

**THIÊN TÂM TỪ**  
**LÀM NỀN TẢNG CHO VIỆC HÀNH MINH SÁT**

**Sayādaw U Indaka**  
**Tỳ-kheo Pháp Thông dịch**

<i>Giới Thiệu</i>	4
<b>Tâm Từ Trong Đạo Phật</b>	4
<b>PHẦN I</b>	21
1. Một Ngày Đặc Biệt	21
2. Hành Thiền Tâm Từ	24
3. Tinh Thần Của Tâm Từ	24
4. Ý Nghĩa Của Tu Tập Tâm Từ (Mettā Bhāvanā)	25
5. Kẻ Thù Của Tâm Từ	27
6. Những Phương Pháp Hành Thiền Tâm Từ	31
7. Tu Tập Tâm Từ Để Đắc Các Bậc Thiền	42
8. Những Lợi Ích Của Tâm Từ	67
9. Đi Vào Bóng Mát Của Tâm Từ Để Tìm Sự Giải Thoát Khổ	70
<b>PHẦN II</b>	104
12. Kinh Mettā (Tứ Bi Kinh) Có Mặt Như Thế Nào	104
13. Sabbatthaka Kammaṭṭhāna	107
14. Sayādaw U Uttamassara	110
15. Kinh Nghiệm Cá Nhân	112
16. Từ Tâm Từ Đến Niết Bàn	115
17. Từ Tâm Từ Chuyển Sang Minh Sát	119
18. Ngồi Thiền	122
19. Kinh Hành	128

21. Các Giai Đoạn Tuệ Minh Sát	139
Phần Phụ Lục	150
Phụ Lục I	150
Phụ Lục II	158
Phụ Lục III	164
Tu Tập Bốn Phạm Trú và Bốn Thiên Bảo Hộ	
<b><i>DANH SÁCH HÙN PHƯỚC IN KINH</i></b>	189

## Giới Thiệu

### Tâm Từ Trong Đạo Phật

Sayādaw U Thittila

Tâm từ (*Mettā*) là một nhu cầu cấp thiết của thế giới ngày nay. Thực vậy, nó là một đòi hỏi to lớn hơn bao giờ hết từ trước đến nay. Như chúng ta biết, thế giới hiện nay đã có đủ vật chất và tiền bạc, chúng ta cũng biết rằng hiện nay có rất nhiều nhà trí thức cấp tiến, các nhà văn, triết gia, tâm lý gia, khoa học gia lỗi lạc. Ngoài ra, chúng ta còn có các nhà hoạt động tôn giáo, các vị đứng đầu về luật pháp, đạo đức và tôn giáo v.v.... Mặc dù, có những con người tài hoa xuất chúng như vậy, nhưng thế gian này vẫn không sao có được một nền hoà bình và hạnh phúc thực sự. Điều đó chứng tỏ rằng còn có một cái gì đó chúng ta đang thiếu. Cái chúng ta đang thiếu đó là *Mettā* (*tâm từ*).

*Mettā* là một từ Pàli đã được người ta dịch sang Anh ngữ là "**Love**" (*tình thương*). Khi bạn dùng từ "**Love**" bạn đã có những ý niệm hoàn toàn khác trong sự giải thích từ này, và dĩ nhiên là bạn có thể muốn nói đến những gì đó khác hơn, bởi vì đó là một từ đã bị sử dụng một cách lỏng lẻo và trong một vài trường hợp nó còn bị lạm dụng hay dùng sai cả ý nghĩa. Chính vì thế khi bạn nói về tình thương (*Love*), người ta sẽ có một ý niệm khác. Vì vậy chúng ta dùng từ Pàli "**Mettā**" để nói về lòng từ - không phải là loại tình thương uỷ mị theo xúc cảm, nhục dục và thương tình. Như mọi người biết, từ "**tình thương**" (*Love*) đã được định

nghĩa rất nhiều cách trong Anh ngữ, tùy theo quan niệm trong tâm của mỗi người thuộc các tôn giáo khác nhau.

Chẳng hạn, trong một cuốn sách nhỏ vừa mới xuất bản mang tựa đề "**Love**" (*tình thương*) mà một người bạn đã tặng cho bản tặng để nghiên cứu, và nhân đây bản tặng cũng muốn phê bình một chút về cuốn sách này. Về các quan niệm đặc biệt khác trong cuốn sách bản tặng sẽ không đề cập đến, mà chỉ muốn trình bày cho quý vị thấy rõ nó khác biệt như thế nào so với Mettā - một định nghĩa mà từ "**Love**" (*tình thương*) có thể đã dùng. Tác giả cuốn sách là giáo sư của một bộ môn tín ngưỡng hữu thần nào đó rất đáng kính. Theo định nghĩa của ông về "**Mettā**", ở đây ông lại dùng từ Pàli của đạo Phật "*Tình thương (Love) là Thượng Đế, tình thương tự nó phát ra trong bất kỳ sự sáng tạo nào của Thượng Đế và con người là tối thượng*" (*Love is God. Love emanates itself in any of the creations of god. Man is foremost*). Bản tặng xin phép được trích đọc một đoạn nói về "**tình thương**" đối với loài vật trong cuốn sách này: "*Con người đòi hỏi phải có sinh lực, sức mạnh và sinh sôi nảy nở để phục vụ Thượng Đế... để bảo vệ con người và các loài khác cũng như để kiểm soát thế gian này một cách hiệu quả. Muốn được khoẻ mạnh và có năng lực con người cần phải ăn những thực phẩm bổ dưỡng và vì lý do này mà Thượng Đế đã chỉ thị cho con người giết và ăn thịt bò, lạc đà... Con người không được phép giết các loài thú hoang... Nếu không, chính họ sẽ trở nên hoang dã theo tiến trình thời gian. Vì thịt của những loài gia súc được con người ăn, cái chất thiện của chúng sẽ hoà nhập với linh hồn con người và như vậy (nguyên văn) nó sẽ gián tiếp được lên thiên đàng. Cái giá trị này đã được con người chuyển hoá cho nó - một hành động*

*đây bi mãn mà con người biểu lộ với loài vật. Trong cuộc sống, việc làm như vậy không tội lỗi gì cả".*

Không hề có ý bất kính đối với tác giả, sở dĩ bản Tăng đọc cho mọi người nghe đoạn văn này vì chỉ để tìm sự so sánh. Tác giả đã đặt Mettā (*tâm từ*) ngang hàng với Love (*tình thương*) theo quan niệm của ông. Đối với người Phật tử chúng ta thì cách nhìn sự vật như vậy khá ngộ nghĩnh. ***Ý niệm về tâm từ của đạo Phật là như thế nào?*** Mettā đã được các nhà phiên dịch ngày nay dịch sang tiếng Anh là "*có khuynh hướng rộng lượng, từ ái, ban rải tình thương đến tha nhân*". Tuy nhiên, theo lời dạy của Đức Phật mettā mang một ý nghĩa sâu xa hơn - một sự bao hàm rộng lớn hơn so với định nghĩa này rất nhiều. Tâm từ có ý nghĩa nhiều hơn là nhân ái, vô hại (*Ahimsa*) lòng trắc ẩn. Ở đây cũng nên đề cập thêm một điểm nữa là: theo Thánh Kinh Thiên Chúa "**thiện tâm**" (*goodwill*) được xem là rất tốt. Thế nhưng chúng ta nhớ bức thông điệp thiện tâm mà các thiên thần truyền rao khi Chúa Con giáng sinh. Thánh kinh nói, các thiên thần đã truyền rao Bức Thông Điệp Thiện Tâm cho thế gian "**Bình an dưới thế cho người thiện tâm**" (*Peace on earth to men of goodwill*). Khi đọc kỹ bức thông điệp này chúng ta nhận ra rằng các Thiên Thần đem sự bình an đến trần thế chỉ cho những người có thiện tâm thôi, chứ không phải cho tất cả mọi người.

Đối với đạo Phật, Mettā (*tâm từ*) được nhấn mạnh, nó mang ý nghĩa sâu xa hơn là thiện tâm. Cũng như sự Vô Hại là nguyên tắc đạo đức vô cùng to lớn và rất tốt, thế nhưng nó chỉ là phương diện tiêu cực. Theo lời dạy của Đức Phật thì Tâm Từ có hai phương diện. Một là tiêu cực, đó là vô

sân (*Adosa*) theo giải thích trong Vi Diệu Pháp; đây cũng là một sự giải thích về Mettā nhưng trên phương diện thụ động, nó mang ý nghĩa "**vắng mặt sân hận và thù nghịch**". Mặc dù vắng mặt sân hận là một điều rất quý, thế nhưng nó không đủ tốt nếu không nhấn mạnh đến khía cạnh tích cực của nó - đó là từ ái; không làm điều ác là tốt nhưng đó chỉ là mặt thụ động - hành thiện là mặt tích cực. Tâm từ (*Mettā*) cũng có phương diện tích cực và năng động của nó vậy.

**Tình thương (Love) là gì?** Tình thương này cũng đã được tự điển Oxford định nghĩa. Theo Oxford thì Love có nghĩa "*sự trìu mến nồng nàn, luyến ái, nhiệt tâm có tính trìu mến v.v...*" những từ này được xem là đồng nghĩa với tình thương và chúng hoàn toàn liên quan đến thứ tình cảm thế gian uỷ mị. Vì vậy, Mettā không có từ tương đương hoàn chỉnh trong Anh ngữ bởi vì Mettā (*tâm từ*) mang ý nghĩa cao cả hơn sự trìu mến thông tục - tức sự trìu mến nồng nàn. Chữ Pàli Mettā dịch nghĩa đen là: "**tình thân hữu**" (*Friendliness*) - cũng là một loại tình thương nhưng không có ước muốn chiếm hữu mà chỉ ước mong giúp đỡ, hy sinh lợi ích cá nhân cho sự thịnh vượng và hạnh phúc chung của nhân loại. Tình thương này không mang tính chọn lựa hay loại trừ nào cả. Nếu bạn chọn một số người tốt và loại trừ một số người khác, như vậy là bạn đã không nắm bắt rõ ý nghĩa của Mettā (*tâm từ*) này. Tâm từ không phải là một cảm tình huynh đệ, mà là một nguyên tắc đạo đức cho chúng ta thực hành. Nó cũng không chỉ đơn thuần là ý tưởng quảng đại mà là những việc làm thể hiện lòng nhân từ, là một sứ mạng tích cực vì lợi ích của một người và mọi người. Một đề tài - không phải để nói suông về mà phải sống với - áp dụng nó trong cuộc sống của chúng ta - làm cho nó thấm nhuần trong bản

thân chúng ta. Chỉ khi đó, một nguồn sinh lực mới thấm nhuần đến mọi chúng sinh, không loại trừ bất cứ ai, với những tư duy sáng tạo và năng động của tâm từ, một khi những tư duy này có đủ cường độ, tự động chánh hạnh sẽ theo sau.

Người ta thường đưa ra những ý niệm để phản bác lại những quan niệm khác. Người Phật tử chúng ta không cần đến những quan niệm mới, vì chúng ta đã có quá đủ trong giáo huấn của Đức Phật. Phát xuất từ Tứ Vô Lượng Tâm (*Bràhma Vihàra*) Mettā (*tâm từ*) này là một trong bốn phạm trù đó, đủ khả năng để sáng tạo những điều cao thượng, những điều kỳ diệu, để kiến tạo an lạc và hạnh phúc ngay trong cuộc sống gia đình, xã hội và cả thế gian này. Mettā - lòng từ trong sạch - bao hàm hết thảy chúng sinh ở khắp mọi nơi, hoặc trên đất liền, trên bầu trời hay trên thiên giới. Nó cũng bao trùm mọi chúng sanh không phân biệt cao hay thấp; bởi vì người nghèo, người hạ tiện, người ác, người ngu dốt là những người cần đến tâm từ này nhất. Vì trong lòng họ tâm từ đã khô héo vì thiếu tình thương ấm áp và tình thân thiện - Tâm từ này hợp với họ như dòng suối yếu ớt chảy vào bãi sa mạc cần khô. Lòng từ này bao trùm cả người mình thương hay không thương, người tốt hay xấu, tất cả đều được chia sẻ như nhau cả.

Bạn có thể hỏi: "*Chúng ta phải thương cả những người ngu ngốc luôn sao?*" - thật là điên rồ! Đó là một câu hỏi rất phổ biến, được hỏi tại những nước Tây phương "*Chúng ta phải có lòng từ với rắn rít sao?*" phụ nữ Châu Âu cũng đặt vấn đề "*Chúng ta phải có lòng từ cả với chuột nữa sao?*" vì họ không thích loài chuột. Dù thế nào



chẳng nữa chúng ta cũng không nên ghét bỏ một người nào cả, cũng như vị bác sĩ không bao giờ ghét bệnh nhân, mà phận sự của ông ta là để chặn đứng, để loại trừ căn bệnh mà người bệnh đang phải đau đớn vì nó. Một lương y có phận sự chữa trị cho con người, không kể người đó là ai; lòng từ cũng vậy, phải bao trùm mọi chúng sanh không phân biệt. Mettā hoàn toàn khác hẳn với sự thèm khát nhục dục mà thế giới ngày nay đã xem nó như là tình thương (*Love*), cũng như nó đã được ngưỡng mộ và nói đến như một loại cảm xúc trong tình thương. Tâm từ này cao cả hơn rất nhiều; thực sự như vậy, nó là một hình thức tột đỉnh của tình thương. Nó vượt hẳn cái loại tình thương đầy dục tính và uỷ mị.

Về hình thức bề ngoài thì tình thương uỷ mị xem ra rất ngọt ngào, tuy nhiên nó chẳng khác nào ngọn lửa - thực sự nó còn tồi tệ hơn lửa nữa. Một khi nó sinh ra, nó phát triển rất nhanh, có lúc nó ngọt ngào như những bông hoa và rồi có lúc nó lại đốt cháy, thiêu rụi người sở hữu nó, để lại những vết thương lòng và những vết hằn vô cùng xấu xí. Đó là lý do tại sao ở Miến Điện người ta thường nói "*Achitkyi, amyetky*" (*thương nhau lắm thì cắn nhau đau*), bạn càng giàu tình cảm, bạn càng nhiều thù hận và khổ đau; bởi vì tình cảm cũng giống như ngọn lửa, rất dễ đốt cháy mọi thứ. Ngược lại, Tâm Từ (*Mettā*) có một ảnh hưởng mát mẻ giống như sự xúc chạm mềm mại của một bàn tay dịu dàng - mềm mại nhưng rất kiên quyết không đổi thay lòng trắc ẩn của nó. Chính vì vậy mà Tâm Từ chỉ tạo ra một bầu không khí an lạc và dễ chịu mà thôi. Khổ đau vì những người mình thương mến không phải là dấu hiệu của lòng từ này. Mettā là sức mạnh, vì nó là một loại tâm từ thuần khiết và tạo ra sức mạnh, chứ không phải là sự yếu đuối, uỷ mị.

Bản Tăng xin được đọc, không phải bằng Pàli mà là một đoạn dịch từ kinh Từ Bi (*Mettà sutta*), một bài kinh rất có giá trị mà chúng ta thường nghe chư tăng tụng bằng tiếng Pàli trong hầu hết các dịp lễ.

Đoạn kinh này đưa ra một điển hình cho chúng ta thấy Tâm Từ thực sự là gì. Tuy đây không phải là một thí dụ hoàn chỉnh, nhưng vì muốn cụ thể hoá cho mọi người dễ cảm nhận nên Đức Phật đã chọn tình thương của một bà mẹ. Trong kinh Từ Bi ngài dạy:

*"Ví như người mẹ hiền,  
Suốt đời lo che chở  
Đưa con một của mình  
Hãy phát tâm vô lượng  
Cùng tất cả sinh linh  
Từ bi gieo cùng khắp  
Cả thế gian khổ hải  
Trên dưới và quanh mình  
Không hẹp hòi oan trái  
Không hờn giận oán thù  
Khi đi, đứng, nằm, ngồi  
Bao giờ còn thức tỉnh  
Giữ niệm từ bi này  
Thân tâm thường thanh tịnh  
Phạm hạnh chính là đây..... "* (V.M dịch).

Đây là mẫu mực Đức Phật đã chống đỡ thế gian này. Nó chính là lý tưởng sống mà con người cần thể hiện đối với con người - nghĩa là phải giúp đỡ lẫn nhau, chia sẻ gánh nặng cho nhau. Đây cũng là lời kêu gọi thức tỉnh mọi con tim, là

sự phục vụ đối với mọi người bằng hình thức tình thương của bà mẹ. Phải chăng người mẹ chỉ toả rạng tình thương của mình trong việc nuôi dưỡng con cái không thôi? Liệu có người nào có thể bộc lộ được tình thương bất tử như của bà mẹ đối với con mình, tình thương mà bà luôn luôn nuôi dưỡng trong lòng này không? Nếu bạn suy gẫm về tình mẫu tử này, bạn sẽ thấy rằng nó thật là bao la. Chẳng thế mà trong kinh Pàli nó được gọi là "**Appamāṇā**" nghĩa là nó không có giới hạn nào cả.

Tình thương của bà mẹ đối với đứa con duy nhất của mình là một ví dụ được Đức Phật chọn để so sánh với tâm từ. Hãy hình dung tình thương của bà mẹ xem; khi con đói bà thận trọng cho con ăn trước khi nó đòi. Khi con gặp hiểm nguy, bà dám hy sinh cả sinh mạng để bảo vệ con. Thế đó, bà đã giúp con mình trong mọi phương diện. Chính vì vậy mà Đức Phật mong mỗi chúng ta thương yêu mọi người như tình mẫu tử. Nếu chúng ta có thể làm được điều này dù chỉ ở mức độ nào đó thôi, Bản Tạng nghĩ thế gian này sẽ là một nơi khác - hạnh phúc hơn và bình an hơn.

Mặc dù chúng ta nói rất nhiều về tình thương và lặp đi lặp lại cái công thức "**Sabbe sattà averà hontu, avyàpàjjhà hontu v.v...**" (*câu cho tất cả chúng sinh thoát khỏi nguy hiểm; câu cho tất cả chúng sinh không còn bị áp bức v.v...*) nếu tâm ta không thực sự từ bi thì làm sao có thể mang lại kết quả. Đoạn kinh này không phải để tụng đọc suông. Đức Phật không yêu cầu chúng ta phải học thuộc lòng những lời của ngài chỉ để tụng suông như vậy. Về bản chất chúng chỉ là những toa thuốc. Vị lương y có thể chẩn bệnh, tìm ra nguyên nhân căn bệnh cho bạn và kê toa thuốc theo

những gì ông ta tìm ra đó. Thế nhưng, liệu bệnh của bạn có được chữa lành chỉ đơn thuần bằng cách đọc đi đọc lại cái toa thuốc đó không? Cũng như bạn có thể có một phương thức làm thế nào để nấu các món ăn, chẳng hạn như làm sao để nấu món cà ri cho thật ngon. Bạn có thể đọc đi đọc lại cái công thức đó, nhưng chắc chắn sẽ không có món cà ri được.

Vì vậy, tụng đọc là điều không thực tế. Lý thuyết là tốt nhưng vẫn không đủ tốt, vì nó không phải là cứu cánh của một vấn đề, nó chỉ là bước khởi đầu thôi. Cũng thế, tụng đọc Từ Bi kinh là tốt, nhưng Đức Phật không có ý định thuyết kinh đó để chúng ta tụng suông, Ngài khuyến khích chúng ta nên theo những lời chỉ dẫn của ngài trong kinh để hiểu rõ tâm từ là gì, Mettā là trạng thái tâm đẹp nhất trên thế gian. Vì vậy, lời khuyên của Bàn Tăng là, chúng ta không nên tự mãn với việc chỉ đọc tụng kinh điển mà thôi, mà phải cố gắng hiểu rõ ý nghĩa của kinh trên quan điểm thực hành và "*trở thành một với kinh*" - đó là làm cho nó hoà nhập trong cuộc sống của chúng ta, vấn đề là ở chỗ đó. Thiên không phải là chỉ đơn thuần tư duy đến nó, mà phải thực hành Mettā trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Bàn Tăng mong quý vị hành thiên một chút về loại thiên tâm từ này. Để giúp quý vị làm quen với việc hành thiên, bàn tăng sẽ chỉ cho quý vị một pháp hành đơn giản mà quý vị có thể hành ở bất cứ nơi nào cũng được.

Bây giờ, trở lại với bức thông điệp của tình thương. Chúng ta được yêu cầu là phải có lòng từ đối với tất cả chúng sanh như tình thương của người mẹ đối với đứa con độc nhất của mình. Vì thế cho nên, tâm từ phải đi đôi với sự sẵn lòng

giúp đỡ, với thiện chí và một tinh thần hy sinh cao cả vì lợi ích của người khác.

Trong Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikāya*), Đức Phật dạy rằng hầu hết mọi đức hạnh như lòng vị tha, trắc ẩn và từ ái đều bao gồm trong Mettā (*tâm từ*) này. Nếu như chúng ta thực sự có lòng từ, chúng ta có thể có hầu hết các đức hạnh này; chúng ta có thể ban rải một sự an lạc cao quý và rộng khắp. Chính tâm từ này đã cố gắng tháo bỏ mọi chướng ngại ngăn cách giữa chúng sinh này với chúng sinh khác.

Một số người có thể hoài nghi không hiểu tâm từ này có thể làm nền tảng vững chắc cho chính sách hoà giải hay không? Nhiều người còn xem tâm từ như một đức tính của phái nữ. Họ nói đó là một đức hạnh mềm mỏng, nhu mì của phái nữ. Nhưng tâm từ thực sự là một sức mạnh năng động của nam giới, nó có thể phá bỏ mọi chướng ngại và có tính cách xây dựng. Ai là người đã xây dựng được những Đế quốc bền vững nhất? Đó có phải là Alexander đại đế, là Cesar hay là Đức Phật? Chúng ta thường đề cập đến đế quốc La Mã, đế quốc Pháp, đế quốc Nga. Thử hỏi những đế quốc đó hiện giờ nơi nao? Những đế quốc đó chỉ kéo dài trong nhất thời vì chúng được dựa căn bản trên thù hận, ngã mạn và lừa dối. Chúng không dựa trên từ bi. Bất cứ chính sách nào mà người ta sử dụng nếu không dựa trên nguyên tắc từ bi thì chắc chắn nó không thể tồn tại lâu dài được.

Liên hệ đến điều này, Bàn Tăng muốn dùng một hình ảnh để thí dụ. Cuộc sống giống như một bánh xe to lớn, chuyển động liên tục. Bánh xe lớn này có vô số những bánh xe nhỏ trong đó và mỗi bánh xe nhỏ có những kiểu mẫu riêng

của nó. Bánh xe lớn và các bánh xe nhỏ - hay vũ trụ rộng lớn và các cá nhân sống trong đó liên kết chặt chẽ với nhau đến độ chúng ta phải tùy thuộc vào nhau để phục vụ, để có được hạnh phúc và để phát triển. Chính vì vậy, bổn phận của chúng ta là phải khai thác triệt để những cái hay của mình - cái hay, cái thiện đó phải hài hoà với khuôn mẫu của thế gian. Muốn cho tất cả các bánh xe xoay chuyển hài hoà với nhau, cái tốt đẹp nhất trong mỗi người chúng ta cần phải được phát huy. Chẳng hạn như trong một chiếc xe, muốn cho nó chạy tốt - sử dụng được thì mọi cơ phận của nó phải được hoàn chỉnh. Nếu chúng ta muốn tạo lập một gia đình hạnh phúc, an vui, một mái nhà ấm cúng hoà thuận, thì mọi người trong căn nhà đó hay ít nhất cũng là đa số những thành viên của gia đình đó cần phải hoà hợp với nhau. Nếu bản thân chúng ta muốn đóng góp vào sự hài hoà đó, thì các đức tính tốt của ta cũng phải được phát triển sao cho phù hợp với an vui và hạnh phúc của mọi người.

Điều này chúng ta có thể làm được ngay tại đây và bây giờ bằng cách thực hiện những phận sự hàng ngày, hàng giờ của mình với từ ái, nhã nhặn và chân thực. Cái lý tưởng mà Đức Phật đặt ra trước chúng ta là sự hỗ tương phục vụ - con người sống cần có nhau, giúp đỡ lẫn nhau, chia sẻ những khó khăn cho nhau. Trong Nikaya (*Kinh Tạng*) có đề cập đến ba loại phận sự mà chúng ta phải thực hiện - hay còn gọi là ba mẫu mực cư xử dành cho một vị Phật. Tiếng Pàli là: "**Buddhatta Cariyà, nàtattha cariyà, Lokattha cariyà**" (*phận sự nỗ lực để thành đạt Phật quả, làm lợi ích cho thân quyến và bè bạn, làm lợi ích cho toàn thế gian*). Tương tự như vậy, mỗi chúng ta cũng có ba mẫu mực phải hành xử - "*Atta - Cariyà*", nghĩa là nỗ lực để phát triển tự

thân sao cho đạt được hạnh phúc, tự tu và tự ngộ. Mẫu mực cư xử thứ hai là "*Nàtattha Cariyà*" là làm lợi ích cho bà con thân quyến và bè bạn. Thứ ba là làm lợi ích cho toàn thể gian không phân biệt giai cấp, màu da hay tín ngưỡng - "*Lokattha Cariyà*". Đức Phật yêu cầu chúng ta thực hành ba loại hành xử này.

Đạo Phật là một con đường nhằm phát triển tự thân - là sự giáo dục tâm hồn. Vì vậy công việc của chúng ta là phải thực hành ba nguyên tắc Đức Phật đã đề ra ở trên để tinh lọc bản chất của chúng ta, để nâng mình lên bình diện của một con người.

Giáo dục hiện đại như quý vị đã biết, là một nền giáo dục chỉ chú trọng đến các phương tiện kiếm ra tiền, làm thế nào để sắp đặt và kiểm soát nó. Trong khi đạo Phật nhằm vào việc giáo dục, dạy dỗ tâm. Vì thế cho nên, nếu tôn giáo chỉ được đón nhận như một niềm tin có tính tri thức trong tâm thôi thì không có sức mạnh nào cả. Nếu tôn giáo không có thực hành, chúng ta không thể tạo được chút hiệu quả nào. Trong Pháp Cú kinh (*Dhammapàda*) Đức Phật có dạy:

***"Như bông hoa tươi đẹp  
Có sắc nhưng không hương  
Nói hay, làm không được  
Kết quả có chi lường" (Pháp Cú, 51)***

Chính vì vậy hành động chứ không phải suy đoán; thực hành chứ không phải lý thuyết mới là vấn đề. Cũng theo *Dhammapàda* thì "ý chí" nếu không có hành động tương

xúng kèm theo, không có gì đáng kể cả, do vậy cái chính của đạo Phật là phải thực hành những lời dạy cao quý này.

Liên quan đến điểm này, bản tạng cũng muốn nói thêm rằng tâm từ (Mettā) - lòng từ bao la này - thường có mặt khi có sự liên hệ đến người khác, nhưng trên thực tế thì từ ái với chính mình phải có trước. Nó không phải là một tình thương vị kỷ, mà là tình thương dành cho bản thân - một loại tình thương thuần khiết - đến trước. Khi chúng ta hành thiền từ ái, chúng ta rải tâm từ đến bản thân mình trước (Aham avero homi v.v..) (*câu mong cho tôi thoát khỏi mọi điều tai hại*). Nhờ có lòng từ thuần khiết (Mettā) như chúng ta đã định nghĩa, với chính mình như vậy; những khuynh hướng ích kỷ, thù hận, nóng nảy sẽ bị tiêu trừ. Vì vậy, trừ khi bản thân chúng ta có tâm từ trong người, bằng không chúng ta chẳng thể nào chia sẻ với ai được, chúng ta không thể rải hay gởi gắm tâm từ này đến người khác được.

Giả sử bạn không có tiền trong túi thì làm sao bạn có thể cho ai được, dù chỉ là một xu nhỏ thôi? Vì vậy, thiền từ ái cần phải khởi sự với tự thân trước; bạn có thể nói là tôi thương bản thân mình được chứ?. Nếu bạn có thể nói bạn yêu bản thân mình, liệu bạn có thể tự hại mình bằng cách nuôi dưỡng những ý tưởng thù hận trong tâm không? Nếu bạn thương một người liệu bạn có hại người đó được không? Không bao giờ. Thương bản thân mình nghĩa là sống không ích kỷ, thù hận, nóng nảy v.v.... Vì thế cho nên, để bản thân chúng ta thoát khỏi những cảm giác không đáng ưa này, chúng ta phải thương hay có lòng từ với chính mình. Theo Đức Phật thì trước tiên hãy thương tự ngã mình, vì đạo Phật luôn luôn chú trọng đến tinh thần tự giác, chỉ khi nào có tự



giác chúng ta mới làm lợi ích cho tha nhân một cách hiệu quả được. Chúng ta nói về độ tha hay giác tha, chính là nói đến việc giúp đỡ cho tha nhân này; tuy nhiên, như Đức Phật đã dạy: "*Nếu một người không thể tự độ mình, họ không thể độ người khác được*".

***"Người trí trước đặt mình  
Vào nếp sống chánh hạnh  
Sau ra giáo hoá người  
Ất khỏi bị khiển trách" (Pháp Cú, 158)***

Cũng trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy rằng: "*không kẻ thù nào có thể làm hại con người tội tệ hơn là chính những ý nghĩ tham ái, sân hận và ganh ghét v.v..của họ*".

***"Kẻ thù hại kẻ thù  
Oan gia hại oan gia  
Không bằng tâm niệm ác  
Do chính ta hại ta" (Pháp Cú, 42)***

Nếu người ta không tìm thấy an lạc trong tự thân, họ không thể nào tìm nó ở nơi nào khác. Kinh Điển cũng thường nói rằng: "*Người không tự chế được mình sẽ không tìm thấy an lạc*". Trong công việc phụng sự xã hội, cái gọi là những người làm công tác xã hội sẽ không cảm thấy an vui trong khi thi hành những phận sự của họ, nếu như bản thân họ không an tịnh. Nếu như tự thân họ không an tịnh chắc chắn họ không thể đem an lạc đến cho mọi người được. Vì vậy, chúng ta phải được rèn luyện một cách thích hợp không những về sự tổ chức bên ngoài mà còn cả ở sự tu dưỡng nội tâm trong chúng ta.

Trong trường hợp của rất nhiều người mệnh danh là làm công tác xã hội, điều thực sự mà họ đang làm là chỉ dẫn người khác phải làm những gì giống như những ông chủ vậy, và rồi họ nói rằng: "*Chúng tôi đã cố gắng hết cách, nhưng mọi người không tỏ thiện chí chấp nhận sự giúp đỡ của chúng tôi*". Thực ra mọi người đều rất cần sự giúp đỡ, thế nhưng sự giúp đỡ đó phải được thể hiện một cách ân cần theo nhu cầu mà họ mong đợi, chứ không phải theo tư ý của người giúp. Muốn được như vậy người phục vụ xã hội chân chính phải là một người có lòng từ ái đối với bản thân mình trước đã - nghĩa là trong lòng họ phải chứa đầy tình thương, một tình thương thuần khiết, không ích kỷ. Chỉ lúc đó họ mới có thể cảm nhận được hạnh phúc gấp đôi; đó là bản thân họ có lòng yêu thương trong sạch, chân chính, cảm thấy hân hoan trong khi giúp người khác, đồng thời làm cho người khác an vui.

Chúng ta nhớ những mẫu chuyện tiền thân (*Jātaka*) của Đức Phật, khi còn là một vị Bồ Tát ngài luôn luôn nỗ lực tự hoàn thiện mình bằng cách giúp đỡ mọi người - sao cho người khác được an vui, và niềm vui của người khác thúc đẩy ngài hoàn thiện hơn nữa để phục vụ.

Lại nữa, nếu một người không thể thành thực với bản thân mình làm sao họ có thể thành thực với người khác được. Một bác sĩ không có những kinh nghiệm và phẩm chất theo yêu cầu có thể cố gắng giúp bệnh nhân, nhưng việc làm của ông ta không chừng chỉ làm hại thêm cho bệnh nhân. Vì vậy, một người lãnh đạo của bất kỳ xã hội, chính trị hay tôn giáo, nếu không tu dưỡng tâm có thể đưa những người theo mình đi lạc hướng.

Chúng ta quá chú trọng đến việc luyện tập bên ngoài đến độ quên đi sự tu tập bên trong, việc tu dưỡng bản thân mình. Chúng ta thích dạy dỗ kẻ khác và quên việc dạy mình. Chúng ta có khuynh hướng luôn luôn cho mình là đúng còn mọi người đều sai. Việc đổ lỗi cho người khác dường như đã trở thành một đặc tính chung của mọi người, chẳng hạn khi trở nãi một việc gì, chúng ta liền đổ thừa hoàn cảnh... nào là vì vợ, vì bạn bè hay một người nào đó v.v... bản tăng không có ý muốn nói là chúng ta chỉ nên tự trách mình thôi. Khổng Tử có câu nói rằng: *"Kẻ ngu dốt trách cứ người, kẻ có học tự trách mình, con kẻ hiểu biết không trách ai cả"*. Thật là một câu nói rất minh triết. Vấn đề là ở chỗ *"Đâu là cái sai chứ không phải ai là người sai"*.

Theo nguyên lý của đạo Phật, tự độ mình là ưu tiên; sự hoàn thiện cá nhân phải được chú trọng trước nhất, có được như thế thì toàn thể cơ cấu mới hoàn hảo. Thế giới bên ngoài chính là sự phản ánh bản chất nội tại của chúng ta.

Để kết luận bài giảng, bản Tăng mong quý vị dành ít phút để hành thiền từ ái, để cho thân, khẩu, ý của chúng ta thấm nhuần từ bi.

Từ một cái tâm có tu tập này, những ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta mới chân chánh và từ hoà được. Hành thiền thực sự, trước tiên chúng ta làm tràn ngập chính mình với ý nghĩ từ bi *"cầu mong cho tôi được an vui hạnh phúc"*. Sau một lúc chúng ta mở rộng lòng từ đến tất cả mọi người, nguyện thầm trong tâm *"cầu mong cho tất cả chúng sanh đều được an vui, hạnh phúc"*. Nghĩ sao thì cảm nhận như vậy. Chúng ta cũng cố gắng thấy thế gian này được ngập

trần với lòng từ của chúng ta, với tâm ước mong mãnh liệt rằng mọi người, mọi vật đều được an vui, một ước mong như ước mong của bà mẹ đối với đứa con độc nhất của mình vậy.

Nếu quý vị rải tâm từ này trước khi đi ngủ, bản tăng cam đoan rằng quý vị sẽ có một giấc ngủ an lành kỳ diệu. Nếu quý vị có thể duy trì tâm từ này mãi mãi, chắc chắn quý vị sẽ có một cuộc sống an hoà, hạnh phúc và thành công, mọi người sẽ yêu mến bạn vì bạn đang từ ái với mọi người. Thế gian cũng như tấm gương soi, nếu bạn nhìn vào gương với khuôn mặt tươi vui, bạn sẽ thấy khuôn mặt xinh đẹp tươi vui của mình. Nếu bạn nhìn với khuôn mặt đờ đăm, như người Anh thường nói, chắc chắn bạn sẽ thấy khuôn mặt vô cùng xấu xí của mình. Trong hình thức chào hỏi cũng có một câu thành ngữ tương tự "*Chào bạn, thế gian này đối xử với bạn thế nào?*" câu trả lời thường là "*Tốt, tôi rất an vui*". Nhưng với người Phật tử, câu trả lời sẽ là "*Tốt, thế gian đối với tôi cũng như tôi đối với thế gian này vậy*".

Nếu quý vị xử sự với thế gian một cách hợp lẽ, nhân từ, thế gian cũng sẽ đối xử lại với bạn nhân từ như vậy. Chúng ta không nên trông đợi mọi người đối xử với chúng ta tử tế trước, mà chúng ta cần phải xử sự tốt đẹp với mọi người trước. Đó là cách sống của người Phật tử chân chánh.

Trích Trong ‘Phật Pháp Giảng Giải’ Tỳ-kheo Pháp Thông dịch

# THIỀN TÂM TỪ LÀM NỀN TẢNG CHO VIỆC HÀNH MINH SÁT

(The Practice Of Loving-Kindness As The Foundation For  
Insight Meditation Practice)

*Sayādaw U Indaka*

## PHẦN I

### 1. Một Ngày Đặc Biệt

Hôm nay là thứ Hai, mùng 3 tháng Chín năm 2001. Theo Lịch Miến thì hôm nay là ngày rằm tháng wakaung (7 hoặc 8 ÂL) năm 1363. Đối với người Phật tử Miến Điện, đây là một ngày đặc biệt, nhưng có lẽ rất nhiều người không biết lý do tại sao ngày hôm nay lại là ngày quan trọng như vậy. Đây chính là ngày mà lần đầu tiên Đức Phật thuyết giảng kinh Mettā (Tâm Từ), và quả đất lần đầu tiên được trút xuống một trận mưa tâm từ mát mẻ. Trước đó, quả đất này đã từng khát khao và chịu đựng những thời kỳ khô hạn bởi vì không có Tâm Từ (mettā). Trong suốt thời kỳ khô hạn này, toàn thể gian bị thiêu hủy bởi khói cay độc và những ngọn lửa âm i của sân hận và oán thù. Các chúng sanh trong thời kỳ đó không biết đến lòng từ bi là gì. Họ không ngừng gây chiến, và trong sự thù địch ấy họ tấn công và giết hại lẫn nhau không thương xót. Trong cách cư xử với nhau không có lòng nhân từ và nhân nhĩn, thay vào đó, để đạt được những mục đích của mình họ thường xuyên ức hiếp và xuyên tạc lẫn nhau. Đúng vào thời kỳ ấy Đức Phật đã đô

xuống quả đất khô cằn này trận mưa tươi mát, dễ chịu của Tâm từ (mettā), vì thế toàn thể gian trở nên mát mẻ và bình yên. Nhận thức được sự nguy hiểm của sân hận và oán thù, họ bắt đầu biết yêu thương và tổ lòng nhân ái với nhau. Trước khi nói về Kinh Tâm Từ và giải thích lý do có sự hiện hữu của nó, chúng tôi sẽ bắt đầu với lời dạy căn bản của tâm từ.

### **Navāṅga Sīla (Chín Giới)**

Khi chúng ta xin thọ trì giới, thay vì tám giới (bát quan trai giới) như bình thường, vị Trưởng Lão sẽ cho chúng ta chín giới, trong đó giới “Mettasahagatena cetasa sabbapanabhutesu pharitvā viharanam samādiyāmi” được thêm vào. Giới này có nghĩa là, “Con nguyện sẽ sống với một tấm lòng đầy từ ái đối với tất cả chúng sanh.” Trong Tăng Chi Bộ Kinh, bài Kinh Navanguposatha có nói rằng, làm thắm đẫm tâm với từ ái (mettā) và thực hành tâm từ này cho đến mức tối đa có thể được chung quy là chín giới (navāṅga sīla). Tuy nhiên, tâm từ không cùng một loại giới như các giới khác vốn bắt đầu bằng ‘Pānātipātā...’ tức giới không sát sanh, không trộm cắp, v.v... Khi chúng ta tô điểm thêm cho tám giới thông thường (uposatha) bằng việc thực hành tâm từ (mettā), thời việc thực hành giới này trở nên lợi ích hơn là chỉ giữ bát quan trai giới thông thường.

Thời Đức Phật, một số người đức hạnh cũng giữ chín giới có tâm từ này. Đức Phật dạy chín giới này đặc biệt cho những người thích tâm từ. Tất nhiên bạn có thể tự hỏi nếu chỉ những người thọ tám giới có thêm ‘Mettāsahagatena’ (Với lòng đầy từ ái) mới có thể hành thiền tâm từ sao. Điều này không phải như vậy; nếu chúng ta chỉ thọ tám giới, chúng ta vẫn có thể hành thiền tâm từ được bởi vì bất kỳ ai cũng có thể hành thiền tâm từ. Càng nhiều người hành thiền tâm từ thì quả đất

này được chờ đợi là sẽ càng trở thành một nơi mát mẻ, bình yên và dễ chịu hơn thôi. Khi chúng ta tu tập tâm từ với những câu nguyện như **‘Cầu mong tất cả chúng sanh được khỏe mạnh; cầu mong tất cả chúng sanh được an vui và bình yên’**, là chúng ta đã phát ra tâm từ. Đây là **‘bố thí sự an vui và bình yên’**. Tất cả mọi người, tất cả chư thiên và tất cả các chúng sanh đều sống với ước muốn được sự an vui và bình yên này. Bạn chẳng cảm thấy hài lòng khi bạn có thể ban bố cho những chúng sanh khác sự an vui và bình yên mà họ đang mong đợi sao? Giống như những đứa trẻ thơ thích người ta cho kẹo thế nào, tất cả chúng sanh cũng rất thích sống gần những người đem cho họ mettā (tâm từ), hay nói khác hơn những người đem lại cho họ sự an vui và bình yên như vậy.

### Cây Kẹo Mettā

Ở tỉnh Myeik (Bang Tanintharyi, Miến Điện), bạn có thể tìm thấy ngôi chùa Kantha, nơi đây Trưởng Lão Kantha Sayādaw là trụ trì. Sayādaw là người rất tốt bụng. Ngài cũng có những danh hiệu cao quý như ‘Abhivamsa’ và ‘Aggamahāpandita’<sup>1</sup>, nhất là ngài còn có một bản chất rộng lượng. Ngay khi ngài được cho một vật gì ở chỗ này, ngài liền hiến tặng nó ở một nơi khác. Bất cứ khi phải đi đến chỗ nào, ngài cũng bỏ đầy kẹo vào chiếc túi đeo vai của ngài. Khi đến nơi, ngài phân phát hết những cây kẹo ấy cho mọi người. Vì thế mọi người, dù lớn hay nhỏ, gặp ngài là vây lấy ngài bởi vì mọi người ai cũng yêu mến và kính trọng ngài. Không ai là không biết ngài. Khi bố thí hay dâng tặng vật gì Sayādaw cảm thấy rất vui. Các thiện sinh ở đây cũng vậy, nếu các bạn muốn được mọi người yêu mến và kính trọng giống như Sayādaw thời quý vị

---

<sup>1</sup> Aggamahāpandita Bậc Đại Thiện Trí.

nên bố thí và cúng dường.

Các bạn nên phân phát những cây kẹo từ ái (mettā candies) này. Hãy chắc chắn rằng bạn phân phát nó với hết khả năng của mình. Nếu mọi người đều biết thực hành thiên tâm từ, ước mong sự hạnh phúc và bình yên cho tất cả chúng sanh, đó chẳng phải là điều kỳ diệu sao?

