mẽ và phát sanh.

-ooOoo-

Người hành thiền nên rải tâm từ bao lâu?

Câu trả lời là: - Càng lâu càng tốt. Trong lúc tập trung nỗ lực luyện tập người hành thiền rải tâm từ suốt ngày và đêm, trong lúc ngồi hay đi và thậm chí trong những sinh hoạt hàng ngày như: ăn, tắm, giặt... người hành thiền có thể tập trung luyện tập suốt nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng.

Nhưng hầu hết mọi người không có khả năng tập trung nỗ lực để luyện tập. Họ có thể luyện tập hết mức tối đa của họ. Bạn có thể rải tâm từ mười phút đến một giờ đồng hồ sau mỗi buổi sáng thức dậy. Thậm chí rải tâm từ trong vòng năm phút thôi cũng còn tốt hơn là không có rải tâm từ. Trong khi tiếp tục công việc theo lề lối hằng ngày của bạn. Bạn có thể rải tâm từ mọi lúc, mọi nơi. Bạn có thể rải nó trong lúc bạn đi bách bộ đầu đó, trong lúc bạn ở phòng làm việc, công xưởng, trong lúc ăn, tắm... Rải tâm từ bằng cách niệm trong đầu theo bốn dòng công thức thì rất đơn giản và cuối cùng tâm từ sẽ đến rất dễ dàng và êm ả. Sau một ngày làm việc mệt nhọc đến chiều tối hoặc quá nửa đêm, bạn có thể rải tâm từ theo qui cách trong tư thế ngồi trầm lặng. Khi bạn đi ngủ cũng có thể rải tâm từ cho đến khi bạn ngủ.

Khi một người một hành thiền thường xuyên luyện tập anh ta sẽ cảm thấy dễ chịu và cuối cùng anh ta không thể trợ giúp nhưng tràn đầy thiện chí với tất cả mọi người. Anh ta sẽ không hề nuôi oán giận hay hận thù, anh ta cũng sẽ không hề có những ước ao, khao khát được có tất cả. Người đó cũng sẽ không dễ dàng nổi giận hay phát cáu. Anh ta sẽ trở nên kiên nhẫn và có lòng khoan dung hơn. Đó là thành quả tuyệt vời của luyện tập. Tất cả chúng ta nên có thói quen rải tâm từ Mettā. Chính Đức Phật đã hàng ngày rải tâm từ Mettā và Ngài cũng đã khuyên những môn đồ của Ngài hãy làm như vậy.

Rải tâm từ Mettā là phương cách tốt để giữ cho tâm được trong sạch, lạnh mạnh. Tâm chúng ta thường đi lang thang khắp mọi nơi, phản ứng với sự tham lam, giận dữ, sự lừa dối, lo lắng, băn khoăn ... Nhưng khi chúng ta đang rải tâm từ tức là chúng ta đang thay thế suy nghĩ không lành mạnh bằng suy nghĩ lành mạnh, trong sạch. Nhờ vậy tâm của chúng ta trấn tĩnh và trở nên tập trung một cách dễ dàng trong lúc chúng ta làm bất cứ việc gì. Sự phiền rối đã bị kiềm chế và vì lý do này sẽ dẫn đến tâm của chúng ta ít lo âu và hoàn thành công việc hàng ngày một cách hiệu quả hơn.

Rải tâm từ đến chính bản thân ta.

Như đã đề cập ở phần trên, khi bạn bắt đầu thực hành thiền rải tâm từ Mettā bạn có thể rải tâm từ đến chính bản thân bạn bằng cách niệm ngắn gọn bốn dòng:

- Hãy thư giãn cố gắng thoát ra khỏi sự tổn hại và nguy hiểm.
- Thư giãn để thoát ra khỏi sự đau đớn của tinh thần.
- Thư giãn để thoát ra khỏi sự đau đớn của thể xác.
- Để cho chính bản thân mình được hạnh phúc.

Tuy nhiên, chúng ta không cần rải lâu bằng cách này, vì nó mới chỉ là điểm khởi đầu của luyện tập của bạn. Có lẽ bạn niệm lại những dòng này khoảng mười phút hoặc chỉ vài phút khi bạn bắt đầu ngồi. Sau đó bạn có thể thay đổi để bạn rải đến kẻ khác, hãy nghĩ rằng bạn ước muốn những điều tốt đẹp đến với chính bản thân bạn thì cũng ước muốn nó đến với tất cả các chúng sanh. Sau đó bạn có thể rưới rải hoàn toàn tâm từ đến chính bản thân bạn và ngay lập tức bạn rải tâm từ đến kẻ khác nghĩa là bạn cũng ước muốn họ cũng hạnh phúc giống như bạn.

Trong Visuddhi Magga có dạy rằng người hành thiền không bao giờ có được thiền-na bằng việc rải tâm từ đến chính bản thân anh ta. Vì vậy, bạn rải đến chính bản thân anh ta chỉ là mục

đích lấy chính bản thân anh ta làm ví dụ điển hình mà thôi. Với suy nghĩ đó anh ta ước muốn mọi điều tốt đẹp đến với anh ta thì cũng sẽ đến với mọi chúng sanh. Nó giúp đỡ đánh thức ý thiện chí và niềm khao khát mang đến sự dồi dào sức khỏe và hạnh phúc cho kẻ khác.