## **2. Hành Thiên Tâm Từ**

Đối với người muốn hành thiên tâm từ, trước tiên nên hiểu những điểm sau:

1. Tinh thần của tâm từ
2. Ý nghĩa của tu tập tâm từ (mettā bhāvanā)
3. Những kẻ thù của tâm từ
4. Những phương pháp thực hành thiên tâm từ
5. Những lợi ích của thiên tâm từ

Trước hết, bạn cần phải hiểu những điểm này. Nhờ hiểu rõ chúng, việc hành thiên tâm từ của bạn sẽ tiến bộ tốt đẹp.

## **3. Tinh Thần Của Tâm Từ**

- Tinh thần của tâm từ là ước mong sự an vui và hạnh phúc cho tất cả mọi chúng sanh.
- Trong tinh thần của tâm từ, chúng ta luôn hành động vì sự lợi ích của các chúng sanh khác. Chúng ta không bao giờ làm điều gì tạo ra những hậu quả xấu hay khiến họ phải khổ đau.
- Tinh thần của tâm từ là luôn luôn và mãi mãi mát mẻ và bình yên; nó không bao giờ thiêu đốt.



- Tinh thần của tâm từ là luôn luôn yêu thương; một tình thương không bao giờ chuyển thành thù hận.
- Tinh thần của tâm từ là luôn luôn mềm mỏng, nhu hòa và tế nhị; nó không bao giờ thô bạo và tàn nhẫn.
- Tinh thần của tâm từ là luôn luôn trong sáng và tươi mát; nó không bao giờ khô héo.
- Tinh thần của tâm từ là chỉ thấy và nhìn vào những mặt tốt đẹp, chứ không thấy hay nhìn vào lỗi lầm của người khác.
- Tinh thần của tâm từ là luôn luôn tha thứ; nó không áp bức và kiểm soát.
- Tinh thần của tâm từ là chỉ quan tâm giúp đỡ, hoàn toàn không có những thôi thúc hủy diệt.
- Tinh thần của tâm từ là chỉ hành động vì lợi ích của tha nhân, không làm việc vì lợi ích của cá nhân mình.
- Tinh thần của tâm từ là thoát khỏi mọi sự phức tạp, rối ren. Nó luôn luôn được đi kèm bởi một tinh thần độc lập.

#### **4. Ý Nghĩa Của Tu Tập Tâm Từ (Mettā Bhāvanā)**

Bhāvanā (tu tập) có nghĩa là sự phát triển hay trau dồi. Vì thế mettā bhāvanā muốn nói đến việc trau dồi liên tục đức từ ái trong lòng và trong tâm của chúng ta để làm cho nó trở nên vững chắc và mạnh mẽ. Với việc thực hành tâm từ này, chúng ta phải phát triển một ước muốn chân thật cho sự an vui, hạnh phúc của bản thân chúng ta và sự an vui và hạnh phúc của tha nhân. Khi chúng ta tu tập tâm từ cho tất cả chúng sanh bằng

cách ước mong cho họ được khỏe mạnh và an vui, lúc đó trong lòng và trong tâm chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc và bình yên. Sở dĩ chúng ta cảm nhận được sự hạnh phúc và bình yên này là bởi vì chúng ta đang thực hành thiền tâm từ vậy.

Khi chúng ta phát triển và làm cho mạnh mẽ đức từ ái trong lòng và trong tâm chúng ta bằng cách ước mong cho tất cả chúng sanh được khỏe mạnh và hạnh phúc, lúc đó sẽ không còn những mong muốn làm tổn thương hay tạo ra khổ đau cho những chúng sanh khác nữa. Đây gọi là Ý Nghiệp Từ Hòa (mano-kamma mettā). Chúng ta cũng không dùng những ngôn từ hay lời lẽ làm tổn hại khiến các chúng sanh khác phải khổ đau. Đây gọi là Khẩu Nghiệp Từ Hòa (vacī-kamma mettā). Và chúng ta không làm điều gì gây tổn thương hay khiến những chúng sanh khác phải đau khổ. Đây gọi là Thân Nghiệp Từ Hòa (kāya-kamma mettā). Theo cách này, những chúng sanh khác không phải khổ vì chúng ta, và nếu họ không khổ, họ sẽ được an vui.

Khi chúng ta hành thiền tâm từ và sống trong bóng mát yên bình của từ ái, sự thanh thản và bình yên vi tế này mới đầu không thể hiện rõ rệt hoặc hiển nhiên cho lắm. Đức an tịnh và bình yên của tâm từ không phải lúc nào cũng rõ ràng, vì thế có thể chúng ta không hiểu được giá trị đích thực của tâm từ. Chỉ khi chúng ta đã tổn nhiều thời gian với một người nóng giận, chúng ta mới hiểu rõ được và thưởng thức được hương vị bình yên của tâm từ. Sống trong bóng mát của một người có lòng từ ái, chúng ta cảm thấy thanh thản và bình yên. Khi chúng ta phải sống với một người hay nóng giận và gắt gỏng, con tim chúng ta bị đốt cháy với sự sợ hãi, chúng ta trở nên băn khoăn và bắt đầu lo nghĩ. Những suy nghĩ của chúng ta rối tung cả lên và chúng ta bắt đầu tự hỏi, “Khi nào thì hấn sẽ quát vào mặt mình

đây? Khi nào hấn sẽ đánh hoặc giết mình đây? Liệu hấn sẽ đánh mình với một khúc cây, xúc chạm mình với một con dao hay đâm mình với một loại vũ khí nào đó không?” Cuối cùng chúng ta có thể bị đắm chìm trong những ý nghĩ sợ hãi đến nỗi chúng ta cảm thấy khiếp sợ cả ngày lẫn đêm. Nếu chúng ta phải sống với một người nóng tính như vậy, thậm chí chúng ta có thể phát hiện ra mình đang nói, “Cầu cho hấn chết sớm cho rồi; cầu cho ta cũng được mau chết (cho hết sợ).”

Vào những lúc như vậy, chúng ta mới biết và hiểu rõ được sự thanh thản và bình yên của Tâm Từ (metā), do người có tu tập tâm từ tỏa ra. Và chỉ lúc đó chúng ta mới có sự hiểu biết đầy đủ về giá trị thực của tâm từ. Đây là lợi ích mà người được rải tâm từ có thể cảm nhận.

## **5. Kẻ Thù Của Tâm Từ**

Trong cuộc đời này, khi một người chống đối chúng ta, đặt những chướng ngại trên đường đi của chúng ta và hủy hoại những tài sản của chúng ta, dẫn đến hậu quả là chúng ta phải chịu sự bất hạnh và khổ đau, chúng ta thường nghĩ người như vậy là một kẻ thù. Đối với tâm Từ (mettā) cũng vậy, bất cứ chướng ngại nào đi vào lãnh vực của nó và ngăn chặn sự sanh khởi của nó trong lòng và trong tâm chúng ta, đều được xem như kẻ thù của tâm từ vì nó làm trở ngại và phá hủy mettā. Có hai kẻ thù của tâm từ — luyện ái, yêu thương (taṇhā) được gọi là kẻ thù gần, trong khi sân hận (dosa) được gọi là kẻ thù xa của tâm từ.

### **Kẻ Thù Gần**

Tại sao yêu thương, tham ái (taṇhā) là kẻ thù gần và sân

hận (dosa) lại là kẻ thù xa của tâm từ? Yêu thương, tham ái là kẻ thù gần bởi vì những trạng thái tâm này rất dễ lên vào lòng từ của chúng ta. Và một khi yêu thương hay tham ái này đã lên vào, tâm chúng ta có thể bất ngờ trở nên lầy lừng với tham dục mà không có trí hiểu biết. Tham ái cũng là một diễn viên rất tốt, vì thế chúng ta có thể nghĩ nó là Tâm Từ (mettā). Tuy nhiên, sân hận hay dosa khó có được nhiều cơ hội để đi vào tâm chúng ta hơn bởi vì chúng ta dễ nhận ra sự có mặt của nó ngay lập tức. Đây là lý do vì sao kinh nói tham ái là kẻ thù gần, và sân hận là kẻ thù xa của tâm từ vậy. Chính xác hơn, có thể nói tâm từ là một trạng thái tâm có ảnh hưởng tốt, và một cái tâm đầy từ ái như vậy chỉ thấy những mặt tốt của mọi người, mọi vật; trong khi, luyến ái hay tham ái thường có ảo tưởng cho rằng nó có ảnh hưởng tốt và làm ra vẻ như thấy được những mặt tích cực của mọi người mọi vật. Trong thực tế, một cái tâm thấm nhuần từ ái và một cái tâm tràn đầy tham ái có những đặc tính hoàn toàn khác nhau. Tâm từ thì thanh thản và bình yên; dễ dàng tha thứ, và chấp thủ không có mặt. Tâm từ có một ước muốn tự nhiên là giúp đỡ và phục vụ. Trái lại, tham ái thiêu đốt với dục vọng, nó có tính cách đàn áp và chấp thủ. Nó là một khuynh hướng hủy diệt.

Tôi muốn minh họa nét tương tự dễ gây nhầm lẫn của tâm từ thực và tình yêu thương có tính dính mắc ở đây bằng cách liên hệ lại một sự việc biểu thị rõ sự khác biệt của chúng. Trong một công ty nọ, quản lý là một người phụ nữ cực kỳ quyến rũ. Vì diện mạo của cô rất xinh đẹp, và cô giữ một địa vị có ảnh hưởng và quyền lực đáng kể, nên mọi người trong công ty đều coi cô rất quan trọng. Điều này là đặc biệt đúng trong trường hợp này, vì vị chủ tịch công ty là một người đàn ông lớn tuổi còn độc thân và thủ quỹ là một thanh niên trẻ hơn. Bằng mọi cách, cả hai người đàn ông này đều cố gắng giúp cô quản

lý trở nên thành công hơn trong địa vị của mình. Đây là một tình huống khá khó xử đối với mọi người trong công ty vì những động cơ và ý định của vị chủ tịch và viên thủ quỹ đều rất rõ ràng mặc dù cả hai người thực sự đều không biết về tình trạng của mình. Sự việc này kéo dài một thời gian cho đến khi bắt đầu chuẩn bị cho lễ cưới của cô quản lý với một vị bác sỹ rất giàu có. Sau khi nghe tin này, vị chủ tịch công ty vẫn giữ nguyên nụ cười. Ông tiếp tục coi sóc mọi công việc buôn bán trong công ty như thường lệ và thậm chí còn gởi tiền để giúp chi phí cho lễ cưới. Ông dễ dàng tha thứ cho sự chọn lựa của cô quản lý và chấp nhận sự thực. Tuy nhiên, viên thủ quỹ thì không thể nào ăn ngon ngủ yên được nữa. Ngực anh nóng ran, và anh lao vào uống rượu một cách thái quá. Khi lễ cưới diễn ra, anh và một nhóm bạn đã cố gắng phá hủy đám cưới, họ hành động rất đáng ghê tởm trong tiệc cưới của cô quản lý. Tất nhiên điều này đã bộc lộ sự bất lực và không tha thứ của viên thủ quỹ trước sự chọn lựa người phối ngẫu của cô ta.

Khi nhìn vào tình huống này, chúng ta có biết ai là người thực sự có tâm từ và tình yêu của người nào bị ô nhiễm với tham ái (taṇhā) không? Hiển nhiên, tình yêu của vị chủ tịch công ty là tâm từ thực, còn tình yêu của viên thủ quỹ đã bị ô nhiễm với taṇhā. Tuy nhiên, chẳng phải rằng cả hai người trong họ đều làm mọi thứ để giúp cho cô quản lý đó sao? Thoạt tiên, có thể nói cả hai đều mong muốn giúp đỡ cô, nhưng sau đó động cơ của họ lại khác. Tâm của vị chủ tịch thanh thản và bình yên vì nó chứa đầy từ ái thuần khiết (mettā). Vì tâm của vị chủ tịch công ty không thiên vị, ông đối xử với nhân viên của mình bằng lòng kính trọng và quan tâm thực sự. Ông luôn thực hiện mọi phận sự của mình đối với người quản lý một cách minh bạch và ngay thẳng. Do đó, ông dễ dàng tha thứ cho sự chọn lựa của cô ấy. Ngược lại, tâm từ của viên thủ quỹ là một tâm từ giả. Mặc dù lúc ban đầu anh thực hiện những công việc và trách nhiệm

một cách vui vẻ, nhưng về sau anh không còn làm vì lợi ích của cô ta nữa. Tâm anh không còn sự bình yên, anh đánh mất luôn cả nụ cười và không thể tha thứ cho sự chọn lựa của cô ta.

Trong câu chuyện trên, chúng ta dễ thấy tình yêu thương yêu và tham ái dường như có thể được xem như tâm từ thực đến một mức độ nào đó, và rất khó để hiểu được rằng thực sự nó không phải là tâm từ. Người ta thực sự lúng túng và khó khăn để phân biệt hai trạng thái tâm này — tình yêu thương và tâm từ, bởi vì ở Miến Điện đa số người bình thường đều dùng chữ tâm từ (*Mettā*) theo nghĩa của tình yêu thương (*love*). Những người có học thậm chí cũng cần phải rất cẩn thận mới thể hiểu một cách rõ ràng và chính xác hai trạng thái tâm này. Đây là lý do vì sao tình yêu thương hay tham ái (*taṇhā*) được gọi là kẻ thù gần của tâm từ (*mettā*).

### **Kẻ Thù Xa**

Bản chất của tâm từ là sự thanh thản, bình yên, hòa nhã, tha thứ, và có một ước muốn giúp đỡ chân thực. Trong khi đó, bản chất của sân (*dosa*) và ác ý là thiêu đốt, thô bạo, đối đầu, không tha thứ, và có một ước muốn hủy diệt. Như vậy, bản chất của hai trạng thái tâm này hoàn toàn đối nghịch nhau. Đây là lý do vì sao Đức Phật nói rằng Sân là kẻ thù xa của tâm từ. Tuy nhiên trong hai kẻ thù này, kẻ thù gần (tình yêu thương, luyến ái) vẫn nguy hiểm hơn. Bạn cần phải có sự sợ hãi nhiều hơn đối với kẻ thù gần này bởi vì nó xâm nhập cùng khắp và có thể dễ dàng trở thành một chướng ngại đưa đến cách cư xử hung bạo. Kẻ thù xa thì không dễ trở thành một chướng ngại và dẫn đến sự hủy diệt vì nó hiển lộ rõ ràng hơn nhiều. Đó là lý do vì sao chúng ta không phải sợ kẻ thù xa như kẻ thù gần. Một người đang hành thiện tâm từ chẳng những sẽ không để cho kẻ thù

gần — yêu thương, luyện ái, lén vào tâm, mà cả kẻ thù xa — sân hận cũng vậy. Quan trọng là chúng ta phải phát triển tâm từ thuần khiết và đích thực. Chúng ta phải tuyệt đối kiên quyết và thận trọng về điều này.

## 6. Những Phương Pháp Hành Thiền Tâm Từ

Có hai cách hành thiền tâm từ

1. Tu tập tâm từ không (đắc) thiền
2. Tu tập tâm từ để đắc thiền

### Tu Tập Tâm Từ Không (Đắc) Thiền

Trước tiên, Tôi sẽ nói về cách tu tập tâm từ không (đắc) thiền. Khi chúng ta hành thiền tâm từ chúng ta phải cần thận ghi nhớ rằng ý nghĩa các từ chúng ta dùng phải rõ ràng. Chúng ta nên dùng càng ít từ càng tốt, và những đoạn, những câu cũng phải ngắn gọn. Lý do là vì những câu chữ ngắn gọn, rõ ràng và súc tích sẽ giúp làm cho tâm từ có uy lực và mạnh mẽ hơn. Khi hành thiền tâm từ chúng ta cần phải có một ước muốn chân thực (mong) cho những người khác được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên, nhờ vậy tâm từ của chúng ta mới trở nên mãnh liệt. Phát triển loại tâm từ đầy uy lực này là mục đích chính yếu; tuy nhiên, chỉ khi nào chúng ta thực sự hiểu được những chữ mà chúng ta đang dùng thì tâm từ của chúng ta mới trở nên mạnh mẽ. Nếu chúng ta không hiểu ý nghĩa của các từ chúng ta đang dùng, chúng ta sẽ không thể phát triển tâm từ cho có sức mạnh như vậy được. Một điều cần biết khác nữa là, nếu chúng ta sử dụng quá nhiều từ hay câu, chúng ta sẽ không dễ gì phát triển được tâm từ mạnh mẽ này bởi vì chúng ta sẽ phải bỏ ra nỗ lực thật nhiều để nhớ và đọc những chữ ấy. Đối với người mà thiền tâm từ vẫn chưa được phát triển tốt, do sự cố gắng này mà tâm

từ của họ đôi khi có thể trở nên yếu đi hoặc thậm chí biến mất hoàn toàn. Và nếu những chữ chúng ta dùng quá quyền rũ trí tưởng tượng, chúng ta có thể bị mê hoặc bởi chính những chữ ấy. Vì thế chúng ta chỉ nên sử dụng một vài chữ và cố gắng giữ cho câu càng ngắn gọn càng tốt.

Chẳng hạn, chúng ta bắt đầu với: Cầu mong cho tất cả chúng sinh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Khi bạn muốn thêm vào một cái gì khác, hãy bao gồm những đoạn sau từng bước một:

Cầu mong cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ thân.

Cầu mong cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ tâm.

Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Khi chúng ta đang hành thiền tâm từ và sự tập trung càng lúc càng lắng sâu hơn, việc đọc câu đầu (*Cầu mong cho tất cả chúng sinh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên*) lúc này dường như mất một thời gian khá lâu. Kết quả là, sự thực hành của chúng ta sẽ không phát triển một cách trôi chảy. Vì thế chúng ta nên giảm câu ấy xuống còn ‘Cầu mong cho tất cả chúng sanh được an vui’ và lập đi lập lại câu này nhiều lần. Theo cách này, việc thực hành sẽ tiến triển trở lại không cần nỗ lực. Đây là lý do tại sao chúng ta chỉ nên sử dụng một vài chữ mà thôi.

Một người đang hành thiền tâm từ nên coi tất cả mọi chúng sanh y như cách người mẹ chăm sóc đứa con độc nhất của mình vậy. Khi chúng ta niệm tưởng trong tâm hay đọc thầm



‘tất cả chúng sanh’ chúng ta phải hướng tâm của chúng ta về tất cả chúng sanh. Không cần thiết phải hình dung một bức tranh về tất cả chúng sanh trong tâm; vấn đề chỉ là làm sao chúng ta hướng tâm đến tất cả chúng sanh mà thôi. Cũng vậy, tạo một bức tranh trong tâm về hình thù hay hình dáng của các chúng sanh mà chúng ta đang phát triển tâm từ cho họ không phải là việc quan trọng. Nếu chúng ta cố gắng để tạo một bức tranh trong tâm, có thể chúng ta sẽ rất khó để phát triển những đức của tâm từ. Lúc ban đầu, khi định tâm hay sự tập trung vẫn còn yếu, thậm chí đôi lúc chúng ta có thể thấy rằng tâm từ hoàn toàn biến mất. Khi chúng ta niệm thầm ‘Cầu mong cho tất cả chúng sanh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên’, chúng ta cần phải chắc chắn rằng ước nguyện của chúng ta cho sức khỏe, hạnh phúc và bình yên của họ là chân thật và mạnh mẽ.

‘Cầu mong cho họ được khỏe mạnh’ có nghĩa là chúng ta ước nguyện cho tất cả chúng sanh được thoát khỏi sự nguy hiểm về thân và bất kỳ loại bệnh hoạn nào. ‘Cầu mong cho họ được hạnh phúc và bình yên’ có nghĩa là chúng ta ước nguyện cho tất cả chúng sanh được thoát khỏi khổ tâm như lo lắng, ưu sầu, tức giận, buồn phiền, khắc khoải, khát khao, tự phụ, và ghen tỵ. Chúng ta ước mong cho họ được hạnh phúc và bình yên. Với phương pháp hành thiền tâm từ này chúng ta phải lập đi lập lại nhiều lần những đoạn vừa nói. Sẽ đặc biệt hữu ích nếu chúng ta lập đi lập lại lớn tiếng những đoạn (cầu mong) này lúc bắt đầu của một thời ngồi thiền khi mà định vẫn chưa đủ mạnh, hoặc khi chúng ta cảm thấy buồn ngủ hay có một cái tâm đầy sân hận, lo lắng, khắc khoải, hay nhiều tạp niệm. Nếu chúng ta chỉ lập lại những đoạn này trong tâm vào lúc như vậy, việc hành thiền tâm từ của chúng ta sẽ không hiệu quả lắm. Khi chúng ta gia tăng nỗ lực bằng cách lập đi lập lại những đoạn ấy lớn tiếng hơn, tâm từ của chúng ta có thể sẽ áp đảo những trạng thái tâm

giống như nóng giận, và lúc đó việc hành tâm từ của chúng ta sẽ tiến triển tốt đẹp hơn. Đó là lí do vì sao chúng ta nên lập đi lập lại lớn tiếng những đoạn rải tâm từ này vào những lúc tâm bị sân hận và những phiền não khác khuấy rầy.

### **Cách Hành Thiền Tâm Từ Không Xác Định (Anodissa Mettā)**

Trong Kinh Từ Bi (Mettā Sutta), Đức Phật nói rằng người hành thiền nên hành thiền tâm từ trong giờ đi kinh hành hoặc khi sử dụng một trong bốn oai nghi — đi, đứng, ngồi hoặc nằm. Nói chung, khi chúng ta đang hành thiền tâm từ hoặc khi chúng ta đi kinh hành, hoặc khi chúng ta đi đây đi đó bằng xe hơi, xe lửa, hoặc máy bay, lúc nào chúng ta cũng nên lập đi lập lại đoạn, ‘**Cầu mong cho tất cả chúng sanh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.**’ Chúng ta nên ước mong cho tất cả mọi người trên chuyến xe, hay chuyến bay này được hạnh phúc và bình yên. Phát triển tâm từ theo cách này rất hiệu quả. Bất cứ khi nào chúng ta gặp, thấy hay nghe bất kỳ chúng sanh nào, chúng ta nên tu tập tâm từ. Nghĩa là, khi chúng ta gặp bất cứ người nào, chúng ta nên rải tâm từ cho họ. Khi chúng ta gặp bất kỳ con vật nào, chúng ta nên rải tâm từ cho chúng. Đây là lí do tại sao chúng tôi nói: ‘**Thấy một khái niệm, hành thiền tâm từ. Thấy một thực tại tuyệt đối, hành thiền minh sát.**’

Chúng ta cũng có thể tu tập tâm từ khi chúng ta đang đứng, đang nằm hay đang ngồi. Vì bất kỳ lý do gì chúng ta đứng, trong lúc đứng chúng ta nên hành thiền tâm từ bằng cách lập đi lập lại câu: ‘**Cầu mong cho tất cả chúng sanh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.**’ Vì bất cứ lý do gì chúng ta ngồi, trong lúc ngồi chúng ta cũng nên hành thiền tâm từ bằng cách lập đi lập lại câu: ‘Cầu mong cho tất cả chúng sanh được

khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên’ Khi chúng ta nằm chúng ta cũng nên hành thiền tâm từ. Khi chúng ta đi ngủ, trước khi thực sự rơi vào giấc ngủ, chúng ta nên hành thiền tâm từ bằng cách niệm thầm, ‘Cầu mong cho tất cả chúng sanh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên’ trong tâm chúng ta. Thực sự, bạn sẽ rơi vào giấc ngủ dễ chịu hơn khi đang hành thiền tâm từ. Chỉ khi nào chúng ta rơi vào giấc ngủ lúc đó chúng ta mới ngưng hành thiền tâm từ. Có thể nói ngủ là thời gian để nghỉ cho người hành thiền tâm từ còn trong những giờ thức, lúc nào chúng ta cũng nên hành thiền tâm từ này.

Chúng ta hành thiền tâm từ trong mọi hoạt động của chúng ta, như khi ăn trưa hay ăn sáng, khi uống nước hay uống một tách trà, khi chúng ta tắm, rửa mặt, khi làm mọi việc trong nhà hoặc trong văn phòng, và ngay cả khi mua bán ở chợ. Chúng ta nên hành thiền tâm từ trong khi làm tất cả những công việc này. Khi quét nhà, quét sân, chúng ta cũng có thể tu tập thiền tâm từ trong tâm chúng ta, ‘Cầu mong tất cả chúng sanh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên’ và để cho đôi tay làm công việc quét nhà. Bất luận khi nào chúng ta phải làm một công việc gì đó không dính dáng đến tâm khái niệm, chúng ta nên làm công việc đó trong lúc vẫn hành thiền tâm từ. Lúc mới thực hành, điều này có thể hơi khó. Tuy nhiên, khi chúng ta có nhiều kinh nghiệm hơn trong pháp hành, lúc đó chúng ta sẽ thấy dễ dàng hơn. Phương pháp hành thiền tâm từ đối với tất cả chúng sanh không phân chia họ thành những nhóm khác nhau này được gọi là Thiền Tâm Từ Không Xác Định (anodissa mettā). Hành thiền tâm từ như thế này sẽ có rất nhiều phước báu. Trong Kinh Okkha của Tương Ứng Bộ Kinh, Đức Phật nói rằng phước có được do hành thiền tâm từ ba lần một ngày (buổi sáng, buổi trưa, và buổi chiều), mỗi lần khoảng ba hoặc bốn giây vượt xa phước bố thí một trăm nôi cơm ba lần mỗi ngày.

## **Cách Hành Thiền Tâm Từ Xác Định (Odissa Mettā)**

Nếu một người có thể dành được nhiều thời gian hơn cho tâm từ, vị ấy nên hành nó trong mười hướng. Điều này không khó, bạn chỉ việc lập đi lập lại những đoạn sau:

1. Tất cả chúng sanh trong hướng đông
  - Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng đông được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.
  - Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.
  
2. Tất cả chúng sanh trong hướng đông-nam
  - Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng đông nam được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.
  - Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.
  
3. Tất cả chúng sanh trong hướng nam
  - Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng nam được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.
  - Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

4. Tất cả chúng sanh trong hướng tây nam
  - Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng tây-nam được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.
  - Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.
  
5. Tất cả chúng sanh trong hướng tây
  - Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng tây được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.
  - Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.
  
6. Tất cả chúng sanh trong hướng tây-bắc
  - Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng tây-bắc được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.
  - Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.
  
7. Tất cả chúng sanh trong hướng bắc
  - Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng bắc được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.
  - Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.

➤ Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

8. Tất cả chúng sanh trong hướng đông-bắc

➤ Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng đông-bắc được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

➤ Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.

➤ Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.

➤ Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

9. Tất cả chúng sanh trong hướng trên

➤ Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng trên được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

➤ Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.

➤ Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.

➤ Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

10. Tất cả chúng sanh trong hướng dưới

➤ Cầu mong cho tất cả chúng sanh trong hướng dưới được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

➤ Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân.

➤ Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm.

➤ Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Sau khi chúng ta hành trong mười hướng xong, chúng ta

có thể tiếp tục hành thiền tâm từ với những đoạn trước, đó là ‘Cầu mong tất cả chúng sanh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên’. Phương pháp hành thiền tâm từ này xuất phát từ Chanmyey Sayadaw (Sayādaw Ashin Janakabhivamsa).

### **Lưu Ý Cần Thận Khi Hành Thiền Tâm Từ**

Khi có đủ thời gian, lý tưởng nhất chúng ta nên tu tập tâm từ trong các hướng bằng cách bắt đầu với hướng đông và chấm dứt với hướng trên và hướng dưới, sau đó đảo ngược trình tự bằng cách bắt đầu từ hướng dưới và chấm dứt với hướng đông. Khi chúng ta tu tập tâm từ đối với tất cả chúng sanh sống trong hướng đông, chúng ta phải cẩn thận rằng chúng ta đã tập trung tâm từ của chúng ta trên các chúng sanh đang sống trong hướng đông. Nếu chúng ta tu tập tâm từ đối với tất cả chúng sanh đang sống trong hướng đông nam, chúng ta phải cẩn thận rằng tâm chúng ta tập trung và hướng đến các chúng sanh đang sống trong hướng đông nam. Nói chung, chúng ta phải cẩn thận để tập trung tâm chúng ta vào hướng mà chúng ta đang tu tập tâm từ. Phương pháp này chia các chúng sanh theo phương hướng và được gọi là thiền tâm từ xác định (odissa mettā). Cách khác để hành tâm từ là phân loại các chúng sanh theo nơi chốn hay địa phương.

Tất cả chúng sanh đang sống trong căn nhà này

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm

Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Tất cả chúng sanh đang sống trong ngôi chùa này

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm

Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Tất cả chúng sanh đang sống trong làng này

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm

Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Tất cả chúng sanh đang sống trong tỉnh này

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm



Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Tất cả chúng sanh đang sống trong nước này

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm

Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Tất cả chúng sanh đang sống trong thế giới này

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ thân

Cầu mong cho họ được thoát khỏi khổ tâm

Cầu mong cho cuộc sống của họ về mọi mặt được thành tựu mỹ mãn.

Khi các chúng sanh được chia theo phương hướng hay nơi chốn như căn nhà này, chùa này, làng này, tỉnh này,... thì được gọi là thiên tâm từ xác định (odissa mettā). Tương tự, khi các chúng sanh không được chia thành các nhóm đặc biệt và tâm từ được tu tập đến tất cả chúng sanh, nó được gọi là thiên tâm từ không xác định hay thiên tâm từ chung (anodissa mettā).

## 7. Tu Tập Tâm Từ Để Đắc Các Bậc Thiền

Đối với những ai muốn hành thiền tâm từ để đắc các bậc thiền, nên

1. Làm những công việc chuẩn bị trước khi bắt đầu với thiền tâm từ.
2. Quán những nguy hiểm của tâm sân (dosa).
3. Quán những đức của nhẫn nại (khanṭī).
4. Biết chính xác
  - Ai là người bạn không nên tu tập tâm từ đến họ lúc mới bắt đầu hành thiền.
  - Ai là người bạn không bao giờ nên tu tập tâm từ đến họ.
5. Biết ai là người bạn nên tu tập tâm từ đến họ trước.
6. Biết làm thế nào để tiến bộ với thiền tâm từ của bạn.

### Những Công Việc Chuẩn Bị

Trước hết, chúng ta hãy nói về những công việc chuẩn bị. Trước khi bắt đầu thiền tâm từ, bạn nên tắm rửa và mặc áo quần sạch sẽ thoải mái để cho thân và tâm bạn cảm thấy sạch sẽ, thanh khiết và tươi mát. Kế tiếp tìm một nơi yên tĩnh trong rừng, trên một ngọn đồi, dưới một bóng cây, hay trong một nơi bình yên nào đó. Sau khi ngồi xuống, đánh lễ Tam Bảo, cha mẹ và các bậc thầy tổ, và phó thác thân bạn cho Đức Phật. Kế tiếp, tự phát nguyện thọ trì ngũ giới hay bát giới để cho giới hạnh của bạn được trong sạch. Khi bạn ngồi, áo quần không nên để quá chật. Nếu cần thiết, nói lỏng ra cho thoải mái. Thân bạn cũng không nên để quá cứng; cố gắng thư giãn và ngồi một cách thoải mái trong tư thế kiết già. Bất cứ khi nào hành thiền tâm từ bạn nên cố gắng giảm thiểu sự lo lắng càng nhiều càng tốt.

Giữ cho thân bạn không nghiêng tới trước cũng không nghiêng về sau; thân phải giữ thẳng nhưng không quá căng. Đầu của bạn cũng phải giữ cho thẳng không nghiêng tới trước, không ngã ra sau. Hai chân tốt hơn hết nên đặt song song nhau trên sàn thay vì bán già hoặc kiết già. Theo cách này bạn có thể ngồi trong một thời gian lâu hơn. Bạn nên đặt chân phải sát vào thân và chân trái xa thân hơn. Vì lẽ hai chân không chông lên nhau nên sẽ không có sức ép thái quá nào, như vậy máu có thể lưu thông thoải mái và tình trạng tê cứng sẽ không trở thành một chướng ngại. Với tư thế này bạn có thể ngồi thoải mái trong một thời gian lâu hơn. Tay nên đặt trên lòng, tay phải đặt trên tay trái với lòng bàn tay ngửa lên. Bạn cũng có thể đặt hai tay trên đầu gối với lòng bàn tay úp xuống.

Sau khi đã điều chỉnh oai nghi xong, bạn nên quán tưởng đến những nguy hiểm của tâm sân (dosa) và những lợi ích của đức nhẫn nại. Lý do cho điều này là vì bạn phải loại trừ sự nóng giận, sân hận và tích tập đức nhẫn nại với tâm từ. Rõ ràng, loại trừ một trạng thái tâm xấu không phải là công việc dễ dàng nếu như bạn không nhận ra rằng nó là nguy hiểm hoặc để tích tạo được một trạng thái tâm tốt không phải dễ nếu bạn không thấy rằng nó là lợi ích. Điều này cũng đúng đối với các vấn đề thuộc thế gian khác. Nếu chúng ta cần vứt bỏ một cái gì đi hay thay đổi một thói quen xấu, chúng ta sẽ không thể làm được điều này cho đến khi nào chúng ta thấy rằng thói quen ấy là có hại hay vật đó có những khuyết điểm và không hoàn hảo. Chỉ khi chúng ta nhận ra sự nguy hiểm trong một thói quen hay cách cư xử nào đó chúng ta mới bỏ nó được. Và nếu chúng ta không thấy những lợi ích của một vật nào đó, chúng ta sẽ không thấy thích thú trong việc kiếm nó. Đây là lý do tại sao chúng ta phải suy xét trên những nguy hiểm của sân hận, nhờ thế chúng ta mới có thể loại trừ được nó với tâm từ (mettā). Chúng ta cũng phải suy

xét trên những phương diện tích cực của nhãn nại, nhờ thế chúng ta mới có thể tích tạo được nó với tâm từ. Những sự suy xét này phải được làm trước khi chúng ta bắt đầu hành thiền tâm từ. Tuy nhiên, chúng ta có thể sử dụng những sự suy xét này trong lúc đang hành thiền tâm từ mà sân hận sanh. Chúng ta suy xét như vậy trong bao lâu? Chúng ta nên suy xét cho đến khi tâm sân hoàn toàn biến mất. Chỉ khi sân đã biến mất chúng ta mới nên quay trở lại hành thiền tâm từ.

### **Những Nguy Hiểm Của Sân Hận**

Có nhiều chỗ trong kinh điển đề cập và giải thích những nguy hiểm của tâm sân này. Vì thế, tôi muốn nói sơ qua một chút về những nguy hiểm ấy. Khi sân có mặt trong tâm, chúng ta không thể phân biệt được giữa nhân và quả hoặc giữa những hành động tốt và xấu. Nếu có sân, chúng ta không biết đến cái gì là đúng luật pháp cái gì đi ngược lại luật pháp. Do sân, nhiều người ghét chúng ta và chúng ta sẽ có nhiều kẻ thù. Chúng ta rất có thể sẽ phạm vào những lầm lỗi, và vào lúc chết, tâm của chúng ta sẽ bị rối loạn và dằn vặt. Chết với trạng thái tâm này chúng ta sẽ phải tái sanh vào địa ngục. Trong thế gian này, không có nguy hiểm nào lớn hơn sân hận, và trong tâm không có trạng thái tâm nào có thể gây phiền hà cho nó bằng sân hận này. Sân có thể hủy diệt phẩm cách của chúng ta cũng như lòng tự trọng của người khác.

Nếu một người lấy sân hận đáp trả lại người sân hận thì người ấy còn đáng khinh hơn người (sân) trước. Người sân hận nhanh già hơn và có thể chết sớm hơn. Người ấy cũng dễ đánh mất nhan sắc hay sự hấp dẫn của mình. Nếu bạn có nhiều sân, bạn sẽ có một dung sắc xấu xí trong kiếp sống tương lai. Trên đây là một số nguy hiểm được đề cập và giải thích trong kinh

điền.

Lại nữa, trong cuộc sống hàng ngày do sân hận mà chúng ta không thể ăn ngon ngủ yên. Do sân, chúng ta có thể bị thất sủng hoàn toàn. Do sân chúng ta có thể có nhiều kẻ thù và đau khổ cùng cực. Do sân, chúng ta có thể bị lâm vào cảnh chồng vợ và thân bằng quyến thuộc ly tan. Do sân, tình bạn bị phá hủy và những mối quan hệ thân thiện bị tuyệt giao. Do sân, tài sản của chúng ta bị thất thoát. Do sân, chúng ta có thể phải bị phạt tiền, hay chúng ta có thể bị nhà chức trách bắt giữ hoặc bỏ tù. Do sân, chúng ta có thể bị tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, hay đột quy. Những nguy hiểm của sân không bao giờ kể hết vì nó có rất nhiều vậy. Chúng ta nên suy xét đến những nguy hiểm của sân theo cách này. Nếu chúng ta thường xuyên suy xét trên những nguy hiểm của sân, thời sân trong lòng và trong tâm chúng ta sẽ giảm bớt và dần dần biến mất.

### **Những Đức Của Nhẫn Nại (Khantī)**

Sau khi suy xét trên những nguy hiểm của sân, chúng ta nên suy xét đến những đức và lợi ích của nhẫn nại. Khantī hay nhẫn nại có nghĩa là chúng ta có lòng khoan dung và không ăn miếng trả miếng khi bị xỉ vả, mắng nhiếc, la lối, hành hạ hay bực đãi với sự nóng giận hơn. Nếu chúng ta có đầy đủ sự nhẫn nại thì:

1. Chúng ta sẽ được nhiều người yêu mến
2. Chúng ta sẽ không gặp những hiểm nguy
3. Chúng ta sẽ không phạm những lầm lỗi
4. Chúng ta sẽ không chết với tâm tán loạn
5. Sau khi chết, chúng ta sẽ được tái sanh trong cõi chư thiên

Năm lợi ích này được đề cập trong Kinh Akkosa<sup>2</sup>. Như vậy, không có lợi ích nào vượt qua nhẫn nại và khoan dung. Có thể nói nhẫn nại là vũ khí của người có giới đức. Nhẫn nại là một trong những pháp hạnh phúc và cũng là một trong mười pháp ba-la-mật. Nhẫn nại đưa đến thánh hạnh. Nhẫn nại đưa đến Niết-bàn, và chỉ cần có nhẫn nại là chúng ta có thể có sự bình yên của tâm. Khi chúng ta có đầy đủ sự nhẫn nại, thế gian sẽ luôn luôn xuất hiện dễ chịu và tỏa ánh sáng lành mạnh đối với chúng ta. Sức mạnh của nhẫn nại cũng giống như sức mạnh của một đội quân có thể kháng cự lại mọi kẻ thù. Có rất nhiều phương diện tích cực của nhẫn nại. Nếu chúng ta suy xét trên các đức của nhẫn nại theo cách này, sức mạnh của nhẫn nại sẽ trở nên rất mạnh. Khi tâm từ bắt đầu trôi chảy giống như nước từ một dòng suối, lúc đó tâm chúng ta cũng sẽ trở nên rất mềm mại và dịu dàng uyển chuyển.

Như vậy, tôi đã giải thích xong cách làm thế nào để suy xét trên những nguy hiểm của Sân và trên những lợi ích của Nhẫn Nại. Bây giờ tôi sẽ giải thích tiếp ai là người chúng ta không nên hành tâm từ cho họ lúc mới bắt đầu thực hành.

### **Những Người Chúng Ta Không Hành Thiện Tâm Từ Đến Họ**

Có bốn hạng người chúng ta không nên lấy làm đối tượng của thiện tâm từ khi chúng ta mới bắt đầu hành thiện này, đó là:

---

<sup>2</sup> Akkosa Sutta, Pañcaka nipāta Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi kinh, Chương 5 Pháp)

1. Những người chúng ta không thích
2. Những người rất thân với chúng ta
3. Những người chúng ta quen biết sơ sơ hay người chúng ta không thương cũng không ghét.
4. Kẻ thù hay người chúng ta cảm thấy ghét

Lý do chúng ta khó phát triển tâm từ đối với những hạng người này là vì:

1. Nếu chúng ta bắt đầu hành thiền tâm từ cho một người chúng ta không thích, chúng ta sẽ bị sân hận áp đảo bởi vì những sự kiện làm cho chúng ta giận dữ với người này rất có thể sẽ hiện đến trong tâm. Lúc đó chúng ta sẽ rất khó để tu tập tâm từ.
2. Nếu chúng ta hành tâm từ cho một người rất thân, có thể chúng ta sẽ cảm thấy buồn rầu nếu chúng ta tình cờ nhớ đến một nỗi đau nhỏ nào đó của họ. Điều này thậm chí có thể khiến cho chúng ta phải rơi lệ, và như vậy sẽ rất khó để tu tập tâm từ.
3. Cũng vậy, nếu chúng ta bắt đầu hành thiền tâm từ cho một người không thân không thù, hay cho người chúng ta chỉ vừa mới gặp, và cố gắng để đặt anh ta hay cô ta vào vị trí của một người thân yêu, chúng ta sẽ thấy việc đó là khó và mệt mỏi để phát triển tâm từ.
4. Cuối cùng, nếu chúng ta bắt đầu hành thiền tâm từ cho một người thù, chúng ta sẽ chỉ chuốc lấy sân hận bởi vì tâm chúng ta sẽ bị tràn ngập với những ý nghĩ về những việc làm xấu mà người này đã làm cho

chúng ta. Kết quả là, chúng ta sẽ gặp phải rất nhiều khó khăn và sẽ không thể nào phát triển được tâm từ.

Vì những lý do này, chú giải Thanh Tịnh Đạo nói rằng hành thiền tâm từ không nên bắt đầu với bốn hạng người trên.

Kế tiếp, tôi sẽ nói về những hạng người khác chúng ta không nên chọn làm đối tượng của thiền tâm từ. Khi chúng ta mới bắt đầu hành thiền tâm từ, chúng ta không nên tu tập tâm từ cho một người chúng ta cảm thấy bị hấp dẫn. Chú giải Thanh Tịnh Đạo nói rằng điều này lẽ làm khơi dậy dục tham hay tậnhã. Thực sự, đoạn này chỉ liên hệ đến việc hành thiền tâm từ mà vẫn chưa khéo được an trú thôi. Tuy nhiên, Chanmyay Sayādaw nói rằng việc hành thiền tâm từ cho một người chúng ta bị hấp dẫn là điều có thể làm được không có bất cứ khó khăn gì khi pháp hành của chúng ta đã được khéo tu tập. Như vậy chúng ta vẫn có thể phát triển tâm từ chân thực và thuần khiết trong trường hợp này.

Đến đây tôi sẽ tóm tắt lại những hạng người chúng ta không nên tu tập tâm từ cho họ khi chúng ta hành thiền vì mục đích duy nhất là đắc các bậc thiền. Trước hết, chúng ta không bao giờ hành tâm từ cho một người đã chết. Điều này là vì hành theo cách này chúng ta sẽ không thể đạt đến cận định (upacara samādhī) hay an chỉ định (appana samādhī). Chú giải cho bộ Thanh Tịnh Đạo nói rằng loại thực hành này sẽ không cho phép bất cứ định nào phát triển. Tuy nhiên, sự giải thích này chỉ có ý định dành cho những hành giả hành thiền tâm từ để đắc thiền mà thôi. Chanmyay Sayādaw nói, đối với những người đang hành thiền tâm từ không có ý định đắc thiền, điều này là có thể và thậm chí có lợi ích khi chúng ta hành thiền tâm từ cho một người đã chết và tái sinh trong kiếp sống mới của anh ta hay cô ta.



## Những Người Chúng Ta Nên Tu Tập Tâm Từ Cho Họ Trước

Khi chúng ta hành thiền tâm từ để đắc các bậc thiền và đã hoàn tất các bước chuẩn bị, chúng ta nên bắt đầu bằng cách tu tập tâm từ cho bản thân chúng ta trước trong khoảng năm hoặc mười phút. Giống như một nhân chứng, chúng ta bắt đầu với bản thân chúng ta: **“Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.”** Tu tập tâm từ trước cho bản thân này sẽ làm khơi dậy sự hiểu biết rằng những chúng sanh khác cũng có cùng ước mong được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên như ta. Điều này đánh thức trong tâm chúng ta một cảm giác bi悯 đối với các hữu tình chúng sanh khác và giúp cho tâm từ trở nên mạnh mẽ hơn. Việc rải tâm từ cho bản thân này được thực hiện để chúng ta trở nên sống có trách nhiệm và quan tâm đến tha nhân hơn. Vì suy cho cùng, tâm từ được sanh ra từ lối sống biết quan tâm hay đồng cảm với người khác vậy.

Sau khi làm xong điều này, chúng ta có thể tu tập tâm từ đến:

1. Một người đáng tôn kính và lễ bái
2. Một người rất thân
3. Một người không thương không ghét
4. Một người thù

Đây là thứ tự đã được lưu truyền từ chú giải đến Thanh Tịnh Đạo. Vì thế trước tiên chúng ta nên tu tập tâm từ đối với một người đáng kính trọng và đáng đánh lễ. Đối tượng này có thể là thầy tổ hay một người có giới đức nào đó. Trước khi tu tập tâm từ đến họ, chúng ta nên suy xét đến những đức tính tốt của vị thầy. Chẳng hạn, chúng ta có thể nghĩ đến hạnh bố thí (dāna) của vị ấy, hay nghĩ đến giới hạnh trong sạch của vị ấy, hoặc đức chánh trực, sự nhìn xa thấy rộng, sự tử tế, lời nói dịu

dàng, tính hay giúp đỡ, sự giảng dạy, và lời khuyên đúng lúc khó khăn của vị ấy. Kế đó tập trung tâm vào người thầy, chúng ta lập đi lập lại những chữ: **‘Cầu mong cho ngài (sayādaw) được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên’**. Hoặc nếu người này là một người cư sĩ, chúng ta có thể dùng tên của vị ấy. Chúng ta phải lập đi lập lại đoạn này mười lần, một trăm lần, một ngàn lần, mười ngàn lần, một trăm ngàn lần hoặc thậm chí một triệu lần. Khi chúng ta đã làm được điều này và ổn định trong pháp hành, lúc đó chúng ta có thể bỏ cái tên ra và chỉ tiếp tục với những chữ: ‘Cầu mong cho vị ấy được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên’ trong khi vẫn tập trung tâm trên người này. Nếu trong lúc đang hành thiền tâm từ mà tâm lang thang hay phóng tâm đến một đối tượng khác, chúng ta nên đưa tâm trở lại với người thầy hay sayādaw vốn là đối tượng thiền tâm từ của chúng ta. Việc thực hành này không giống như thiền minh sát ở đây chúng ta quan sát bất kỳ đối tượng nào xuất hiện cũng được. Chúng ta cần phải thận trọng và luôn luôn đưa tâm trở lại đối tượng của thiền tâm từ mỗi lần phóng tâm.

Khi đang hành thiền tâm từ đến người thầy, nếu hình ảnh về người thầy có xuất hiện hay không xuất hiện trong tâm cũng không thành vấn đề. Cái quan trọng nhất là làm sao phát triển được một ước muốn mạnh mẽ và chân thực cho người thầy được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên. Điều này quan trọng hơn là có một hình ảnh về người thầy trong tâm chúng ta. Để làm cho tâm từ của chúng ta có năng lực và mạnh mẽ, nó cần phải được phát ra tận đáy lòng chúng ta. Nhờ đọc theo những chữ này, ước muốn chân thành sẽ phát sanh trong tâm. Hãy cẩn thận một cách đặc biệt về điều này. Nếu chúng ta cố gắng để có được một hình ảnh trong tâm lúc mới đầu thực hành, sức mạnh của tâm từ có thể suy yếu. Đôi khi tâm từ của chúng ta thậm chí có thể biến mất hoàn toàn. Khi chúng ta đã trở nên quen với

việc thực hành theo cách này, sau một thời gian khuôn mặt của người vốn là đối tượng của tâm từ có thể xuất hiện tươi cười trong tâm chúng ta một cách rõ ràng. Tới điểm này, tâm từ đã hợp nhất với người vốn là đối tượng của tâm từ. Tâm từ của chúng ta và người — đối tượng của thiền tâm từ, đã trở thành một. Trong kinh nghiệm về sự hợp nhất này, chúng ta thấy tâm là tâm của chúng ta và thân là thân của người chúng ta đang rải tâm từ đến họ.

Có lần, U Vimalaramsi, một vị sư người Úc có nói với tôi rằng vị ấy muốn thực hành một chút thiền tâm từ. Lúc bấy giờ vị này đã hành thiền minh sát được năm tháng. Vì thế, tôi hướng dẫn vị ấy hành thiền tâm từ như đã được giải thích trong chú giải bộ Thanh Tịnh Đạo (visuddhimagga). Tôi cũng yêu cầu vị ấy hàng ngày hãy báo cáo những tiến bộ trong việc hành tâm từ cho tôi biết. Sau khi hành được khoảng hai mươi lăm ngày, bất cứ lúc nào đang tu tập tâm từ vị ấy đều mỉm cười. Biết được sự việc này, trong lần trình pháp kế tôi đã hỏi vị ấy là tại sao lại mỉm cười như vậy. Vị ấy trả lời, ***“Bạch ngài con đang tu tập tâm từ đến một người bạn đã giúp đỡ con rất nhiều. Sau khi hành tâm từ một lúc, khuôn mặt người bạn ấy bắt đầu mỉm cười. Ngay lúc đó con cũng tình cờ mỉm cười lại. Cứ như vậy, khi thấy bạn ấy cười, một nụ cười cũng xuất hiện trên mặt con. Điều này hoàn toàn tự động; cái cười dường như tự xuất hiện. Bất cứ khi nào bạn ấy cười, con cũng mỉm cười. Vào lúc đó, con không còn cảm thấy thân thể của con đau nữa; con chỉ cảm thấy tâm từ trong tâm con thôi. Tâm từ không phải ở trong thân, nó dường như nằm trong thân của bạn con vậy. Điều này có đúng không, thưa ngài?”*** Tôi nói với vị ấy rằng hành như vậy là đúng và hiện tượng này là do định có được từ việc hành tâm từ tạo ra. Khi sự tập trung hay định trở nên mạnh mẽ, người hành thiền sẽ kinh nghiệm tâm từ

theo cách này. Khi chúng ta tu tập tâm từ theo như cách tôi đã nói, sự kinh nghiệm có thể cực kỳ lợi ích.

Khi bạn tu tập tâm từ tới vị thầy theo cách vừa nói, có thể bạn sẽ tự hỏi bạn phải thực hành trong bao lâu. Bạn phải thực hành cho đến khi tinh thông tâm từ hay tới khi đắc thiền. Khi bạn đã tinh thông tâm từ hoặc đắc thiền, tâm bạn sẽ trở nên rất an tịnh và vững vàng, mềm mại và nhu thuận. Bạn sẽ cảm thấy say mê, toàn thân và tâm của bạn sẽ thấm đẫm với hỷ lạc và hạnh phúc. Để thành tựu điều này, bạn phải hành liên tục không gián đoạn trong lúc đi, đứng, ngồi, ăn, uống, quét nhà, làm các công việc ở nhà hay ở văn phòng, hoặc làm công việc mua bán giữa đời thường.

### **Tu Tập Tâm Từ Theo Từng Giai Đoạn**

Sau khi đạt đến cận định (*upacara samādhi*) và an chỉ định (*appana samādhi*) bằng việc tu tập tâm từ đến người thầy, hãy chọn một người khác trong nhóm thứ nhất, đó là những người đáng kính và đáng đánh lễ như vị thầy của bạn và rồi tu tập tâm từ đến họ. Lúc này, sau khi bạn đã chọn một người mới và sẵn sàng để tu tập tâm từ đến người ấy, trước tiên bạn nên bắt đầu bằng cách tu tập tâm từ đến người thầy (thứ nhất). Sau khi tâm từ có được sức mạnh và đã đầy với người thầy, lúc ấy hãy chuyển sang người mới. Khi bạn đã chuyển sang người thứ hai, hãy tiếp tục tâm từ cho đến khi tâm trở nên an tịnh, mềm mại, phấn chấn và toàn thân được thấm đẫm với một cảm giác thích thú của sự mát mẻ.

Với việc thực hành liên tục, tâm trở nên phấn chấn và an lạc, cố gắng không để cho việc thực hành tâm từ bị dừng lại và không nên để cho nó biến mất. Bạn phải luôn luôn duy trì việc thực hành của mình một cách liên tục. Điều có thể xảy ra là khi

sự phấn chấn và an lạc phát sanh người hành thiền sẽ ngưng hành. Bị sự phấn chấn và an lạc này cuốn đi, có một sự cảm dỗ khiến người hành thiền ngưng lại để thưởng thức cái cảm giác dễ chịu ấy; tuy nhiên, ngay lúc đó định sẽ mất. Do đó, chớ để bị lôi cuốn vào trạng thái phấn chấn và an lạc này, mà hãy tiếp tục hành thiền tâm từ. Nếu cảm giác từ ái đối với người thứ hai bị yếu đi hay hoàn toàn không sanh khởi, nên quay trở lại với vị thầy đầu tiên. Khi cảm giác từ ái đối với vị thầy đầu tiên trở nên mạnh mẽ, hãy chuyển sang người thứ hai và thấy xem bạn có thể phát triển được tâm từ mạnh mẽ đối với người thứ hai này không. Nếu cảm giác từ ái phát sanh và có được sức mạnh thì tiếp tục thực hành chỉ với người thứ hai này thôi. Bạn nên hành thiền tâm từ bằng cách chuyển đổi qua lại (giữa người thứ nhất và người thứ hai) theo cách này. Theo những chỉ dẫn tôi vừa đưa ra, cố gắng tu tập tâm từ cho bốn hoặc năm người trong nhóm thứ nhất, tức nhóm người đáng kính và đáng đánh lễ. Lại nữa khi thực hành bạn phải hành cho đến khi thông thạo pháp hành và đạt đến cận định hoặc an chỉ định; nghĩa là cho tới khi bạn đắc thiền tâm từ. Sau đó, hãy tu tập tâm từ đến một người thuộc nhóm thứ hai, người rất thân yêu. Tiếp đến mở rộng tâm từ đến một người thuộc nhóm thứ ba, người không thân không thù. Và cuối cùng rải tâm từ đến một người thuộc nhóm thứ tư, người thù. Nếu bạn không có những kẻ thù, bạn không cần phải tu tập tâm từ đến một kẻ thù.

Khi chúng ta có một người mà chúng ta xem là kẻ thù, lúc đó cụm từ ***‘tu tập tâm từ đến một người thù’*** có thể được minh họa một cách rõ ràng bằng kinh nghiệm của vị sư người Úc U Vimalaramsi tôi đã nói tới ở trên. Sau khi U Vimalaramsi hành tâm từ được hơn một tháng, tôi bảo vị ấy hãy tu tập tâm từ đến một người thù. Khi tôi hỏi vị ấy xem vị ấy có kẻ thù nào không, vị ấy trả lời, “Có, con có một người thù.” Vì thế tôi bảo

vị ấy, “Nếu sư có một người thù, cố gắng tu tập đến người thù đó xem.” Ngày hôm sau khi vị ấy đến trình pháp, vị ấy trình bày rằng vị ấy không thể tu tập tâm từ đến người thù này. Vị ấy nói người phụ nữ này đã khiến cho vị ấy đau khổ rất nhiều. Vì lý do đó, vị ấy không thể tu tập tâm từ đến cô ta bởi vì vị ấy không có những cảm giác thiện chí đối với cô ta. Vị ấy cũng thêm rằng vị ấy mong cho cô ấy được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên hoặc cô ấy có thể có cuộc sống sung túc và thanh nhàn.

Tôi bảo vị ấy, “Nếu sự tình là vậy, hãy quay trở lại với vị thầy đầu tiên mà sư tu tập tâm từ. Ngay khi cảm giác từ ái trở nên mạnh mẽ và mãnh liệt, sư nên chuyển sang người phụ nữ này và tu tập tâm từ cho cô ta. Nếu lúc đó cảm giác từ ái không sanh, trở lại với vị thầy và tu tập tâm từ cho vị ấy. Khi cảm giác từ ái trở nên mãnh liệt, chuyển sang người phụ nữ và cố gắng tu tập tâm từ cho cô ta trở lại. Cứ tiếp tục làm đi làm lại như vậy nhiều lần thử xem.” Sau hai ngày, U Vimalaramsi báo, “Bây giờ việc hành thiền tâm từ của con đã diễn tiến tốt đẹp rồi. Con có thể tu tập tâm từ đến người phụ nữ này y như cách con tu tập tâm từ cho vị thầy và những người khác được rồi. Vì con không còn nghĩ người phụ nữ này là kẻ thù nữa mà là một người bạn.” Sau khoảng một tháng rưỡi hành thiền tâm từ, khuôn mặt của vị ấy trong sáng và tươi cười hẳn lên, thân vị ấy cũng tỏa ra ánh sáng lạnh mạnh. Khuôn mặt, nước da và thân vị ấy chắc chắn không còn giống như cái ngày đầu tiên vị ấy đến thiền viện nữa.

Vì thế, khi bạn tu tập tâm từ mạnh mẽ cho một người thù, có thể bạn cũng sẽ trình bày sự kinh nghiệm giống như vị sư này vậy. Thêm một điều nữa phải cẩn thận, nếu chúng ta hành thiền tâm từ cho một người thù mà chỉ nghĩ về những điều

không tốt hay những điều không xứng đáng người ấy đã làm cho chúng ta, thời sẽ có những khó khăn và chúng ta sẽ chầm dứt với tâm sân (dosa). Vào lúc ấy, chúng ta nên nhập vào thiền chứng mà chúng ta đã đạt đến khi tu tập tâm từ đến những người trước, xuất khỏi thiền, chúng ta cố gắng tiếp tục tu tập thiền tâm từ đến người thù ấy lại. Chúng ta cố gắng hành theo tấm gương của vị sư người Úc đã nói. Nếu cảm giác từ ái không sanh, chúng ta có thể dùng phương pháp tôi sẽ giải thích chi tiết dưới đây:

### Những Suy Xét Để Vượt Qua Sân Hận

- 1. Đức Phật đã đưa ra sự chỉ dẫn như sau cho các vị đệ tử, “Này các Tỳ-kheo, cho dù bọn cướp có hành hạ các người và cắt đứt tay chân các người bằng cây cưa hai người kéo (cưa cá mập, hai tay nắm hai đầu và hai người cưa), các người cũng không nên khởi tâm giận dữ với những người đã hành hạ các người. Nếu các người giận dữ, các người không còn tuân theo lời ta dạy.*
- 2. Nếu các người lấy sân hận đáp lại người sân hận, thời chính các người mới thực sự là người đáng khinh hơn. Khi các người có thể kham nhẫn và không đáp trả lại bằng sự sân hận, các người là người chiến thắng trong cuộc chiến.*
- 3. Khi bạn nhận ra rằng mình đang nổi sân với người nào đó, bạn nên cố gắng kềm chế sự nóng giận của mình với chánh niệm và không sân, như vậy bạn có thể tiếp tục sống bình yên.*

Điều này sẽ có lợi cho cả đôi bên, cho chính bạn và cho người khác.

Chú giải Thanh Tịnh Đạo có đề cập đến rất nhiều cách khác nhau để vượt qua sân hận. Tuy nhiên do không đủ thời gian để giải thích chi tiết tất cả những cách ấy, tôi sẽ chỉ nói chi tiết một số cách mà thôi. Nếu sân hận biến mất sau khi suy xét theo cách này, bạn hãy tiếp tục tu tập tâm từ. Nếu sân hận vẫn không biến mất, thì nó sẽ biến mất sau khi bạn suy xét đến đức kham nhẫn của Bồ Tát trong những kiếp trước.

Hãy lắng nghe cẩn thận hỏi những người con trai và con gái của Phật. Đức Phật, bậc đạo sư của chúng ta, đã kham nhẫn trong nhiều kiếp sống trước và không bao giờ nóng giận với những người đã hành hạ ngài hoặc đối xử tệ bạc với ngài bằng nhiều cách khác nhau. Ngài đã làm chủ kham nhẫn như thế nào trong những kiếp sống ấy?

### **Hành Kham Nhẫn Khi Làm Đạo Sĩ Khantivadi**

Thuở xưa Vua Kalabu là người cai trị xứ Ba-la-nại (Banares). Lúc bấy giờ Đức Bồ-tát sanh làm con trai của một người Bà-la-môn rất giàu, với số tài sản lên đến tám mươi triệu đồng tiền vàng. Khi cha mẹ qua đời, ngài nhìn vào số tài sản mà cha mẹ để lại và chợt nhận ra rằng họ không thể nào mang theo những thứ này qua bên kia thế giới. Suy xét theo cách này, ngài cũng nhận ra rằng ngài sẽ không thể nào đem theo những tài sản ấy khi chết, vì thế ngài đem bố thí hết. Sau khi bố thí hết mọi thứ, ngài đi vào rừng và trở thành một vị đạo sĩ. Ngài ở trong một cánh rừng gần dãy Hi-mã-lạp-sơn ăn trái cây, hạt rừng sống qua ngày. Tuy nhiên, do ở trong rừng không có muối, dầu ăn và giấm, nên một ngày nọ ngài phải đi xuống làng để kiếm những thứ ấy, nhờ vậy ngài có thể được một chế độ ăn có



dinh dưỡng hơn. Trên bước đường đi kiếm những thực phẩm này, Đức Bồ-tát cuối cùng đến kinh thành Ba-la-nại (Banares). Trong khi đi khát thực ở kinh thành, viên tể tướng nhìn thấy Đức Bồ-tát và với lòng tôn kính vô biên đã mời ngài ở lại đó thọ thực. Sau khi viên tể tướng dâng cúng thức ăn cho ngài, ông ngỏ ý mời đạo sĩ nghỉ lại trong vườn thượng uyển. Ngài đã nhận lời và đi vào sống trong vườn thượng uyển ấy.

Một hôm Vua Kalabu đi đến vườn thượng uyển cùng với hoàng hậu cùng nhiều hầu nữ để vui chơi. Những màn khiêu vũ và ca hát được thực hiện trên một phiến đá lớn. Nằm kê đầu trên lòng của một nàng thứ phi sủng ái, vua theo dõi những màn trình diễn của các ca sĩ, nhạc công và vũ công. Khi đang theo dõi cuộc vui, vua rơi vào giấc ngủ lúc nào không biết. Đám vũ nữ đang nhảy múa để mua vui cho vua nhận thấy rằng vua đã ngủ, họ liền dừng lại cuộc chơi vì thấy rằng nó không còn cần thiết nữa. Sau đó họ đi dạo một lát trong vườn thượng uyển. Khi họ đi quanh khu vườn, họ gặp vị đạo sĩ, tức đức Bồ Tát. Nhìn thấy ngài họ tiến lại đánh lễ và thỉnh cầu ngài ban cho một thời pháp thích hợp. Nghe lời thỉnh cầu của họ, vị đạo sĩ liền thuyết một bài pháp.

Khoảng thời gian đó, nàng thứ phi mà đức Vua đang kê đầu trên lòng muốn đánh thức vua, vì thế nàng nhích người một chút để đánh thức. Không thấy người hầu nữ nào chung quanh, đức vua hỏi họ đã đi đâu, bà thứ phi tâu rằng họ đã đi nghe vị đạo sĩ thuyết pháp. Khi nghe nói vậy, đức vua lòng đầy ghen tị và cực kỳ giận dữ. Chộp vội thanh đoản kiếm, vua hét lớn lên rằng ta sẽ dạy cho vị đạo sĩ này một bài học, và lao người đi tìm vị đạo sĩ lừa đảo ấy. Đoán biết được sự giận dữ của đức vua, một trong những nàng hầu nữ rất thân cận với đức vua đã cố gắng giữ lấy thanh đoản kiếm của vua làm cho vua nguôi giận,

nhưng cơn giận của vua không lắng xuống. Đối diện với vị đạo sĩ, vua hỏi ông đang thuyết giảng cái gì, vị đạo sĩ trả lời rằng ông đang thuyết giảng pháp nhẫn nại. Nghe thế vua hỏi ông về ý nghĩa của pháp nhẫn nại. Vị đạo sĩ trả lời rằng nhẫn nại có nghĩa là người ta sẽ không nổi sân cho dù có bị người khác mắng chửi, xỉ vả, vu khống hay hành hạ. Vua nói rằng ông muốn thấy xem vị đạo sĩ thực sự có pháp nhẫn nại như vậy hay không, và lập tức vua kêu người đao phủ của vua đến. Khi người đao phủ đến, vua ra lệnh cho y tóm lấy vị đạo sĩ và đẩy ngài xuống đất. Vua ra lệnh cho ông dùng roi gai đánh vị đạo sĩ hai ngàn lần trên khắp toàn thân.

Người đao phủ theo lệnh đức vua đánh đạo sĩ Khantivādi hai ngàn roi. Sau khi nhận đủ hai ngàn roi gai, da vị đạo sĩ rách nát khắp toàn thân. Thịt ngài bị móc gai cắt vào đến bầm tím, và máu chảy ra ở nhiều nơi trên thân. Bạn có thể tưởng tượng là ngài phải chịu đau đớn biết chừng nào không? Không phạm vào bất kỳ sai lầm nào, nhưng ngài đã bị trừng phạt một cách dã man. Tuy nhiên, bất chấp đau đớn vị đạo sĩ vẫn không khởi tâm sân hận hoặc phê phán đức vua hay người đao phủ. Mặc dù có lý do chính đáng để giận dữ vị đạo sĩ vẫn kham nhẫn. Người hành tâm từ nên noi theo tấm gương của vị đạo sĩ này.

Dù bị hành hạ khốc liệt như vậy, đạo sĩ vẫn không chết. Vì thế đức vua lại hỏi ngài đang dạy pháp gì. Một lần nữa vị đạo sĩ trả lời rằng ngài đang dạy pháp nhẫn nại. “Vua nghĩ nhẫn nại nằm ở trên da ta sao? Nhẫn nại không ở trên da, mà ở sâu trong tâm ta,” vị đạo sĩ điềm tĩnh nói. Cảm thấy bị xúc phạm trước câu trả lời này, vua Kalabu trở nên giận dữ hơn. Do sân hận áp đảo, vua ra lệnh cho người đao phủ chặt đứt hai tay của vị đạo sĩ, rồi hai chân, và cuối cùng cắt đứt cả mũi và tai của ngài. Người đao phủ theo lệnh của đức vua đã tàn nhẫn chặt đứt

từng phần thân thể của ngài với chiếc rìu. Mỗi lần một bộ phận bị chặt bỏ, đức vua lại hỏi vị đạo sĩ ngài đang dạy pháp gì. Và mỗi lần như vậy, vị đạo sĩ cũng trả lời rằng ngài đang dạy pháp nhẫn nại và rằng sự nhẫn nại này nằm ở tận sâu trong tâm của ngài. Quá điên tiết, cuối cùng vị vua hét lên, “Đồ đạo sĩ lừa đảo, hãy giữ lấy cái pháp nhẫn nại của người và xem xem nó có ích lợi gì cho người bây giờ không!” Rồi đức vua lấy chân đá vào ngực vị đạo sĩ, bỏ đi một cách khinh miệt.” Khi vừa ra đến cổng vườn, quả đất đã nứt chùng vua Kalabu. Kinh nói rằng ông ta bị rơi thẳng vào địa ngục A-tỳ (Avici).

Sau đó viên tể tướng đi đến và xin đạo sĩ đừng tức giận với đức vua. Vị đạo sĩ trả lời như sau:

“Cầu mong cho đức vua,  
người đã đả thương thân thể ta một cách độc ác,  
được sống lâu.

Một con người trong sạch như ta

Không bao giờ xem những hành động ấy bằng sự thù nghịch.

Hiện nay mỗi người trong chúng ta đều có những kẻ thù, nhưng chắc chắn họ không làm khổ chúng ta như cách vua Kalabu đã làm khổ vị đạo sĩ. Suốt cuộc thử thách này, đạo sĩ Khantivadi luôn nhẫn nại và không hề khởi tâm oán giận đối với vua Kalabu mặc dù những hành động của vị này là thực sự hèn hạ. Vì thế, là đệ tử Phật bạn cũng nên nhẫn nại và không oán giận, bạn có làm được không? Bạn nên suy xét theo cách này, và sau khi đã loại bỏ được sự sân hận đối với kẻ thù, bạn

sẽ tiếp tục thực hành tâm từ. Tuy nhiên, nếu sau khi suy xét như vậy mà sân hận vẫn không biến mất, bạn nên suy xét đến đức nhẫn nại của Bồ Tát trong kiếp làm Dhammapala.

### **Câu Chuyện về Dhammapala**

Thuở xưa khi đức vua Mahapatapa là người cai trị xứ Ba-la-nại. Lúc bấy giờ, Đức Bồ-tát nhập thai trong lòng Hoàng Hậu Canda-devi. Sau khi sinh ra, ngài được đặt tên là Dhammapala. Khi hoàng tử Dhammapala được bảy tháng tuổi, một hôm hoàng hậu tắm cho ngài và cẩn thận mặc áo quần cho ngài. Mặc áo quần xong, hoàng hậu âu yếm vuốt ve và ôm hoàng nhi vào lòng. Trong lúc hoàng hậu đang âu yếm hoàng nhi như vậy thì tình cờ đức vua Mahapatapa đi vào phòng của bà. Hoàng hậu rất thích hoàng nhi bé bỏng của mình, nên dù đã nhìn thấy đức vua bà vẫn không đứng dậy ngay để nghinh đón đức vua. Vua nghĩ thầm, “Ngày cả bây giờ, hoàng tử còn bé mà hoàng hậu còn thích đến như vậy. Khi nó lớn thì sẽ như thế nào đây? Chắc chắn rằng nàng sẽ không quan tâm gì đến ta nữa, vì thế ta phải loại bỏ đứa bé này ngay tức thời.” Lập tức vua tức giận quay đi và trở lại ngài vàng. Sau đó vua triệu tập viên đao phủ đến và ra lệnh cho ông ta đi tới phòng hoàng hậu đem hoàng nhi Dhammapala đến đây. Biết được đức vua đang tức giận với mình, hoàng hậu khóc lóc trong khi vẫn ôm chặt lấy hoàng nhi trong lòng. Tuy nhiên, những giọt nước mắt của bà không ngăn được viên đao phủ phục tùng mệnh lệnh đức vua đang giằng lấy hoàng nhi Dhammapala trong lòng bà. Lo lắng, hoàng hậu Canda-Devi đuổi theo viên đao phủ đến bộ rông. Viên đao phủ đặt hoàng nhi trên tấm thớt trước mặt đức vua và người này ngay lập tức ra lệnh cho ông chặt đứt đôi tay của hoàng nhi bé bỏng. Quỳ trên hai đầu gối, hoàng hậu Canda-Devi van xin đức vua thay vì chặt tay hoàng nhi hãy chặt tay của bà. Bà khẩn cầu

đức vua và nói rằng hoàng nhi không có tội tình gì cả và lỗi là hoàn toàn do bà mà thôi. Mặc dù hoàng hậu van xin và khẩn cầu không ngừng như vậy đức vua vẫn ra lệnh cho chặt đứt lia đôi tay của đứa bé. Viên đao phủ vâng lệnh và tàn nhẫn chặt đứt đôi tay của hoàng tử Dhammapala mới bảy tháng tuổi với một chiếc rìu. Vì chiếc rìu rất bén nên đôi tay bé nhỏ liền rơi xuống giống như hai búp măng tơ trên sàn. Tuy nhiên, đức Bồ Tát hoàng nhi, không giận dữ hay than khóc, mà với tấm lòng kham nhẫn và ngập tràn từ ái, ngài chịu đựng sự đau đớn một cách nhẫn nại.

Mẹ ngài vội vàng quỳ xuống, nhẹ nhàng nhặt lấy đôi tay bé nhỏ của ngài và ôm ghì vào lòng trong khi vẫn cay đắng than khóc. Sau đó đức vua ra lệnh cho chặt đứt đôi chân ngài. Một lần nữa Canda-Devi khẩn cầu cho sự vô tội của đứa con thơ trong vô vọng. Đôi chân bị chặt đứt. Sau khi đôi chân bị chặt đứt, vua ra lệnh cho viên đao phủ tiếp tục chặt đứt đầu ngài. Trong nỗi tuyệt vọng, người mẹ lại khẩn cầu đức vua, nhưng đức vua không đoái hoài gì đến những lời khẩn cầu của bà. Bị đe dọa sẽ bị trừng phạt nghiêm khắc, viên đao phủ phải thi hành mệnh lệnh của Vua và chặt đứt đầu đứa bé. Ngay cả sau khi đã chặt đứt đầu và hoàng tử đã chết. Con tức giận của vua cũng không tan biến, vì thế ông ra lệnh cho viên đao phủ tung cái xác của hoàng nhi lên hư không và dùng lưỡi dao bén khoét quanh thân ngài như thể đang làm một cái vòng hoa vậy. Tới mức đó, là sự độc ác của người cha hèn hạ. Chứng kiến những việc làm tàn nhẫn này, hoàng hậu Canda-Devi chỉ biết đấm ngực kêu than, và cuối cùng ngã xuống chết liền tại chỗ. Ngay khi hoàng hậu chết, vua Mahapatapa cũng từ ngai vàng rơi xuống sàn và lập tức quả đất mở ra nuốt ông vào lòng địa ngục A-tỳ.

Trong suốt thời gian vua ch thực hiện những hành động

ti tiện đây hẳn học này, Bồ-tát Dhammapala bé bỏng không hề khởi tâm oán giận. Ngay cả vào lúc chết, ngài cũng chết một cách kham nhẫn không chút hận thù trong tâm. Là những người hành thiền, là những đệ tử của Phật, chắc chắn chúng ta sẽ không có kẻ thù nào ác độc đến độ sẽ hành hạ chúng ta như cách đức vua đã hành hạ Dhammapala vậy. Đức Bồ-tát không hề khởi tâm sân hận ngay cả khi phải đương đầu với những hành động ti tiện khủng khiếp ấy; ngài chịu đựng sự đối xử tệ bạc này một cách kham nhẫn. Do đó, bạn có nên cố gắng sống nhẫn nại không khởi tâm nóng giận không? Nhờ suy xét theo cách này, bạn có thể đoạn trừ được bất cứ sự nóng giận nào mà bạn có thể có đối với kẻ thù và tiếp tục tu tập tâm từ.

### **Lắng Dịu Sân Hận Bằng Suy Xét và Phân Tích**

Nếu suy xét trên những phẩm chất xứng đáng của kham nhẫn như trên mà vẫn không lắng dịu được ngọn lửa sân, bạn nên thực hiện một sự suy xét theo lối phân tích. Điều này được làm theo cách như sau. Khi bạn đang hành thiền tâm từ và cảm thấy tức giận một người nào đó, bạn nên tự hỏi mình xem bạn đang giận cái gì hay đang giận ai. Có phải bạn đang tức giận với tóc trên đầu hắn ta hay lông trên người hắn ta? Có phải bạn tức giận với móng tay, móng chân hay răng của hắn ta? Có phải bạn đang tức giận với da của hắn ta? Có phải bạn tức giận với thịt hay gân của hắn ta?

Cứ lần lượt như vậy, bạn có thể tự hỏi mình xem có phải bạn đang tức giận với địa đại (yếu tố đất) được tìm thấy trên tóc của hắn không? Có phải bạn đang tức giận với thủy đại, với hỏa đại, hay với phong đại? Cách khác là hỏi những câu hỏi này dựa trên năm uẩn (khandhas), mười hai xứ, mười tám giới như đã được đề cập trong Vi-diệu Pháp (Abhidhamma). Dựa trên các

uẩn, chẳng hạn, bạn có thể tự hỏi mình xem có phải bạn đang tức giận với sắc, thọ, tưởng, hành, hay thức? Bạn cũng có thể tự hỏi xem có phải bạn đang tức giận với nhãn xứ (cakkhāyatanaṃ), đó là con mắt, hay bạn đang tức giận với sắc xứ (rūpāyatanaṃ), đó là màu sắc? Bạn đang tức giận với ý xứ (manāyatana)? Bạn đang tức giận với pháp xứ (dhammāyatana)? Hay bạn đang tức giận với nhãn giới (cakkhu dhātu) hay với sắc giới (rūpa-dhātu)? Bạn đang tức giận với nhãn thức giới (cakkhuvīññāṇa dhātu) hay với ý giới (mano dhātu)? Hay bạn đang tức giận với pháp giới (dhamma dhātu), hay với ý thức giới (manovīññāṇa dhātu)?

Khi bạn phân tích như vậy, bạn sẽ nhận ra rằng không có gì vững chắc cho bạn sử dụng để giữ cái tâm sân này, cũng như trên hư không không có một bề mặt vững chắc nào để bạn có thể treo một bức tranh trên đó hay không có một chỗ dựa nào cho hạt cải trên đầu (cây) kim. Phân tích theo cách này, có khả năng bạn sẽ đoạn trừ được tâm sân, nhờ vậy bạn có thể tiếp tục với công việc tu tập tâm từ của mình.

Nếu dùng phương pháp trên mà bạn vẫn không thể đoạn trừ được tâm sân, bạn nên suy xét và phân tích các đặc tính của danh (nāma) và sắc (rūpa) hay các hiện tượng tâm lý và vật lý. Tất cả các hiện tượng tâm vật lý hiện hữu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi (sát-na) rồi biến mất. Trong thực tế, cái sai mà chúng ta nghĩ chúng ta đã trải nghiệm ấy chỉ là một khoảnh khắc xuất hiện của danh hay sắc vốn hiện hữu trong một sát-na ngắn ngủi và cái đó giờ đã hoàn toàn diệt và hoàn toàn biến mất. Vì thế, ngay lúc này đây cái ý nghĩ hay trạng thái tâm đặc biệt hay cái cảm thọ khó chịu khiến cho chúng ta đau khổ đó không còn hiện hữu nữa. Ngay chính khoảnh khắc ấy, chúng ta thực sự tức giận với danh - sắc nào của 'kẻ thù' khi mà danh - sắc

vốn tạo ra đau khổ (cho chúng ta) không còn hiện hữu nữa? Trong tiến trình đang diễn ra của danh-sắc mà chúng ta cho đó như kẻ thù của chúng ta, lúc này chỉ là những tiến trình danh-sắc hoàn toàn mới không làm tổn thương gì đến chúng ta bằng bất cứ cách nào. Do đó, chúng ta đang tức giận với hiện tượng danh sách nào? Vì không có một danh-sắc hay hiện tượng tâm vật lý nào thường hằng để có thể tạo thành cơ sở cho sự tức giận của chúng ta cả. Chúng ta nên suy xét theo cách như thế, và sau khi suy xét nếu sân hận lắng dịu và được đoạn trừ, lúc đó chúng ta mới có thể tu tập tâm từ đến những kẻ thù của chúng ta. Hãy làm đi làm lại điều này nhiều lần cho đến khi chúng ta đắc thiên.

Chúng ta nên hành thiên tâm từ cho:

1. Bản thân chúng ta,
2. Một người đáng kính,
3. Một người rất thân và gần gũi với chúng ta,
4. Một người không thân không thù hay người chỉ quen biết sơ sơ,
5. Một người thù hay một người chúng ta căm ghét.

Chúng ta cần tu tập tâm từ cho bản thân chúng ta, cho một người đáng kính, một người rất thân, một người không thân không thù, và một người thù không có sự phân biệt, giống như cách nước hòa với sữa, để cho không sữa hay nước nào có thể phân biệt được hay tách rời khỏi nhau được. Hành theo cách này, sẽ không còn những khác biệt hay khác nhau giữa chúng ta và người khác, hay giữa người chúng ta yêu mến và kẻ thù nữa. Cho đến lúc này chúng ta đã hành thiên tâm từ cho mỗi người một lần được rồi. Khi cảm giác từ ái trở nên mạnh mẽ và chân thực, chúng ta cũng có thể tu tập tâm từ cho bất kỳ người nào thuộc bất kỳ nhóm nào trong năm nhóm kẻ trên bằng cách thoải mái pha trộn giữa các nhóm. Như thế nào?



Chúng ta có thể tu tập tâm từ theo cách sau:

“Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho người tôi yêu mến cũng được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho con người đáng kính của tôi cũng được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho kẻ thù của tôi cũng được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho người không thương không ghét của tôi cũng được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

Cầu mong cho người tôi yêu mến, người tôi kính trọng, kẻ thù của tôi, và người không thương không ghét của tôi, tất cả đều được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.”

## **Tu Tập Tâm Từ Không Phân Biệt**

Chúng ta hãy tưởng tượng bốn loại người sau đang ngồi với nhau: người đang hành tâm từ (tức chúng ta), người chúng ta yêu mến, người không thương không ghét, và người thù. Thành linh một bọn cướp xuất hiện và nói rằng chúng muốn cắt cổ một trong bốn người này để lấy máu cúng dường cho các ‘thần linh’ theo truyền thống Miến Điện. Vì thế chúng yêu cầu nộp một người trong nhóm. Bây giờ, nếu bạn nghĩ rằng bạn sẽ đi với họ và để ba người kia lại, hoặc nếu bạn nghĩ họ hãy đem người bạn yêu mến đi và để kẻ thù lại, hoặc hãy đem kẻ thù đi và để người bạn yêu mến lại, thì tất cả những kịch bản này cho thấy rằng bạn vẫn chưa thành tựu được tâm từ không phân biệt. Đây vẫn không phải là cách sửa hòa với nước. Chú giải của bộ Thanh Tịnh Đạo nói rằng nếu chúng ta không muốn nộp bất cứ người nào trong bốn người này cho bọn cướp và có cùng một ước nguyện cho cả bốn người này được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên, chúng ta đã hoàn toàn làm chủ được việc thực hành tâm từ của mình. Đây là pháp hành tâm từ đích thực không có bất kỳ sự phân biệt nào; kết quả là chúng ta đã trở thành người thành thạo đúng mực trong pháp hành tâm từ này.

## **Từ Hành Tâm Từ Không Xác Định Đến Hành Tâm Từ Xác Định**

Sau khi hành xong cách này, chúng ta mở rộng khu vực chúng ta rải tâm từ ra dần dần bằng cách hướng nó đến một gia đình đang sống trong căn nhà của họ, rồi đến vùng ngoại ô, ngôi làng, tỉnh thành, bang và đất nước nơi chúng ta sống. Kế tiếp chúng ta tập trung tâm vào tất cả chúng sanh trên thế gian và tu tập tâm từ đến họ. Khi chúng ta hành theo cách này, tâm từ đã chuyển từ xác định (odissa mettā) với sự phân chia thành từng

nhóm khác nhau sang tâm từ không xác định (anodissa mettā) ở đây hoàn toàn không còn bất kỳ sự phân chia nào nữa. Hoặc chúng ta cũng có thể dùng cách rải tâm từ theo phương hướng, bắt đầu với hướng đông (puratthima) rồi cứ tiếp tục như vậy cho đủ mười hướng (disaparana mettā) và cuối cùng tu tập tâm từ đến tất cả chúng sanh trong thế gian. Hành cách này, chúng ta cũng có thể chuyển từ tâm từ xác định (odissa mettā) sang tâm từ không xác định (anodissa mettā). Phương pháp thứ hai này được xem là tốt hơn.

## **8. Những Lợi Ích Của Tâm Từ**

Khi chúng ta hành thiền tâm từ theo những hướng dẫn ở trên, cảm giác từ ái trở nên mạnh mẽ, và tâm người đang hành thiền tâm từ sẽ hoàn toàn mát mẻ. Lúc đó tâm sẽ tràn đầy hỷ lạc, thanh thản, bình yên và tĩnh lặng. Khi tâm bình yên, trái tim — chỗ nương của tâm, được bao phủ với tâm từ, cũng trở nên trong sáng và bình yên. Dần dần toàn thân sẽ được thấm đẫm với sự mát mẻ như kết quả của tâm từ này. Về bản chất, toàn thân trở thành một nơi cư trú bé nhỏ rất ư là bình yên.

Nhờ thực hành tâm từ, chúng ta sẽ rơi vào giấc ngủ trong an lạc và thức dậy trong an lạc; chúng ta sẽ có những giấc mơ dịu dàng. Nhìn vào khuôn mặt chúng ta hoặc nghe giọng nói của chúng ta, người khác sẽ thương yêu và cảm thấy hòa hợp được liền với chúng ta. Chúng ta sẽ được các hàng chư thiên và phạm thiên yêu mến và bảo vệ. Các loại vũ khí, lửa, hay thuốc độc không làm hại được chúng ta. Tâm chúng ta sẽ được an tịnh, vững vàng và khuôn mặt chúng ta sẽ luôn sáng sủa, vui tươi. Chúng ta sẽ chết với một cái tâm trong sáng, tịnh lạc và bình yên. Chúng ta sẽ được tái sanh vào cõi Phạm thiên sau khi chết. Do nhờ thực hành tâm từ, chúng ta sẽ không có ái dục và sự sân hận của chúng ta cũng sẽ biến mất. Chúng ta sẽ không

có tâm ghen tị và bòn xén. Những trạng thái tâm lo lắng, khát khao, bồi rối, ưu sầu và muốn khóc sẽ không sanh. Như kết quả của việc hành tâm từ, chúng ta sẽ thoát khỏi những hiểm nguy và lúc nào cũng gặp sự bình yên. Người ghét sẽ bắt đầu yêu thương chúng ta, người nói xấu sẽ bắt đầu khen ngợi chúng ta, người hay chửi thề sẽ bắt đầu nói lời tử tế với chúng ta, và kẻ thù sẽ trở thành bạn của chúng ta.