Những phương thức rải tâm bác ái khác

Thêm vào phương pháp rải tâm bác ái thông thường đến tất cả chúng sanh, người hành thiền cũng có thể rải tâm bác ái một cách cụ thể rõ ràng đến một người nhất định nào đó hay một nhóm người. Anh ta có thể rải tâm bác ái đến một người bạn, một người đồng nghiệp, một người bề trên, một người thầy, một người vợ hay một người chồng đến một người mình yêu, họ hàng, cha mẹ, con cái...

Bất cứ nơi nào anh ta cũng có thể là người rải tâm bác ái, luôn luôn nghĩ rằng: Nguyên cho tất cả chúng sanh xung quanh ta thoát khỏi sự tổn hại và nguy hiểm... người hành thiền có thể rải tâm bác ái đến những nhóm cụ thể chẳng hạn như đến tất cả những giống cái (như những động vật, côn trùng, những thức thể thuộc về giống cái) những giống đực, đến với tất cả ariyas (những bậc cao thượng đắc thành những vị thánh), anariyas (những người bình thường đắc thành những vị thánh), đến với tất cả nhân loại, chư thiên (devas) và đến tất cả những chúng sanh apaya (những ai đang chịu sự đau khổ trong hoàn cảnh thương đau của địa ngục, thế giới súc sanh, hồn ma và ác quỷ).

Người hành thiền có thể rải tâm bác ái đến tất cả các hướng, đến tất cả chúng sanh trong hướng đông, nam, tây, bắc, đông bắc, tây bắc, đông nam, tây nam, trong hướng trên, hướng dưới. Anh ta có thể rải tâm bác ái dựa theo từng vùng, từng địa điểm, chẳng hạn đầu tiên đến tất cả chúng sanh ở trong nhà, sau đó hướng ra ngoài đến những nhà hàng xóm, quận, tỉnh, thành phố, đất nước, thế giới và cả vũ trụ .

Như đã thấy chúng ta có thể luyện tập nhiều bài tập khác nhau trong khi hành thiền Metta. Đó là bài luyện tập thật sự lý thú. Trong Visuddhi Magga, sự luyện tập để trau dồi thiên-na bắt đầu bằng sự rải tâm bác ái dần từng các cá nhân, chẳng hạn như: đầu tiên người hành thiền rải tâm bác ái đến người yêu sau đó đến người mình yêu nhất rồi đến người không quen biết và tới cuối cùng kẻ thù (là người luôn hằn học, chống đối mình).

Ở phương pháp này, vì người hành thiền chỉ đang bắt đầu khởi điểm xem từng cá nhân như là một đề mục cho nên điều này chắc chắn sẽ không phù hợp để rải tâm bác ái đến một thành viên khác phái vì sẽ có những sự nguy hiểm của sự khao khát khoái lạc và nhục dục phát sinh lên và tâm ô nhiễm bệnh tật, chỉ nên để tâm trong sạch phát sanh khi hành thiền Metta . Nhưng khi người hành thiền đang rải tâm bác ái đến tất cả chúng sanh nghĩa là bao gồm hiển nhiên cả giống cái và giống đực. Vì bước khởi đầu của sự trau dồi jhana khi người hành thiền chọn từng cá nhân, anh ta không nên chọn người khác phái. Nhưng sau cùng khi anh ta trở nên quen thuộc, thông suốt với luyện tập thì không có lý do gì để anh ta không thể chọn người khác phái, và mục đích bây giờ là đang rải tâm từ Metta chứ không phải để trau dồi Thiên-na.

Vì Metta là tình yêu và điều này sẽ không có ý nghĩa nếu như chúng ta không thể thực hiện ban rải tình yêu này đến cha mẹ, ông bà của chúng ta hay người chồng hoặc người vợ và con cái vì họ thuộc người khác giới. Vì thế người hành thiền nên hiểu rằng bài luyện tập hướng dẫn trong Visuddhi Magga chỉ xem là sự trau dồi tập trung các thành na, khi đó hãy thận trọng không nên chọn một thành viên khác giới.

Tuy nhiên, ở giai đoạn sau này, người hành thiền có thể rải tâm từ đến bất cứ người nào, nếu không thì thiên Metta sẽ không là Metta, nếu nó không làm được việc chứa đựng, bao gồm tất cả, vượt qua mọi hàng rào trở ngại và không có sự phân biệt chủng tộc, tôn giáo, giới tính ... Nhưng khi nào người hành thiền thực hiện rải tâm từ đến một thành viên khác giới dựa trên

nền tảng cá nhân, dù sao đi nữa anh ta cũng nên cảnh giác sự xâm nhập của khao khát khoái lạc và nhục dục. Như chúng tôi đã nói chỉ để trau dồi Jhana (thiền-na), người hành thiền không nên chọn một thành viên khác giới dựa trên nền tảng cá nhân.

Visuddhi Magga cũng chỉ rằng người hành thiền không nên rải tâm từ đến một người chết vì anh ta không có khả năng tập trung khi hành thiền. Khi một người đã chết, anh ta đã chuyển, tái sinh vào thế giới mới và nó đã được xem như là một người chết, không là một đề mục thích hợp cho sự trau dồi Jhana trong hành thiền Metta.

Nhưng chúng ta cũng có thể thực hiện, nếu chúng ta không đang luyện tập vì mục đích đạt được năm sự thu hút jhana và sự tập trung dài, nhưng chỉ vì để rải tâm từ Metta, suy nghĩ theo cách này: "Hãy tưởng tượng rằng, cho dù bây giờ anh ta được tái sinh trong thế giới nào cũng thoát khỏi sự tổn hại và nguy hiểm...". Theo suy nghĩ của tôi, làm điều này sẽ không có tổn hại khi tâm luôn trong sạch, mong muốn mọi điều tốt đẹp đến với kẻ khác.

Luyện tập chánh niệm và ban rải lòng yêu thương Metta.

Luyện tập lòng yêu thương Metta và chánh niệm có thể là sự kết hợp hùng mạnh. Ví dụ: trong cuộc sống hàng ngày chúng ta có thể chánh niệm càng nhiều càng tốt vào những hoạt động hàng ngày và những trạng thái tinh thần thay vì để cho tâm chúng ta bay nhảy đây đó. Sau đó đôi lúc chúng ta cũng có thể xen lẫn giữa chánh niệm với rải tâm từ Metta bằng cách này tâm của chúng ta sẽ được giữ trong sạch và lành mạnh hơn. Với sự luyện tập ban rải lòng yêu thương Metta và chánh niệm. Chúng ta sẽ tập trung nhiều hơn vào những công việc hàng ngày. Chúng ta sẽ ít lo âu và sống vui vẻ, thoải mái hơn.

Khi ngồi hành thiền, người hành thiền nên tìm sự cân bằng giữa luyện tập thiền Metta và thiền vipassana (minh sát và chánh niệm). Thiền vipassana cho chúng ta tri tuệ và hiểu biết của sự tạm bợ trong khi đó Metta là vấn đề samatha và vì vậy chỉ có thể mang lại trạng thái yên tĩnh. Vì vậy người hành thiền không nên xao lãng hành thiền vipassana.

Lúc đầu, người hành thiền học thiền Metta, dĩ nhiên anh ta cần phải có nhiều thời gian để tập trung luyện tập nó. Nhưng sau khi anh đạt được một số kỹ năng và tiến bộ trong luyện tập, anh ta nên cân bằng nó với thiền vipassana. Nó giúp người hành thiền tìm thấy sự cân bằng ở chính anh ta. Ví dụ: anh ta có thể hành thiền Metta một vài phút sau đó chuyển sang thiền vipassana. Hoặc nếu anh ta ngồi hành thiền Metta vào buổi sáng thì buổi chiều anh ta có thể hành thiền vipassana.

Cuối cùng, nó giúp người hành thiền tìm thấy trạng thái cân bằng tốt. (Theo sự hướng dẫn của thiền vipassana, người bắt đầu hành thiền có thể tham khảo trong quyển: "Mời đến thiền định Vipassana trong đó có giảng giải về những nguyên tắc và những lợi ích của chánh niệm, và những bài hướng dẫn thiền căn bản và đơn giản cũng được trình bày trong đó).

Những lợi ích của hành thiền Metta.

Một người luôn liên tục hành thiền Metta có thể mong đợi đến 11 lợi ích:

1) Anh ta ngủ dễ dàng:

Vậy nó là phương thuốc hữu hiệu chữa chúng mất ngủ. Người hành thiền không cần phải uống những viên thuốc ngủ hay thuốc an thần mà có thể mang đến những tác hại phụ nguy hiểm. Vì vậy đối với những chứng bệnh mất ngủ đó hãy nên hành thiền Metta. Thậm chí người hành thiền có thể rải tâm bác ái cho đến khi anh ta chìm vào giấc ngủ. Trong Visuddhi Magga có nhiều người hành thiền Metta chìm vào giấc ngủ như thể đang bắt được thiền

định. Hơn nữa anh ta ngủ một cách thoải mái, không phải trờ mình, trần trọc và ngáy như những người khác.

2) Thức dậy tinh táo giống như một bông hoa đang nở:

Thay vì thức giấc anh ta lâu bầu, ngáy hay trờ mình thì anh ta tỉnh dậy một cách thoải mái không hề vận mình. Anh ta sẵn sàng bắt đầu một ngày mới với thái độ lạc quan, phấn khởi và vui vẻ.

3) Anh ta mơ không thấy ác mộng:

Anh ta không nằm mơ thấy mình bị bọn cướp săn đuổi, muồn chạy nhưng không thể chạy, vấp vào vách đá hay hụt chân rơi vào hồ sâu hay bị ám ảnh bởi ma, quỷ ... thay vào đó nếu có nằm mơ thì thấy những giấc mơ thú vị hay có những dấu hiệu thắng lợi, triển vọng trong tương lai như đang bay xuyên qua chín tầng mây, thấy những cảnh đẹp hay đang nghe pháp và đang bố thí... Hay anh ta ngủ một cách bình an không mộng mị.