Như kết quả của việc hành tâm từ, chúng ta sẽ thành công trong việc kinh doanh và vượt qua những khó khăn, trở ngại. Chúng ta sẽ thành tựu những gì chúng ta muốn thành tựu, và mọi việc sẽ xảy ra theo ý muốn của chúng ta. Do nhờ thực hành tâm từ chúng ta sẽ nhận được sự yêu thương, quý mến và trung thành của người khác. Chúng ta sẽ có được niềm tin và sự kính trọng của người khác. Nhờ thực hành tâm từ, lửa, nước nóng, dầu sôi sẽ trở nên mát lạnh giống như nước suối mát mẻ. Thuốc độc sẽ trở thành phấn ong và thức ăn của chư thiên. Gậy gộc, đao kiếm, súng đạn và các loại khí giới gây chết người sẽ biến thành những nụ hoa nhài thơm ngát với người hành thiền tâm từ.

**Dưới đây là tóm tắt mười một lợi ích của thiền tâm từ:**

Người hành tâm từ sẽ:

1. Ngủ một cách an vui
2. Thức dậy một cách an vui
3. Không có những ác mộng
4. Được loài người yêu mến
5. Được phi nhân yêu mến
6. Chư thiên bảo vệ

7. Được bảo vệ khỏi những nguy hiểm do lửa, các loại vũ khí và thuốc độc gây ra.
8. Tâm dễ tập trung (để có định)
9. Nét mặt trong sáng và thanh thản
10. Vào lúc chết tâm không tán loạn
11. Nếu chưa đắc A-la-hán, họ sẽ được tái sinh vào cõi Phạm Thiên.

Chúng ta phải luôn luôn ghi nhớ những lợi ích này để được uống và tắm tẩy với nước mát của tâm từ cho dù chúng ta ở nhà hay ở bất cứ nơi nào khác như làng mạc, đô thị, tiểu bang hay quốc gia, thậm chí trên cả thế giới. Chỉ lúc đó cuộc sống gia đình mới trở nên bình yên, và chỉ lúc đó mới có sự bình yên trong làng mạc, phố phường, đô thị, tiểu bang, quốc gia hay thế giới.

Ở một số gia đình, các thành viên trong đó không biết rải tâm từ cho chính mình hoặc không biết uống nước trong mát của tâm từ. Mặc dù họ có thể giàu có, họ vẫn phải chịu đựng nhiều khổ tâm do những cuộc cãi nhau, đánh nhau của các thành viên trong gia đình gây ra. Khi có những cuộc cãi nhau, đánh nhau trong khu vực, trong làng mạc, tỉnh thành hay những cuộc chiến tranh giữa các quốc gia liệu chúng ta có thể nói rằng ở đó thực sự có hòa bình không? Chúng ta có thể nói đây là tiến bộ được không? Cuộc sống con người có còn chút ý nghĩa nào khi chúng ta phải lo lắng, sợ hãi cả ngày lẫn đêm không? Một cuộc sống đầy những âu lo, sầu khổ và phiền muộn như vậy hoàn toàn không có chút giá trị gì cả. Vì lý do này, mọi gia đình và mọi người trên thế gian cũng như bất kỳ chúng sanh nào muốn sống với một tâm hồn bình yên và một thân thể khỏe mạnh cần phải dập tắt cơn khát của mình với dòng nước dịu mát của tâm từ.

## 9. Đi Vào Bóng Mát Của Tâm Từ Để Tìm Sự Giải Thoát Khổ

Nơi nương tựa mà người hành thiền tâm từ kinh nghiệm cũng giống như chỗ nghỉ ngơi thú vị được trải nghiệm dưới bóng mát êm dịu của một cội cây lớn vậy. Thử tưởng tượng một cội cây như thế bên vệ đường với một thảm cỏ xanh mát bên dưới, ở đây ánh sáng mặt trời không thể chọc thủng qua bóng mát của nó được. Đó chẳng phải là nơi mát mẻ và thanh bình sao? Chẳng phải những khách lữ hành tình cờ được nghỉ ở đó đều cảm thấy mát mẻ, hài lòng, hạnh phúc và bình yên đó sao? Cảm thấy mãn nguyện như vậy họ không thể đè nén được những ý nghĩ thú vị ấy mà phải tìm cách bộc lộ ra, **“Ôi, bình yên làm sao! Để chịu làm sao!”** Tương tự, chúng ta có thể cảm nhận được sự bình yên và mãn nguyện giống như vậy khi chúng ta bước vào bóng mát của tâm từ.

### Chuyện Trưởng Lão Visakha

Thời Đức Phật có một vị Trưởng Lão tên là Visakha. Vị Trưởng Lão này luôn luôn tu tập tâm từ. Ngài dành bốn tháng ở chỗ này, bốn tháng ở chỗ khác, vì thế trong một năm ngài phải di chuyển đến ba địa phương khác nhau. Mỗi khi đến một nơi ở mới, việc đầu tiên của ngài là tu tập tâm từ đến những chúng sanh sống quanh đó và rồi đến tất cả các chúng sanh. Một hôm, ngài tự nhủ, *“Ta sẽ sống ở đây trong bốn tháng, và trong bốn tháng này ta sẽ hành thiền tâm từ.”* Và ngài đã tu tập tâm từ trong khi đi, đứng, ngồi và nằm. Nói chung suốt những giờ thức của ngài, ngài luôn luôn sống với tâm từ. Khi Trưởng Lão Visakha hành thiền theo cách này, sức mạnh tâm từ của ngài phát ra khắp cả quả núi và tất cả những chúng sanh sống trong khu vực đó đều cảm nhận được sự bình yên và thanh thản. Ở đây không có những cuộc đánh nhau hay tranh cãi nhau, mọi

người đều sống với nhau trong tinh thần hòa hợp. Ngài đã trải qua bốn tháng an trú tâm từ như vậy.

Một hôm, trong khi đang đi kinh hành, Trưởng Lão suy xét thấy rằng bốn tháng ở núi này đã trôi qua rất bình yên, vì vậy ngài quyết định ngày mai sẽ di chuyển đến một nơi khác. Ngay lúc ấy ngài nghe thấy tiếng khóc thỏn thức ở kế bên.

Ngài hỏi, “Ai đang khóc đây?”

“Đó là con, thưa ngài”, một vị Thọ Thần sống trên cây Manila ở cuối con đường kinh hành nói.

Ngài hỏi lại, “Tại sao người khóc như vậy?”

Vị Thọ Thần trả lời, “Bởi vì ngày mai ngài sẽ rời đi một nơi khác ạ.”

“Phải, đúng thế thật. Nhưng tại sao việc ta ra đi lại làm phiền người?”

“Thực sự, nó có liên quan đến con, thưa ngài. Bạch Trưởng Lão, vì ngài đã tu tập tâm từ ở trên núi này, tất cả chư thiên và các hàng chúng sanh khác sống trong bóng mát tâm từ của ngài được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên. Chúng con đã sống trong sự hòa hợp với nhau, không phải chịu khổ vì những cuộc đánh nhau và cãi nhau như trước. Không có hiểm nguy nào có thể làm giảm bớt hạnh phúc của chúng con hay hủy diệt sự bình yên của chúng con. Tuy nhiên, nếu ngài đi, chúng con sẽ chịu khổ trở lại. Đó là lý do vì sao tâm con bất an và tại sao con lại khóc,” vị Thọ Thần trả lời.

Nghe điều này, vị Trưởng Lão trả lời: “Nếu như ta ở đây

mà các chúng sanh được sống một cách bình yên, hạnh phúc và hòa hợp, thời ta sẽ hoan hỷ ở lại thêm bốn tháng nữa.”

Nghe Trưởng Lão nói như vậy, vị Thọ Thần rất vui mừng và thế là vị Trưởng Lão đã ở lại đó thêm bốn tháng nữa để hiển mình cho việc thực hành thiền tâm từ.

Bốn tháng kế tiếp trôi qua, một buổi chiều vị Trưởng Lão nghĩ, “Giờ đây bốn tháng nữa đã trôi qua. Ngày mai ta sẽ đi đến một nơi khác.” Ngay tối hôm đó, vị Thọ Thần xuất hiện và lại thỉnh cầu ngài ở lại. Sau khi nghe lời thỉnh cầu chân thành này, một lần nữa ngài đã ở lại thêm bốn tháng khác. Cứ như vậy, sau mỗi lần thỉnh cầu của vị Thọ Thần ngài lại ở lại thêm bốn tháng, rồi bốn tháng khác ... cho tới khi ngài nhập vô dư niết bàn (parinibbāna) ngay tại chính quả núi ấy.

Khi tâm từ của người hành thiền trở nên mạnh mẽ và đầy năng lực nó sẽ tạo ra sự khỏe mạnh của thân và tâm tương xứng với sức mạnh của tâm từ. Mặt khác nó còn ngăn ngừa được những sự nguy hiểm và tai hại cho người hành thiền và cho tất cả chúng sinh sống gần đó. Đây là sức mạnh đạo đức của tâm từ. Như vậy, rõ ràng bóng mát của tâm từ thậm chí có thể bình yên hơn bóng mát của một cội cây trong rừng hay trên núi. Câu chuyện được trích ra từ kinh điển này minh họa cho chúng ta thấy một người hành thiền tâm từ được các hàng chư thiên yêu quý như thế nào.

### **Chuyện Roja Malla**

Tâm từ cũng có thể được so sánh với nước thanh trong, mát mẻ. Khi một người được rưới những giọt nước trong mát lên người sẽ cảm thấy rất bình yên và mát mẻ bởi vì tất cả mọi sự nóng bức đã biến mất. Tương tự như vậy, mọi hữu tình chúng



sanh khi tiếp xúc với người hành thiền mà tâm từ của họ lan tỏa quanh họ chắc chắn sẽ kinh nghiệm được sự bình yên và an lạc cả ở thân lẫn tâm trong mối liên hệ với sức mạnh của tâm từ người ấy tỏa ra bởi vì sức nóng của những cảm xúc nóng bỏng đã bị dập tắt.

Một thời, Đức Phật đang du hành từ Apana đến Kusinara cùng với nhóm hai trăm năm chục vị Tỳ-kheo. Tin đồn về cuộc du hành của ngài nhanh chóng được truyền đến các quan lại và viên chức của vương tộc Malla. Sau khi nghe tin, họ đã có một cuộc họp. Vì Đức Phật và đoàn tùy tùng của ngài sắp đến Kusinara, họ muốn tổ chức đón rước ngài, nhưng không biết phải làm điều đó như thế nào. Họ nghĩ rằng mọi người nên đến để đón Đức Phật và tặng đoàn của ngài, vì thế tại cuộc họp họ quyết định rằng nếu ai không đến sẽ bị phạt năm trăm đồng tiền vàng. Vì lý do này mà tất cả các quan lại và viên chức của vương tộc Malla đều bị hò hét phải đi cung đón Đức Phật và chur tăng.

Trong đám đông đi tiếp đón hôm ấy có một vị quan tên là Roja Malla. Anh ta là người giàu có, xuất thân từ một gia đình hiền lương và có uy quyền. Anh cũng từng là bạn của Tôn giả Anandā thời thơ ấu. Ngay khi nhìn thấy Tôn giả Anandā, anh liền tiến lại gần và cúi đầu chào. Khi anh ta còn đang cúi đầu, Tôn giả Anandā nồng nhiệt chúc mừng, *“Này bạn thân Roja, tôi rất hoan hỷ khi thấy anh đến đây để đón rước Đức Phật và các đệ tử của ngài. Việc làm này sẽ đem lại cho anh thật nhiều phước báu.”* Roja, lúc đó đang bị thiêu đốt với ngọn lửa sân hận và kiêu mạn, đã trả lời, *“Thưa huynh, không phải vì tôn kính Phật, Pháp, Tăng mà tôi tới đây để đón Đức Phật*

*mà vì tôi sợ bị phạt đồ thôi.” Nghe vậy Tôn giả Anandā tự nhủ tại sao anh ta lại thốt ra những lời tội lỗi như vậy chứ, và ngài cảm thấy rất buồn. Một lát sau, Tôn giả đi đến Đức Phật và kể lại sự việc cho ngài nghe, “Bạch Đức Thế Tôn, Roja — bạn con, là một nhà giàu, có nhiều ảnh hưởng và nhiều thân quyến. Nếu một người như thế có lòng tôn kính Giáo Pháp (sasana), chắc chắn sẽ rất lợi ích cho giáo pháp. Vì vậy, bạch Đức Thế Tôn, xin ngài hãy làm một điều gì đó để khiến cho Roja Malla biết tôn trọng giáo pháp.”*

Nghe lời thỉnh cầu này, Đức Phật trả lời, “Này Anandā, không khó để làm cho Roja biết tôn trọng Giáo Pháp đâu.” Rồi Đức Phật rút dòng nước mát tâm từ mà ngài đang rải trên vô lượng chúng sanh và tưới nó trên một mình Roja. Khi Roja bị thấm ướt với dòng nước mát của tâm từ này, anh ta cảm thấy mát mẻ và tắt cả những ngọn lửa của sân hận và kiêu căng tự phụ vốn đang thiêu đốt trong tâm anh hoàn toàn bị dập tắt, vì thế tâm anh ta trở nên thanh thản và bình yên, trái tim anh ta cũng trở nên mềm mại và dịu dàng.

Kết quả là, Roja không làm sao có thể ở lại đó mà không đánh lễ Đức Phật, thế rồi gặp ai anh cũng hỏi, “Đức Phật đang ở đâu?” “Ngài đang trú ngụ ở nhà nào? Nhất định phải tìm cho đến khi thấy được Đức Phật, anh lòng sục khắp nơi giống như bò mẹ đi tìm bê con thất lạc của mình vậy. Cuối cùng, một vị Tỷ-kheo nọ chỉ cho anh chỗ Đức Phật đang ở, nhờ vậy anh có thể đến đánh lễ Đức Phật và nghe pháp. Sau khi nghe pháp xong, anh trở nên rất mực cung kính Đức Phật, và trở thành một vị đại hộ pháp cho giáo pháp của Đức Thế Tôn. Xét cho cùng, chẳng phải nhờ sức mạnh của tâm từ mà Roja, người từng bị thiêu đốt bởi sân hận và kiêu mạn không biết tôn kính giáo pháp là gì, đã trở thành một con người vui vẻ, bình yên cũng như một

người đàn tin hộ trì giáo pháp đó sao? Do nhờ đức của tâm từ, cảm giác bình yên mát mẻ này trở nên mạnh mẽ hơn, tồn tại lâu hơn những cảm giác xuất phát từ nước mát chúng ta uống vậy.

Khi tôi còn học tại Tu Viện Mahāgandhayon ở Amarapura, có rất nhiều thiện tín hộ pháp từ mọi miền đất nước đến thăm. Một số trong họ đến vì con trai họ là sa-di hay Tỳ-kheo ở đây; số khác vì muốn cúng dường tứ sự; số khác đến vì tiếng đồn tốt đẹp của tu viện, về môi trường dễ chịu của nó, về giới luật nghiêm túc, và về tính liêm khiết của các vị sư ở đó. Như ngạn ngữ nói, ‘Gió đưa hương bay đi, trong khi người đưa tin đến người khác’ là vậy<sup>3</sup>. Rất thường khi tôi được nghe những người đến đây, vì lý do này hay lý do khác, nói với nhau rằng, **“Từ lúc bước vào tu viện này, lòng tôi cảm thấy rất bình yên. Đường như các vị Sāyadaw và quý sư ở đây đã rải tâm từ khắp tu viện này vậy.”**

Thực tế là, chính Sāyadaw trụ trì tu viện đã hành thiền tâm từ, và mỗi sáng các vị sư ở đây cũng vậy, sau khi nghe những lợi ích của thiền tâm từ, được khuyến khích hãy tận dụng mọi cơ hội để hành pháp môn này. Vì thế, bất cứ khi nào có thời gian các vị đều thực hành thiền tâm từ theo ước nguyện của Sayadaw. Họ thường hành thiền tâm từ ít nhất hai lần một ngày, một vào buổi sáng và một vào chiều tối trong giờ tụng kinh. Họ hành theo cách sau:

1. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng đông được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và

---

<sup>3</sup> Nguyên văn: ‘The wind carry the scent of the flowers while person carry the news of the other people’

bình yên.

2. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng đông nam được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

3. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng nam được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

4. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng tây nam được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

5. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng tây được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

6. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng tây bắc được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và

bình yên.

7. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng bắc được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

8. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng đông bắc được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

9. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng đông được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

10. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng trên được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên.

11. Cầu mong cho tất cả mọi người và tất cả hữu tình chúng sinh đang sống trong hướng dưới được thoát khỏi những điều hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và

bình yên.

Nhờ hành theo cách này, sự mát mẻ của tâm từ lan tỏa khắp toàn bộ tu viện, đến hướng đông, đến hướng tây, đến hướng nam, và hướng bắc cũng như hướng trên và hướng dưới. Có lẽ do sự mát mẻ của tâm từ mà tâm những thiện tín tới đây mới trở nên bình yên như vậy.

Ngài Sāyadaw ở Tu Viện Mahagandhayon, tác giả nổi tiếng của các bộ phụ chú giải, dường như luôn luôn hành pháp môn niệm Ân Đức Phật (Buddhanussati) và thiền tâm từ (mettā). Có thể điều này là thực vì hầu như mỗi lần giáo giới các vị sư và cư sĩ ngài thường khuyến khích họ nên hành thiền tâm từ và niệm ân đức Phật.

Năm 1970, nhóm một trăm vị sư từ Tu Viện Mahagandhayon được mời đi dự một buổi lễ trai tăng tại công thành phía tây của cố đô Mandalay. Trước hôm đi dự lễ một ngày, tại buổi họp sáng thường lệ Sayadaw đã cảnh báo các vị sư “Ngày mai một trăm vị sư được mời đi dự lễ trai tăng tại công thành phía tây của cố đô Mandalay. Vì thế, các vị trưởng lão sẽ chọn những vị Tỳ-kheo và sa-di để đi dự buổi lễ ấy. Những vị sư được chọn phải là những vị sư biết khéo cư xử, để xứng đáng với sự cung kính của thí chủ. Trước khi tham dự buổi lễ, quý sư nên hành thiền tâm từ. Nếu quý sư thọ nhận của cúng dường này khi đang hành thiền tâm từ, thí chủ sẽ được nhiều lợi ích hơn. Khi quý sư thọ dụng của cúng dường này với tâm từ cũng vậy, thí chủ sẽ được nhiều lợi ích hơn, vì việc thọ dụng của quý sư không có lầm lỗi.

Đối với tôi, việc hành thiền tâm từ này đã trở thành một thói quen. Có thể nói nó đã trở thành thói quen từ khi tôi còn là một Sa-di. Nếu tôi được mời đi đến một nơi nào đó, tôi thường

hành thiền tâm từ khoảng một hoặc hai ngày trước khi đi. Tôi rải tâm từ cho những người sống ở những nơi trên con đường tôi sẽ đi và cho những người ở nơi tôi sẽ đến, cũng như cho những người có thể đến tham dự buổi thuyết pháp của tôi. Cũng vậy, trong khi đi trên đường, Tôi luôn hành thiền tâm từ. Đây là một thói quen đi đường với tâm từ của tôi. Tôi thường nói năng và hành động với tâm từ tận sâu trong thâm tâm tôi. Mọi người cũng nên tập thói quen này. Khi bạn tu tập tâm từ, bạn phải tu tập một cách thực lòng, như vậy tâm từ ấy mới là tâm từ thực. Nếu ý định của bạn không chân thật, bạn không nên cố gắng tu tập tâm từ làm gì. Vì thế, bạn phải chắc chắn rằng ý định tu tập của bạn là chính trực, để cho tâm từ của bạn là tâm từ đích thực.

Hàng ngày, khi đi khất thực ở Pakkokku, tôi có thói quen hành thiền tâm từ cho những người đang đi trên đường và trong những căn nhà lân cận. Ngay cái ngày đầu tiên tôi đi khất thực, sau khi đã hành thiền tâm từ, gia đình sống ở căn nhà đầu tiên đã cúng dường cho tôi cơm và món cà-ry. Khi họ bỏ thức ăn vào bát của tôi, tôi cảm thấy rất vui. Liệu đây có phải là do tâm từ của tôi mạnh mẽ đến vậy không? Dù sao chăng nữa, tôi cũng cảm thấy kinh ngạc bởi sức mạnh của tâm từ. Thế là, ngày hôm sau tôi lại tiếp tục hành thiền tâm từ trước khi đi khất thực. Tuy nhiên, những ngày sau đó ở nhà này họ không cúng dường cơm và cà-ry nữa. Vì thế, tôi tự hỏi tại sao họ lại không cúng dường cơm cà-ry như trước nữa mặc dù tôi vẫn đang hành thiền tâm từ? Sau đó tôi nhận ra rằng tâm từ của tôi không trong sạch và chân thực. Thay vì ước nguyện cho thí chủ của tôi được khỏe mạnh và an vui, thì ước muốn nhận được thêm món cơm và cà-ry ngon lành đã chiếm hữu tâm tôi. Mettā hay tâm từ có nghĩa là ước mong cho người khác được an vui hạnh phúc đích thực. Nó là cho người khác chứ không phải cho bản thân mình. Đặc

tính của tâm từ là thuần khiết và chân thực; chỉ khi có những đặc tính này nó mới được xem là tâm từ thực. Khi tâm từ không thực, nó chỉ quan tâm chăm sóc cho bản thân mà thôi. Tâm từ kiểu này cũng giống như câu nói, ‘Hãy để cho người khác chịu khổ, miễn ta khỏe là được’ Vì lý do đó, khi hành thiền tâm từ, bạn nên hành cho những chúng sanh khác với một ước nguyện thuần khiết và chân thực mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên. Loại tâm từ này là một khí cụ rất hiệu quả đưa đến sự thành công trong mọi phương diện của cuộc sống.

Mọi gia đình, mọi người thầy, mọi người học trò, mọi thị dân, mọi thôn dân, và mọi người sống trên quả đất này có Mettā trong tâm sẽ không bao giờ bị khổ tâm; thân họ sẽ không cảm thấy mệt mỏi, và họ sẽ không gặp bất cứ khó khăn hay chướng ngại nào trong công việc họ đã nhận làm. Họ sẽ không gặp cảnh chia lìa nhau mà sẽ sống với nhau trong sự hòa hợp như nước với sữa. Nhờ sống với nhau một cách hòa hợp, họ sẽ cảm nhận được sự bình yên. Nhờ thực hiện những công việc của mình một cách hòa hợp, những công việc của họ sẽ được thành công. Mỗi người trong chúng ta ai cũng mong mỏi, khao khát và hy vọng được gặp một ‘người có tâm từ’ như vậy. Một cái tâm chứa đầy từ ái là một cái tâm bình yên, trong sáng, vui vẻ, thanh thản, mềm dịu và tế nhị. Khi bạn phải nói hay phải khuyên răn một người nào đó, bạn nên nói với một tấm lòng đầy từ ái, để cho những người nghe giọng nói của bạn sẽ được nghe những âm thanh dễ chịu và cảm thấy vui vẻ, bình yên. Lúc đó mọi người sẽ sẵn lòng và trân trọng nghe theo lời khuyên hay những chỉ dẫn của bạn. Đây gọi là khẩu nghiệp từ hòa (mettā vacī-kamma). Nếu gặp một vấn đề nào đó cần phải có sự giúp đỡ của bạn, bạn hãy làm công việc ấy với tâm từ, thực hiện công việc với tâm từ và giúp người với tâm từ.



Nhờ hành động theo cách đó, bạn sẽ thành công trong mọi công việc bạn làm. Đây gọi là thân nghiệp từ hòa (*mettā kāya-kamma*). “Mọi người đều yêu quý, kính trọng, và tín nhiệm một người có tâm từ như vậy. Một người có *mettā* trong tâm sẽ luôn được mọi người nhớ tưởng đến. Có lẽ không thể nói hết được những cảm xúc biết ơn đối với một người có tâm từ, và ngôn từ của bạn có thể không bao giờ đủ để nói về những đức đáng ngưỡng mộ của một người như vậy.” Với lời dạy này, Mahāgandhayon Sayādaw đã kết thúc bài pháp thoại buổi sáng về việc thực hành tâm từ.

Tháng Giêng năm 1995, Chanmyay Sayādaw (*Sayādaw Ashin Janakabhivamsa*) đã hướng dẫn một khóa thiền tâm từ bảy ngày ở Chiang Mai, Thái Lan. Khóa thiền diễn ra trên khu đất nghỉ mát rộng khoảng 2 mẫu của một người đàn ông giàu có. Khu đất nằm trên một ngọn đồi khá cao cách Chiang Mai hai dặm về phía bắc. Có một tòa nhà lớn chứa được khoảng 100 thiền sinh và hai căn nhà, mỗi căn đủ chỗ cho hai mươi thiền sinh nữ cũng như một căn nhà khác dành cho mười lăm thiền sinh nam. Dành cho Sayādaw là một căn nhà gỗ cao cấp với hai phòng ngủ, một phòng khách, một nhà vệ sinh và nhà tắm. Bên kia thung lũng hẹp chạy xuống dưới chân đồi là phòng ăn được trang bị đầy đủ tiện nghi. Ở Thái, khu nghỉ dưỡng này được gọi là ‘Bann Por’, và tên của chủ nhân đó là Khun Nongnad Penchad. Nhìn qua khu đất, các thiền sinh có thể thấy những ngọn đồi nhỏ gần bên và những rặng núi cao ở phía xa. Cây cối và hoa lá phủ quanh đồi núi, và từ trên đỉnh của nó những thung lũng nhỏ chảy xuống bằng qua những cánh đồng cỏ xanh rì hòa lẫn với những âm thanh dễ chịu và huyền ảo của chim chóc và muông thú. Có thể nói đó là một môi trường cực kỳ thú vị và một nơi vô cùng thích hợp cho năm mươi thiền sinh tham dự khóa thiền tâm từ. Trong sáu này đầu Sayādaw dạy các thiền

sinh cách hành thiền tâm từ theo những hướng dẫn được đưa ra trong chú giải bộ Thanh Tịnh Đạo.

Nhờ có cơ hội nên tôi cũng được tham gia hành thiền tâm từ ở đó. Vào ngày thứ bảy, ngài bắt các thiền sinh chuyển từ thiền tâm từ sang thiền minh sát vì theo ngài, do hành thiền tâm từ định của họ đã trở nên quá mạnh. Để khuyến khích các thiền sinh thực hành, Sayādaw thường giải thích chi tiết ý nghĩa của tâm từ và nói về mười một lợi ích của nó, minh họa bằng những câu chuyện từ chú giải Pali. Ngài cũng nói về kinh nghiệm riêng của ngài trong việc hành thiền tâm từ và kinh nghiệm của các thiền sinh đã từng hành thiền tâm từ với ngài.

Một hôm Chanmyay Sayādaw nói, “Tôi có một sự ham thích tự nhiên đối với thiền tâm từ, và tôi rất thích nó. Tôi thấy, khi hành thiền tâm từ theo cách anodissa mettā (tâm từ không xác định), tâm tôi trở nên hạnh phúc và bình yên hơn khi hành với tâm từ xác định (odissa mettā). Tuy nhiên, với tâm từ không xác định, định tâm không được mạnh mẽ lắm. Tôi luôn luôn khuyến khích các vị sư và những tình nguyện viên ở thiền viện này hành thiền tâm từ, và với những thiền sinh đến thiền viện Chanmyay này tu tập tôi cũng thường bảo họ tu tập tâm từ. Khi tôi dạy thiền tâm từ, tôi yêu cầu họ phải hành tâm từ vào lúc bắt đầu hành thiền minh sát như một phần của công việc chuẩn bị tiên khởi. Nếu không, tôi sẽ khuyên họ hành tâm từ trong lúc hành minh sát khi tâm bị sân hận áp đảo hay khi tâm dao động, bất an. thỉnh thoảng, tôi cũng nói họ hành niệm Ân Đức Phật (Buddhanussati). Đôi khi, tôi hướng dẫn các thiền sinh đã có kinh nghiệm trong việc hành minh sát hãy tu tập tâm từ liên tục trong khoảng một tháng hay nửa tháng. Một số thiền sinh hành theo cách này đã trực tiếp nếm được ‘huong vị’ của tâm từ.

Thời gian trước, khi còn sống ở Vancouver, Canada, tôi có ghé một cửa hiệu sách gọi là ‘Banyan Books’. Sau khi nhìn qua một số sách, tôi chọn những cuốn sách tôi cần. Lúc bấy giờ, một người phụ nữ da trắng khoảng bốn mươi tuổi đi ngang qua và lặng lẽ đứng bên cạnh tôi. Sau một lúc cô nói với tôi, “Vui lòng, cho phép tôi được đứng ở đây nhé, sức khỏe tôi không được tốt, tôi cảm thấy rất yếu cả về thể xác lẫn tinh thần. Lâu lắm rồi, kể từ khi tôi còn khỏe. Tuy nhiên, đứng cạnh ông, sức mạnh thể xác và tinh thần của tôi đã trở lại, tôi cảm thấy bình yên trong thân và tâm.” Vì thế tôi cho phép cô ấy và nói, “Cô cứ tự nhiên đứng đây.” Trong khi tôi nhìn vào những cuốn sách, cô lặng lẽ đứng chờ bên cạnh tôi rất lâu. Sau khoảng một tiếng, tôi nghĩ cô ta cảm thấy hơi bối rối. Rồi khoanh tay trước ngực, cô nói, “Cám ơn ông rất nhiều vì sự bình yên mà ông đã đem lại cho tôi. Tôi rất hạnh phúc. Trong suốt cuộc đời tôi, có lẽ tôi chưa bao giờ cảm nhận được sự bình yên như thế này.” Nói xong những lời ấy, cô ra đi. Tôi nghĩ sự kiện này xảy ra là vì tôi có hành thiền tâm từ mỗi ngày. Vì thế cô ta cảm nhận được sự bình yên cả ở thân lẫn tâm và phục hồi lại được sức mạnh tâm – vật lý của cô ấy. Đáp lại sức mạnh và năng lực tâm từ của một người, những ai tiếp xúc với họ sẽ cảm nhận được sự bình yên, hạnh phúc, thanh thản và sức mạnh. Đây là điều hoàn toàn tự nhiên.

Có lần, một số du khách đến thăm Trung Tâm Thiền Chanmyay ở Yangon. Họ ngồi ở đó một lúc lâu và nhìn vào tôi không chớp mắt. Rất lâu như vậy nhưng họ không cúi chào hay đánh lễ gì cả, cuối cùng họ cúi đầu chào. Sau khi cúi chào, một người phụ nữ nói, “Bạch ngài, khi chúng con đi vào Trung Tâm Thiền này, tâm con cảm thấy rất bình yên. Con nghĩ ngài đã rải tâm từ khắp thiền viện này.” Thực ra rất nhiều người hộ tăng cũng đã nói như vậy. Tôi luôn luôn bảo họ rằng kinh nghiệm

này là kết quả của năng lực tâm từ mà thôi.”

Vào ngày thứ ba của khóa thiền tâm từ ở Thái Lan, Sayādaw Chanmyay nói về một thiền sinh sau khi hành thiền tâm từ được một tháng rưỡi. Ngài kể lại kinh nghiệm của thiền sinh nữ ấy theo cách như sau, “Năm ngoái, có một thiền sinh nữ tại Thiền Viện Chanmyay Yeikha ở Yangon, sau khi hành minh sát một thời gian đã chuyển sang hành thiền tâm từ. Tôi nghĩ cô ta là một viên chức làm việc ở ngân hàng Yangon. Cô ta hành rất thành công theo sự chỉ dẫn của tôi cho cô ấy, đó là rải tâm từ đến một người đáng yêu và đáng kính, một người không thương không ghét, và một người thù.

Sau khi hành khoảng hai mươi ngày, cô ta cố gắng để tu tập tâm từ đến một đồng nghiệp thâm niên hơn ở chỗ làm việc. Người này luôn luôn có thái độ khiêu khích và phê phán cô ngay cả khi không tìm thấy lỗi nào nơi cô cả. Cũng như đối với những người thuộc các nhóm khác, cô kinh nghiệm cảm giác từ ái dần dần sanh khởi. Suốt ngày hôm ấy, cô chỉ tu tập tâm từ cho đồng nghiệp của mình. Hành thiền được một tháng rưỡi, cô trở về nhà. Khi về đến nhà, anh cô nói rằng bạn đồng nghiệp này có đến tìm cô hai hay ba lần gì đó và muốn biết xem việc hành thiền của cô có được ổn không. Khi thiền sinh nữ này đi làm lại, cô nhận thấy đồng nghiệp của mình đã thay đổi hoàn toàn. Cô ta niềm nở thân mật và không còn phê phán như trước nữa. Cuối cùng, mối quan hệ của họ trở nên thân thiết và gần gũi hơn, họ làm việc với nhau trong tinh thần hợp tác và yêu thương.”

Ngày thứ tư của khóa thiền, Sayādaw liên hệ lại kinh nghiệm của một thiền sinh khác đã hành thiền tâm từ với ngài. Sayādaw đã kể câu chuyện sau, “Trong khóa thiền ở Mandalay,

có một thiền sinh hành thiền tâm từ. Sau khoảng mười ngày, anh ta tu tập tâm từ cho một người phụ nữ đã dành hầu hết thời gian của cô ta để nói xấu và ngòi lê đôi mách những chuyện không đâu về anh ta. Khi anh ta tu tập tâm từ cho cô ấy, anh thấy cảm giác từ ái trở nên mạnh mẽ và đầy năng lực như nó đã từng đối với những người khác. Vì vậy, anh liên tục tu tập tâm từ đến người phụ nữ này nhiều lần. Khi anh trở về nhà, trước sự ngạc nhiên của mình, anh khám phá ra rằng người phụ nữ này đã thay đổi thái độ và cách cư xử của mình cũng như thường xuyên đến nhà anh hơn. Thiền sinh này báo rằng mối quan hệ của họ đã trở nên rất thân thiện, và cô ta không còn loan truyền tin thất thiệt về anh nữa.

Vào ngày thứ năm, Sayādaw liên hệ lại những câu chuyện về tâm từ của Uttara, Sāmāvatī, và Magha (chi tiết câu chuyện xem ở phần phụ lục ở cuối sách). Nhờ năng lực của tâm từ, khi bị Sirima dội đầu sôi lên người, Uttara cảm thấy như thể nước mát đổ trên người cô vậy. Ngài cũng kể câu chuyện về Vua Udena bắn mũi tên tâm thuốc độc vào Hoàng Hậu Sāmāvatī. Một lần nữa, nhờ tâm từ mạnh mẽ của Sāmāvatī, mũi tên đã không bắn trúng cô mà quay ngược lại và rơi xuống dưới chân đức Vua Udena. Cuối cùng ngài kể câu chuyện về thanh niên Magha (tiền thân của vua trời Đế Thích), xem nữa bị một con voi hung dữ giẫm chết. Nhờ năng lực của tâm từ, con voi đã dừng lại trước mặt chàng thanh niên này thay vì giẫm chết.

Vào ngày thứ sáu, Sayādaw đề cập câu chuyện về người thợ săn nọ ném một cây lao vào con bò mẹ. Ngài tả lại rằng bò mẹ lúc ấy đang tràn ngập một tình thương mãnh liệt đối với bé con vì thể mũi lao bay tới bỗng trở nên mềm mại giống như một chiếc lá quăn như thế nào. Các thiền sinh trong khóa thiền ngắn ngày ấy rất hài lòng và vui vẻ trong ngày cuối cùng. Một thiền

sinh đến từ Phuket đã thỉnh cầu Sayādaw sang năm đi đến Phuket để hướng dẫn một khóa thiền tâm từ khác. Và một vị thiền sư đến từ Bangkok thì nói, “Từ giờ trở đi, mỗi lần tôi hướng dẫn một khóa thiền nào, trước tiên tôi sẽ dạy các thiền sinh của tôi hành thiền tâm từ theo cách chúng ta đã hành ở đây. Chỉ sau khi họ đã hành thiền tâm từ xong tôi mới dạy họ hành thiền minh sát. Thiền tâm từ là một pháp hành rất tốt và lợi ích, nhưng tôi chưa bao giờ được thực hành nó một cách hệ thống như thế này trước đây.”

### **Ba Loại Thương Yêu**

Chúng ta phải dịch Mettā là ‘tình yêu thương’. Khi chúng ta thương yêu người nào, chúng ta muốn người đó được sống thoải mái. Chúng ta muốn người đó được sống hạnh phúc và bình yên, và chúng ta mong muốn cho mọi phương diện trong cuộc sống của cô ấy hay anh ấy được mở ra một cách dễ dàng. Có ba loại yêu thương: yêu thương với tâm từ, yêu thương với tham ái, yêu thương trong tình cảm trong gia đình.

1. Yêu thương với tâm từ (Mettā) là tình yêu thương không có sự vướng mắc. Nó rất bình yên và là loại yêu thương chỉ mong muốn cho sự an vui và hạnh phúc của các chúng sanh khác.
2. Yêu thương với tham ái là yêu thương đầy vướng mắc. Nó là loại yêu thương nóng bỏng giữa một cặp đôi hay trai gái.
3. Yêu thương trong tình cảm gia đình (Gehasita pema) là loại yêu thương giữa những thành viên của một gia đình. Tình yêu thương này vẫn chứa đựng một chút vướng mắc, chẳng hạn như tình yêu thương mà cha mẹ dành cho con cái, hay con cái dành cho cha mẹ, hay tình yêu thương của chị gái dành cho em gái, anh

trai dành cho em trai, hay tình yêu thương của giữa bè bạn với nhau. Trong tình yêu thương này có sự vướng mắc nhưng không mạnh mẽ. Tình yêu thương với tâm từ (hay gọi tắt là tâm từ) thực vốn chỉ ước muốn cho sự an vui và hạnh phúc của tha nhân, mạnh hơn. Tham ái (taṇhā) là một phần của tình yêu thương trong tình cảm gia đình hiển nhiên như thế nào? Ở đây tham ái hay sự vướng mắc sẽ trở nên rõ ràng khi người mẹ, hay cha, hay con trai, hay con gái ấy chết. Nó được thể hiện như thế nào? Khi một thành viên của gia đình chết, người ta lo lắng và khóc than. Họ cảm thấy khổ tâm và khổ thân. Chính vì sự vướng mắc này mà đau khổ phát sanh. Nếu không có vướng mắc, tại sao người ta lại phải lo lắng và khóc than? Tại sao đau khổ có mặt? Chỉ những lúc như thế chúng ta mới biết được tâm từ (mettā) của chúng ta có phải là tâm từ thực và thuần khiết hay không?

Khi chúng ta thương yêu với tâm từ thực và thuần khiết, chúng ta không lo lắng ngay cả khi chúng ta gặp những trường hợp có thể khiến lo lắng phát sanh. Cũng vậy, chúng ta không than khóc ngay cả khi chúng ta gặp những hoàn cảnh có thể khiến than khóc phát sanh. Cuối cùng, chúng ta không khổ tâm cho dù chúng ta có gặp những trường hợp có thể khiến chúng ta phải khổ tâm. Trong chúng ta luôn luôn có ước muốn cho sự hạnh phúc và bình yên của người khác. Đây là tâm từ thuần khiết.

### **Những Lợi Ích Kỳ Diệu Của Thiền Tâm Từ**

Cái chúng ta cần tu tập là tâm từ thực và thuần khiết. Cho dù chúng ta chỉ hành thiền tâm từ trong khoảng một giây

móng tay, nó vẫn rất giá trị.

“Accharasanghatamattampi ce bhikkhave bhikkhu mettācittam asevatī. Ayam vuccati bhikkhave bhikkhu arittajjhano viharati sattusasanakāro ovādaṭṭikaro amogham rathapintam bhuñjati.”

Đoạn Pāḷi trên có nghĩa là:

***“Nhờ tu tập tâm từ, dù chỉ trong khoảng thời gian ngắn bằng cái khủy móng tay, các vị Tỳ-kheo và sa-di ấy được nói là đã sống theo lời dạy của Đức Phật. Các vị đang truyền bá giáo pháp của Đức Phật, và không ăn của cúng dường một cách vô ích. Sẽ thật lợi ích khi các vị ăn của cúng dường này.”***

Bình thường khi các vị sư, sau khi chấm dứt một bữa ăn đã được các thí chủ dâng cúng, sẽ nhận được các vật cúng dường khác. Nhận xong, các vị sẽ tụng bài Từ Bi Kinh (Mettā Sutta) và hành thiền tâm từ. Các vị tụng bài Từ bi Kinh này là để chắc chắn rằng việc thọ dụng bốn món vật dụng là không làm lỗi và vô ích.

## **10. Đắc Thiền (Jhāna) Với Việc Hành Tâm Từ**

Nhờ hành thiền tâm từ cảm giác từ ái trở nên mãnh liệt và có uy lực tới mức tâm an trú vững chắc trên đối tượng của thiền tâm từ. Vào lúc đó, tâm ngập tràn với ước muốn chân thực cho người khác được hạnh phúc, bình yên, thoải mái, và thoát khỏi những lo âu. Tâm trở nên rất an tịnh và không lang thang ra khỏi đối tượng thiền. Có hai loại an tịnh. Một loại an tịnh có mặt khi tâm hướng đến người vốn là đối tượng của thiền tâm từ bằng cách lập đi lập lại ước nguyện cho người ấy được hạnh phúc, bình yên, và khỏe mạnh. Tuy nhiên, loại an tịnh kia lại



xuất phát từ việc an trú tâm trên hình ảnh trong tâm của người vốn là đối tượng của thiền tâm từ bằng cách lập đi lập lại ước muốn cho người ấy được hạnh phúc và bình yên. Theo cách này, chúng ta có thể nói rằng có hai loại an tịnh. Khi một người đạt đến loại an tịnh nào đó trong hai loại thì được gọi là đắc thiền tâm từ.