4) Anh ta được mọi người yêu quý:

Điều này nghĩa là anh ta sẽ không có kẻ thù. Mọi người thích anh ta vì bản chất tâm từ và thói quen ban rải tâm từ của anh ta. Anh ta sẽ dễ dàng kết bạn và luôn tâm đầu ý hợp với nhau. Mọi người cảm thấy có tinh thần năng nổ tích cực hay rung cảm vì lòng yêu thương nhân từ mà anh ta luôn ban rải.

Đây là những lợi ích có giá trị quý báu, vì không có kẻ thù nên chúng ta không cần phải lo lắng người khác muốn hại chúng ta. Có thêm nhiều bạn cũng làm cho cuộc sống chúng ta hạnh phúc hơn. Và lại, chúng ta sẽ tìm thấy sự giúp đỡ và hợp tác của mọi người khi chúng ta đi bất cứ nơi đâu.

5) Anh ta được người khuất mặt, chư thiên bảo vệ:

Người khuất mặt như là thức thể và động vật cũng sẽ giúp đỡ anh ta. Đó cũng là một điều tốt. Chúng ta không cần phải lo lắng về việc bị ma quỷ ám hại hay bị chó sủa và cắn chúng ta hoặc bị rắn cắn.

Điều này đã xảy ra trong thời gian Đức Phật còn tại thế. Một lần nọ, có một nhóm tu sĩ đang ngồi hành thiền trong rừng thì bị một vài thức thể đến quấy rối. Những thức thể này mang những khuôn mặt rất dễ sợ và gây những tiếng động kinh sợ để làm những tu sĩ này sợ hãi. Sau đó những tu sĩ này bay đến Đức Phật và Ngài khuyên họ trở về khu rừng và rải tâm từ Mettā. Những tu sĩ này đã làm theo lời khuyên của Ngài và những thức thể này không chỉ ngừng ám hại họ mà còn bảo vệ họ. Trong kinh có nêu rằng những thức thể đó thậm chí còn quét dọn chỗ nằm nghỉ của các tu sĩ và chuẩn bị nước ấm cho họ. Sau ba tháng cuối cùng, các tu sĩ đã đắc quả A-la-hán ở trong khu rừng.

Một câu chuyện khác được nhắc đến trong Visuddhi Magga, có một tăng sĩ Visakha đang chuẩn bị rời căn chòi ở khu rừng trên hòn đảo Tambapani (giống như Sri-Lanka) thì một thức thể cây xuất hiện trước mặt Ngài, và than khóc. Tăng sĩ hỏi: "Tại sao người khóc thảm thiết vậy?" Linh hồn đáp: "Bởi vì Ngài sắp sửa ra đi". Tăng sĩ hỏi: "Ta sống ở đây có ích gì cho người?"

Thưa bậc tôn kính, trong suốt thời gian Ngài trú ở đây, các thức thể cư xử rất từ tế. Bây giờ Ngài ra đi, họ bắt đầu tranh cãi và tham dự vào chuyện người lê đôi mách".

Tăng sĩ nói: "Nếu cuộc sống của ta ở đây làm các người ở đây làm các người sống an lành thì đó là điều tốt". Và Ngài đã ở lại đó, và tại đó Ngài đắc đạo Niết bàn.

Còn về ví dụ trong đời sống hiện đại ngày nay, có những tăng sĩ ở nước Burma nổi tiếng về sự hành thiền Metta có một lần đã thuật lại không biết tại sao một đàn ong giận dữ hung tợn đã tấn công những người xung quanh ông và một điều kỳ lạ là nó không hề tấn công ông. Tổ ong bị phá và trong một quang cảnh tán loạn chúng bay đến chích mọi người. Tăng sĩ bảo mọi người hãy chạy ra khỏi chỗ này cố gắng chạy trốn đàn ong. Thật vậy đàn ong không hề chích Ngài và thậm chí khi Ngài đi đến tổ ong tìm nguyên nhân gì gây cho chúng giận dữ. Những con ong hung tợn bay ra khỏi tổ như trận mưa rào nhưng vẫn không hề chích Ngài. Tăng sĩ đã thuật lại sự việc này ở trong bài giảng pháp như là sự khuyến khích mọi người hãy hành thiền Metta.

Vào một dịp khác nữa trong lúc tôi ở Burma, tôi đã nhìn thấy một con chim sẻ bay về phía một tăng sĩ và đậu trên vai của Ngài. Con chim đó đã đậu nghỉ lại một chút trước lúc nó bay đi. Và trong lúc đó vị tăng sĩ đang tập trung hành thiền Metta ông đang đứng và rải tâm từ Metta trong lúc chờ đợi các tăng sĩ khác gõ keng báo cơm trưa, khi đó con chim thỉnh linh bay về phía Ngài.

Suy xét tất cả những ví dụ này, người hành thiền có thể tán thán công quả hành thiền Metta. Không có sự luyện tập nào được xem là nhẹ cả.