Một hành giả tâm từ có thể đạt đến sơ thiền, nhị thiền, và tam thiền, hay ba bậc thiền đầu trong hệ thống tứ thiền sắc giới theo cách phân chia của Tạng Kinh. Tuy nhiên nếu chúng ta dùng cách phân loại thiền năm bậc theo phương pháp Abhidhamma, người hành thiền có thể đạt đến tứ thiền.

### **An Chỉ Định hay Thiền (Jhāna)**

“Jhāyati upanijjhatitī jhanam.” Jhāna có nghĩa là tâm trụ vững trên đối tượng thiền; tâm tập trung toàn triệt và dính chặt trên đối tượng thiền. Khi tâm tập trung vững chắc vào đối tượng thiền tâm từ không lang thang đến các đối tượng khác, lúc đó chúng ta gọi trạng thái này là thiền (jhāna) hay an chỉ định (appanā). Chúng ta cũng có thể gọi nó là Định (samādhi).

Nhị thiền được phân biệt với sơ thiền bằng mức độ an định lớn hơn. Ở tam thiền, sự tĩnh lặng sâu hơn ở nhị thiền, và ở tứ thiền sự tĩnh lặng và an định thậm chí còn sâu hơn ở tam thiền. Dựa vào chiều sâu của sự tĩnh lặng, người hành thiền mỗi lúc tiến triển đến mức thiền một cao hơn.

Trong sơ thiền có năm thiền chi:

1. Tầm (vitakka), hướng tâm đến đối tượng
2. Tứ (vicāra), kéo dài tâm trên đối tượng
3. Hỷ (pīti), sự thích thú trên đối tượng

4. Lạc (sukha) cảm thấy an vui với đối tượng
5. Nhất tâm (ekaggatā), sự hợp nhất của tâm trên đối tượng.

Thứ tự của các thiền chi kể trên đã được mô tả trong kinh điển. Thực sự thì chính do sự có mặt của trạng thái tâm an định này mà người hành thiền cảm thấy hoan hỷ. Và vì có an tịnh nên vị ấy cảm giác lạc. Đây là ‘trạng thái’ mà mỗi người chúng ta có thể kinh nghiệm khi chúng ta hành thiền.

Khi sự an tịnh tăng thêm, người hành thiền đạt đến một tầng thiền cao hơn, ở đây Tầm (vitakka) thiền chi vốn hướng tâm đến đối tượng, và Tứ (vicāra) thiền chi vốn giữ cho tâm ở cùng với đối tượng, đều vắng mặt. Vì thế người hành thiền cảm thấy rất an tịnh. Nếu tư duy có mặt, thì tâm vẫn còn chút không ổn định. Tuy nhiên, lúc này các thiền chi tâm và tứ không còn nữa. Chỉ có ba thiền chi hiện diện, đó là, sự nhất tâm trên đối tượng, sự thích thú trên đối tượng và lạc. Khi người hành thiền đạt đến tầng thiền kế tiếp — tam thiền, ngay cả sự thích thú trên đối tượng (Hỷ) cũng không còn hiện diện. Chỉ có hai thiền chi Lạc và Nhất Tâm hiện hữu trong tâm. Khi Hỷ có mặt, tâm vẫn còn những rung động. Và khi hỷ trở nên mãnh liệt, toàn thân có thể bị rung động, vì thế đối tượng thiền cũng như cảm giác từ ái có thể biến mất. Nếu cảm giác từ ái biến mất, người hành thiền cần phải nỗ lực chuyên tâm vào công việc hành thiền, nhờ vậy tâm từ có thể sanh trở lại. Điều này có nghĩa rằng tâm vẫn chưa đủ an tịnh.

Tóm lại, ba tầng thiền khác nhau theo những cách sau. Sơ thiền chứa những thiền chi Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, và Nhất Tâm. Nhị thiền chứa Hỷ, Lạc, và Nhất Tâm. Tam thiền chứa Lạc, và Nhất Tâm. Khi đạt đến tứ thiền, tâm thậm chí trở nên an tịnh hơn, vì thế thiền chi Lạc không còn hiện hữu nữa. Chỉ có sự an

tịnh hay vắng lặng. Người hành thiền không còn hay biết về lạc cũng không còn hay biết về khổ. Tâm vị ấy hoàn toàn quân bình. Đây gọi là Xả (upekkhā). Ở tầng thiền thứ tư này chỉ có các thiền chi Xả và Nhất Tâm hiện diện.

Vì lẽ chúng ta đang hành thiền tâm từ, nên chúng ta phải trau dồi trong tâm ước muốn cho các chúng sanh khác được an vui và hạnh phúc liên tục nhiều lần. Điều này có nghĩa rằng người hành thiền đang hành tâm từ sẽ không cảm giác Xả đối với các chúng sanh khác, vì Xả có nghĩa là không ước muốn cho người khác được hạnh phúc, cũng không ước muốn cho họ bị khổ đau. Xả bỏ qua một bên mọi quan tâm đến hạnh phúc và khổ đau của tha nhân. Như vậy, do tâm từ và xả khác nhau, người hành thiền tâm từ không thể đạt đến tứ thiền vốn chỉ có xả và nhất tâm như những thiền chi của nó. Hay nói khác hơn vị ấy chỉ có thể đạt đến tam thiền mà thôi.

### **Các Bậc Thiền Được Đạt Đến Bằng Việc Thực Hành Tâm Từ**

Nếu các bậc thiền được chia làm bốn giai đoạn (tầng) theo pháp môn kinh (suttanta), người hành thiền tâm từ chỉ có thể đạt đến tam thiền.

1. Sơ thiền có năm thiền chi: tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), và nhất tâm (*ekaggatā*).
2. Nhị thiền có ba thiền chi: hỷ, lạc, và nhất tâm.
3. Tam thiền có hai thiền chi: lạc, và nhất tâm.

Nếu các bậc thiền được chia thành năm bậc theo pháp môn Vi diệu Pháp, người hành thiền tâm từ có thể đạt đến tứ thiền.

1. Sơ thiền có năm thiền chi: tầm, tứ, hỷ, lạc, và nhất tâm.
2. Nhị thiền có bốn thiền chi: tứ, hỷ, lạc và nhất tâm.
3. Tam thiền có ba thiền chi: hỷ, lạc và nhất tâm.
4. Tứ thiền có hai thiền chi: lạc và nhất tâm.

Như đã giải thích ở trước, ngũ thiền không thể được đạt tới bởi một người đang hành thiền tâm từ.

### **Cận Định (upacāra samādhī) và An Chỉ Định (appāṇa samādhī)**

Nhờ tập trung tâm trên người là đối tượng của thiền tâm từ, chúng ta học cách tu tập ước muốn cho sự bình yên và hạnh phúc của người ấy nhiều lần và liên tục. Điều này có thể phải được thực hành một trăm, một ngàn, mười ngàn, thậm chí cả trăm ngàn lần. Khi chúng ta hành như vậy, tâm của chúng ta có thể sẽ lang thang đến các đối tượng khác. Sự trôi dạt của tâm thường xuyên sẽ dẫn đến những trạng thái tâm bất thiện gọi là Nivaranas (Triền Cái). Vì thế, ngay khi chúng ta biết được những tư duy lang thang này, chúng ta nên nhẹ nhàng đưa tâm trở lại với việc hành tâm từ của chúng ta không đắm chìm trong đó. Khi định tâm trở nên mạnh hơn, những tư duy lang thang này sẽ sanh khởi ít hơn. Và khi định tâm trở nên mạnh mẽ và đầy năng lực, tâm sẽ chỉ tập trung trên người là đối tượng của thiền tâm từ chứ không chạy lang thang nữa. Đây gọi là upacāra samādhī hay cận định, và nó thoát khỏi năm triền cái. Khi cận định trở nên mạnh mẽ và vững chắc, tâm sẽ tập trung trên người là đối tượng của thiền tâm từ như thể nó đang trôi chảy hay bị mang theo trong một dòng nước vậy. Mới đầu, trạng thái an chỉ định (appāṇa samādhī) này chỉ kéo dài một khoảnh khắc. Tuy nhiên, sau khi hành liên tục tâm sẽ duy trì trong trạng thái thiền này lâu hơn, đầu tiên khoảng một hoặc hai phút, rồi khoảng ba

hoặc bốn phút, sau đó trong mười phút, và cuối cùng trong ba mươi phút hay một giờ. Với an chỉ định, tâm sẽ duy trì tập trung một cách vững chắc và duy nhất trên người là đối tượng thiền không còn lang thang đến các đối tượng khác ngay cả khi có những cảnh sắc và âm thanh bình thường trong môi trường ấy.

Lúc này Hỷ (pīti) và Lạc (sukha) sẽ thể hiện rất rõ rệt. Ngoài ra tâm (vitakka) và tứ (vicāra), hai thiền chi làm nhiệm vụ hướng tâm đến đối tượng, sẽ trở nên sắc bén và được xác định rõ ràng. Toàn thân cảm thấy nhẹ nhàng, và có một cảm giác hạnh phúc vô cùng rõ rệt. Tâm tập trung toàn triệt và không còn lang thang ra ngoài nữa.

Năm thiền chi – tâm, tứ, hỷ, lạc và định, xuất hiện rõ nét này là một phần của sơ thiền. Khi cả năm thiền chi có mặt, hành giả kể như đã đạt đến sơ thiền. Thanh Tịnh Đạo nói, “Evarūpe ca puggale kamam appana sampajjati”, có nghĩa rằng người hành thiền tâm từ chắc chắn đã đạt đến an chỉ định (appana samādhi).

Vì lẽ các thiền chi tâm và tứ có mặt trong sơ thiền, nên định vẫn chưa được phát triển đầy đủ. Mặc dù đã nhập thiền (sơ thiền), nhưng chúng ta có thể bị xuất thiền khi nghe những tiếng ồn lớn vì ở thiền này tâm vẫn còn lang thang đến nguồn sanh ra tiếng ồn. Vì lý do đó, chúng ta nên tập trung liên tục trên người là đối tượng của thiền tâm từ để cho nhị thiền, bậc thiền kế tiếp không bao gồm tâm và tứ, sanh khởi. Khi định trở nên mạnh mẽ tâm sẽ an tịnh và không bị xáo trộn, lúc này các thiền chi hỷ và lạc có mặt và tâm tứ sẽ vắng mặt. Đây là nhị thiền. Trong thiền này, các cảm giác hân hoan và hỷ là nổi bật nhất. Nếu người hành thiền không muốn những cảm giác đó, vị ấy nên tiếp tục phát triển tâm từ đến người là đối tượng của thiền tâm

từ như trước và phớt lờ cảm thọ hỷ. Khi định trở nên mạnh mẽ hơn, tâm rõ ràng có thể sẽ được ngập tràn với cảm giác lạc và an tịnh vi tế này mà không cần hỷ. Đây là thiền thứ ba (tam thiền) và theo Trưởng Lão Mahāsi Sayādaw viết trong cuốn ‘Brahmavihāra Dhamma’ (Phạm Trú Pháp) thì nó là bậc thiền cao nhất mà người hành thiền tâm từ có thể đạt đến.

Khi chúng đã đắc thiền theo cách này, tâm sẽ an tịnh, vắng lặng, bình yên, trong sáng, và an lạc. Cảm giác từ ái phát sanh và chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự hạnh phúc hay an lạc tinh thần này trong chính mình. Thực tế thì, khi cảm giác từ ái đối với tất cả chúng sanh đã được khéo phát triển, mọi chúng sanh cũng sẽ cảm nhận được sự an tịnh, bình yên, và hạnh phúc, và có thể nói họ kinh nghiệm được điều này như một sự phản hồi của tâm từ mà chúng ta phát ra vậy.

Sự thể hiện này là một hiện tượng tự nhiên. Do ngồi gần đồng lửa chúng ta cảm thấy nóng bức, và ngược lại, nhờ đứng gần nước mát chúng ta cảm thấy tươi tỉnh và mát mẻ. Lửa làm cho môi trường chung quanh nóng, trong khi nước làm cho môi trường chung quanh yên tĩnh và dễ chịu. Cũng vậy, Cảm giác từ ái trong trái tim của một người làm cho môi trường chung quanh mát mẻ, bình yên và tĩnh lặng. và chính nhờ việc hành thiền tâm từ của hành giả mà những chúng sanh khác cảm nhận được lợi ích này.

### **Sức Mạnh Của Tâm Từ**

Để làm sáng tỏ thêm điểm này, tôi sẽ giải thích chi tiết hơn. Trong Chuyện Tiền thân Vessantara, Vua Vessantara một ngày nọ rời bỏ hoàng cung và đi vào sống trong Núi Vebara. Trong thời gian sống ở đây ngài luôn luôn thực hành thiền tâm từ. Do việc thực hành này, cảm xúc từ ái của ngài lan tỏa khắp

một khu vực rộng ba do-tuần (yojanas), và các chúng sanh sống ở đó đối xử với nhau với tâm từ hòa mát mẽ. Sống với tâm từ trong tim chúng không làm tổn hại lẫn nhau. Tâm chúng ngập tràn những cảm giác yêu thương và sự thân thiện cùng với những ước muốn chân thành cho sự an vui và hạnh phúc của kẻ khác. Ngay cả trái tim của những con thú hoang dữ tợn như sư tử và cọp, beo cũng ngập tràn từ ái đối với các loài thú khác. Một do-tuần xấp xỉ tám dặm; trong khi một số nguồn khác thì nói khoảng mười ba dặm. Chúng ta cứ tạm cho nó là tám dặm đi. Như vậy, tất cả chúng sanh sống trong bán kính hai mươi bốn dặm đều được bình yên và hạnh phúc nhờ những cảm xúc từ ái, thân thiện và ước muốn chân thành của Vua Vessantara cho sự khỏe mạnh và hạnh phúc của chúng. Mọi chúng sanh được sống trong một thời kỳ tốt đẹp với các chúng sanh khác. Vì lẽ chúng biết thân thiện và tôn trọng lẫn nhau nên chúng sống với nhau một cách vui vẻ. Khi một con sư tử gặp một con nai, trong nó không còn bất kỳ ước muốn ăn thịt nào cả, mà chỉ có ước muốn cho con nai ấy được an vui. Ngay cả khi một con hổ gặp những con vật khác như bò rừng, dê hay thỏ cũng vậy, chỉ có tình thương và ước muốn chân thành cho sự an vui của chúng, không có ước muốn giết hoặc ăn thịt như trước. Đây là những lợi ích mà các sinh vật sống gần một người hành thiền tâm từ có thể có được. Kết quả là, tất cả chúng sanh trong khu vực ba do tuần ấy được sống một cách an vui và chia sẻ cho nhau một cái tâm lúc nào cũng ngập tràn an tịnh và bình yên.

Nếu mọi người đều nuôi dưỡng lòng từ và thực hành nó một cách chân thành, sức mạnh của tâm từ sẽ tăng trưởng và nếu càng nhiều người hành thiền tâm từ sức mạnh ấy sẽ càng mãnh liệt hơn hơn. Và khi sức mạnh của tâm từ gia tăng mạnh mẽ, khu vực mà sức mạnh ấy tỏa ra cũng sẽ được mở rộng ra thêm. Kết quả, toàn thể gian chắc chắn sẽ trở thành một nơi có

nhiều hạnh phúc hơn. Sẽ thật thú vị biết bao khi thấy toàn thể gian này được bao phủ với một lớp tâm từ mát mẻ, nhờ đó muôn loài chúng sanh được sống hạnh phúc và bình yên.

### **Câu Chuyện về Suvannasāma**

Điều này cũng có thể được minh họa với câu chuyện Tiền Thân của Suvannasāma. Khi cha mẹ Suvannasāma đi vào rừng xuất gia làm đạo sĩ, con trai họ — tức Suvannasāma, hàng ngày đã chăm sóc cha mẹ bằng cách đi tìm trái cây và gánh nước. Nhờ phụng dưỡng cha mẹ theo cách đó, Suvannasāma đã phát triển được tâm từ trong mọi lúc mọi nơi. Nhờ tâm từ của Suvannasāma, các loài thú hoang trong rừng có tình cảm từ hòa với nhau, chúng luôn luôn mong muốn cho nhau được khỏe mạnh. Kết quả là chúng sống với nhau một cách bình yên. Chính vì lí do này, Suvannasāma và các con vật tuy ‘khác thân nhưng cùng một tâm’, bất cứ khi nào Suvannasāma phải làm một công việc gì, các con vật ấy sẽ giúp cho cậu. Khi cậu phải đi gánh nước, cậu đặt hai thùng nước đầy lên lưng một con nai. Sự trợ giúp này phản ánh sức mạnh tâm từ của Suvannasāma và đổi lại các con vật cũng cảm thấy từ ái đối với cậu.

Hai trong số mười một lợi ích của tâm từ là ‘Manussanam piyo hoti amanussanam piyo hoti’. ‘Manussanam piyo hoti’, nghĩa là người hành thiền tâm từ với tấm lòng ngập tràn từ ái sẽ được mọi người yêu mến. ‘Amanussanam piyo hoti’ có nghĩa là các hàng phi nhân (không phải người) cũng yêu mến người ấy. Hàng phi nhân bao gồm các chúng sanh như chư thiên, Phạm thiên, ngạ quỷ, dạ-xoa, các loài thú dữ, rắn rít, bò cạp, ... tất cả họ đều rất yêu mến người hành thiền tâm từ.

Tuy nhiên ở đây có một câu hỏi mà chúng ta cần phải



suy xét. Nếu tất cả chúng sanh đều có lòng yêu thương lẫn nhau nhờ tâm từ của Suvannasāma, làm thế nào mũi tên của Vua Pitiyakkha lại bắn trúng Suvannasāma được? Như đã đề cập ở trước, Đức Phật nói rằng các loại vũ khí không thể làm hại được một người tu tập tâm từ, thuốc độc hay lửa cũng không thể làm hại được họ. Thế thì, tại sao một mũi tên lại bắn trúng Suvannasāma? Trong tác phẩm Milanda Pañha (Vua Milanda Hỏi Đạo) Vua Milanda đã đặt câu hỏi này với Tôn giả Nāgasena. Thời ấy, Vua Milanda được xem là rất đa văn, bất cứ khi hỏi một câu hỏi nào, câu hỏi ấy luôn luôn được vua dựa trên những trích dẫn của một tác phẩm có thẩm quyền. Vì lý do đó, các vị tu sĩ sống trong vương quốc của vua nếu cảm thấy không thể trả lời được những câu hỏi tỉ mỉ và hóc búa của vua không ai dám ở lại trong nước. Họ tức tốc ra đi đến một nơi khác. Vì thế khi vua Milinda gặp Tôn giả Nāgasena, ông phải từ bỏ uy quyền của mình.

Đức vua hỏi ngài câu hỏi này: *“Thưa Tôn giả Nāgasena, do nhờ tâm từ mạnh mẽ của Suvannasāma mà tất cả chúng sanh trong khu rừng ngập tràn từ ái này đã sống với nhau một cách hạnh phúc. Điều này là thực, có phải vậy không? Thêm nữa, theo kinh điển ghi lại thì một trong mười một lợi ích của tâm từ là các loại vũ khí, thuốc độc, hoặc lửa không thể làm hại được một người có tâm từ. Nếu sự tình là vậy, tại sao một mũi tên lại đâm trúng Suvannasāma? Nếu tâm từ của vị ấy mạnh mẽ như vậy thì sẽ không có lý do gì để mũi tên này đâm trúng vị ấy được. Và nếu điều này là thực, tại sao vị ấy lại bị trúng tên chứ?”* Tôn giả Nāgasena trả lời, *“Thưa Đại Vương, thực sự là sức mạnh của tâm từ có thể ngăn các loại cung tên, vũ khí, thuốc độc và lửa không cho làm tổn hại; tuy nhiên, hãy nhớ rằng sức mạnh này xuất phát từ tâm từ chứ không phải từ sức mạnh của cá nhân. Sau khi Suvannasāma đã đổ đầy nước vào*

*bình cậu nhắc nó lên và gánh trên vai mình. Vào lúc đó, tâm cậu hầu như chắc chắn chỉ chăm chú vào bình nước. Vì vậy, có một sự đứt đoạn trong thiền tâm từ của cậu. Do sự gián đoạn này, vào khoảnh khắc ấy cũng không có sức mạnh của tâm từ; do đó, mũi tên đã có thể xuyên thủng da của cậu.” Sự giải thích này quá rõ ràng, có phải không?*

### **Tâm Từ Của Ngài U Sīla**

Trước chiến tranh, Ngài U Sīla, một vị sư nổi tiếng của Miến Điện, sống tại một tu viện trong khu rừng thuộc huyện Bago. Đọc tiểu sử của ngài tôi khám phá ra rằng Sayādaw rất quan tâm và chú trọng đặc biệt đến việc hành thiền tâm từ. Lúc Sayādaw đang trú ngụ tại một tu viện trong khu rừng nọ, một con cọp rất to hằng đêm đi đến và ngủ dưới mái kuti<sup>4</sup> của ngài, nhưng nó không bao giờ tấn công ngài. Sayādaw có một người thị giả sống chung với ngài. Vào một ngày mùa đông nọ, lúc vị thị giả này đang ngồi sưởi ấm bên đống lửa thì con cọp cũng quyết định đi đến và nằm cuộn mình bên cạnh vị ấy. Vì là ban ngày nên vị thị giả không cảm thấy sợ hãi. Khi con cọp bắt đầu ngủ, nó há miệng ngáp. Ngay khi vị thị giả nhìn thấy cái miệng há rộng toang hoác của nó, vị ấy liền khởi lên ý nghĩ không biết điều gì sẽ xảy ra nếu vị ấy ném một khúc củi đang cháy đỏ vào cái miệng khổng lồ này của con cọp. Vừa khi ý nghĩ này khởi lên trong tâm vị ấy, con cọp liền gầm lên một tiếng và bỏ đi. Điều quan trọng cần nhớ ở đây là khúc cây cháy chưa bao giờ được ném vào miệng con cọp mà đó chỉ là một ý nghiệp bất thiện mới khởi lên trong tâm mà thôi. Khi Sayādaw nghe thấy tiếng gầm của con cọp, ngài nói, **“Hãy lưu ý đấy thị giả! đừng như ông đã làm điều gì quấy đối với con cọp.”** Sau lời khiển trách này, vị thị giả nhận ra những sai lầm của mình, và từ đó

---

<sup>4</sup> Kutī: một cái thắt nhỏ hay nhà nhỏ, nơi trú ngụ của một vị sư.

vị ấy bắt đầu tu tập tâm từ cho con cọp. Kết quả là, con cọp quay trở lại ngủ và ngủ một cách bình yên theo như cách thường lệ của nó.

Một dịp khác, có một con voi hoang rất lớn đi lang thang trong khu rừng và phá hủy hết mọi thứ trên con đường đi của nó, con đường này tình cờ lại là con đường Sayādaw thường đi khát thực. Dân làng rõ ràng rất lo lắng, họ sợ con voi sẽ làm hại Sayādaw. Một thời gian ngắn sau, Sayādaw trên đường đi khát thực, ngài gặp con thú hoang khổng lồ này. Tuy nhiên khi họ gặp nhau, con voi không làm gì cả, nó chỉ hiền lành đứng chờ cho Sayādaw đi qua. Sayādaw cũng tiếp tục công việc đi khát thực của mình một cách lặng lẽ và bình yên. Có rất nhiều vị Sayādaw sống trong rừng và chú trọng đến việc thực hành thiền tâm từ như thế này. Khi các ngài hành thiền tâm từ một cách chân thành, các ngài cũng kinh nghiệm được những lợi ích của pháp hành như vậy. Vì thế, nếu chúng ta chuyên cần thực hành tâm từ, những lợi ích này thực sự sẽ tự thể hiện.

### **Cảm Thấy Tươi Tỉnh Với Tâm Từ**

Khi bạn ở gần một con sông hay hồ nước hay khi bạn đang tắm dưới một vòi sen, bạn cảm thấy mát mẻ và tươi tỉnh. Ngược lại nếu bạn đứng gần một đồng lửa nóng, bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu và phiền muộn. Tương tự, khi bạn đối diện với một người đang nóng giận, sự nóng giận của người ấy cũng phóng chiếu hay bức xạ đến bạn. Do sự nóng giận mà người ấy cảm thấy nóng như bị lửa thiêu đốt, kết quả là bạn cũng sẽ cảm thấy khó chịu, và đau khổ bởi sự phóng chiếu của người ấy. Điều này cũng là thực khi bạn gần một người kiêu căng tự phụ mà cái vẻ nghiêm nghị luôn thể hiện trên khuôn mặt hằn ta. Một người như vậy hiếm khi biểu lộ sự ôn hòa, nhã nhặn trong nhân

cách của họ. Tâm người ấy không bao giờ có sự dễ chịu và cảm thông, khi bạn nhìn vào người ấy bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và không vui chút nào. Thực ra mà nói, chính sự thể hiện của trạng thái tâm bất thiện nơi người ấy khiến cho bạn cảm thấy đau khổ mà thôi. Ngược lại, khi bạn nhận được sự bức xạ của tâm từ bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và bình yên. Vì thế, Ngài Chanmyay Sayādaw nói, “Tâm từ cao quý thì mát mẻ; cầu mong cho nó bao trùm và mở rộng đến toàn cõi thế gian.” Do đó, hãy cố gắng tu tập tâm từ thường xuyên trong cuộc sống của bạn. Tâm từ làm cho tươi tỉnh và mát mẻ giống như nước suối thanh trong, và đây là lý do tại sao chúng ta lại nói nó là “nước mát tâm từ”.

### **Vượt Qua Sợ Hãi Bằng Tâm Từ**

Một người hành thiền tâm từ thành thạo sẽ giống như gì? Một người hành thiền tâm từ thành thạo như vậy có thể so sánh với cái gì?

Người ấy cũng giống như một căn nhà khéo được bảo vệ an toàn. Một căn nhà như vậy trộm cướp khó có thể xâm nhập, và tấn công. Tuy nhiên, giây phút căn nhà này không được phòng hộ, lúc đó những tên trộm bẻ khóa vào rất đơn giản.

Tương tự, dạ-xoa, ma, quỷ, và các chúng sanh quái dị khác không thể làm nhiều loạn tâm người hành thiền tâm từ. Ngược lại những người không hành thiền tâm từ sẽ rất dễ bị quấy nhiễu. Những dạ-xoa, hay ma, quỷ này hành xử như thế nào khi chúng cố gắng làm cho một người hành thiền tâm từ nào đó kinh sợ?

Khi cố gắng quấy nhiễu một hành giả tâm từ, chúng sanh ác này chẳng khác nào người nắm chặt một cây dao hai lưỡi sắc bén. Do nắm chặt lưỡi dao bén bằng cả hai tay chúng sanh này

chỉ làm tổn thương chính mình chứ không thể quấy nhiễu được người hành thiền tâm từ. Nếu như những chúng sanh vô hình đây quyền lực như Kammasiddhi (chúng sanh nửa trời nửa ngựa quỷ) còn không thể quấy nhiễu được tâm của người hành thiền tâm từ, thì những chúng sanh hữu hình như con người hay thú vật mà chúng ta thực sự có thể thấy cũng sẽ không thể gây ra bất kỳ sự phiền hà nào cho người hành thiền tâm từ được.

Thực vậy, người hành thiền tâm từ một cách đúng đắn sẽ không thể nào bị quấy nhiễu, nhưng nếu hành giả chỉ hành bữa đực bữa cái, sức mạnh của tâm từ sẽ yếu đi, lúc ấy việc thực hành rất dễ bị quấy nhiễu. Vì vậy, tốt nhất nên tu tập tâm từ một cách liên tục và luôn luôn làm thấm nhuần thân và tâm mình với cảm giác từ ái này.

Đến đây chúng ta sẽ tu tập tâm từ với bài tụng của Chanmyey Sayādaw:

Cầu mong tất cả chúng sanh được khỏe mạnh, hạnh phúc và bình yên

Cầu mong cho họ thoát khỏi khổ thân và khổ tâm.

Cầu mong mọi phương diện trong cuộc sống của họ được hoàn thành mỹ mãn.

Cầu mong cho tất cả chúng sanh được thoát khỏi sự hiểm nguy và tai hại.

Cầu mong cho họ thoát khỏi những lo lắng, buồn rầu.

Cầu mong cho họ được tươi sáng, vui vẻ và bình yên.

Cầu mong cho họ được thoát khỏi sự nóng giận và kiêu

căng.

Cầu mong cho họ không bị tham dục tấn công

Cầu mong cho họ không bị tham dục hành hạ và giết chết.

Cầu mong cho họ không nuôi dưỡng những oán thù; cầu mong cho họ không có tâm tật đố và ganh tỵ.

Cầu mong cho họ có một trái tim thuần khiết đầy từ ái; cầu mong cho họ được yêu thương và chăm sóc chu đáo.

Cầu mong tất cả chúng sanh tránh xa sự nói dối và lừa đảo lẫn nhau.

Cầu mong cho họ tránh xa sự bất lương và xảo quyệt.

Cầu mong cho họ tránh xa lời nói chia rẽ lẫn nhau; Cầu mong cho họ tránh xa lời nói thô lỗ, cộc cằn.

Cầu mong cho họ tránh xa sự chửi rủa lẫn nhau; Cầu mong cho họ không cãi vã lẫn nhau.

Cầu mong cho họ tránh xa những lời nói vô ích; cầu mong cho họ tránh xa những lời nói hủy hoại lẫn nhau.

Cầu mong cho họ biết dùng những lời nói chân thật, lợi ích, ý nghĩa, để chịu với tai và nói với một trái tim đầy từ ái.

Cầu mong cho tất cả chúng sanh không có tâm tham muốn tài sản của người khác.

Cầu mong cho họ không có tâm muốn hủy hoại những

lợi ích của người khác.

Cầu mong cho họ không chấp giữ những tà kiến; Cầu mong cho họ chế ngự được lòng tham, và kiềm chế sân hận

Cầu mong cho họ được bình yên.

Cầu mong tất cả chúng sanh có được đầy đủ vật chất; Cầu mong cho họ đủ khả năng để bố thí.

Cầu mong cho họ có đủ khả năng để giữ ngũ giới; Cầu mong cho họ có đủ khả năng để giữ bát quan trai giới.

Cầu mong cho họ có đủ khả năng để thực hành thiền định và thiền minh sát.

Cầu mong cho trái tim của họ được bình yên; Cầu mong cho thân và tâm của họ được tràn đầy hạnh phúc.

Cầu mong cho mọi ước nguyện của họ được thành tựu.

## PHẦN II

### 11. Kinh Mettā (Tỳ Bi Kinh) Có Mặt Như Thế Nào

Trước tiên chúng tôi sẽ nói về bài Kinh Mettā do Đức Phật dạy, và sau đó là về cách chuyển từ thiền tâm từ sang hành thiền minh sát.

Đầu tiên Đức Phật dạy bài kinh Tâm Từ (mettā sutta) này cho nhóm năm trăm vị tỳ-kheo, mỗi người trong họ đi vào trong rừng chỉ với tam y và bình bát. Sau khi họ đã đi được khoảng một trăm do-tuần, họ đến một ngôi làng lớn. Người dân trong ngôi làng này thỉnh cầu họ ở lại an cư ba tháng mùa mưa trong khu rừng kế bên. Khu rừng này rất an tịnh, và tĩnh mịch, hoàn toàn thoát khỏi những tiếng ồn mà bình thường người ta có thể nghe thấy ở nhiều ngôi làng và thị tứ nhỏ khác. Có rất nhiều cây cao đan xen với những lùm tre lớn nên khu rừng trông có vẻ rậm rạp đến nỗi những tán lá dày của nó ngăn hầu hết ánh sáng mặt trời không cho chạm tới đất. Quanh đó một nhánh sông nhỏ chảy qua khiến cho khu rừng rất dễ chịu và bình yên. Không xa khu rừng tre lùm là ngôi làng để các vị tỳ-kheo có thể đi khát thực. Các vị tỳ-kheo quyết định ở lại trong khu rừng này vì nó dường như là một nơi thích hợp để họ hành thiền. Sau khi đưa ra quyết định như vậy, dân làng liền gấp rút xây dựng năm trăm túp lều cúng dường đến các tỳ-kheo để các vị có thể trải qua mùa an cư tại đó. Cuối cùng cốc liêu đã hoàn tất, mỗi vị tỳ-kheo chuyển vào cốc liêu của mình để bắt đầu hành thiền minh sát.

Do chư tỳ-kheo mới đến là những vị có giới, định, và tuệ đầy đủ, các vị thọ thần sống trên các cây cối sợ không dám ở đó nữa. Họ bỗng bé con cái lang thang vô định quanh các con



đường trong rừng. Mới đầu họ nghĩ các vị tỳ-kheo này chỉ là khách nhất thời và sẽ không ở lại lâu, có lẽ chỉ một hoặc hai ngày là cùng, rồi các vị lại ra đi. Tuy nhiên sau mười ngày, rồi mười lăm ngày các vị vẫn ở lại đó chứ không ra đi. Không lâu sau đó các vị chur thiên bắt đầu cảm thấy khó chịu với cách họ phải sống không tiện nghi hiện tại, và họ hy vọng rằng các vị tỳ-kheo sẽ sớm ra đi để họ có thể sống ở đó một cách an vui. Để làm cho các vị Tỳ-kheo sớm bỏ đi, họ tạo ra những âm thanh và những tiếng ồn khiếp đảm đồng thời toát ra những mùi xú uế. Các vị Tỳ-kheo trở nên kinh hãi, và chính sự sợ hãi này đã phá vỡ định của họ. Một số vị sư lên cơn sốt và đau đớn trong khi số khác cảm thấy chóng mặt. Các vị thấy rằng không thể tiếp tục hành thiền được nữa. Cuối cùng, họ quay trở về Kỳ Viên Tịnh Xá nơi Đức Phật đang an cư mùa mưa. Khi Đức Phật nhìn thấy họ, ngài hỏi lý do tại sao lại quay về, các vị kể lại chính xác những gì đã xảy ra.

Sau khi các vị Tỳ-kheo đã kể lại hết mọi chuyện, họ thỉnh cầu Đức Phật gợi ý một nơi thích hợp khác để họ có thể hành thiền. Đức Phật trả lời: *“Này các con thân, các người hãy quay trở lại nơi khu rừng ấy và hành thiền ở đó.”* Nghe Đức Thế Tôn nói vậy, các vị Tỳ-kheo liền thưa, *“Bạch ngài, xin đừng bắt chúng con quay lại nơi đó; chúng con không thể nào hành thiền ở đó được.”* Hiểu thấu nỗi lo của các vị, Đức Phật nói, *“Này các Tỳ-kheo thân, bởi vì các con đi đến đó hành thiền mà không mang theo vũ khí nên các con mới gặp phải nhiều điều rối trí và trở ngại. Song lần này Như Lai sẽ cho các con một loại vũ khí.”* Sau đó, Đức Phật đã cho các vị một loại vũ khí đầy năng lực, đó là bài Kinh Tâm Từ (Mettā Sutta). Các vị Tỳ-kheo không dám làm trái ý Đức Phật, trang bị vũ khí Tâm Từ, họ quay trở lại khu rừng. Tuy nhiên, các vị vẫn không cảm thấy có nhiều can đảm lắm. Các vị sống với những cảm giác sợ

hãi và lo lắng bởi vì họ không biết khi nào và ở đâu họ sẽ gặp một hình ảnh đáng sợ và nghe một âm thanh quái gở, điên dại như trước.

Tuy nhiên, do giới đức và việc thực hành tâm từ của họ, các vị Tỳ-kheo không nghe hay thấy những cảnh đáng sợ nữa. Trong khi đó các vị chư thiên trước đây có thái độ thù địch, bây giờ sự tức tối và oán giận của họ đã tiêu tan và họ cảm nhận được tâm từ của các vị Tỳ-kheo. Cảm nhận được tâm từ này, tâm các vị chư thiên tràn đầy niềm tôn quý và kính trọng, họ đã chào đón cũng như đánh lễ các vị Tỳ-kheo với tâm cung kính. Họ đi đến các vị Tỳ-kheo, rước bát và y của các vị và đưa đến chỗ cốc liêu tương ứng của mỗi vị. Họ đón chào các vị Tỳ-kheo như quyến thuộc chào đón những người thân sau một cuộc hành trình xa xứ vậy. Họ không còn tấn công hay trêu chọc các vị. Các vị chư thiên thậm chí còn che chở cho các vị Tỳ-kheo khỏi các sự hiểm nguy và hỗ trợ cho các vị trong cuộc sống tu tập, nhờ vậy các vị có thể hành thiền một cách bình yên. Chắc chắn, tâm từ luôn luôn là một sức mạnh thiện và đầy năng lực để mọi người có thể nương tựa nhằm tìm kiếm sự bảo vệ.

Thực vậy, tất cả năm trăm vị Tỳ-kheo đã hành thiền minh sát với thiền tâm từ như nền tảng của họ. Nhờ được hành thiền một cách bình yên, các vị có thể đoạn trừ mọi phiền não và trở thành thánh A-la-hán trong mùa hạ năm ấy. Đức Phật đã thấy trước được điều này và vì lý do đó đã khuyên các vị nên quay trở lại khu rừng. Khi các vị Tỳ-kheo quán chiếu lại biến cố ấy các vị nhận ra rằng sở dĩ các vị gặp phải nhiều khó khăn và chướng ngại là vì họ đã cố gắng hành thiền minh sát mà không có sự bảo vệ hữu ích của thiền tâm từ. Sau khi tham kiến Đức Phật họ đã chú ý đến lời khuyên của ngài và hành thiền tâm từ trước rồi mới hành minh sát sau. Chỉ khi ấy các vị mới

thoát khỏi những hiểm nguy và có thể hành thiền một cách bình yên không bị quấy rầy cả ở thân lẫn tâm và cuối cùng trở thành bậc thánh A-la-hán.

Bất cứ khi nào chúng ta hành thiền minh sát, chúng ta bắt buộc phải gặp những chướng ngại mặc dù việc hành thiền của chúng ta là một nỗ lực thiện và công đức. Chúng ta phải nhớ rằng việc hành thiền tâm từ sẽ khiến cho những quấy nhiễu và nguy hiểm này tiêu tan. Vì lý do ấy, chúng ta không nên phớt lờ hoặc thờ ơ với việc hành thiền tâm từ. Chúng ta cần phải thừa nhận việc hành thiền tâm từ có tầm quan trọng rất lớn đối với chúng ta.

## 12. Sabbatthaka Kammatthāna

Trong kinh điển, ‘mettā kammatthāna’ được giải thích như là ‘sabbattha kammatthāna’ (Nhất thiết nghiệp xứ). ‘Kammatthāna muốn nói đến đối tượng hay đề mục thiền và ‘sabbatthaka’ nghĩa là thích hợp để hành với tất cả đề mục thiền khác. Do đó, thiền tâm từ là đề mục thiền thích hợp để hành chung với tất cả đề mục thiền khác. Thực sự, mettā là một đề mục thiền mà mỗi hành giả nên hành.

Mọi người ai cũng muốn được giàu sang, và mọi chúng sanh đều muốn sống một cuộc sống an vui, hạnh phúc. Để thành tựu ước muốn này, hành thiền tâm từ được xem là rất hữu ích. Có lần tôi đọc được câu chuyện sau:

## 13. Chỉ Có Tâm Từ

Buổi sáng nọ, khi một người phụ nữ bước ra khỏi nhà để phơi quần áo, cô thấy ba cụ già râu tóc bạc phơ đang ngồi trong khu vườn nhà mình. Mặc dù không quen biết một ai trong số ba người này, cô vẫn lễ phép đi đến gần họ, vì họ là những bậc

trưởng lão và nói, “Dường như trước đây con đã gặp các cụ rồi a. Có phải các cụ đến đây để nghỉ ngơi? Các cụ có muốn đi vào trong nhà dùng trà nóng và nhấm chút trà muối (lá trà muối chua, một món ăn nhẹ của Miến) không?” Trước sự ngạc nhiên của cô, một cụ liền hỏi thế chồng chị đã đi làm chưa? Cô trả lời rằng anh ấy đã đi làm. Khi nghe điều này, các cụ nói, “Nếu vậy, sẽ là không thích hợp để chúng tôi đi vào nhà của chị đâu.” Vì sự từ chối của các vị là hoàn toàn tự nhiên, cô không cãi lại mà tiếp tục làm công việc của mình. Buổi chiều, khi người chồng đi làm về, cô kể lại cho chồng nghe những gì đã xảy ra. Cảm thấy thương hại cho các cụ, người chồng bảo cô ra mời các cụ vào trong nhà. Người vợ nghe lời chồng ra mời ba cụ già lúc ấy vẫn còn đang ngồi ngoài trời vào trong nhà. Tuy nhiên, sau khi nghe lời mời, các cụ nói rằng họ không thể cả ba người cùng vào nhà một lần được. Đây dường như là chuyện gì đó rất kỳ lạ, vì thế cô hỏi các cụ tại sao điều này lại không thể?

Để trả lời câu hỏi của cô, cụ thứ nhất chỉ tay vào cụ thứ hai và nói, “Tên cụ này là ‘Bho Dhana’.” Rồi chỉ vào cụ thứ ba và nói, “Cụ này tên là ‘Bho Aungnaing’, còn lão tên là ‘Bho Mettā’.” Chị cứ vào nói với chồng tên của chúng tôi và để anh ta quyết định xem muốn mời ai trong ba người chúng tôi vào nhà nhà.” Với lại, ông giải thích thêm, cả ba chúng tôi không thể vào cùng nhau được đâu đấy. Sau khi nghe điều này, người phụ nữ đi vào và kể lại cho chồng nghe hết mọi thứ ông lão đã nói không bỏ sót một chi tiết nào.

Vừa nghe nói vậy người chồng nhảy cẫng lên vui mừng và nói, “Tốt lành thay! Nay em, nếu chúng ta chỉ có thể mời được một cụ vào nhà, vậy chúng ta hãy mời ‘Cụ Dhana’ đi bởi vì ‘dhana’ có nghĩa là tài sản hay của cải. Lúc đó nhà chúng ta sẽ có đầy của cải.” Tuy nhiên, chị vợ không đồng ý. “Này anh

yêu, theo ý em thì chúng ta nên mời cụ ‘Bho Aungnaing’ vào đi. (Trong tiếng Miến, ‘Aungnaing’ có nghĩa chiến thắng, vượt qua, thành công, phát đạt, hay có dồi dào cái gì đó. ‘Bho’ là một từ Miến chỉ ‘Cụ’ Hay ‘Ông’; nó cũng là một cách xưng hô kính trọng đối với người lớn tuổi.) Lúc đó chúng ta sẽ luôn luôn được thành công và thịnh vượng. Chúng ta sẽ thành công trong mọi công việc chúng ta đảm nhận, và khi chúng ta thành công, chúng ta cũng sẽ trở nên giàu có vậy. Tuy nhiên, ngay khi người phụ nữ này dứt lời, cô con dâu đang ngồi ở góc phòng nghe lỏm được câu chuyện cũng mạo muội góp ý. Cô nói, “Thưa cha thân, con nghĩ chúng ta chỉ nên mời ‘Cụ Mettā’ bởi vì lúc đó cả nhà chúng ta sẽ được thấm nhuần với hương thơm mát của tâm từ, và tất cả chúng ta sẽ sống trong sự bình yên và sung túc.” Nghe cô con dâu nói xong, chồng của người phụ nữ nói, “Này em yêu, những gì con dâu chúng ta nói cũng rất hữu ích đấy chứ, vì thế anh nghĩ tốt hơn hết nên mời ‘Cụ Tâm từ’ vào nhà. Em vui lòng ra gọi cụ vào đi.”

Theo yêu cầu của chồng, người phụ nữ bước ra ngoài và nói với ba cụ già rằng họ đã quyết định mời ‘Cụ Mettā’ vào trong nhà. Ngay tức khắc ‘Cụ Mettā’ đứng dậy và đi vào nhà. Hai cụ còn lại cũng lập tức đứng dậy đi theo ‘Cụ Mettā’. Rất ngạc nhiên, người phụ nữ lễ độ nói với ‘Cụ Dhana’ và ‘Cụ Aungnaing’ rằng cô chỉ mời ‘Cụ Mettā’ vào nhà thôi mà. Cô hoàn toàn bối rối vì cả ba cụ đều đã nói với cô rằng họ không thể ba người cùng vào một lần được. Cô hỏi, “Vậy bây giờ cả ba cụ cùng vào được là thế nào?” Đáp lại câu hỏi của cô, ba cụ đồng thanh trả lời, “Nếu như chị mời hoặc ‘Cụ Dhana’ hoặc ‘Cụ Aungnaing’ thời hai cụ khác sẽ phải chờ ở ngoài. Tuy nhiên, con dâu chị đã mời ‘Cụ Mettā’ nên cả ba chúng tôi đều vào được. Hãy lắng nghe và ghi nhớ rõ điều này nhé! Bất cứ khi nào đức từ ái có mặt, của cải và sự thành công cũng trong

tầm tay, và từ đó mọi phương diện của cuộc sống cũng mở ra. Hãy ghi nhớ điều này suốt đời nhé.

Vì lý do này tôi thường khuyến khích các gia đình, các thầy cô giáo và học sinh, người dân quê cũng như thành thị hãy hành thiện tâm từ. Bất cứ khi nào chúng ta có một tấm lòng tràn đầy từ ái, mọi phương diện của cuộc sống của chúng ta sẽ mở ra một cách êm ả, thuận lợi và chúng ta sẽ thành công. Dường như đây là điều tự nhiên, có phải không?

#### **14. Sayādaw U Uttamassara**

Sayādaw U Uttamassara sống trong vùng đồi núi gần biên giới Bangladeshi và truyền bá giáo pháp ở nơi ấy. Ngài được nhiều người biết đến nhờ tâm từ. Ngài thường nói rằng tâm từ cũng như thần dược của lương y Maung Thoo sống trong thời kỳ Inwa. Trong thời kỳ này, một người đàn ông có tên là Maung Thoo được một lương y nổi tiếng có khả năng chữa lành mọi căn bệnh truyền cho một bài thuốc. Bất cứ khi nào có một người bị bệnh đến, ông chỉ cần trộn một chút xà bông cát (sand soap!), muối và trái me chín lại với nhau, rồi thêm ít nước và cho uống. Một lát sau bệnh sẽ biến mất. Sau khi Maung Thoo biết cách làm thuốc, ông áp dụng bài thuốc gia truyền này cho bất cứ ai đến xin giúp đỡ. Bất kể người ta bị bệnh gì và do đâu khiến cho bệnh xuất hiện cũng không thành vấn đề. Các bệnh đau bao tử, đau mắt, hay các chứng chóng mặt, khó tiêu, hen suyễn, cảm lạnh, nóng sốt, ... khi uống thuốc này tất cả đều biến mất.

Một anh nông dân nọ cố gắng đi tìm cặp bò thất lạc không được, trong cơn tuyệt vọng, anh đến Maung Thoo cầu xin giúp đỡ. Maung Thoo cũng cho anh ta bài thuốc này và bảo anh ta uống đi. Sau khi uống thuốc xong anh tiếp tục đi tìm bò,

đến mé rừng gần làng anh cảm thấy đau bụng. Sau khi nhìn mọi hướng không thấy ai ngoài anh, anh liền đi vào một lùm cây bên vệ đường để xả. Bất ngờ, anh khám phá ra cặp bò mất cắp bị người ta cột vào một cành cây. Như vậy, thuốc của Maung Thoo thậm chí đã giúp anh ta tìm được cặp bò thất lạc. Kết quả là Maung Thoo trở thành một lương y nổi tiếng trong cung vua, và cuộc đời ông cũng thay đổi hoàn toàn.

Cũng vậy, bất cứ khi nào có người cầu xin Sayādaw Uttamasara giúp đỡ, ngài luôn luôn cho họ ‘nước tâm từ’ hay nước được làm tràn ngập tâm từ. Cuốn sách “Làm Thế Nào Để Sống Một Cuộc Sống Bình Yên” đã mô tả cách làm thế nào để người ta có thể có được hạnh phúc và sự bình yên, nhờ vậy cuộc sống của họ mở ra dễ dàng. Ngài nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng tâm từ và thường xuyên thực hành nó bởi vì tâm từ đem lại rất nhiều lợi ích và còn là nền móng cho sự thành công cả về vật chất lẫn tinh thần. Cách tốt nhất để thực hành tâm từ là gì? Vào lúc khởi đầu của một ngày, trước thời thiên minh sát buổi sáng sớm, bạn nên hành thiền tâm từ như một phần của công việc chuẩn bị tiên khởi. Không cần thiết phải hành lâu, chỉ năm phút thôi. Bạn cũng nên hành tâm từ khi bạn gặp những chướng ngại trong thiền minh sát khiến sân hận, bất mãn hay thất vọng phát sanh hoặc những điều khiến bạn lo lắng, sợ hãi. Tuy nhiên, trước tiên bạn cũng nên cố gắng vượt qua những trạng thái tâm khó chịu trong thiền minh sát bằng cách quan sát và ghi nhận sân hận hay sợ hãi ấy đúng như thực. Chỉ sau khi đã thử làm như vậy mà không gặt hái chút thành công nào, bạn mới nên ngưng hành minh sát và chuyển sang hành thiền tâm từ. Bạn nên tu tập tâm từ cho đến khi những phiền não sân hận hoặc bất mãn ấy hoàn toàn biến mất. Khi tâm đã trở nên trong sáng và bình yên, bạn nên quay trở lại với việc hành thiền minh sát của mình.

## **15. Kinh Nghiệm Cá Nhân Về Sức Mạnh Của Tâm Từ**

Trong nội dung này, Tôi muốn kể cho các bạn nghe một kinh nghiệm riêng về sức mạnh của tâm từ. Điều này xảy ra vào năm 1976, ngay lúc bắt đầu vào mùa nóng ở Miến Điện. Trước khi rời Mandalay để đi hành thiền tại Trung Tâm Thiền Mahāsi ở Yagoon, tôi có về ngôi làng quê của tôi. Sau khi về đến quê nhà, tôi tới thăm ngài Sayādaw của Thiền Lâm Nemindarama để xin phép được đi hành thiền. Như tên gọi của nó, Thiền Lâm Nemindarama tọa lạc trong một khu rừng rậm giữa những cây cổ thụ và những lùm tre dày đặc cách làng khoảng hai dặm. Vì tôi đi có một mình không có bạn đồng hành, tôi không dám mạo hiểm đi vào khu rừng có nhiều loại nai và các loại thú hoang khác cư trú trong ấy.

Khi tôi hỏi xin phép Sayādaw để được hành thiền tại thiền viện Mahāsi, ngài nói rằng mục đích hành thiền của tôi là đáng ca ngợi và tôi nên đi học thiền ở đó. Rồi ngài mời tôi ở lại tu viện của ngài một hai ngày. Ngài nói, “Ở cuối mảnh đất này có một cái thiền thất nhỏ. Trước đây có một vị sư già sống ở đó, nhưng vị ấy đã chết cách đây không lâu, vì thế hiện nay không có ai ở đó cả. Hãy đi đến ở thiền thất này nhé!” Sau khi dặn dò xong, ngài đưa cho tôi hai cây đèn cây và một cái bật lửa. Vì lúc ấy đã sáu giờ hơn, mặt trời đã lặn, và bên ngoài trời rất tối.

Theo chỉ dẫn của Sayādaw tôi đi theo con đường xuyên qua những hàng cây cổ thụ và các bụi tre dày tìm đến ngôi thiền thất nhỏ. Con đường mòn phủ đầy lá và dây leo. Ngôi thiền thất dài chừng ba mét và rộng khoảng hai mét rưỡi làm bằng tre với mái tranh. Khi vào bên trong, tôi thấp cây đèn cây lên và bắt đầu dọn dẹp. Do phải dọn dẹp nhiều thứ nên tôi mệt lử cả người.



Sau khi dọn dẹp xong, tôi đặt bát ở cuối giường và xếp tám y hai lớp (tăng-già-lê) lại nằm nghỉ lưng một chút cho lại sức. Môi trường rất yên tĩnh. Thỉnh thoảng tôi nghe thấy tiếng chim đêm kêu, hay tiếng chó sủa trong ngôi làng ở xa xa, hoặc tiếng ồn của những chiếc xe bò đi qua. Thế giới bên ngoài hoàn toàn bị màn đêm bao phủ. Sau một lúc tôi bắt đầu hành thiền. Tôi ngồi không được bao lâu thì cây đèn cây tắt, tắt cả ánh sáng trong thiền thất biến mất.

Sau khi đèn tắt, cả thiền thất bỗng trở thành một nơi huyền ảo đến điếc cả tai. Mái nhà phát ra tiếng kêu như thể lũ sóc đang chạy âm ỉ ngang qua nó, sàn nhà thì vang lên những âm thanh như là có một con rắn lớn đang bò trườn qua vậy. Vách nhà cũng đầy những tiếp lộ đập như ai đó đang gõ và đập vào vậy. Trong một khoảnh khắc, bao nhiêu sự an lạc của độc cư (viveka sukha) biến mất. Trước tiên, tôi tự hỏi những tiếng ồn ấy có phải là của những chú chuột và sóc tạo ra hay không, nhưng rồi tôi lại quyết định phớt lờ hết mọi sự huyền ảo ấy và hành thiền tâm từ. Thế là, tôi ngưng hành minh sát và bắt đầu hành thiền tâm từ. Sau khi hành thiền tâm từ khoảng mười lăm phút, tất cả những tiếng ồn ấy đột nhiên dừng lại và hoàn toàn biến mất. Tôi vô cùng ngạc nhiên bởi sức mạnh của tâm từ này. Thực vậy, Tôi ngạc nhiên đến nổi sờn cả da gà. Ngay lúc đó, tôi quay trở lại hành thiền minh sát. Từ đó trở đi không có sự nguy hiểm nào phát sanh thêm trong tối hôm ấy và cả trong hai ngày tôi ở lại đó nữa. Do không bị khuấy động, nên việc hành thiền của tôi tiến triển tốt.

Một trường hợp khác, khi tôi còn là một tỳ-kheo trẻ, tôi đã cố gắng chu toàn những bổn phận đối với thầy tôi. Khi làm những bổn phận này tôi luôn làm chúng với thái độ cung kính của một người học trò chăm sóc cho thầy của mình. Tuy nhiên,

dường như nhiều người không nhìn nó theo cách này, thầy tôi dường như cũng không thấy đúng sự việc, vì thế ngài thường la mắng, quát tháo và bảo tôi sao tôi dạ và lười biếng như thế. Khi tôi làm điều gì không đúng cũng vậy, ngài thường khiển trách tôi rất thậm tệ. Ngài không chấp nhận những lỗi lầm ngẫu nhiên, ngay cả khi tôi dâng cơm và thức ăn cho ngài. Nếu tôi dâng ít thức ăn, ngài bảo khẩu phần ăn gì ít thế. Nếu tôi dâng nhiều, ngài bảo khẩu phần gì nhiều thế. Bất cứ lúc nào gặp tôi ngài đều la mắng, nhất là khi tôi làm điều gì đó không đúng. Vì thế, tôi cố gắng sống rất thận trọng. Nếu bị la mắng vì điều gì, tôi thận trọng không để điều ấy xảy ra lần tới, nhờ vậy tôi sẽ không bị chỉ trích nữa. Suốt cả năm, không ngày nào trôi qua mà tôi không bị phê bình và la mắng; không ngày nào tôi không bị chỉ trích và khiển trách. Có thể nói mỗi ngày tôi đều phải chịu đựng sự rầy la và trách mắng này.

Tuy nhiên, bất chấp những chướng ngại ấy, tôi không bao giờ từ bỏ kiên nhẫn. Cho dù Sayādaw có la mắng và khiển trách nhiều bao nhiêu tôi cũng nhất quyết chịu đựng nó. Với thái độ này, tôi cam chịu hoàn cảnh và tiếp tục thực hiện những bổn phận của tôi. Tôi không chán nản mà cố gắng thực hiện bổn phận của mình một cách thận trọng không để phạm phải bất kỳ một lầm lỗi nào. Hàng ngày, tôi tu tập hai loại tâm từ - tâm từ xác định và tâm từ không xác định. Nếu được rảnh một đôi giờ, tôi liền tu tập tâm từ lâu cho đến mức có thể. Thực sự, tôi càng dành nhiều thời gian để hành thiền tâm từ, nó càng trở nên dễ dàng cho tôi để cảm giác được tâm từ cho Sayādaw. Bất cứ khi nào khuôn mặt của Sayādaw xuất hiện trong tâm tôi, khuôn mặt ngài luôn vui vẻ với một nụ cười thân thiện. Đôi lúc tôi cũng trải nghiệm được thân và tâm của Sayādaw như là thân và tâm của tôi. Trong suốt thời gian này, việc hành thiền tâm từ của tôi phát triển rất phong phú và tràn đầy hương vị.

Hành tâm từ theo cách này, tôi bắt đầu nhận ra một sự thay đổi hoàn toàn nơi cách cư xử của Sayādaw. Ngài không còn la mắng và gắt gỏng nữa. Ngài không còn chỉ trích cũng như trách móc tôi nữa. Vì thế, tôi bắt đầu tự hỏi chẳng lẽ tâm từ của mình thực sự hiệu quả như vậy sao. Vào lúc điếm tâm một buổi sáng nọ, Sayādaw muốn uống thêm trà. Khi tôi rót thêm trà cho ngài, do cái lỗ của vòi ấm bị những lá trà chặn lại, chỉ một chút nước trà thoát ra được. Vì thế tôi đã đổ mạnh hơn, nhưng lần này những lá trà chặn cái lỗ bất ngờ vọt ra và nước trà nóng tràn khỏi tách và chảy vào tay Sayādaw. Mặc dù ngài giữ tay thật mạnh vì nước trà rất nóng, nhưng ngài không nổi giận. Ngài cũng chẳng la rầy hay quở trách tôi. Ngài chỉ mỉm cười và không nói gì cả. Khi tôi hỏi xem tay ngài có đau lắm không, ngài nói, “Chỉ một chút thôi”. Ngài bảo tôi đem cái hộp mực ở nơi bàn gằn đó lại và đổ một ít lên tay ngài. Sau khi tôi cẩn thận bôi mực lên vết bỏng ở tay ngài, không vết phỏng nào xuất hiện. Sau sự kiện này, tôi trở thành thị giả cho Sayādaw. Có thể nói nhờ lợi ích tâm từ tôi đã góp phần làm thay đổi cách cư xử của ngài. Còn rất nhiều những kinh nghiệm riêng chúng tôi muốn kể cho các bạn; tuy nhiên, hiện chúng ta không còn nhiều thời gian nữa. Điều quan trọng tôi cần nói ở đây là làm thế nào để chuyển từ thiền tâm từ sang thiền minh sát.

## **16. Từ Thiền Tâm Từ Đến Niết-Bàn**

Vì những lý do gì, sau khi hành thiền tâm từ chúng ta nên chuyển sang thiền minh sát? Chúng ta cần phải hành thiền minh sát vì mục đích cuối cùng trong cuộc hành trình của người Phật tử chúng ta vẫn chưa đạt đến vậy. Mục đích của chúng ta là Niết-Bàn, hay A-la-hán Thánh Quả (Arahatta Phala). Sau khi đã được tiếp xúc với giáo pháp của Đức Phật, người Phật tử giới đức nên tận dụng cơ hội này để thành tựu Niết-Bàn chứ không

dùng quá nhiều thời giờ để hành thiền tâm từ nhằm cảm giác sự thỏa mãn vì thiền tâm từ thực sự không dẫn đến Niết-Bàn. Chỉ trong thời kỳ mà giáo pháp của Đức Phật còn hiện hữu chúng ta mới có pháp hành minh sát, con đường đích thực để đạt đến Niết-Bàn. Tại sao vậy? Bởi vì trong thời kỳ không còn giáo pháp của Đức Phật, thiền tâm từ vẫn có thể được thực hành bởi các đạo sĩ và những người có giới đức. Nói khác hơn khi Phật Pháp không còn tồn tại, nhiều người vẫn có thể hành thiền tâm từ và đắc các thiền chứng hoặc thần thông như độn thổ hay bay ngang qua hư không, như thường. Tuy nhiên vào lúc chết họ sẽ chỉ được tái sinh vào các cõi Phạm thiên mà thôi. Thực sự mà nói thì hành thiền tâm từ có thể giúp chúng ta sống một cách an vui cả ở thân lẫn tâm vì các phiền não tạm thời bị đoạn trừ (vikkhambhana pahāna - trấn phục đoạn trừ) nhờ định. Và dựa trên định này người ta có thể thành tựu các năng lực thần thông; tuy nhiên, sau khi chết người ấy sẽ phải tái sinh vào cõi Phạm thiên. Như vậy, nếu chúng ta chỉ hành thiền tâm từ, chúng ta không thể chứng đắc Niết-Bàn. Chúng ta không thể giải thoát khỏi những nguy hiểm của già, bệnh, và chết. Lợi ích cao nhất của việc hành thiền tâm từ là đạt đến Phạm Thiên Giới. Và khi chúng ta đạt đến Phạm Thiên giới chúng ta cũng sẽ không thoát khỏi già, bệnh và chết. Như vậy loại hạnh phúc chưa thoát khỏi những nguy hiểm của già, bệnh và chết này không phải là hạnh phúc chân thực. Pháp hành duy nhất có thể dẫn đến Niết-Bàn là thiền minh sát. Nhờ hành thiền minh sát chúng ta có thể được giải thoát khỏi già, bệnh và chết; hay nói khác hơn nhờ hành thiền minh sát chúng ta có thể thoát khỏi những nguy hiểm của Dukkha (Khổ). Chỉ có thiền minh sát mới có thể dập tắt được tất cả mọi loại khổ này.

Tuy nhiên, điều đáng nhớ ở đây là việc hành thiền minh sát nếu dựa trên nền tảng thiền tâm từ vẫn có thể chứng đắc

Niết-Bàn, giải thoát chúng ta khỏi những hiểm nguy của già, bệnh và chết. Đức Phật dạy rằng Niết-Bàn là mục tiêu tối thượng của cuộc hành trình tâm linh. Khi một người học pháp hay hành thiền, Đức Phật chỉ hài lòng nếu mục đích học hay hành của người ấy là để đạt đến Đạo, Quả và Niết-Bàn. Tại sao vậy?

Ngày nọ trong thành Vương Xá (Rājāgaha), một người Bà-la-môn tên gọi Dhanañjāni bị bệnh, không cảm thấy khỏe trong người, vì thế ông cho người đi mời Tôn giả Xá-lợi-phất đến để thuyết pháp cho ông nghe. Đầu tiên Tôn giả Xá-lợi-phất hỏi thăm ông về bệnh tình và sự đau đớn và rồi ngài bắt đầu thuyết pháp. Tôn giả Xá-lợi-phất hỏi ông cõi nào là tốt hơn, cõi địa ngục hay cõi súc sanh? Dhanañjāni trả lời rằng so với cõi địa ngục thì cuộc sống của một con vật vẫn tốt hơn. Sau đó ngài lại hỏi cõi nào là tốt hơn, cõi súc sanh hay cõi nạ quý? Dhanañjāni trả lời so với cõi súc sanh thì cuộc sống của nạ quý vẫn tốt hơn. Kế tiếp, ngài hỏi cõi nào là tốt hơn, cõi nạ quý hay cõi nhân loại? Một lần nữa, Dhanañjāni trả lời rằng so với cõi nạ quý thì kiếp sống làm người tốt hơn.

Cuối cùng, ngài hỏi Dhanañjāni cõi nào trong các cõi sau là tốt hơn: cõi nhân loại hay cõi trời Tứ Đại Thiên Vương; cõi Tứ Đại Thiên Vương hay cõi Đạo Lợi; cõi Đạo Lợi hay cõi Dạ Ma; cõi Dạ Ma hay cõi Đâu Suất; cõi Đâu Suất hay cõi Hóa Lạc Thiên; cõi Hóa Lạc Thiên hay cõi Tha Hóa Tự Tại? Dhanañjāni nói với Tôn giả Xá-lợi-phất rằng, cõi Tứ Đại Thiên Vương tốt hơn cõi nhân loại; cõi Đạo Lợi tốt hơn cõi Tứ Đại Thiên Vương, cõi Dạ Ma tốt hơn cõi Đạo Lợi... cứ như vậy ông giải thích cẩn thận rằng cõi sau bao giờ cũng tốt hơn cõi trước. Sau đó Tôn giả Xá-lợi-phất hỏi ông giữa hai thế giới, thế giới chư thiên và thế giới Phạm thiên, thế giới nào tốt hơn. Khi ông Bà-la-môn Dhanañjāni nghe đến chữ “Phạm Thiên Giới”, ông vô cùng

phần khích và hỏi, “Thưa Tôn giả Xá-lợi-phất, có phải ngài vừa nói đến ‘Phạm Thiên Giới’?” Với câu hỏi này của ông, ngài Xá-lợi-phất kết luận rằng tâm của Bà-la-môn Dhanañjāni đang khuynh hướng về Phạm Thiên Giới. Vì thế, ngài quyết định thuyết về con đường đưa đến Phạm Thiên Giới cho ông. “Idha, dhanañjāni, bhikkhu mettāsaḥagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,…” Điều này có nghĩa rằng việc hành thiền tâm từ đến tất cả chúng sanh trong mười hướng là việc thực hành đưa đến cõi Phạm thiên. Ngài cũng giải thích thêm là một người hành thiền có thể đạt đến Phạm Thiên giới nhờ hành các đề mục Bi (karuṇā), Hỷ (muditā) và Xả (upekkhā) nữa.

Sau khi thuyết pháp xong, Tôn giả Xá-lợi-phất trở về Trúc Lâm tịnh xá, và Bà-la-môn Dhanañjāni tiếp tục thực hành tâm từ theo những chỉ dẫn của Tôn giả Xá-lợi-phất. Một lát sau, ông qua đời và liên tái sanh vào Phạm Thiên giới. Khi Tôn giả Xá-lợi-phất về đến tịnh xá, ngài liền đến đánh lễ Đức Phật và thuật lại đề tài bài pháp ngài thuyết cho Bà-la-môn Dhanañjāni. Khi ngài kể lại những sự kiện này, Đức Phật khiển trách ngài và nói, “Này Xá-lợi-phất, sao ông chỉ dạy cho người ta cách hành thiền tâm từ (bi, hỷ và xả) vốn đưa đến tái sanh trong cõi Phạm Thiên thôi? Sao ông không dạy cho người ta cách để đạt đến Đạo, Quả và Niết-Bàn? Điều này chỉ có thể được tìm thấy trong giáo pháp của Như Lai và so với các bậc thiền của Phạm Trú (tứ vô lượng tâm) nó vừa cao hơn vừa thánh thiện hơn nhiều bởi vì Phạm thiên giới thấp kém hơn Niết-Bàn vậy.”

Những gì cần được nhấn mạnh ở đây là gặp được giáo pháp của Đức Phật là một sự kiện và cơ hội vô cùng hy hữu, phi thường. Do vậy, chúng ta chỉ nên thỏa mãn khi chúng ta học và hành giáo pháp đưa đến Niết-Bàn, mục đích cuối cùng của cuộc hành trình này thôi. Để đạt đến Niết-Bàn, chúng ta cần

hành thiền minh sát bởi vì nó chỉ cho chúng ta biết con đường và đích đến cuối cùng. Vì thế bước thêm bước kế tiếp và thực hành minh sát là điều rất quan trọng.

## **17. Từ Tâm Từ Chuyển Sang Minh Sát**

Sau khi chuyển từ thiền tâm từ sang thiền minh sát bạn sẽ tiếp tục hành như thế nào? Trong Catukkanipāta của Tăng Chi Bộ Kinh có nói, mỗi hiện tượng danh - sắc sanh khởi trong lúc tu tập tâm từ cần phải được quan sát và ghi nhận. Làm điều này không khó, thực sự nó rất dễ. Như thế nào? Sau khi xuất khỏi thiền (tâm từ), bạn nên tập trung trên sự nhẹ nhàng của thân và quan sát cũng như ghi nhận nó là ‘nhẹ’, ‘nhẹ’ hoặc tập trung trên cảm giác hoan hỷ và quan sát nó như ‘hoan hỷ’, ‘hoan hỷ’. Bạn nên ghi nhận sự bình yên như ‘bình yên’, ‘bình yên’. Ở đây, xuất khỏi thiền có nghĩa rằng bạn đã ngưng tu tập thiền tâm từ.

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét điều này chi tiết hơn. Sau khi một hành giả đã nhập vào thiền tâm từ, một ý nghĩ như vậy có thể khởi lên nơi tâm vị ấy ‘Hành thiền tâm từ như thế là đủ, giờ đây ta sẽ hành minh sát’. Ngay khi ý nghĩ này phát sanh trong tâm, vị ấy liền ngưng hành thiền tâm từ. Việc ngưng hành này được gọi là ‘xuất khỏi thiền tâm từ’. Khi bạn xuất khỏi thiền theo cách này, cảm giác an tịnh, bình yên và mát mẻ của tâm từ cũng như hỷ lạc mà bạn có được từ việc hành tâm từ sẽ thể hiện rất rõ. Tất cả những hiện tượng này phải được quan sát và ghi nhận đúng như thực khi chúng xuất hiện. Những gì tôi vừa giải thích đặc biệt có thể áp dụng cho những người giới đức và những hành giả có thể đắc thiền trong việc hành thiền tâm từ. Đối với những người giới đức và những hành giả hành thiền tâm từ nhưng không thể đắc thiền sẽ quan sát và ghi nhận tâm

đang tu tập Mettā (tâm từ). Mỗi lần niệm thầm ‘Cầu mong cho họ được mạnh khỏe; cầu mong cho họ được bình yên’, nhớ ghi nhận và quan sát cẩn thận ước muốn niệm thầm, hay những chuyển động của đôi môi, hay âm thanh của sự niệm thầm này. Tất nhiên hai điểm sau – sự chuyển động của đôi môi và âm thanh của sự niệm thầm, chỉ rõ ràng đối với những hành giả niệm lớn tiếng mà thôi. Điều quan trọng là bất cứ hiện tượng tâm và vật lý (danh và sắc) nào phát sanh đều phải được hành giả quan sát và ghi nhận.

Cũng có một cách khác để chuyển từ thiền tâm từ sang thiền minh sát. Đó là, sau khi xuất khỏi thiền (đối với hành giả đã đắc thiền) hoặc sau khi chuyển từ thiền tâm từ sang thiền minh sát, người hành thiền nên đưa sự chú ý của mình xuống bụng và quan sát chuyển động phồng và xẹp của bụng, ghi nhận ‘phồng’, ‘xẹp’. Đây là phương pháp được thực hành tại trung tâm thiền này. Quan trọng là phải ghi nhận với chánh niệm mọi hiện tượng ngay lúc nó xuất hiện ở thân hay tâm đúng như nó là.

1. Nhiều cảm giác khác nhau có thể khởi lên nơi thân như nhẹ, nặng, thô, và mềm (pathavī dhātu, địa đại), lưu chảy, kết dính (vớ nhau), ướt, dính (āpo dhātu, thủy đại), nóng, lạnh, ẩm (tejo dhātu, hỏa đại), sự chuyển động, sự lắng lư, kiên cứng, hỗ trợ (vāyo dhātu, phong đại). Khi bất kỳ một trong những hiện tượng này khởi lên, bạn phải quan sát và ghi nhận chúng đúng như thực, chẳng hạn ‘nóng’, ‘nóng’ hay ‘lạnh’, ‘lạnh’

Ghi nhận những loại đối tượng này gọi là Thân Quán Niệm Xứ (kāyānupassanā Satipaṭṭhāna) hay đơn giản ‘Quán Thân’. Nó là



niệm xứ đầu tiên trong bốn niệm xứ.

2. Khi các cảm thọ khổ, các cảm thọ lạc, hay thọ xả như tê, nhói, đau, hay cứng xuất hiện, bạn phải quan sát và ghi nhận những cảm thọ này như ‘lạc’, ‘lạc’ hay ‘khổ’, ‘khổ’ hay ‘xả’, ‘xả’.

Ghi nhận ba loại thọ này được gọi là Thọ Quán Niệm Xứ (vedanānupassanā satipaṭṭhāna) hay ‘Quán Thọ’.

3. Các hiện tượng tâm như mong muốn, nóng giận, ghen tị, kiêu hãnh, lo lắng, dự định, suy nghĩ, biếng nhác, vui thích, muốn khóc, muốn cười khởi sanh bạn cũng phải quan sát và ghi nhận chúng đúng như thực. Chẳng hạn, bạn phải ghi nhận muốn hay nóng giận như ‘muốn’, ‘muốn’ hay ‘nóng giận’, ‘nóng giận’.

Ghi nhận những trạng thái tâm này được gọi là Tâm Quán Niệm Xứ (cittanupassanā satipaṭṭhāna), hay quán tâm cùng với các tâm sở của nó.

4. Khi các hiện tượng như cảnh sắc, thanh, mùi, vị, những cảm giác xúc chạm hay các pháp trần (cảnh pháp) sanh khởi, bạn phải quan sát và ghi nhận những cảnh sắc, âm thanh, này như ‘thấy’, ‘thấy’, hay ‘nghe’, ‘nghe’.

Ghi nhận các loại đối tượng này được gọi là Pháp Quán Niệm Xứ hay Quán Pháp (dhammanupassanā satipaṭṭhāna).

## 18. Ngòi Thiên

Lúc mới bắt đầu hành thiền, bạn nên quan sát và ghi nhận chuyển động phồng lên và xẹp xuống của bụng. Mặc dù ai cũng biết rằng họ cần phải quan sát đối tượng nổi bật nhất vào lúc nó sanh khởi nhưng với những hành giả chưa từng hành thiền vẫn có thể gặp những khó khăn. Họ có thể bối rối không biết mình nên ghi nhận đối tượng này hay đối tượng kia. Do đó, lúc mới đầu thực hành bạn chỉ nên ghi nhận chuyển động phồng lên và xẹp xuống của bụng.

Khi chúng ta thở vào, vùng bụng quanh rốn từ từ căng ra hay phồng lên. Đây gọi là ‘phồng’. Dưới dạng hiện tượng vật lý thì đây gọi là Phong Đại (vāyo dhātu). Dưới dạng các uẩn, nó là Sắc Uẩn (rūpa khandha); và dưới dạng Tứ Thánh Đế, nó được gọi là Khổ Đế (dukkha sacca). Tóm lại, tất cả pháp hữu vi, về bản chất, đều bất toại nguyện hay khổ bởi vì chúng không thể tạo thành căn bản cho sự bình yên thực sự hay an lạc vĩnh hằng được.

Khi chúng ta thở ra, sự căng phồng của bụng từ từ giảm xuống và bụng xẹp trở lại phía xương sống. Đây gọi là ‘xẹp’. Nó cũng là phong đại, sắc uẩn và khổ đế. Vì thế người hành thiền nên tập trung trên bụng, quan sát và ghi nhận chuyển động phồng là ‘phồng’. ‘phồng’ và chuyển động xẹp là ‘xẹp’, ‘xẹp’. Khi hành thiền, bạn không cần phải niệm những chữ này lớn thành tiếng, chỉ niệm thầm trong tâm thôi.

Gán nhãn trong tâm (như phồng,... xẹp,...) không phải là cái gì quan trọng lắm, nhưng đối với những người mới hành thiền việc ghi nhận này sẽ giúp cho họ tăng thêm ý thức tỉnh giác. Khi định trở nên mạnh hơn, việc gán nhãn trong tâm không còn cần thiết nữa. Lúc ấy nếu bạn dùng một nhãn hiệu

trong tâm, việc làm đó sẽ giống như đang bay qua một lớp mây dày trên một chiếc máy bay — bay sẽ không được êm ái lắm. Vì thế, khi định đã mạnh hơn, tốt nhất chỉ việc quan sát, không dùng nhãn hiệu. Tuy nhiên, bạn vẫn phải hay biết trọn vẹn chuyển động phòng và xep. Biết hoặc hay biết trọn vẹn về sự chuyển động này là mục đích chính. Bạn nên tập trung duy nhất trên sự chuyển động của bụng và quan sát nó một cách cẩn thận.

Một điều khác bạn cần phải biết là không nên cố gắng tập trung vào những chữ ‘phòng’ hay ‘xep’ vì những chữ này chỉ là tên gọi hay khái niệm. Khi bạn đọc lớn những chữ này thì tâm ghi nhận tập trung trên những chữ chứ không phải trên bản chất thực của đối tượng. Hơn nữa, bạn không nên chú ý đến hình dáng hay hình thù của bụng. Bạn không cần phải làm như vậy vì hình dáng hay hình thù chỉ là những khái niệm hay thực tại chế định (paññatti) chứ không phải là những thực tại tuyệt đối (paramattha). Trong thiền minh sát bạn phải quan sát những thực tại tuyệt đối, không phải thực tại chế định. Bởi vậy, bạn chỉ nên quan sát và ghi nhận bản chất của chuyển động phòng, xep của những gì mà theo quy ước chúng ta gọi là bụng với những từ ‘phòng’ và ‘xep’. Hiểu kỹ về điểm này là điều rất quan trọng.

### **Quan Sát hay Ghi Nhận**

‘Quan sát’ hay ‘ghi nhận’ có nghĩa rằng chúng ta tập trung một cách chú niệm trên các hiện tượng danh sắc và hay biết về bản chất thực của chúng. Chẳng hạn, khi chúng ta hay biết về chuyển động phòng và xep, đây gọi là quan sát hay ghi nhận. Đôi khi có những người hành thiền thấy rằng những chuyển động phòng xep không rõ ràng bởi vì lúc ấy hơi thở của họ rất vi tế. Những người hành thiền này có thể lấy oai nghi

ngồi và các điểm xúc chạm làm đối tượng chính. Với sự hay biết về đôi chân gập lại (trong tư thế kiết già hay bán già), và phần thân trên dựng đứng, bạn ghi nhận (tư thế này) là ‘ngồi’ (1). Kế đến bạn nên ghi nhận bản chất của từng cảm giác như ‘chạm’, ‘chạm’ luân phiên giữa mông trái chỗ nó chạm vào tọa cụ hay chiếu thiền (2) và mông phải chỗ nó chạm vào tọa cụ (3). Kế tiếp ghi nhận đôi tay chỗ chúng chạm vào nhau (4), và rồi mắt cá trái chỗ nó chạm vào tọa cụ (5) và cuối cùng mắt cá phải chỗ nó chạm vào tọa cụ (6).

### Với Người Có Những Vấn Đề Về Tim

Người có những vấn đề về tim nên thận trọng và làm theo những hướng dẫn sau đây. Người cao huyết áp hay người dễ bị mệt lúc mới hành thiền không nên quan sát chuyển động phòng và xẹp của bụng. Quan sát chuyển động phòng xẹp này sẽ khiến cho tim trở nên kích động, thiền sẽ không tiến triển một cách êm ả. Nếu ghi nhận những chuyển động phòng và xẹp, một lúc sau hành giả sẽ cảm thấy mệt, choáng váng, mê mụ hoặc co thắt cơ tim. Do đó, đối với những hành giả có những vấn đề về tim hay những hành giả mà hơi thở cực kỳ vi tế nên quan sát oai nghi ngồi và những điểm xúc chạm.

Khi bạn ghi nhận ‘chạm’, bạn nên tập trung sự hay biết đơn giản trên cảm giác xúc chạm đang được quan sát ấy.

Oai nghi ngồi và các điểm xúc chạm nên được quan sát theo thứ tự sau:

- Ngồi — chạm (mông trái chạm chiếu thiền hay gối thiền)
- Ngồi — chạm (mông phải chạm chiếu thiền hay gối thiền)

- Ngồi — chạm (hai tay chạm nhau)
- Ngồi — chạm (mắt cá trái chạm chiếu thiền hay gối thiền)
- Ngồi — chạm (mắt cá phải chạm chiếu thiền hay gối thiền)

Oai nghi ngồi và những điểm xúc chạm nên được ghi nhận theo cặp những cảm giác xen kẽ nhau. Kinh nghiệm cho thấy rằng đối với những người có vấn đề về tim mạch, người cao huyết áp, hay những người dễ bị mệt khi hành thiền, nếu ghi nhận các đối tượng theo cách này thiền của họ đạt tiến bộ tốt đẹp hơn. Trong một vài trường hợp, ghi nhận theo cách này không chỉ cải thiện được bệnh chứng mà còn dứt trừ hoàn toàn căn bệnh nữa.

Bất cứ khi nào tâm lang thang hay một ý nghĩ phát sanh trong tiến trình ghi nhận chuyển động phòng-xe-p của bụng hay trong tiến trình ghi nhận oai nghi ngồi và những cảm giác xúc chạm, bạn nên đưa sự hay biết đến ý nghĩ hay trạng thái tâm kết hợp đó và ghi nhận nó. Khi bạn quan sát tâm hay bất kỳ trạng thái tâm nào, như ‘suy nghĩ’, ‘phóng tâm’, ‘dự định’, ‘tưởng tượng’, ‘hồi nhớ’, ‘muốn’, ‘nóng giận’, ‘lười biếng’, ‘an vui’, ‘muốn cười’ hay ‘muốn khóc’, thì sự ghi nhận của bạn cần phải chắc chắn, chăm chú, và nhanh chóng. Bạn nên quan sát bất cứ hiện tượng gì sanh khởi, sử dụng một nhãn hiệu trong tâm như ‘suy nghĩ’, ‘suy nghĩ’,... và sự suy nghĩ này cần phải được ghi nhận cho đến khi nó biến mất.

Thiền minh sát không dính dáng gì đến việc luyện tập kiểm soát tâm, bạn chỉ cần quan sát nó một cách chánh niệm và đi đến một sự hiểu biết về hiện tượng khác. Chỉ khi, nhờ ghi

nhận, những suy nghĩ hay tâm lang thang biến mất, bạn mới nên quay trở lại với đối tượng chính, sự phòng và xep của bụng, hay bất kỳ một đối tượng rõ rệt nào khác có mặt lúc đó. Thiền minh sát ngụ ý tu tập tâm hay trau dồi tâm; do đó, điều quan trọng nhất là phải ghi nhận tâm và các tâm sở của nó. Bằng cách ghi nhận tâm và các tâm sở của nó tâm sẽ trở nên an tịnh, dẫn đến việc hành minh sát thành công.

### **Sự Xuất Hiện Của Những Cảm Thọ (Vedanā)**

Sau khi ngồi trong một thời gian nào đó, những cảm thọ khác nhau có thể sanh khởi trong thân. Bất luận cảm thọ nào sanh, dù là tốt hay xấu, nó phải được ghi nhận đúng như nó thực sự là. Những cảm thọ này có thể là thọ khổ (dukkha vedanā), thọ lạc (sukha vedanā) hay chúng có thể là bất khổ bất lạc thọ (upekkhā vedanā).

### **Quan Sát Các Cảm Thọ Khổ**

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy, Dukkham vedanam vedayamāno ‘dukkham vedanam vedayāmī’ti pajānāti.” Có nghĩa là “Cảm giác một thọ khổ, người hành thiền tuệ tri (biết với trí tuệ) ta cảm giác một thọ khổ.” Do đó, thọ khổ cần phải được quan sát và ghi nhận cẩn thận. Tuy nhiên, bạn không nên có cảm giác phải ‘chịu đựng’ vì thọ khổ này. Một số người tin rằng không nên quan sát những cảm thọ khổ như đau, nhức hay nhói buốt, ..., vì chúng có thể dẫn đến những trạng thái tâm bất thiện. Thực sự thì những trạng thái tâm bất thiện như tức giận hay thất vọng có thể sanh khởi, đặc biệt khi một cảm giác đau sanh khởi nếu bạn nghĩ, ‘Ôi, cảm thọ này sao mà đau thế’. Đức Phật không dạy chúng ta phải chịu đựng cái đau theo cách này, ngài chỉ muốn chúng ta hiểu và nhận ra bản chất thực của những cảm thọ khổ hay cái đau mà thôi. Do đó,

bạn nên kham nhẫn đến mức có thể và ghi nhớ những lời này trong tâm, ‘Kham nhẫn dẫn đến Niết-Bàn’. Người hành thiền chuyên cần sẽ sớm nhận ra rằng với việc quan sát những cảm thọ khổ một cách nhẫn nại, chánh niệm (sati), vốn hay biết cái đau, phát sanh; định (samādhi), sự chăm chú trên thọ khổ, và chánh kiến (sammādiṭṭhi), vốn hiểu rõ cái đau, cũng phát sanh. Tất cả các hiện tượng này là một phần của Pubbabhāga magga (Đạo đi trước) và vì thế cũng là một phần của Bát Thánh Đạo. Pubbabhāga magga (Đạo đi trước) là điềm báo trước sự chứng đắc thánh đạo; tuy nhiên, nó vẫn là một tuệ hiệp thể. Thực hành theo cách này tuyệt đối không cho phép các trạng thái tâm bất thiện sanh. Bạn chỉ nên quan sát cảm thọ khổ bao lâu bạn còn có thể kham nhẫn được. Khi bạn không thể kham nhẫn được nữa, bạn nên cử động hay nhúc nhích thân một cách chánh niệm và tiếp tục quan sát bất cứ cảm thọ nào sanh khởi, hoặc bạn cũng có thể đứng dậy và đi kinh hành.