6) Chư thiên bảo vệ và hộ trì anh ta:

Khi người hành thiền được chư thiên quý trọng thì theo sau đó họ sẽ bảo vệ anh ta. Một ví dụ đã được đề cập trước đây là trường hợp tăng sĩ là những người lần đầu tiên bị các chư thiên làm náo động trong lúc hành thiền ở trong khu rừng. Sau khi thuyết phục các chư thiên bằng cách rải tâm từ Metta. Các tăng sĩ này được các chư thiên bảo vệ hơn nữa đến nỗi họ đã bỏ ra thời gian ba tháng ở trong khu rừng để bảo vệ các Ngài. Bản thân họ có thể hành thiền mà không hề có vấn đề gì. Hành thiền trong rừng cũng là một yếu tố trong việc đạt được quả A-la-hán của họ ở ba tháng cuối cùng?

Ngày nay, nếu chư thiên chiếu cố bảo vệ chúng ta, đôi khi chúng ta có thể thoát khỏi những sự nguy hiểm một cách kỳ lạ. Dĩ nhiên, sự bảo vệ và nơi trú ẩn tốt nhất của chúng ta là sự thật và đức hạnh tốt. Nếu chúng ta làm việc thiện, chúng thật sự không sợ gì cả. Bởi vì việc thiện sẽ cho được quả thiện. Có một câu nói rằng: pháp hộ trì cho những ai ủng hộ pháp. Vì vậy chúng ta sống dựa vào pháp, pháp sẽ bảo vệ chúng ta. Đúng vậy, đây là sự bảo vệ tốt nhất.

Vì vậy, một người hành thiền Metta và hành theo pháp sẽ được bảo vệ an toàn. Đây là sự bảo vệ thật sự người Phật tử nên hành thay vì kiếm một bữa phết mà hiệu quả của nó là điều nghi ngờ. Đức Phật xem những sự luyện tập phải nhờ đến bữa pháp như là một điều tệ hại và làm nhục chí nản lòng bất cứ vấn đề gì liên quan.

7) Lửa, chất độc và vũ khí sẽ không làm hại anh ta:

Trong Visuddhi Magga đã đề cập đến hai sự kiện đã mà đã xảy trong suốt thời gian Đức Phật còn tại thế. Một trường hợp của một người Phật-tử nữ mộ đạo Uttara bị một người nữ khác tạt dầu nóng lên người vì lòng ghen tị. Nhưng người Phật-tử đó không hề bị phỏng chút nào. Dầu nóng đó khi tạt vào người cô ta tự nhiên biến thành nước lạnh. Một sự kiện khác của một tăng sĩ trẻ bảy tuổi, Sankicca chú không hề bị thương khi bị dao cắt. Có một vài tên cướp muốn giết chú để dâng cúng làm vật hy sinh cho những thần linh của họ. Nhưng khi chúng lấy gươm chém Ngài, những nhát gươm đều bị dội ra. Lưỡi gươm không thể nào cắt đứt vị tăng sĩ trẻ này. Kinh ngạc và kính sợ trước sự việc như vậy, các tên cướp đều quỳ xuống dưới chân tăng sĩ trẻ Sankicca xin Ngài tha thứ và xin cải tâm quy y pháp.

Cũng có một câu chuyện kể về một con bò mẹ đang cho con bê con bú, khi đó người thợ săn đã phóng cây lao về phía nó. Cây lao bay dội ngược ra đơn giản chỉ vì sức mạnh nội tâm phi thường của tình mẫu tử. Vì vậy, sức mạnh mạnh mẽ nhất là lòng yêu thương bác ái!

Về phần chất độc, một lần nạn nạn của tôi – ông bảy mươi tuổi đã kể lại những kinh nghiệm cá nhân ông ta đã trải qua. Lúc còn trẻ khi ông ta đang hành thiền Metta thì bị đâm bởi vảy độc của một con cá. Lúc đó, ông đang cố gắng cứu những con cá ở dưới ao đang bị khô cạn nước, bất thành linh ông bị đâm vì một con cá đang vụn vảy. Bàn tay của ông bị chảy máu nhưng ông cảm thấy không đau cũng như không cảm thấy có hậu quả gì của chất độc.

Vào một dịp khác, ông đang cố gắng cứu một con chó bị rơi xuống giếng. Ông ta tìm cách kéo con chó lên gần tới miệng giếng và lấy tay kéo con chó lên, khi đó con chó cắn ông. Như là một con thú bị hoảng sợ đang cố gắng vồ lấy bất cứ cái gì có thể leo lên và hàm răng nhọn của nó bấu vào tay ông ta để mà được leo lên. Sự nạn của tôi kéo nó lên và lần nữa ông nói ông không bị đau đớn gì cả cũng như không cảm thấy có hậu quả gì của chất độc mặc dù tay ông vẫn còn vết sẹo.

Vì vậy, đôi khi mặc dù người hành thiền bị cắt một cách vô ý nhưng do sức mạnh của thiền Metta mà anh ta hành vẫn có thể bảo vệ anh ta không bị đau đớn hay hậu quả gì của chất độc.