### **Kham Nhẫn Dẫn Đến Niết-Bàn**

Nói chung, câu nói ‘Kham nhẫn dẫn đến Niết-Bàn’ thường có nghĩa rằng bạn nên kham nhẫn khi bị ai đó mắng chửi, la lối, chỉ trích, hoặc thậm chí đánh đập và hành hạ bạn. Điều này hàm ý, nếu bạn có thể kham nhẫn những lúc như vậy, bạn có thể chứng ngộ Niết-Bàn.

Tuy nhiên, trong lúc hành thiền, kham nhẫn có nghĩa là người hành thiền nên quan sát bất cứ cảm thọ khó chịu nào phát sanh, bạn nên quan sát và ghi nhận những cảm thọ này như tê buốt, đau nhức, kiên cứng, nóng, lạnh, chán, mệt, không vui, ... Sự kham nhẫn này của bạn cuối cùng sẽ dẫn đến Niết-Bàn; nói cách khác, bạn có thể đắc Niết-Bàn bằng cách giữ sự kham nhẫn và chánh niệm. Do đó, luôn luôn cố gắng giữ kham nhẫn khi

bạn đang hành thiền.

Khi những cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm, hay đối tượng của tâm xuất hiện, chúng cũng cần phải được ghi nhận như ‘thấy’, ‘nghe’, .... Khi cái thấy, cái nghe, hay cái biết về bất cứ đối tượng nào khác biến mất, bạn nên quay trở lại với việc ghi nhận sự chuyển động phòng-xếp của bụng. Chỉ ghi nhận thấy hay nghe, ... khi các đối tượng này rõ ràng, dễ thấy còn không đừng ghi nhận chúng. Cũng không cần phải quan sát những âm thanh nào kéo dài lâu, hay những âm thanh không rõ, giống như tiếng ồn từ sự giao thông ở xa. Bạn nên tiếp tục quan sát và ghi nhận đối tượng chính của mình, đó là chuyển động phòng-xếp của bụng.

Thiền minh sát sẽ không thực sự đầy đủ nếu nó chỉ bao gồm tọa thiền thôi. Người hành thiền cũng phải thực hành thiền đi (kinh hành) và quan sát những hoạt động hàng ngày. Khi hành thiền minh sát, người hành thiền cần phải thực hành liên tục không gián đoạn suốt cả ngày. Nên dành mười chín tiếng mỗi ngày để hành chánh niệm và năm tiếng còn lại để ngủ. Đức Phật dạy hành thiền trên bốn oai nghi: đi, đứng, nằm ngồi. Tuy nhiên, vì người hành thiền có thể dễ dàng rơi vào giấc ngủ sau một lúc nằm, nên thường họ không được chỉ dẫn hành thiền trong oai nghi này. Mọi thiền sinh nên tọa thiền và đi kinh hành là chính

## 19. Kinh Hành

Trong lúc đi kinh hành bạn nên quan sát những chuyển động của mỗi chân. Trước khi bắt đầu đi, bạn nên đứng tại đầu đường kinh hành và lưu ý những điểm này:



1. Giữ thẳng người, đầu và xương sống thẳng hàng với nhau.
2. Tay này nắm lấy tay kia để phía trước hoặc sau thân.
3. Cũng có thể khoanh tay ở trước ngực.
4. Không nên để xuôi tay hai bên thân. Nếu bạn để xuôi tay hai bên thân thì sẽ không tiến bộ bởi vì tâm bạn sẽ luôn bị kéo vào những chuyển động của đôi tay đang đung đưa ở hai bên hông ấy. Điều này sẽ không cho phép định phát triển.

Nên hạ tầm mắt và nhìn thẳng xuống đất phía trước bước chân bạn khoảng hai mét. Không nên căng mắt tập trung mà để sự hay biết nhẹ nhàng trên những chuyển động của đôi chân. Không nên cúi đầu quá thấp vì điều này dễ làm cho chóng mặt, đau cổ, hay nhức mắt và trán. Không nên nhìn xa phía trước và hai bên. Nếu có ước muốn nhìn hay ý định nhìn, bạn nên ghi nhận ước muốn hay ý định nhìn ấy. Điều rất quan trọng đối với người hành thiền là lúc nào cũng phải kiểm soát con mắt. Chỉ khi con mắt được chế ngự và không để cho lang thang định mới phát triển. Không chế ngự được cái nhìn này định sẽ không phát triển.

Bây giờ, hãy đưa cái biết vào chân. Khi bạn bắt đầu đi bằng cách bước một bước với chân trái, bạn nên ghi nhận sự chuyển động như ‘trái’ bước, và khi bạn bước với chân phải, bạn nên ghi nhận sự chuyển động này là ‘phải’ bước. Bạn nên sử dụng việc gán nhãn trong tâm và ghi nhận ‘trái’ bước, ‘phải’ bước này, nhưng tránh nói thành tiếng lớn. Quan tâm chính của bạn không phải là gán nhãn, mà là sự hay biết về những chuyển động của chân khi nó được đẩy về phía trước. Chính sự chuyển động của chân là cái bạn nên chánh niệm ghi nhận. Tuy nhiên, đối với những thiền sinh mới, định sẽ tăng trưởng dễ dàng hơn

khi dùng một cái nhãn trong tâm để hay biết về những chuyển động của mỗi chân. Kinh hành không nên đi nhanh, thực sự, nó cần phải di chuyển một cách chậm rãi.

1. Mỗi bước không nên quá dài, khoảng 3 tấc (một foot) là vừa.
2. Khi bạn đặt chân xuống, toàn bộ bàn chân phải chạm đất.
3. Bạn không nên đặt gót chân hay các ngón chân xuống trước.

### **Ghi Nhận ở Cuối Đường Kinh Hành**

Khi đi đến cuối đường kinh hành, bạn không nên xoay người liền. Trước tiên, kéo hai chân lại với nhau và đứng yên. Khi bạn đang đứng yên, tập trung cái biết trên tư thế thẳng đứng của thân và ghi nhận như sau:

1. ‘Đứng’, ‘đứng’ khoảng mười lần.
2. Trước khi xoay người, ghi nhận ý định xoay như ‘ý định’, ‘ý định’.
3. Khi xoay, bạn nên ghi nhận động tác này như ‘xoay’, ‘xoay’.
4. Khi xoay xong, thân bạn xoay về hướng mà bạn vừa đến, đứng yên lại và ghi nhận ‘đứng’, ‘đứng’ khoảng mười lần.
5. Trước khi bắt đầu bước đi, bạn nên ghi nhận ý định bước như ‘ý định’, ‘ý định’.

6. Khi bạn khởi sự bước, bạn nên ghi nhận mỗi bước chân một cách thích hợp như ‘trái’ bước, hay ‘phải’ bước.

Bất cứ khi nào bạn đi đến cuối đường kinh hành, chớ quên ghi nhận bất cứ một động tác nào trong sáu động tác này. Bạn nên đi kinh hành trong suốt một tiếng đồng hồ. Nếu thiền diễn tiến tốt, bạn có thể đi lâu hơn một tiếng. Khi tâm trở nên an tịnh hơn, bạn có thể quan sát mỗi bước chi tiết hơn bằng cách thêm vào các phần sau:

- Dỡ, bước, hạ hay đặt chân xuống (3 phần cho mỗi bước)
- Dỡ, bước, hạ, chạm (4 phần cho mỗi bước), hay ý định, dỡ, bước, hạ (bốn phần cho mỗi bước)
- Dỡ, bước, hạ, chạm, nhấn (5 phần cho mỗi bước)
- Ý định, dỡ, ý định, bước, ý định hạ, (6 phần cho mỗi bước)
- Ý định, dỡ, ý định, bước, ý định hạ, ý định, chạm, ý định, nhấn (9 phần cho mỗi bước).

Nếu định của bạn vẫn chưa mạnh, bạn không nên quan sát quá nhiều phần trong mỗi bước; nếu không bạn có thể bị choáng hoặc đau cổ. Tốt hơn hết, bạn nên tăng các phần của mỗi bước dần dần để có thể ghi nhận một cách chính xác trong lúc đi kinh hành.

### **Những Lợi Ích Của Kinh Hành**

Trong lúc đi kinh hành, định dễ phát triển nhanh chóng vì đối tượng thiền rất rõ rệt. Những chuyển động dỡ, bước, hạ của từng bước chân có thể dễ quan sát và ghi nhận hơn. Nó cũng

để cho trí tuệ minh sát phát triển. Định có được trong lúc đi kinh hành sẽ kéo dài trong một thời gian lâu. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, bài Kinh Cankama Đức Phật đề cập đến năm lợi ích có được từ việc đi kinh hành

- Có khả năng đi bộ đường xa (không mệt mỏi)
- Tăng trưởng sức lực
- Sức khỏe tốt và không bệnh tật
- Tiêu hóa tốt
- Định tâm được bền bỉ

Ghi nhớ những lợi ích này trong tâm, bạn nên hành thiền kinh hành với sự kính trọng và chuyên cần. Không nên xem nhẹ nó hay hành một cách hời hợt.

### **Mục Đích Của Việc Đi Kinh Hành**

Kinh hành được thực hiện với mục đích hiểu rõ các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của mọi hiện tượng tâm vật lý. Kinh hành không chỉ được thực hiện để giảm nhẹ sự tê cứng hoặc thay đổi oai nghi. Nó cũng không phải chỉ được thực hiện như một phương tiện để phát triển định tâm mạnh mẽ. Nhất thiết người hành thiền phải hiểu được điều này một cách rõ ràng. Nếu không hiểu rõ điều này, người hành thiền có thể bị chấp vào tư kiến cá nhân của mình cho rằng, *“Không cần thiết phải đi kinh hành làm gì. Nếu ta chịu khó ngồi thiền, pháp hành kể như đã đầy đủ, bởi vì đi kinh hành chỉ là một cách để làm cho xương khớp tê cứng được thoải mái mà thôi.”*

Tuy nhiên, trong lúc đi kinh hành, các hiện tượng tâm vật lý (danh và sắc) sanh diệt không ngừng, vì thế việc quan sát và ghi nhận các hiện tượng tâm vật lý này khi chúng sanh khởi

và biến diệt khi đi kinh hành là cần thiết. Không quan sát những hiện tượng này trong lúc đi kinh hành, bản chất thực của vô thường, khổ, và vô ngã có thể không được hiểu rõ. Nếu những thực tại này không được hiểu, tà kiến dựa trên những khái niệm như đàn ông, đàn bà, chúng sanh, hay tự ngã (atta) chắc chắn sẽ phát sanh. Do hậu quả của những tà kiến này phiền não tham, sân, si nhất định cũng sẽ xuất hiện. Và đến lượt nó, sự xuất hiện của những phiền não sẽ khiến cho khổ sanh. Nếu như bạn đang khổ do những phiền não đã khởi lên ấy, làm thế nào bạn có thể có được an lạc trong lúc đi kinh hành?

### **Quan Sát Những Ý Nghĩ Trong Lúc Đi Kinh Hành**

Khi những ý nghĩ xuất hiện trong lúc đi kinh hành, bạn nên dừng lại và ghi nhận từng ý nghĩ một cách chăm chú cho đến khi nó hoàn toàn biến mất. Chỉ sau khi tâm đã dừng suy nghĩ bạn mới nên tiếp tục kinh hành và tiếp tục ghi nhận theo cách thường lệ.

### **20. Quan Sát Những Hoạt Động Hàng Ngày**

Quan sát liên tục mọi hoạt động và chuyển động của thân với chánh niệm được gọi là (quan sát) những hoạt động hàng ngày. Hành thiền minh sát có nghĩa là thực hành sự hay biết về mọi hiện tượng tâm vật lý, đúng như chúng thực sự là, bất cứ khi nào chúng sanh khởi. Niệm phải được duy trì liên tục, không gián đoạn, không có bất kỳ khe hở nào. Nếu niệm vắng mặt trong vài phút hoặc thậm chí chỉ vài giây, phiền não tham hay sân có thể len vào tâm quan sát, do tiến trình tâm vật lý đã không được ghi nhận. Nếu tất cả những tiến trình tâm vật lý này được ghi nhận vào lúc sanh khởi của chúng thời những trạng thái tâm

bất thiện sẽ không thể sanh khởi.

### **Tâm Quan Trọng Của Việc Quan Sát Những Hoạt Động Hàng Ngày**

Nếu người hành thiền có thể quan sát được mọi hiện tượng trong lúc ngồi thiền với chánh niệm (sammāsati), một chi phần của Bát Thánh Đạo, họ cũng sẽ biết được những tiến trình tâm vật lý ấy với Chánh Kiến (sammādiṭṭhi) vốn cũng là một chi phần quan trọng khác của Bát Thánh Đạo. Đối với người hành thiền như vậy, không phiền não nào có thể khởi sinh liên quan đến những tiến trình tâm vật lý trong thời ngồi thiền của họ.

Tuy nhiên, những trạng thái tâm bất thiện chắc chắn sẽ phát sanh ngay khi họ ngưng ngồi thiền bởi vì lúc ấy họ không còn ghi nhận những hoạt động và chuyển động của thân trong khi đứng, khi co duỗi chân, hay co duỗi tay của họ, họ không còn ghi nhận những hoạt động của thân khi ăn, uống, v.v... Một lần nữa những phiền não sẽ phát sanh, do những tiến trình tâm vật lý không được quan sát và ghi nhận. Vì thế, mọi hoạt động và chuyển động của thân trong những hoạt động hàng ngày phải được quan sát và ghi nhận. Một ngày của người hành thiền bao gồm hai mươi bốn giờ, chia thành các giai đoạn ngồi thiền, đi kinh hành, quan sát các hoạt động hàng ngày và ngủ. Thời gian dành để quan sát các hoạt động hàng ngày lớn hơn thời gian chúng ta dùng để ngồi thiền và đi kinh hành. Nếu tất cả những hoạt động hàng ngày không được quan sát, lượng thời gian thực sự dành cho thiền sẽ giảm đáng kể. Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy, “Người hành thiền phải hay biết về mọi hoạt động dù khi đang ăn, uống, đi, đứng, ngủ nghỉ, hay thức dậy.”

Trong Kinh, ý niệm này được diễn tả bằng từ

Sampajañña, thường được dịch như ‘Tỉnh Giác’ hay ‘sự hiểu biết rõ’ hoặc ‘hay biết trọn vẹn’. Bốn loại Tỉnh Giác được liệt kê trong các bản chú giải là: (1) Tỉnh giác về mục đích của hành động (2) Tỉnh giác về sự thích hợp của phương tiện, (3) Tỉnh giác về hành xử, tức không từ bỏ đề mục thiền trong suốt công việc hàng ngày, và (4) Bất si tỉnh giác, sự hay biết trọn vẹn về thực tại, sự hiểu biết rằng đằng sau những hoạt động này không có cái ngã trú (abiding self) nào cả. Cái được xem như thiết yếu là mọi hoạt động này phải được làm với chánh niệm không gián đoạn để cho sự hiểu biết sâu sắc về bản chất thực của mọi hiện tượng có thể phát sanh. Do đó, mọi hoạt động hàng ngày này phải được quan sát một cách cẩn thận.

Nếu bạn đưa tay ra để lấy một vật gì, bạn nên quan sát và ghi nhận chuyển động này như ‘đưa’, ‘đưa’. Khi bạn co tay lại sau khi đã đặt hay lấy một vật gì bạn nên quan sát và ghi nhận chuyển động này như ‘co’, ‘co’. Khi bạn nhấc tay lên hay hạ tay xuống, bạn nên quan sát và ghi nhận ‘nhấc’, ‘nhấc’ hay ‘hạ’, ‘hạ’. Tâm ghi nhận phải được đặt một cách chăm chú trên sự chuyển động của tay, chân, hay bất cứ phần nào của thân đang chuyển động. Tâm ghi nhận phải đặt một cách cẩn thận trên đối tượng đang được quan sát. Nếu bạn hay biết ý định trước khi đưa tay hay co tay, ý định này cũng cần được ghi nhận như ‘ý định’, ‘ý định’. Đối với sự co, duỗi của chân bạn cũng nên ghi nhận theo cách như vậy.

### **Cúi Lạy**

Trước khi cúi lạy, bạn nên chấp hai tay lại với nhau. Tất cả các ngón tay nên được chấp lại giống như một búp sen. Kế tiếp bạn đưa tay lên trán, với các ngón cái chạm vào vùng giữa chân mày và các ngón trỏ chạm vào chân tóc. Sau đó, tập trung

sự hay biết vào ân đức ‘Á-rá-hăng’ và các ân đức khác của Phật, đọc thầm ‘Buddham saranam gacchāmi’ (Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật). Rồi từ từ cúi xuống bằng cách hạ thấp phần thân trên xuống cho đến khi nó chạm đất. Khi đang hạ người xuống, bạn chỉ nên hay biết về chuyển động hạ xuống này. Khi cúi lạy, năm phần của thân phải chạm đất, đó là hai cùi chỏ tay, hai đầu gối và trán.

Trước khi cúi lạy lần thứ hai, bạn nên đọc thầm trong tâm, ‘Dhammam saranam gacchāmi’ (con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp). Và trước khi cúi lạy lần thứ ba cũng là lần cuối cùng, bạn nên đọc thầm trong tâm ‘Sangham saranam gacchāmi’ (Con đem hết lòng thành kính xin quy y tăng).

### **Quan Sát và Ghi Nhận Những Hoạt Động Hàng Ngày**

Khi bạn đang hành chánh niệm về những hoạt động hàng ngày, bạn nên quan sát và ghi nhận những hoạt động này theo cách sau: Rửa mặt nên ghi nhận như ‘rửa’, ‘rửa’; tắm nên ghi nhận như ‘tắm’, ‘tắm’. Xoa xà bông nên ghi nhận như ‘xoá’, ‘xoá’. Uống nước nên ghi nhận như ‘uống’, ‘uống’; rửa chén bát sau bữa ăn ghi nhận ‘rửa’, ‘rửa’; lau khô tay ghi nhận ‘lau khô’, ‘lau khô’. Đứng dậy hay ngồi xuống cũng nên quan sát và ghi nhận như ‘đứng’, ‘đứng’ hay ‘ngồi’, ‘ngồi’. Nói chung mọi hoạt động cần phải được quan sát và ghi nhận một cách cẩn thận. Trong lúc bạn đang nằm trên giường trước khi rơi vào giấc ngủ, bạn nên tập trung trên chuyển động phồng và xẹp của bụng và ghi nhận nó như ‘phồng’, ‘xẹp’. Bạn nên cố gắng rơi vào giấc ngủ với chánh niệm. Hãy tự thử điều này cho chính mình! Thực hành một cách chuyên cần để cho chánh niệm trở thành một thói quen bất biến. Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, bạn nên ghi nhận ‘thức dậy’, ‘thức dậy’, và khi bạn bước ra khỏi



giường, bạn ghi nhận ‘bước ra’, ‘bước ra’. Nếu không có gì gấp phải làm sau khi thức dậy, bạn nên ghi nhận chuyển động phòng và xếp của bụng một vài phút trước khi đứng dậy. Ngay khi bạn sẵn sàng đứng dậy, trước hết bạn nên ghi nhận ý định đứng dậy và sau đó ghi nhận những chuyển động tiếp theo sau ý định này. Khi bạn sẵn sàng đi đến thiền đường, bạn nên ghi nhận mỗi bước bạn bước đi như ‘trái’ bước hay ‘phải’ bước trên con đường đi đến đó. Nếu bạn tình cờ ngẩng đầu lên và nhìn quanh trước mặt bạn, hay sau lưng bạn, hay sang hai bên hay chỗ này chỗ kia, bạn nên ghi nhận như ‘nhìn’, ‘nhìn’. Và khi bạn thấy một cái gì đó, bạn nên ghi nhận ‘thấy’, ‘thấy’. Nếu bạn tình cờ nhìn vào một vật gì khiến cho tham, sân, hay bất kỳ phiền não nào khác phát sanh, bạn nên ghi nhận những trạng thái tâm này một cách thích hợp như ‘tham’, ‘tham’, hay ‘sân’, ‘sân’.

### **Lời Khuyên Đối Với Người Tại Gia**

Bất cứ công việc hay hoạt động nào bạn làm trong cuộc sống hàng ngày bạn cần phải xem nó như một cơ hội để hành chánh niệm. Khi bạn rời nhà đi mua sắm hay đi làm, bạn nên tập trung sự hay biết của bạn trên sự chuyển động của chân trái và chân phải và ghi nhận chuyển động ấy như ‘đi’, ‘đi’. Khi bạn đến chỗ mua sắm, văn phòng, hay nhà máy chỗ bạn làm việc, bạn nên cố gắng hay biết bất cứ chuyển động nào bạn đang làm để thực hiện những công việc hàng ngày của bạn với càng nhiều chánh niệm càng tốt. Bất cứ làm việc gì ngoại trừ công việc tính toán và những công việc trí óc khác, hãy cố gắng làm công việc ấy một cách chánh niệm. Bạn nên hành theo cách này cho đến khi nó trở thành một thói quen.

Khi chánh niệm trở nên mạnh mẽ hơn, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng lúc này chúng ghi nhận trạng thái an lạc nhiều

hơn và lớn hơn bởi vì tham, sân, và những phiền não khác đã được loại trừ hay biến mất. Nếu công việc bạn làm không khẩn cấp lắm, và thời gian, tính phức tạp của công việc cũng như hoàn cảnh thuận tiện, bạn nên thực hiện công việc càng chậm càng tốt. Người hành thiền nên tự xem mình như một người bệnh yếu ớt phải di chuyển một cách chậm rãi và thận trọng. Tuy nhiên, nếu công việc sắp làm là quan trọng và cấp bách, bạn nên thực hiện nó với tốc độ bình thường. Bất luận thế nào, bạn cũng nên cẩn thận để có thể duy trì được chánh niệm bằng cách tập trung trên những chuyển động của thân và hay biết chúng, cho dù bạn phải làm chúng một cách nhanh chóng.

### **Lợi Ích Của Việc Quan Sát Những Hoạt Động Hàng**

**Ngày**

Khi thực hành theo cách này, bạn sẽ không còn có thể nói rằng bạn không có thời gian để hành thiền nữa bởi vì có quá nhiều công việc để làm. Thực vậy, công việc bạn làm càng nhiều thì số lượng đối tượng thiền của bạn càng lớn và điều đó có nghĩa rằng bạn có nhiều cơ hội để hành chánh niệm hơn. Khi bạn tiếp tục thực hành chánh niệm, sự hay biết của bạn sẽ càng lúc càng trở nên mạnh mẽ hơn, liên tục hơn. Khi chánh niệm trở nên liên tục, bạn sẽ hay biết được mọi chuyển động. Và vì lẽ bạn đã kiểm soát được chánh niệm, nên hầu như sẽ không có thân hành và khẩu hành nào được thực hiện một cách cầu thả. Bạn sẽ không còn những hành động bằng thân hay bằng lời nói nào gây tổn hại đến người khác bởi vì tâm bạn không bị tham hay sân áp đảo. Điều này sẽ rất lợi ích vì ít nhất thế gian cũng được thoát khỏi những ảnh hưởng tiêu cực hay việc làm xấu của bạn. Những trạng thái tâm lo lắng, khao khát, ưu sầu và tuyệt vọng sẽ giảm bớt, người hành thiền sẽ biết cách chấp nhận những hoàn cảnh mà họ bị rơi vào, và trở nên ít khó tính hơn.

Họ ít bị bức phiền bởi những ý nghĩ như ‘Tôi không muốn ăn cái loại đồ ăn đó’ hay ‘Tôi không muốn mặc cái áo đó’.

Kết quả là, bạn sẽ cảm thấy hài lòng với bất cứ những gì bạn nhận được, sống an vui bất cứ chỗ nào bạn lưu trú và hòa hợp được với bất cứ người nào bạn gặp. Điều này có nghĩa rằng bạn sẽ kinh nghiệm được sự bình yên tâm hồn, và chỉ với sự bình yên của tâm này thân mới chấm dứt đau khổ. Mặc dù quanh bạn rất nhiều người phải chịu đau khổ do những trạng thái tâm bất thiện của họ, bạn sẽ kinh nghiệm được sự bình yên của tâm. Vào lúc chết, bạn sẽ không chết với một cái tâm rối loạn bởi vì tâm bạn sẽ luôn trong sáng và bình yên. Thay vì trần trối một cách rời rạc hay cảm thấy kiệt sức, bạn sẽ chết với một cái tâm bình yên êm ả. Sau khi chết bạn sẽ được tái sinh hoặc trong cõi người hoặc trong cõi chư thiên. Như vậy, hành theo cách này bạn sẽ kinh nghiệm được nhiều loại bình yên và hạnh phúc thế gian. Cuối cùng, bạn sẽ đạt đến sự bình yên và hạnh phúc siêu thế hay sự bình yên và an lạc của Đạo, Quả và Niết Bàn.

## 21. Các Giai Đoạn Tuệ Minh Sát

Hành minh sát theo cách này, người hành thiền sẽ kinh qua một chuỗi các kinh nghiệm tuệ giác nối tiếp nhau.

- **Tuệ Phân Biệt Danh Sắc** (Nāmarūpa - pariccheda ñaṇa — Danh Sắc Phân Tích Tuệ) :

Mục đích chính của bài pháp này là nhằm hướng dẫn người hành thiền chuyển từ thiền tâm từ sang thiền minh sát. Khi chúng ta tiếp tục thực hành việc quan sát và ghi nhận những gì chúng ta kinh

nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại, sự an tịnh và tập trung của tâm sẽ trở nên sâu lắng hơn, nhờ vậy cuối cùng chúng ta sẽ đi đến chỗ thấy ra rằng không có người, không có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, không có chư thiên, phạm thiên. Không có tự ngã cũng chẳng có một linh hồn nào cả; chỉ có hai hiện tượng — đối tượng và cái biết đối tượng. Đây là sự thấy rõ danh và sắc (hiện tượng tâm và vật lý), và nó được gọi là Nāmarūpa - pariccheda ñāṇa (Tuệ Phân Biệt Danh Sắc).

- **Tuệ Hiểu Biết Nhân Duyên** (Paccaya pariggaha ñāṇa — Nhân Duyên Phân Biệt Tuệ)

Kể đến, khi chúng ta tiếp tục ghi nhận và quan sát, sự hiểu biết nhận ra rằng tâm ghi nhận phát sanh là do có một đối tượng được quan sát. Do chuyển động phòng xuất hiện, tâm ghi nhận là cái quan sát nó cũng xuất hiện. Do chuyển động xep xuất hiện, tâm ghi nhận quan sát nó xuất hiện. Do sự tê và ngứa xuất hiện, tâm ghi nhận biết tê, ngứa xuất hiện. Do có ý định nhấc chân, chuyển động nhấc xảy ra. Do có ý định đưa chân về trước (bước), chuyển động bước xảy ra. Do có ý định bỏ chân xuống, chuyển động hạ chân xảy ra. Do có sự hiện hữu của màu sắc và con mắt, thức thấy xuất hiện. Do có âm thanh và tai, thức nghe xuất hiện. Nói chung, do có nhân, quả liền xuất hiện. Sự hiểu biết này được gọi là ‘Paccaya pariggaha ñāṇa’ hay Tuệ Hiểu Biết Nhân Duyên.

- **Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng** (Sammāsana Ñāṇa — Thẩm Sát Tuệ)

Khi chúng ta tiếp tục thực hành, và khi tâm định của chúng ta trở nên sâu lắng hơn đến độ chúng ta có thể hay biết được chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của chuyển động phòng và xệp. Chúng ta cũng có thể ghi nhận những cảm thọ khác nhau bởi vì chúng đã càng lúc càng trở nên rõ rệt hơn. Khi chúng ta ghi nhận chúng một cách chăm chú, chúng ta thấy chúng biến mất và như vậy nhận ra bản chất vô thường (anicca) của chúng. Cùng với việc thấy sự xuất hiện và biến mất không ngừng của các đối tượng, chúng ta cũng nhận ra bản chất bất toại nguyện và áp bức hay bản chất khổ (dukkha) của các hiện tượng. Bất cứ khi nào chúng ta ghi nhận các cảm thọ khổ không thể chịu đựng được như sự đau đớn, nhức nhối, chúng ta biết chỉ có hai tiến trình, đó là cảm thọ khổ đang được ghi nhận và tâm ghi nhận nó. Và vì lẽ chúng ta không nhận thấy hoặc một hình thù của thân nào như tay, chân, đầu gối, hoặc bất kỳ bộ phận nào khác, sự nhận thức ấy cho thấy không có người, không có tôi, anh, đàn ông, đàn bà, chúng sanh, hay chư thiên. Chúng ta nhận ra rằng chỉ có tiến trình tự nhiên hay vô ngã (anatta) hiện hữu. Sự minh sát vào ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của các tiến trình tâm vật lý này được gọi là Sammāsana Ñāṇa (Tuệ Thẩm Sát).

- **Tuệ thấy Sanh Diệt** (Udayabbaya Ñāṇa — Sanh Diệt Tuệ)

Với việc thực hành càng lúc càng thâm sâu, minh sát trí về bản chất vô thường, khổ và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng tâm vật lý hay năm uẩn cũng trở nên nhạy bén và dễ thể nhập hơn. Lúc này, các cảm thọ đau đớn và nhức nhối khó chịu đựng dần dần yếu đi, nhờ vậy việc ghi nhận trở nên tốt hơn. Với mỗi khoảnh khắc ghi nhận chúng ta sẽ đi đến chỗ thấy sự biến mất nhanh chóng của đối tượng. Bất cứ khi nào một đối tượng xuất hiện, nó được ghi nhận và biến mất tức thời. Rồi một đối tượng khác xuất hiện, chúng ta lập tức ghi nhận nó và nó lại biến mất. Trong tiến trình này, chúng ta thấy ra rằng đối tượng hiện hữu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi và liền biến mất. Đối tượng xuất hiện cũng giống như thể một giọt mưa rơi lập tức tan vỡ và biến mất ngay khi nó chạm vào mặt nước sông. Cũng vậy, các hiện tượng tâm vật lý chỉ hiện hữu trong một phần nhỏ nhất của giây. Chúng ta nhận ra một hiện tượng sanh, và ngay khi nó được ghi nhận, nó liền biến mất. Chúng ta thấy rõ ra rằng bất cứ cái gì được ghi nhận, dù nó là chuyển động phòng xếp, đứng lên, ngồi xuống, hay co tay duỗi tay, mỗi đối tượng xuất hiện và biến mất liền sau đó trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, nối tiếp nhau hết hiện tượng này đến hiện tượng khác. Khi chúng ta đi kinh hành, chúng ta cũng nhận ra rằng việc nhắc chân xảy ra theo từng giai đoạn và rằng các hiện tượng tâm vật lý sanh lên và diệt ngay tức thời.

Sự hiểu biết này tạo thành minh sát trí về sự sanh và diệt của các hiện tượng tâm vật lý hay gọi tắt là Tuệ Thấy Sanh Diệt (Udayabbaya Ñāṇa). Lúc ban đầu của giai đoạn minh sát trí này, hành giả gặp rất ít những cảm thọ khổ khó chịu đựng. Ngoài ra, các đối tượng được ghi nhận sanh khởi theo đường lối tự nhiên của chúng và tâm ghi nhận xuất hiện để ghi nhận một cách tự động không cần một nỗ lực đặc biệt nào cả. Tất nhiên, chánh niệm lúc ấy đã trở nên mạnh mẽ. Khi tâm an tịnh, các trải nghiệm khác có thể phát sanh như ước muốn đưa tinh tấn (virīya) nhiều hơn vào pháp hành, những cảm giác đê mê của hỷ xuất hiện, các thể hiện khác nhau của hào quang (obhasa), thân an tịnh và tâm an tịnh (passaddhi), lạc không gì sánh bằng, trí thấy các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trở nên trong sáng và rõ rệt, và một niềm tin xác quyết nơi Tam Bảo. Với những trải nghiệm này, sự mong cầu (nikanti, *đục cầu – một loại tâm tham*) những hiện tượng kỳ đặc này có thể phát sanh vì chúng rất thú vị. Tất cả những hiện tượng này được gọi là Tùy Phiền Não Minh Sát (*vipassanupakkilesa*).

- **Tuệ Thấy Sự Tan Hoại** (Hoại Diệt Tuệ — *bhaṅga ñāṇa*)

Khi chúng ta hiểu ra rằng những trải nghiệm này là những tùy phiền não của minh sát, chúng ta nên ghi nhận liên tục những hiện tượng khả lạc và thú vị ấy. Khi đạt đến giai đoạn này, chúng ta hiểu được bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của các

hiện tượng tâm vật lý một cách rõ ràng hơn. Khi chúng ta tiến bộ thêm nữa, sự sanh khởi của các hiện tượng tâm vật lý sẽ được ghi nhận ít thường xuyên hơn, và chúng ta sẽ chỉ ghi nhận sự biến mất hay sự diệt của các hiện tượng. Kinh nghiệm này cũng giống như khi nhìn vào một người làm cho mình hoảng sợ hay làm cho mình bẽ mặt không thể chịu đựng được khi nhìn, và vì thế phải vội quay mặt đi khỏi người ấy vậy. Nó cũng như thế là các hiện tượng tâm vật lý không thể chịu đựng được việc bị quan sát, vì thế chúng lập tức biến mất khi đã được ghi nhận. Đây là Tuệ Thấy Sự Tan Hoại (Bhaṅga Ñāṇa). Khi chúng ta đạt đến giai đoạn tuệ minh sát này, tất cả những hình thức, hình dạng và khái niệm hoàn toàn biến mất. Tỉnh thoảng, toàn bộ hình thể của thân sẽ biến mất và tất cả cái còn lại là tâm ghi nhận hay tâm biết. Ở giai đoạn này, việc thực hành đôi khi dường như không được vừa ý lắm.

- **Tuệ Thấy Sự Sợ Hãi** (Bhaya Ñāṇa — Kinh Úy Tuệ)

Khi người hành thiền chỉ còn biết về sự diệt của các hiện tượng tâm vật lý, sợ hãi có thể phát sanh bởi vì vị ấy đã đương đầu với sự diệt liên tục của danh sắc. Khi gặp phải những đối tượng đáng sợ như vậy, vị ấy nên ghi nhận ‘sợ hãi’, ‘sợ hãi’. Đây là bản chất của Tuệ Thấy Sự Sợ Hãi (Bhaya Ñāṇa).



- **Tuệ Thấy Lỗi Làm Trong Danh Sắc**  
(Adīnavānupassanā Ñāṇa — Quá Hoạn Tuệ)

Khi người hành thiền tiếp tục ghi nhận mọi hiện tượng tâm – vật lý (danh-sắc), người ấy chỉ thấy sự biến mất hay diệt mất của chúng với mỗi lần ghi nhận, vì thế vị ấy biết được bản chất bất toàn, và bất toại nguyện của những hiện tượng này. Mặc dù người ấy ghi nhận được tình trạng này, vị ấy vẫn không có sự nhiệt thành trong việc thực hành. Người hành thiền có thể cảm thấy chán nản, mệt mỏi và phiền muộn. Song do nhờ ghi nhận liên tục tình trạng này, người ấy cũng thấy được sự biến mất của chúng. Sự nhận thức rõ tính chất bất toại nguyện của mọi hiện tượng danh sắc này chính là Tuệ Thấy Lỗi Làm Trong Danh Sắc (Adīnavānupassanā Ñāṇa — Quá Hoạn Tuệ).

- **Tuệ Nhàm Chán** (Nibbidānupassanā ñāṇa — Yếm Ly Tuệ)

Với tuệ giác thâm sâu có được từ việc thực hành, người hành thiền càng ghi nhận nhiều thì sự mệt mỏi, nhàm chán và ghê tởm càng lớn, người ấy sẽ cảm thấy chán nản đối với thân và tâm này. Mặc dù không có ước muốn ghi nhận, người ấy vẫn cứ tiếp tục ghi nhận. Thỉnh thoảng, người ấy có thể phải ghi nhận những đối tượng đáng ghê tởm và gớm guốc, tâm người ấy sẽ thực sự cảm thấy ghê tởm, nhưng khi những đối tượng này được ghi nhận, chúng cũng sẽ biến mất. Những sự thể hiện này là bản chất của Tuệ Nhàm Chán (Nibbidānupassanā ñāṇa — Yếm Ly Tuệ).

- **Tuệ Mong Muốn Giải Thoát** (Muñcitukamyatā Ñāṇa — Dục Thoát Tuệ)

Khi người hành thiền thấy các hiện tượng danh sắc là chán ngắt và ghê tởm, ước muốn từ bỏ thân và tâm này sẽ khởi lên. Người hành thiền có một ước muốn mãnh liệt muốn thoát khỏi thân, tâm và các hành (saṅkhāra) này. Một số người hành thiền khi đang ngồi thiền thì muốn đứng dậy để đi kinh hành, hoặc khi đang đi kinh hành họ lại muốn trở lại ngồi hành thiền. Dù họ đang ngồi hay đi kinh hành, họ đều cảm thấy khó chịu. Mặc dù vậy, họ vẫn tiếp tục ghi nhận đối tượng một cách cẩn mẫn, và với mỗi ghi nhận, đối tượng liền biến mất. Đây là bản chất của Tuệ Mong Muốn Giải Thoát (Muñcitukamyatā Ñāṇa — Dục Thoát Tuệ).

- **Tuệ Quan Sát Lại** (Paṭisaṅkhā ñāṇa — Phản Khán Tuệ)

Với lòng mong muốn giải thoát nhiệt thành này, người hành thiền quay trở lại việc thực hành và ghi nhận liên tục tất cả các hiện tượng danh và sắc (tâm-vật lý). Và khi vị ấy ghi nhận liên tục như vậy ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã được vị ấy nhận thức thậm chí rõ ràng, và sáng tỏ hơn trước. Vì thế, Tuệ Quan Sát Lại (Paṭisaṅkhā ñāṇa — Phản Khán Tuệ) chỉ là việc quan sát lại các đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã mà thôi.

- **Tuệ Xả Đối Với Các Hành** (Saṅkhārupekkhā ñāṇa — Hành Xả Tuệ)

Khi người hành thiền tiếp tục với việc thực hành của mình một cách chuyên cần, định sẽ trở nên rất sâu và mạnh mẽ. Lúc ấy bản chất của vô thường, khổ và vô ngã được kinh nghiệm một cách sáng tỏ, rõ ràng và tâm ghi nhận trở nên rất ổn định và vắng lặng giống như một tấm ván được đóng chặt vào tường với những cây đinh vậy. Mặc dù người hành thiền cố gắng đưa tâm sang một đối tượng khác, nó vẫn trú trên đối tượng danh sắc đang được ghi nhận một cách kiên cố và thoải mái. Sự mệt mỏi và ảo tưởng trước đây biến mất hoàn toàn. Không còn buồn chán hay vui thích nữa, không còn khổ đau hay an lạc nữa, pháp hành minh sát tiến triển cực kỳ tốt. Do các đối tượng sanh và cần được ghi nhận, chúng đơn giản được ghi nhận vậy thôi, đó là tất cả. Người hành thiền thực hành một cách thoải mái không cần bất cứ một sự nỗ lực hay tinh tấn đặc biệt nào cả. Ghi nhận cả danh và sắc (tức các hành – saṅkhāras) với thái độ xả là bản chất của Tuệ Xả Đối Với Các Hành (Saṅkhārupekkhā ñāṇa — Hành Xả Tuệ).

- **Tuệ Thuận Thứ** (Anuloma ñāṇa — Thuận Thứ Tuệ)

Khi Tuệ Hành Xả chín muồi, tâm ghi nhận sẽ tăng tốc, nhờ vậy sự ghi nhận các đối tượng diễn ra trong sự tiếp nối nhau nhanh chóng hơn. Khi điều này xảy ra, một số người hành thiền có thể có

gắng áp dụng tinh tấn nhiều hơn cho việc ghi nhận của họ, hay họ có thể cho rằng có cái gì đó sai và thay đổi cách họ đang ghi nhận. Trong một vài trường hợp, một số người hành thiền thậm chí có thể bắt đầu suy nghĩ về những gì đang xảy ra với họ. Nếu sự việc này xảy ra, định tâm của họ sẽ bị yếu đi, và hậu quả là việc ghi nhận của họ có thể bị thưa thớt, và họ có thể mất sự tập trung. Tuy nhiên, nếu người hành thiền ghi nhận trở lại từng đối tượng một cách chăm chú, sự ghi nhận của họ sẽ trở nên nhanh và mãnh cảm như trước đây. Tâm ghi nhận sẽ tăng tốc trở lại cho đến khi nó quan sát và ghi nhận từng đối tượng một cách cực kỳ nhanh chóng.

Tuy nhiên, nếu người hành thiền bỏ quá nhiều nỗ lực vào việc ghi nhận hay nếu họ bắt đầu suy nghĩ về những trải nghiệm của mình, lúc ấy họ sẽ thoái bộ, và tâm ghi nhận trở nên rời rạc với nhiều khe hở. Tất cả những kinh nghiệm này là sự thể hiện của ‘tuệ thuận thứ’, vốn hợp nhất tám giai đoạn tuệ minh sát đi trước với tuệ minh sát kế tiếp, đó là đạo tuệ (magga ñāṇa). Tuệ này cũng còn được gọi là **Tuệ Xuất Khởi** (vuttahānagāmini vipassana ñāṇa). Vuttahāna có nghĩa là về phía Đạo (magga), và gamini có nghĩa là dẫn (về phía).

- **Tuệ Chuyển Tộc** (Gotrabhū ñāṇa), Tuệ Đạo (Magga Ñāṇa) Tuệ Quả (Phala Ñāṇa), Tuệ Phản Khán (Paccavekkhana Ñāṇa)

Khi Tuệ Xuất Khởi (vutṭhānagāmini vipassana ñāṇa) chín muồi và tất cả các căn tinh thần đã quân bình, lúc đó tâm ghi nhận lấy hết đà, và tâm hoạt động với tốc độ nhanh lẹ đến kinh ngạc. Tác ý đầu tiên đến sự diệt của tất cả hành (saṅkhāras) là Tuệ Chuyển Tộc. Đây là minh sát trí cắt đứt phàm tộc (puthujjana) và nhập vào thánh tộc (ariya). Tuệ Đạo và Tuệ Quả dẫn đến nhận thức rõ sự diệt của các hành. Sự phản khán hay ngẫm nghĩ lại kinh nghiệm về sự diệt của các hành là Tuệ Phản Khán. Người hành thiền thực hành một cách chuyên cần có thể kinh nghiệm và thực chứng các giai đoạn minh sát tuệ này cho chính mình.