8) Tâm của anh ta để dàng tập trung

Những ai luôn rải tâm từ lòng yêu thương nhân ái thì tâm của người đó tập trung rất nhanh, không có sự chậm chạp, uể oải khi tập trung. Điều này là do thiền định giúp tâm trấn tĩnh và giữ tâm trong sạch, tập trung chỉ định vào một đề mục và làm tâm trở nên lạnh mạnh. Do vậy thói quen của tâm là đi lang thang không có mục đích và dẫn đến quản trí, điên cuồng bị cắt giảm lại. Điều này đưa đến sự tập trung tốt hơn trong lúc làm bất cứ việc gì. Thế là sau đó anh ta có thể làm tốt công việc của anh ta hơn. Dĩ nhiên liên quan đến thiền, thì sự tập trung cũng sẽ càng lúc càng dễ dàng hơn khi anh ta luyện tập đều đặn thường xuyên.

9) Nét mặt của anh ta bình thân, thanh tú:

Anh ta hay cô ta sẽ có sắc mặt bình thân và thanh tú. Cái đẹp này xuất phát từ trái tim. Nó được thể hiện qua sự bình tĩnh, sự thanh thân và nét mặt rạng rỡ của anh ta. Một người hành thiền Metta không cần phải dùng mỹ phẩm, cái đẹp của Metta là tự nhiên trong khi đó cái đẹp do son phấn là giả tạo. Thậm chí nếu cô ta trang điểm thật đẹp, cô ta vẫn xấu hay ghê tởm nếu cô ta có tính nét xấu hay khi nổi giận. Điều đó lý giải tại sao Đức Phật chỉ ra tất cả các loại hương : hương trầm và hương hoa lài, bay ngược gió chỉ có hương của người đức hạnh và hương đó lan tràn khắp muôn phương.

Vì vậy, nếu anh ta có thể hưởng thức cái đẹp thật sự, cái đẹp xuất phát từ trái tim, anh ta nên vun đắp lòng yêu nhân ái và giữ giới. Sau đó, thậm chí nếu anh ta không có dung mạo thân thể đẹp, anh ta sẽ có sắc mặt rạng rỡ và thanh thân sẽ hấp dẫn, thu hút và được mọi người yêu thương.

10) Anh ta được chết thanh thân, một cách an lành:

Một ngày nào đó, tất cả chúng ta đều phải chết dẫu rằng cách sống hàng ngày của chúng ta thường biểu hiện rằng chúng ta hoàn toàn quên sự việc này. Cũng như khi còn sống anh ta sống một cuộc sống đạo đức tốt thì khi chết anh ta chết một cách thanh thân. Sống một cuộc sống an lành tốt đẹp nghĩa là sống cao thượng, giữ gìn giá trị đạo đức và phẩm chất trung thực, chết thanh thân nghĩa là chết một cách êm ả, được quan tâm đến và bình an không hề sợ hãi hay quyến luyến, không khóc hay đau buồn.

Một người hành thiền Metta sống với một trái tim tràn đầy tình yêu thương với ước mong tất cả chúng sanh sẽ sống tốt đẹp như vậy. Anh ta sống một đời sống đạo đức, chính lòng yêu thương đã truyền cho anh ta sức mạnh và đang thể hiện qua lời nói, hành động của anh ta.

Do đó, khi cái chết cận kề anh ta đã chuẩn bị sẵn sàng. Anh ta điềm tĩnh và an lành ra đi. Khi nghĩ về đời sống của anh ta, anh ta sẽ không hối tiếc vì đã sống một cuộc sống tràn đầy tình yêu thương và đạo đức. Vì vậy, trong Visuddhi Magga có nêu rằng anh ta chết thanh thản, an lành giống như rơi vào giấc ngủ.

Trong đạo Phật, chúng ta được dạy rằng tầm quan trọng để chết thanh thản bởi vì kiếp sống trong lai của chúng ta tùy thuộc vào thời điểm cuối cùng của ý nghĩ chúng ta khởi lên. Nếu chúng ta chết trong ý nghĩ xấu, chúng ta sẽ tái sinh ở nơi xấu, sau đó với ý nghĩ tốt, chúng ta sẽ tái sinh ở nơi tốt. Chết trong lúc hành thiền lòng yêu thương nhân ái Mettā nghĩa là chúng ta đảm bảo chắc chắn có một số mạng tốt – nơi đó chúng ta có thể tiếp tục nỗ lực, phấn đấu để đạt Niết-Bàn, kết quả tối thượng của chúng ta chấm dứt tất cả sự phiền não, khổ đau.

11) Nếu anh ta không đạt được "A-la-hán quả", sau khi chết anh ta sẽ tái sinh vào thế giới "Brahma":

Vì vậy, một người hành thiền Mettā, nếu anh ta thường xuyên luyện tập sẽ đạt được năm sự thu hút jhana tâm thường, anh ta sẽ chắc chắn được tái sinh vào thế giới của thần tiên Brahma. Ở thế giới thần tiên này con người sống trong cảnh giàu sang, đầy đủ vật chất và hưởng thụ cuộc sống tinh thần tràn đầy hạnh phúc. Dĩ nhiên, nếu anh ta có thể đạt được quả A-la-hán thì anh ta sẽ có một cuộc sống tối thượng.

A-la-hán nghĩa là đạt được kết quả tối thượng Niết-Bàn, chẳng hạn như: không còn phải tái sinh nữa, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi, vòng đau thương khổ ải. Tuy nhiên, để đạt được A-la-hán anh ta phải luyện tập hành thiền minh sát (vipassana). Do đó ở phần trước chúng tôi có nhấn mạnh cần phải cân bằng giữa luyện tập thiền rải tâm từ Mettā và thiền minh sát (vipassana). Thậm chí nếu chỉ luyện tập thiền Vipassana thì cũng không dễ dàng đạt được quả A-la-hán trong một kiếp sống hiện tại. Rất có thể phải tái sinh nhiều kiếp nữa. Anh ta vẫn phải cố gắng, nỗ lực nhiều và biết con đường đi đúng paramis (thành quả tuyệt hảo từ những kiếp trước) để có thể thực hiện tốt trong kiếp sống này.

Cuối cùng Đức Phật đã khẳng định trong kinh Maha-Satipatthana rằng một người luyện tập hành thiền minh sát có thể đắc quả A-la-hán sau bảy ngày hay bảy năm. Họ có thể đắc tam quả, ù "anagami - a-na-hàm, bất lai" và ở cấp bậc thấp hơn thánh A-la-hán. Tuy nhiên, nếu không thành thánh nhân họ có thể được đảm bảo chắc chắn được tái sinh vào nơi tốt, ở đó họ có thể tiếp tục nỗ lực phấn đấu để đắc quả A-la-hán.

-ooOoo-

Chế ngự cơn giận và trải rộng tình thương

Chúng tôi cảm dứt bài viết của chúng tôi ở đây với đề mục "chế ngự cơn giận và trải rộng tình thương". Chúng tôi đã trình bày những tác hại của cơn giận dữ và làm thế nào để chế ngự nó qua chánh niệm và sự suy ngẫm trí tuệ. Chúng tôi cũng đã trình bày phương pháp Mettā-bhavana như: thiền định lòng yêu thương nhân ái được xem như là một vũ khí chống lại cơn giận dữ.

Chúng tôi đã thảo luận chi tiết về nhiều lợi ích khác nhau mà người hành thiền có thể đạt được qua luyện tập hành thiền Mettā. Chúng tôi hy vọng bạn đọc gần xa sẽ dành nhiều thời gian cố gắng luyện tập theo những phương pháp chi dẫn khác nhau và trau dồi, vun đắp sự ban rải lòng yêu thương nhân ái. Tất cả những phương pháp này dựa trên giáo pháp của Đức Phật, và chúng tôi tin tưởng rằng những ai cố gắng luyện tập sẽ không thất vọng. Các bạn sẽ cảm thấy rất thích thú khi thấy sự tiến bộ trong tâm hồn của các bạn và các bạn sẽ kiểm soát tốt hơn cho những hành động tinh thần của các bạn trong đời sống hiện tại.

Cuối cùng tất cả chúng ta cần phải sống trong sự trí tuệ với lòng yêu thương và từ mẫn. Chúng ta cần phải làm những gì mà có thể mang đến cho người thân của chúng bằng cách hướng dẫn họ trong sự trí tuệ và lòng từ mẫn. Và chúng ta cũng bắt đầu đang tạo tính khí ổn định và nghĩ rằng nó có thể dẫn chúng ta đến sự trí tuệ và từ mẫn. Khi chúng ta không có khả năng gây tổn hại thì khi đó chúng ta không dễ dàng nổi giận bất cứ cái gì, chỉ đang ở trạng thái tâm thần mát mẻ và kiên định, có khả năng nhận xét đánh giá bất cứ tình huống xảy ra một cách điềm tĩnh và giải đáp có trí tuệ, chúng ta sẽ sống một cuộc sống an lành và hạnh phúc.

Cuối cùng khi tất cả con giận biến đi và chỉ có trí tuệ và lòng từ mẫn chỉ dẫn cho mọi hành động của chúng ta, chúng ta sẽ có hạnh phúc vững bền ở kiếp hiện tại này, không phải luân hồi ở kiếp sau. Chấm dứt khổ não, chấm dứt cuộc hành trình dài đi lang thang trong luân hồi (samsara, ta-bà) từ một sự kiện này sản sinh ra một sự kiện khác, từ đau khổ này sanh ra đau khổ khác. Đúng vậy, khi chúng ta tiến tới giai đoạn hoàn toàn trưởng thành trong sự trí tuệ và lòng từ mẫn, vòng sanh tử luân hồi này sẽ chấm dứt. Và Đức Phật khẳng định rằng Niết-Bàn sẽ là thế giới của chúng ta.

Chúng ta không biết chính xác Niết-Bàn là gì nhưng Đức Phật đã nhiều lần khẳng định với chúng ta rằng ở cõi Niết-Bàn tất cả những đau khổ đều được đoạn trừ, chấm dứt và chỉ có cảnh thanh bình, thật sự thanh bình đang trị vì. Nó đang mang đến một thông điệp của sự hy vọng: *Niết-Bàn có thể đạt được trong kiếp sống này, và đang hướng tới con đường không còn luân hồi nữa.* Tất cả những người Phật-tử sẽ đạt đến Niết-Bàn vì đó là mục đích cuối cùng của họ và đối với những ai hay hoài nghi ở chính bản thân họ, chúng tôi đề nghị họ rằng họ không mất cái gì cả nếu đi theo trên con đường của tình yêu thương và trí tuệ mà Đức Phật đã đi qua và kiểm nghiệm ở chính bản thân họ qua những lời dạy của Đức Bổn Sư.

Tất cả chúng sanh nên bồi đắp con đường yêu thương, từ mẫn và trí tuệ mà cuối cùng đưa đến sự chấm dứt của sự khổ não và sự nhận thức về Niết-Bàn, hạnh phúc tối thượng.

-ooOoo-

Phản kết

Ngon núi huyền diệu

Khi nào bạn nổi giận, hãy đóng thành băng đi! Đứng yên đó! Không nhúc nhích! Không làm gì cả! Không nói gì cả! Thậm chí một lời. Hoàn toàn đứng yên và yên lặng. Hoàn toàn phớt lờ người hay sự việc làm bạn nổi giận hay bực mình. Sau đó quan sát tâm tìm này, quan sát sự căng thẳng, sự siết chặt, tổn thương, cảm giác nghẹt thở và xúc cảm. Sau đó quan sát kỹ hơn và thấy chất độc tiết ra khi giận dữ sẽ ngòi dần xuống xi hơi bay mất.

Nếu không làm được điều đó, để cho tâm hồn bay lượn, bay qua những tầng mây và từ từ đáp xuống ngọn núi bạn thích nhất: ở nơi ẩn dật, cánh đồng, rừng cây xanh mượt mà, những vườn hoa hồng trắng hay triệu đóa hoa hồng đỏ thắm hay vàng, tất cả những màu bạn yêu thích. Hít những mùi hương dễ chịu và khí gió núi trong lành, lắng nghe giai điệu của gió xuân trên cao nguyên.... bước vào suối nước mát, trong veo, tắm dưới những vòi sen tuyệt vời dễ chịu của thác nước... ngắm nhìn những chú cá bơi lội tung tăng trong hồ. Những con bướm chập chờn quanh những khóm hoa huệ trắng ... lắng nghe những tiếng ếch kêu ộp ộp và tiếng chim hót líu lo... tất cả thật dễ chịu, thoải mái và ấm áp ở ngọn núi huyền diệu ở trong tâm của bạn, bạn sẽ cảm thấy như thể là bạn không hề biết thế giới xung quanh bạn vậy (Thật sự, tiến tới Niết-Bàn, hạnh phúc đây!)

Sau đó hãy nhìn người mà bạn cách đây bạn vừa định nổi giận ... và mỉm cười với anh ta - sẽ thấy rằng cơn giận của bạn tan biến như thế nào. Sau khi tắm dưới dòng suối nước mát ở ngọn

đòi huyền diệu, hít thở không khí trong lành phơi nắng dưới những tia nắng lung linh kỳ lạ, làm thế nào bạn có thể nổi giận với anh ta, cô ta hay bất cứ một người nào được nữa.

Bản tình ca

Tôi có thể hạnh phúc và tôi có thể bảo vệ hạnh phúc của tôi và sống mà không hề có thù hận. Tất cả chúng sanh có thể sống phồn vinh và hạnh phúc; Họ có tâm hồn hân hoan. Mọi chúng sanh có được sự sống dù ốm yếu hay khỏe mạnh, dù là sinh vật nhỏ bé hay to lớn, hữu tình hay vô tình, sống ở gần hay xa loài đã sanh hay sẽ sanh. Hãy để chúng được hưởng niềm vui hân hoan.

Mong rằng không ai lừa dối ai, không nói với nhau những lời khó nghe. Mong rằng không vì giận hờn hay sân hận mà mong muốn gây tổn hại nhau. Như một người mẹ che chở và bảo vệ đứa con duy nhất của mình thoát hiểm khó, cũng vậy, với một trái tim yêu thương vô hạn tôi yêu thương tất cả chúng sanh, tôi đang tràn ngập tình yêu thương cho toàn nhân loại, ở trên và xung quanh tôi không giới hạn, vì thế tôi vun bồi tình cảm thân thiện vô hạn đến toàn nhân loại.

Đứng hay đi, ngồi hay nằm, trong suốt thời gian không ngủ, tôi áp ú ý nghĩ phương pháp biểu lộ tình yêu này là tối thượng nhất trên thế gian.

Vì vậy, tôi nên bỏ đi những buổi thảo luận và tranh luận mang tính kêu gọi, tôi đi một cách ngay thẳng, chánh trực, được phú cho trí tuệ, tôi đề nên lòng ham muốn khao khát vì những thú vui xúc cảm, và tôi đừng bao giờ phải bị luân hồi. Đây cũng có thể, là quả cho những điều kiện đang đưa họ đến quả Niết-Bàn. Tất cả những giống hữu tình có thể thoát khỏi những sự nguy hiểm của tuổi già, bệnh tật và chết. *Nguyện cho tất cả chúng sanh được giải thoát.*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Phần 1](#) | [Phần 2](#) | [Mục lục](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Chánh Kiến đã gửi tặng phiên bản vì tình
(Bình Anson, tháng 9, 2001)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 06-09-2001