Vì những lý do này, bạn nên hành thiền tâm từ trước khi hành minh sát. Với định tâm mà bạn có được từ thiền tâm từ như một nền tảng, lúc đó bạn hãy chuyển sự chú ý của mình sang việc thực hành minh sát. Nhờ thực hành chuyên cần, cầu mong cho các bạn thoát khỏi mọi sự hiểm nguy và tai họa, sớm đạt đến sự an lạc của đạo, quả và niết-bàn một cách dễ dàng.

## Phần Phụ Lục

### Phụ Lục I

#### BÀI KINH TÂM TỪ (*Mettāsutta*)

Tuyên cáo bài kinh Tâm Từ (*Uyyojana*):

1- *Yass ’ānubhāvato yakkhā,  
Neva dassenti bhīsanam.  
Yañhi cev ’ānuyuñjanto,  
Rattindivam ’atandito.*

2- *Sukham sugati sutte ca,  
Pāpaṃ kiñci na passati.  
Evamādiguṇūpetam,  
Parittam taṃ bhaṇāma he!*

#### ***Mettāsutta* (kinh Tâm Từ)**

3- *Karaṇīyam ’atthakusalena,  
Yanta santam padaṃ abhisamecca.  
Sakko ujū ca suhujū ca,  
Suvaco cassa mudu anantimānī.*

4- *Santussako ca subharo ca,  
Appakicco ca sallahukavutti.  
Santindriyo ca nipako ca,  
Appagabbho kulesva ’nanugiddho.*

*Na ca khuddam 'ācare kiñci,  
Yena viññū pare upavadeyyuṃ.  
Sukhino vā khemino hontu,  
Sabbasattā bhavantu sukhitattā.*

*5- Ye keci pāṇabhūtatthi,  
Tasā vā thāvarā va 'navasesā.  
Dīghā vā ye va mahantā,  
Majjhimā rassakā aṇukathulā.*

*6- Diṭṭhā vā ye va aditṭhā,  
Ye va dūre vasanti avidūre.  
Bhūtā va sambhavesī va,  
Sabbasattā bhavantu sukhitattā.*

*7- Na paro paramṃ nikubbetha,  
Nātimaññetha katthaci na kañci.  
Byārosanā paṭighasaññā,  
Nāññamaññassa dukkhamiccheyya.*

*8- Mātā yathā niyaṃ putta-  
māyusā eka puttamanurakkhe.  
Evampi sabbabhūtesu,  
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.*

*9- Mettāñca sabbalokasmi,  
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.  
Uddham adho ca tiriyañca,  
Asambādham averam 'asapattam.*

*10- Tiṭṭham caraṃ nisinno va,*

*Sayāno yāvatā'ssa vitamiddho.  
Etaṃ satim̐ adhiṭṭheyya,  
Brahmam'etaṃ vihāram'idha māhu.*

*11- Diṭṭhiñca anupagamma,  
Sīlavā dassanena sampanno.  
Kāmesu vineyya gedham,  
Na hi jātu'ggabbhāseyya puna reti.  
(Mettāsuttam̐ niṭṭhitam̐)*

### **Nghĩa tuyên cáo bài kinh Tâm Từ:**

1- Thừa chư bậc Thiện trí,  
Hành giả thường tinh tấn,  
Tiến hành rải tâm từ,  
Ngày đêm không ngưng nghỉ,  
Theo kinh Tâm Từ này.

2- Ngủ nghỉ được an lạc,  
Không thấy mọi ác mộng,  
Thức dậy được an lạc,  
Có rất nhiều quả báu,  
Trong bài kinh Tâm Từ,  
Chúng tôi tụng niệm đây:

### **Nghĩa bài kinh Tâm Từ:**

3- Bậc Thiện trí sáng suốt,  
Biết cầu sự lợi ích,  
Niết Bàn an tịnh lạc,  
Tâm từ làm nền tảng,



- Thực hành giới-định-tuệ.  
Bước đầu nên thực hành,  
Hành giả có đức tính:  
- Có năng lực đức tin.  
- Tính ngay thẳng chân thật.  
- Có tính tình trung thực.  
- Người dễ dạy, dễ khuyên.  
- Tính nhu mì hiền lành.  
- Không ngã mạn, khiêm nhường.  
- Biết tri túc hài lòng.  
- Người dễ nuôi, dễ sống.  
- Người ít việc, ít công.  
- Có đời sống nhẹ nhàng.  
- Biết thu thúc lục căn.  
- Có trí tuệ thông suốt.  
- Thân, khẩu, ý thuần đức.  
- Không quyến luyến gia đình.  
- Không làm mọi điều ác.  
Mười lăm pháp nền tảng,  
Của pháp hành tâm từ.

4- Khi hành giả tiến hành,  
Niệm rải tâm từ rằng:  
Cầu mong mọi chúng sinh,  
Thân thường được an lạc,  
Sống bình an vô sự,  
Tâm an lạc trầm tĩnh.

5- Tất cả chúng sinh nào,  
Phân chia thành hai nhóm:  
Còn sợ và không sợ,

Thấy được và không thấy,  
Ở gần và ở xa,  
Đã sanh và còn sanh,  
Cả thấy chúng sinh ấy,  
Cầu mong thân và tâm,  
Thường được hưởng an lạc.

6- Tất cả chúng sinh nào,  
Phân chia thành ba nhóm,  
Có thân hình khác nhau:  
Dài, ngắn và trung bình,  
To, nhỏ và trung bình,  
Mập, ốm và trung bình,  
Cả thấy chúng sinh ấy,  
Cầu mong thân và tâm,  
Thường được hưởng an lạc.

7- Hành giả rải tâm từ,  
Cầu mong mọi chúng sinh,  
Không làm khổ lẫn nhau,  
Niệm rải tâm từ rằng:  
Xin cầu mong người này,  
Không lừa đảo người kia.  
Xin cầu mong người này,  
Không khinh thường người kia.  
Cầu mong mọi chúng sinh,  
Không làm khổ lẫn nhau.

8- Tâm từ, tình thương yêu,  
Với tất cả chúng sinh,  
Như một người từ mẫu,

Thương yêu đưa con một,  
Bảo vệ đưa con mình,  
Bằng sanh mạng thế nào,  
Hành giả rải tâm từ,  
Vô lượng đến chúng sinh,  
Cũng như thế ấy vậy.

9- Hành giả rải tâm từ,  
Đến tam giới chúng sinh,  
Hướng trên: cõi vô sắc,  
Gồm bốn cõi phạm thiên.  
Hướng dưới: cõi dục giới,  
Gồm có mười một cõi,  
Trời, người và ác giới.  
Hướng giữa: cõi sắc giới,  
Gồm có mười sáu cõi.  
Với tâm từ vô lượng,  
Không oan trái hận thù.

10- Hành giả đang tiến hành,  
Rải tâm từ vô lượng,  
Đứng, đi hoặc ngồi, nằm,  
Tỉnh tấn không buồn ngủ,  
Tâm an trú trong thiền,  
Có tâm từ vô lượng,  
Đức Phật dạy bảo rằng:  
"Hành giả sống cao thượng".

11- Thiên tâm từ nền tảng,  
Tiếp tiến hành thiên tuệ,  
Diệt tà kiến ngũ uẩn,

Thành bậc Thánh Nhập Lưu,  
Giới trong sạch thanh tịnh,  
Chúng đấng bậc Bất Lai.  
Diệt tham ái ngũ trần,  
Chúng đấng A-ra-hán,  
Khi tịch diệt Niết Bàn,  
Chấm dứt khổ tái sanh.

Trưởng Lão Dhamma Rakkhita (Hộ Pháp)

-ooOoo-

Người hằng mong an tịnh  
Nên thể hiện pháp lành  
Có khả năng, chất phác  
Ngay thẳng và nhu thuận  
Hiền hòa, không kiêu mạn.  
Sống dễ dàng, tri túc  
Thanh đạm, không rộn ràng  
Lục căn luôn trong sáng  
Trí tuệ càng hiển minh  
Chuyên cần, không quỵen niệm.  
Không làm việc ác nhỏ  
Mà bậc trí hiền chê  
Nguyện thái bình an lạc  
Nguyện tất cả sinh linh  
Tròn đầy muôn hạnh phúc.  
Chúng sanh dù yếu mạnh  
Lớn nhỏ hoặc trung bình  
Thấp cao không đồng đẳng

Hết thấy chúng hữu tình  
Lòng từ không phân biệt.  
Hữu hình hoặc vô hình  
Đã sinh hoặc Chưa sinh  
Gần xa không kể xiết  
Nguyện tất cả sinh linh  
Tròn đầy muôn hạnh phúc.  
Đừng lừa đảo lẫn nhau  
Chớ bắt mẫn điều gì  
Đừng mong ai đau khổ  
Vì tâm niệm sân si  
Hoặc vì nuôi oán tưởng.  
Như mẹ giàu tình thương  
Suốt đời lo che chở  
Đứa con một của mình  
Hãy phát tâm vô lượng  
Cùng tất cả sinh linh.  
Từ bi gieo cùng khắp  
Cả thế gian khô hải  
Trên dưới và quanh mình  
Không hẹp hòi oan trái  
Không giận hờn oán thù.  
Khi đi, đứng, ngồi, nằm  
Bao giờ còn thức tỉnh  
Giữ niệm từ bi này  
Thân tâm thương thanh tịnh  
Phạm hạnh chính là đây.  
Ai xả ly kiến thủ  
Giới hạnh được tựu thành  
Chánh tri đều viên mãn  
Không ái nhiễm dục trần

Thoát ly đường sanh tử.

Trưởng Lão Puṇṇa Vījā (Viên Minh)

## **Phụ Lục II**

### **Chuyện Uttara**

Một hôm, trong khi đang nghe một bài pháp do Đức Phật thuyết, Uttara đắc đạo quả nhập lưu. Kể từ hôm ấy trở đi, nàng không bao giờ để một ngày trôi qua mà không làm các việc công đức. Tuy nhiên cả thời gian và cơ hội của nàng đều bị hạn chế vì nàng đã kết hôn với một thanh niên giàu có nhưng không phải đệ tử của Đức Phật (thanh niên ngoại đạo). Khi nàng muốn bố thí và làm các thiện sự cho Đức Phật và Tăng chúng theo một cách có ý nghĩa hơn, nàng phải tìm một người phụ nữ khác chăm sóc cho chồng nàng. Lúc bấy giờ, có một kỹ nữ xinh đẹp tên là Sirima sống ở Thành Vương Xá (Rajagaha). Để mượn được người kỹ nữ này hầu hạ cho chồng, nàng phải trả cho cô ta một ngàn đồng mỗi ngày. Sau khi Uttara mượn được Sirima mười lăm ngày, nàng đưa Sirima đến cho chồng và xin phép được dành mười lăm ngày đó để làm các việc phước đức. Cô nói với chồng rằng Sirima sẽ chăm sóc mọi nhu cầu của anh trong suốt thời gian này. Vì chồng nàng bị say đắm trước vẻ đẹp và sự duyên dáng của Sirima, anh sẵn sàng đồng ý với sự sắp đặt này. Từ ngày đó trở đi, hàng ngày Uttara thỉnh Đức Phật và tăng chúng đến nhà và cúng dường trai tăng. Sau mỗi ngày các vị thọ thực xong, nàng được nghe pháp. Nàng tự mình quản lý việc nấu nướng các món ăn trong bếp và phụ giúp bất cứ chỗ nào nàng được cần đến. Mặc dù công việc khá mệt nhưng Uttara

cảm thấy rất vui, vì thế nàng luôn luôn tươi cười. Đến ngày thứ mười bốn, chồng nàng từ trên phòng tình cờ nhìn xuống bếp thấy nàng người ướt đầm mồ hôi và dơ bẩn. Song khi nhìn thấy khuôn mặt tươi cười của nàng, anh ta mỉm cười và tự nghĩ rằng vợ mình quả thực rất ngốc ngếch tự chuốc lấy phiền muộn vào thân chỉ để nuôi ăn mấy vị tu sĩ trọ đầu này.

Khi Sirima thấy anh ta mỉm cười, cô liền nổi cơn ghen tức. Cô nghĩ rằng nụ cười của anh ta là nụ cười yêu thương đối với cô vợ đích thực kia. Mặc dù Sirima chỉ mới ở trong nhà của hai vợ chồng này mười bốn ngày, cô ta đã quên mất rằng mình được mượn tới đây bởi Uttara và chính Uttara mới là hiền nội thực sự của căn nhà này. Con ghen của cô cuối cùng trở nên mãnh liệt đến nỗi cô muốn làm hại Uttara. Vì thế cô đi xuống bếp và cầm lấy một gáo dầu ăn đang sôi. Khi Uttara nhìn thấy Sirima đi đến, nàng liền suy xét đến sự kiện rằng người này bằng nhiều cách đã giúp đỡ cho ta. Nàng cảm thấy vô cùng biết ơn và có lòng từ ái đối với Sirima. Nhờ cô ta, nàng đã dành được hết thời gian của mình để làm các thiện sự và thực hiện các việc công đức. Khi nhìn thấy gáo dầu sôi trong tay Sirima, nàng phát lời nguyện này, ***“Nếu tôi có ôm ấp bất kỳ ác ý hay sân hận nào đối với Sirima, cầu cho gáo dầu sôi kia sẽ khiến cho tôi bị tổn hại. Bằng ngược lại, nếu tôi không có chút tức giận nào với cô ấy, mà chỉ có tâm từ và thiện chí thì ca dầu sôi này sẽ không làm hại được tôi.”*** Lúc Sirima đổ gáo dầu ăn nóng lên người Uttara, nó không làm hại gì đến nàng; mà nàng cảm thấy mát mẻ như được tưới bằng nước mát vậy. Do đó, Sirima liền lấy một gáo dầu ăn nóng khác, nhưng những người tớ gái trong bếp đã ngăn không cho cô ta đổ lên người Uttara. Khi Sirima bị ngã trên đất, đám tớ gái bắt đầu lao vào đấm đá cô, nhưng Uttara liền bắt họ ngưng lại và bảo chuẩn bị nước ấm để tắm cho Sirima, nhờ tắm bằng nước ấm cô ta cảm thấy bớt

đau đớn. Chỉ khi ấy Sirima mới nhận ra những gì mình đã làm là sai, sau khi tắm xong cô đi đến Uttara để xin lỗi vì hành động độc ác của mình. Uttara bảo Sirima nên nói những lời xin lỗi ấy với Đức Phật và xin ngài tha thứ.

Như vậy, họ đi đến Đức Phật và sau khi cúng dường bữa ăn đến ngài và tặng chúng, họ lắng nghe giáo pháp, cuối bài pháp Sirima trở thành bậc thánh Nhập Lưu. Những gì Đức Phật dạy họ là hãy lấy tâm từ để chiến thắng người sân hận, lấy hạnh ngay thẳng chiến thắng kẻ gian lận, và lấy bố thí chinh phục kẻ xan tham.

### **Chuyện Samavati**

Thời Đức Phật, Vua Udena trị vì nước Kosambi. Vua có ba chánh cung hoàng hậu, đó là Samavati, Magandi, và Vasuladatta. Samavati nhờ hành theo lời dạy của Đức Phật đã trở thành bậc nhập lưu. Hàng ngày, nàng làm các thiện sự như bố thí, nghe pháp, hoặc phụ giúp các việc công quả trong chùa. Tuy nhiên Magandi lại cảm thấy oan trái với Đức Phật vì ngài đã không muốn cưới cô ta. Kết quả là, nàng đã lấy Vua Udena. Trong cơn tức giận, nàng buông lời xỉ vả và chỉ trích Đức Phật bất cứ khi nào có cơ hội. Nàng cũng không ưa gì Samavati bởi vì nàng này rất hết lòng với Đức Phật.

Khi Magandi khám phá ra việc đức vua Udena sẽ ngự đến hậu cung của Samavati và ở đó một vài ngày, nàng yêu cầu người chú gọi đến cho nàng một con rắn hổ mang đã rút bỏ túi nọc độc. Khi có được con rắn, nàng bỏ nó vào khoang trống trong cây đàn hạc của vua và đẩy lại bằng một đóa hoa. Tương truyền, bất luận đi đâu vua cũng luôn mang theo cây đàn này bên mình. Vào cái ngày đi đến hậu cung của Samavati cũng vậy, vua mang nó theo và đặt nó ở cuối giường. Sau khi vua



nằm xuống để nghỉ một lát, Magandi đi vào phòng và lén rút bông hoa ra khỏi cái lỗ trên cây đàn hạc. Do bị nhốt mấy ngày trong cây đàn, con rắn hổ dữ tợn phóng ra khỏi cái lỗ và sẵn sàng tấn công. Nó kiêu hãnh ngóc đầu lên và phình to cái mang của nó ra. Đức vua quá khiếp sợ và lập tức gọi Samavati cùng năm trăm cung nữ của nàng tới. Hiểu được chuyện gì đã xảy ra, Samavati bảo các cung nữ, “Chớ nên khởi tâm sân hận với bất kỳ ai. Chớ để cho tâm từ của các người thôi giảm. Hãy ban rải tâm từ đến đức vua và Magandi. Không có tâm từ, chúng ta không có nơi nào khác để nương tựa trong tình cảnh bất hạnh này.” Ghi vào lòng những lời dạy của Samavati, tất cả cung nữ phát triển tâm từ đến đức vua và Magandi. Điên lên vì phẫn nộ, Vua Udena ra lệnh cho một người hầu mang cung tên đến cho mình. Rồi vua bắt Samavati và các cung nữ của nàng sắp thành một hàng thẳng. Nhắm cây cung của mình, vua bắn mũi tên hướng vào Samavati. Do tâm từ mạnh mẽ và chân thực của hoàng hậu, mũi tên quay ngược lại đức vua. Nhưng rồi nó rơi xuống đất, trước mặt vua. Lúc đó đức vua suy xét, “*Nếu mũi tên này có thể xuyên thủng một tảng đá lớn, và thông thường không có gì có thể cản trở nó bắn trúng đích, tại sao nó lại không bắn được vào Samavati mà quay ngược vào ta chứ?*” Cuối cùng đức vua chợt nhận ra, “*Ôi, ngay cả cái mũi tên vô tri này còn biết đến đức hạnh của Samavati! Thế mà ta, một người đang còn sống, có tri thức và suy xét lại không biết đến đức hạnh của nàng.*” Với sự thấu hiểu này, ngài đặt cây cung xuống đất và quỳ gối trước mặt Samavati xin nàng tha thứ.

### **Chuyện Thanh Niên Muga (tiền thân của vua trời Đệ Thích)**

Thuở xưa, trong ngôi làng Malay của nước Magada có một chàng thanh niên tên là Muga sinh sống. Thanh niên Muga

rất vui thích trong việc dọn dẹp sạch sẽ, không chỉ quanh nhà mình mà cả trong khu vực gần xa quanh nhà chàng nữa. Bất cứ khi nào chàng được dọn dẹp đường sá, nhổ cỏ,... chàng cảm thấy rất vui. Niềm vui của chàng đến từ việc thấy những người khác thích thú và hoan hỷ trong sự gợn gàng và sạch sẽ mà chàng đã làm. Nếu có những chỗ không bằng phẳng trên con đường hay quanh làng, Maga liền làm cho nó bằng phẳng. Nếu có chỗ nào trên đường bị sinh lầy hay ổ gà, chàng liền đem đất và đá đổ đầy vào đó. Và nếu tại chỗ nào cỏ mọc um tùm, chàng liền phát cỏ tại chỗ ấy. Không bao lâu sau đó những thanh niên khác cũng gia nhập với Maga trong công việc tự nguyện dọn dẹp, sửa sang đường sá và cải thiện những cơ sở hạ tầng quanh ngôi làng của họ. Cuối cùng, họ trở thành một nhóm gồm ba mươi ba thanh niên. Khi có được đồng người như vậy, họ mở rộng công việc đến những nơi xa xôi cách đó cả vài chục cây số. Một hôm, trong khi đang đi làm công việc thiện nguyện, họ đến một ngôi làng khác. Tuy nhiên, người trưởng làng ở đây không thích sự xâm nhập của nhóm bạn trẻ này.

Ông ta cảm thấy rằng họ không nên làm công việc ấy bởi vì nó không đem lại lợi ích tức thời cho ông. Tâm ông đầy ắp những suy nghĩ như vậy, “Nếu những thanh niên này đem đến đây ít cá, hay ít rượu, bia thì ta có thể nhận được những món ấy. Nhưng bây giờ, ta chẳng có được chút gì hữu dụng cả, vậy thì sự có mặt của họ ở nơi này chẳng có lợi gì cho ta.” Khi người trưởng làng đi đến chỗ nhóm Maga và bảo họ mang đến cho ông ít cá và rượu đồng thời hãy làm những công việc khác có lợi cho ông hơn, Maga và các chàng thanh niên từ chối làm các việc này vì cho rằng đó là những việc bất thiện. Các chàng thanh niên ấy biết rất rõ những việc làm nào sẽ đưa đến quả thiện và những việc làm nào sẽ đưa đến quả bất thiện. Họ luôn luôn tránh làm những việc không nên làm. Khi các chàng trai từ chối

không nghe theo lệnh của ông, người trưởng làng lấy làm tức tối và nổi giận. Tâm ông bắt đầu quay cuồng với những ý nghĩ xấu xa, ông nói, “Này, ta cảnh báo các ngươi! Cứ chờ xem để biết ta là ai bởi vì ta sẽ làm cho các ngươi đau khổ, cả bọn các ngươi. Ta sẽ đi báo với đức vua về những hành vi láo xược gây mất trật tự xã hội của các ngươi.” Liền sau đó, người trưởng làng đi đến đức vua và báo cho vua biết về băng đảng côn đồ nguy hiểm đang đe dọa người dân trong nước này. Sau khi nghe tin xấu, vua ra lệnh cho binh lính đi bắt băng đảng này về và đem nó đến trước mặt vua. Khi nhà vua nhìn thấy Maga và nhóm thanh niên đang đứng trước mặt mình, ngài vội ra lệnh giết chết họ ngay lập tức. Vua quyết định cho voi giày họ đến chết.

Trong lúc chờ người ta thả con voi ra, Maga nói với các người bạn của mình, ***“Này các bạn, lúc này đây ngoài tâm từ ra chúng ta không có chỗ nào để nương tựa cả. Vậy các bạn hãy tu tập tâm từ cho người trưởng làng, đức vua, con voi và cho chính bản thân các bạn.”*** Maga và các chàng thanh niên liền phát triển tâm từ chân thật và mạnh mẽ đến những người có liên quan trong hoàn cảnh của họ. Cuối cùng, khi con voi được thả ra, nó không dám đến gần các chàng thanh niên này bởi vì họ đã tu tập tâm từ hết sức mạnh mẽ và đầy năng lực. Khi việc này đến tai đức vua, nhà vua ra lệnh cho đám thị vệ lấy rơm che Maga và các chàng thanh niên này lại và thả voi ra tiếp. Một lần nữa, con voi cũng không dám đến gần họ mà bỏ chạy theo hướng ngược lại. Do cách phản ứng này của con voi xảy ra nhiều lần, đức vua thấy rất kỳ lạ và cho rằng những hành động bất thường của con voi chắc hẳn phải có lí do. Sau khi điều tra cẩn thận, vua khám phá ra sự thật của vụ án, và người trưởng làng bị trừng phạt. Trong trường hợp này chúng ta thấy, do sức mạnh tâm từ của Maga và các chàng thanh niên ngay cả

một con vật hung dữ như con voi sát nhân này cũng không thể giết chết họ được. Tâm từ của Maga có sức mạnh thay đổi được tâm của con voi. Mặc dù nó đã được huấn luyện để trở nên dữ tợn và sẵn sàng giết người, tâm của con voi chẳng những thoát khỏi sự giận dữ mà còn tràn đầy nhân từ. Đây là sức mạnh đạo đức của tâm từ.

### Phụ Lục III

Phần Phụ Lục này được trích ra từ cuốn “Biết và Thấy” do Ngài thiền sư Pa’ Auk Sāyadaw giảng dạy, với mục đích giúp những ai đang quen hành theo phương pháp Pa’ Auk có thể áp dụng để tu tập tâm từ. Ngoài ra, nhận thấy Bốn Thiền Bảo Hộ là những đề mục thiền được Đức Phật khuyến khích cho các hành giả, dù hành theo phương pháp nào, cũng nên thực hành để giữ thăng bằng tâm và có được sự bảo vệ khi hành thiền, vì thế chúng tôi cho in thêm vào đây.

### Tu tập Bốn Phạm Trú và Bốn Thiền Bảo Hộ

#### Giới thiệu

Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu về cách tu tập bốn Phạm trú (*cattāro brahma vihāra*), và bốn thiền bảo hộ (*catura rakkha bhāvanā*). Bốn phạm trú là những đề tài thiền thuộc về:

1. Từ (*mettā*)
2. Bi (*Karūṇā*)
3. Hỷ (*muditā*)
4. Xả (*upekkhā*)

Bốn thiền bảo hộ là những đề tài thiền thuộc về:

1. Từ (*mettā*)
2. Niệm ân đức Phật (*Buddhānussati*)
3. Thiền (quán) bất tịnh (*asubha bhāvanā*)
4. Niệm sự chết (*Marañāsussati*)

## Tu tập Tâm Từ

Muốn tu tập tâm Từ hay Tứ vô lượng tâm (*mettā*), trước hết hành giả cần phải biết rằng thiền này không nên tu tập đối với một người khác phái (*lingavisabhāga*), hoặc một người đã chết (*kālākatapuggala*).

Không nên dùng một người khác phái làm đối tượng (để rải tâm từ), vì dục tham đối với người (nam hay nữ) ấy có thể sẽ phát sinh. Tuy nhiên, sau khi hành giả đã đắc thiền thì có thể tu tập tâm từ đến người khác phái theo nhóm, chẳng hạn như "cầu mong tất cả nữ nhân đều được an vui, hạnh phúc". Một người chết lại càng không nên dùng, vì hành giả không thể đắc thiền tâm từ với một người đã chết làm đối tượng.

Những người mà hành giả nên tu tập tâm từ đến họ là:

- Bản thân (*atta*)
- Người hành giả kính mến (*piya puggala*)
- Người hành giả không thương không ghét (*majjhata puggala*)
- Người hành giả ghét (*verī puggala*)

Mặc dù vậy, lúc ban đầu hành giả chỉ nên tu tập tâm từ đến hai hạng người là bản thân và người mà hành giả kính mến. Điều này có nghĩa là lúc mới hành thiền tâm từ, hành giả không nên rải tâm từ đến những loại người sau:

- Người hành giả không thích (*appiya puggala*)
- Người rất thân với hành giả (*atippiya saḥāyaka puggala*)
- Người hành giả không thương không ghét (*majjhata puggala*)
- Người hành giả ghét (*verī puggala*)

Một người hành giả không thích là người không làm điều gì có lợi cho hành giả, hoặc có lợi cho những người mà hành giả quan tâm. Người hành giả ghét là người làm điều tổn hại đến hành giả, hoặc tổn hại đến những người mà hành giả quan tâm. Lúc ban đầu, những người này rất khó để hành giả rải tâm từ đến họ, vì sân hận có thể khởi lên (khi nghĩ đến họ). Buổi đầu cũng sẽ khó tu tập tâm từ đến một người mà hành giả không thương không ghét. Còn trường hợp của một người rất thân, hành giả có thể bị dính mắc vào người ấy, tức là quá lo lắng, ưu tư, thậm chí khóc than nếu nghe có điều gì xảy đến cho người nam hay nữ ấy. Vì vậy, bốn loại người này không nên dùng làm đối tượng rải tâm từ lúc ban đầu. Mặc dù sau đó, khi hành giả đã đắc thiền tâm từ rồi, hành giả có thể tu tập tâm từ đến họ.

Hành giả không thể đắc thiền khi dùng chính bản thân mình làm đối tượng, cho dù có tu tập thiền ấy cả trăm năm. Như vậy, tại sao chúng ta lại khởi đầu bằng việc tu tập tâm từ cho chính mình? Thực sự nó không đắc được dù chỉ là cận

định, nhưng vì chỉ khi hành giả đã tu tập tâm từ cho bản thân mình, với ý nghĩ "**Cầu mong cho tôi được an vui**", rồi hành giả mới có thể đồng hóa mình với mọi người; để thấy rằng nếu ta muốn được an vui, không muốn đau khổ, muốn được sống lâu, không muốn chết như thế nào, thì những người khác cũng muốn được an vui, không muốn khổ, muốn được sống lâu, không muốn chết như thế ấy.

Như vậy, hành giả có thể tu tập một cái tâm biết ước mong hạnh phúc và thịnh vượng cho tha nhân. Theo những lời đức Phật dạy:

*Sabbā disā anupaparigamma cetasā,  
Nevajjhagā piyatara mattanā kvaci.  
Evam piyo puthu attā pasesam  
Tasmā na himse paramattakāmo.*

Tâm ta đi cùng khắp  
Tất cả mọi phương trời  
Cũng không tìm thấy được  
Ai thân hơn tự ngã  
Tự ngã đối mọi người  
Quá thân ái như vậy  
Vậy ai yêu tự ngã,  
Chớ hại tự ngã người

Như vậy, để đồng hóa mình với mọi người theo cách này, và làm cho tâm dịu dàng, thân ái, trước tiên hành giả phải tu tập tâm từ cho chính mình với ý nghĩ như sau:

1. Cầu mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy (*aham*)

*avero homi*)

2. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm (*abyāpajjho homi*)

3. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân (*anīgho hoti*)

4. Cầu mong cho tôi được an vui, hạnh phúc (*sukhī attānaṃ pariharāmi*)

Nếu tâm chúng ta dịu dàng, nhân ái, hiểu biết, và có sự đồng cảm đối với tha nhân, chúng ta sẽ tu tập tâm từ đến người khác không mấy khó khăn. Vì vậy, tâm từ mà hành giả tu tập cho bản thân mình được mạnh mẽ và có năng lực thật là quan trọng. Một khi tâm hành giả đã trở nên dịu dàng, nhân ái, hiểu biết và có sự đồng cảm đối với tha nhân, lúc ấy hành giả có thể tu tập tâm từ đối với họ.

### ***Làm cách nào để tu tập tâm Từ đến từng hạng Người***

Nếu hành giả đã đắc tứ thiền hơi thở, hoặc *kasīna* trắng, hành giả nên lập lại định ấy để cho ánh sáng bùng tỏ và tỏa chiếu. Đặc biệt là với ánh sáng của tứ thiền *kasīna* trắng hành giả thực sự sẽ rất dễ tu tập thiền tâm Từ. Lý do là vì với định của tứ thiền tâm được thanh lọc khỏi tham, sân, si và những phiền não khác. Sau khi xuất khỏi tứ thiền *kasīna* trắng, tâm dễ uốn nắn, dễ sử dụng, thuần tịnh, trong sáng và tỏa chiếu, nhờ những điều kiện này, hành giả trong một thời gian rất ngắn có thể tu tập tâm Từ thật mạnh mẽ và hoàn hảo.

Như vậy, với ánh sáng mạnh mẽ và chói sáng, hành giả nên hướng tâm đến một người cùng phái mà hành giả kính



mến; có thể đó là thầy tổ hoặc bạn đồng tu của hành giả. Hành giả sẽ thấy rằng ánh sáng tỏa khắp mọi hướng chung quanh hành giả, và bất cứ người nào hành giả chọn làm đối tượng cũng đều trở nên rõ rệt. Kế đó hành giả bắt lấy hình ảnh của người đó, đang ngồi hoặc đang đứng, và chọn hình ảnh nào làm cho hành giả thích nhất và hạnh phúc nhất. Cố gắng hồi tưởng lại thời gian người ấy được hạnh phúc nhất mà hành giả đã từng thấy, và chọn hình ảnh đó. Làm cho hình ảnh ấy xuất hiện trước mặt hành giả cách khoảng chừng một mét. Khi hành giả đã có thể thấy hình ảnh người đó thật rõ ràng trước mặt, hãy tu tập tâm Từ đến người đó với bốn ý nghĩ:

1. Cầu mong con người hiền thiện này được thoát khỏi hiểm nguy (*ayam sappuriso avero hotu*)
2. Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm (*ayam sappuriso abyāpajjo hotu*)
3. Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân (*ayam sappuriso anīgho hotu*)
4. Cầu mong con người hiền thiện này được an vui hạnh phúc (*ayam sappuriso sukhi attānaṃpariharatu*).

Mở rộng tâm từ đến người ấy theo cách như vậy khoảng ba hay bốn lần, rồi chọn một cách hành giả thích nhất, chẳng hạn, "**Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi mọi hiểm nguy**". Kế, với hình ảnh mới của người đó, mới ở đây là trường hợp thoát khỏi hiểm nguy, mở rộng tâm Từ bằng cách dùng một ý nghĩ tương xứng, trong trường hợp này, "**Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy, cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy**". Lập đi lập lại nhiều lần, cho tới khi tâm được an định

và gắn chặt trên đối tượng, đồng thời hành giả có thể phân biệt các thiền chi. Rồi duy trì pháp hành cho đến khi hành giả đạt đến nhị thiền và tam thiền. Sau đó lấy một cách khác trong ba cách còn lại và tu tập tâm từ cho đến tam thiền. Mỗi lần như vậy hành giả phải có một hình ảnh tương xứng cho cách đã chọn, tức là, khi nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy", thì hành giả phải có một hình ảnh đặc biệt của người đó như vừa được thoát khỏi hiểm nguy, khi nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm", hành giả phải có hình ảnh khác, một trong những hình ảnh về người đó không có khổ tâm hay ưu sầu v.v... Bằng cách này, hành giả tu tập ba bậc thiền, và nhớ rằng ở mỗi trường hợp cần phải thực hành năm pháp thuần thực (*vasī bhāva*)<sup>5</sup>.

Khi hành giả đã thành công trong việc rải tâm từ đến người mình kính mến rồi, hãy lập lại điều đó với một người cùng phái mà hành giả kính mến khác. Cứ thử làm như vậy với khoảng mười người thuộc loại đó, cho đến khi hành giả có thể đạt đến tam thiền lấy bất cứ ai trong họ làm đề mục cũng được. Đến giai đoạn này hành giả có thể tiến hành một cách an toàn tới những người rất thân với hành giả (*atippiyasahāyaka*), song vẫn phải cùng phái. Lấy khoảng mười người thuộc loại đó và tu tập tâm từ đến họ từng người

---

<sup>5</sup> 1. Thuần thực trong việc hướng tâm vào đề mục (*Āvajjanavasī*).  
2. Thuần thực trong việc nhập thiền (*Samāpajjanavasī*).  
3. Thuần thực trong việc an trú thiền (*Adhitthānavasī*).  
4. Thuần thực trong việc xuất thiền (*Vuṭṭhānavasī*).  
5. Thuần thực trong việc phản khán các chi thiền (*Paccavekkhaṇavasī*).

một, theo cách đã nói, cho tới khi đạt đến tam thiên.

Lúc này hành giả kể như đã thuần thục thiền tâm từ đến mức độ có thể tu tập nó đối với khoảng mười người cùng phái mà hành giả ghét, theo cách như trên. Nếu hành giả thuộc hạng Đại nhân giống như đức Bồ tát khi Ngài làm khi chúa *Mahākapi*, không bao giờ oán ghét người làm hại mình, và hành giả thực sự không sân hận hay oán ghét một người nào, thì không cần phải tìm một người (loại sân hận) để dùng làm đề mục thiền ở đây. Chỉ những ai có người mình oán ghét hay ác cảm mới có thể tu tập tâm từ đối với loại người đó.

Cứ thực hành thiền tâm từ theo cách này, tức là theo cách tu tập định cho đến tam thiên trên mỗi loại người, tiến dần từ người này đến người kế, từ dễ nhất đến khó nhất, làm cho tâm hành giả càng lúc càng trở nên dịu dàng, nhân ái và nhu nhuyễn, đến cuối cùng, khi hành giả có thể đắc thiền trên bất kỳ loại người nào trong bốn loại: người hành giả kính mến, người rất thân với hành giả, người hành giả không thương không ghét và người hành giả oán ghét.

### ***Làm thế nào để phá bỏ ranh giới (Sīmāsambheda)***

Khi hành giả tu tập tâm từ liên tục như vậy, hành giả sẽ thấy rằng tâm từ của mình đối với những người mình kính mến, và những người thân thiết trở nên bằng nhau, và hành giả có thể xem họ như một, tức như chỉ là người mình thích. Lúc đó hành giả sẽ chỉ còn bốn loại người này:

1. Bản thân.
2. Người hành giả thích.

3. Người hành giả không thích không ghét.
4. Người hành giả oán ghét.

Hành giả cần tu tập tâm từ liên tục đối với bốn loại người này, cho tới khi tâm từ đối với họ trở nên quân bình, không có sự phân biệt. Mặc dù hành giả không thể đắc thiên tâm từ với chính bản thân mình làm đối tượng, song vẫn cần phải kể chung vào đây để quân bình bốn loại.

Muốn làm điều này, hành giả cần lập lại tứ thiên hồi thờ hoặc *kasīṇa* trắng. Với ánh sáng mạnh mẽ và chói sáng của định, hành giả mở rộng tâm từ đối với bản thân mình trong khoảng một phút hoặc vài giây; rồi hướng về người hành giả thích, kể đến một người hành giả không thích không ghét, và rồi đến một người hành giả oán ghét, với mỗi người như vậy phải đạt cho đến tam thiên. Rồi lại rải tâm từ đến bản thân một cách ngắn gọn, tuy nhiên, đối với ba loại kia, lúc này mỗi loại phải là một người khác. Hãy nhớ tu tập chúng với từng cách như đã nói: "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy", rồi "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm", v.v... với mỗi đối tượng, cho đến tam thiên.

Như vậy mỗi lần hành giả phải thay đổi người ở mỗi trong ba loại: người hành giả thích, người không thích không ghét và người hành giả oán ghét. Cứ làm đi làm lại như vậy nhiều lần với các nhóm bốn khác nhau, sao cho tâm hành giả phát triển lòng từ liên tục không gián đoạn, và không có những sự phân biệt. Khi đã có thể tu tập thiên tâm từ đối với bất kỳ loại người nào trong bốn loại này không có sự phân biệt, hành giả kể như đã thành tựu những gì được gọi là "sự

phá bỏ ranh giới" (*simāsambheda*). Khi ranh giới giữa những người đã được phá bỏ, hành giả có thể tu tập thêm thiền tâm từ này, bằng cách thọ trì pháp môn mà Tôn giả Xá Lợi Phất dạy và được ghi lại trong bộ *Paṭisambhidāmagga* - Vô Ngại Giải Đạo.

### ***Hai Mươi Hai Phạm Trù Mở Rộng Tâm Từ***

Pháp môn đề cập trong Vô Ngại Giải Đạo bao gồm hai mươi hai phạm trừ qua đó hành giả mở rộng tâm từ của mình: năm phạm trừ mở rộng tâm từ không nêu rõ (*anodhiso pharaṇā*), bảy phạm trừ mở rộng tâm từ có nêu rõ (*odhiso pharaṇā*), và mười phạm trừ mở rộng tâm từ theo phương hướng (*disā pharaṇā*)

Năm phạm trừ không nêu rõ gồm:

1. Tất cả chúng sinh (*sabbe sattā*)
2. Tất cả loài có hơi thở (*sabbe pāṇā*)
3. Tất cả sinh vật (*sabbe bhūtā*)
4. Tất cả mọi người (*sabbe puggalā*)
5. Tất cả các cá thể (*sābbe attabhāva pariyapannā*)

Bảy phạm trừ có nêu rõ gồm:

1. Tất cả nữ nhân (*sabbā itthyo*)
2. Tất cả nam nhân (*sabbe purisā*)
3. Tất cả thánh nhân (*sabbe ariyā*)
4. Tất cả phàm nhân (*sabbe anāriya*)
5. Tất cả chư thiên (*sabbe devā*)
6. Tất cả nhân loại (*sabbe manussā*)

7. Tất cả chúng sanh trong các cảnh giới thấp (*sabbe vinipātikā*)

Mười phạm trù theo phương hướng gồm:

1. Hướng Đông (*puratthimāya disāya*)
2. Hướng Tây (*pacchimāya disāya*)
3. Hướng Bắc (*uttarāya disāya*)
4. Hướng Nam (*dakkiṇāya disāya*)
5. Hướng Đông Nam (*puratthimāya anudhisāya*)
6. Hướng Tây Bắc (*pacchimāya anudisāya*)
7. Hướng Đông Bắc (*uttarāya anudisāya*)
8. Hướng Tây Nam (*dakkiṇāya anudisāya*)
9. Hướng dưới (*heṭṭhimāya disāya*)
10. Hướng trên (*uparimāya disāya*).

### ***Tu tập Năm Phạm Trù Không Nêu Rõ như thế nào***

Muốn tu tập pháp môn thiền tâm từ này, hành giả cũng phải lập lại tứ thiên hoi thờ hoặc *kaṣiṇa* trắng như trước, rồi tu tập tâm từ đối với bản thân, một người hành giả kính mến hoặc thân thiết, một người không thương không ghét, và một người hành giả oán ghét, cho đến khi không còn những ranh giới giữa họ và hành giả.

Kế đó dùng ánh sáng sáng chói, rực rỡ của định để thấy tất cả chúng sanh trong một vùng rộng lớn quanh hành giả, quanh nhà ở hay tu viện. Khi các chúng sanh ấy được thấy rõ ràng rồi, hành giả có thể tu tập tâm từ đến họ theo năm phạm trù không nêu rõ, và bảy phạm trù có nêu rõ, tổng cộng là mười hai. Ở mỗi phạm trù hành giả nên rải tâm từ

theo bốn cách:

1. Cầu mong họ thoát khỏi hiểm nguy
2. Cầu mong họ thoát khỏi khổ tâm
3. Cầu mong họ thoát khỏi khổ thân
4. Cầu mong họ được an vui, hạnh phúc...

"Họ" ở đây là một trong mười hai phạm trù đã kể, như tất cả chúng sanh, tất cả chư thiên v... Như vậy hành giả sẽ rải tâm từ tổng cộng bốn mươi tám cách [(7+5)4]=48].

Những chúng sanh trong mỗi phạm trù phải được thấy rõ ràng trong ánh sáng của định và sự hiểu biết. Chẳng hạn như, khi hành giả mở rộng tâm từ đến tất cả nữ nhân, thì hành giả phải thực sự thấy những nữ nhân trong vùng đã xác định với ánh sáng của định. Đối với các phạm trù khác cũng phải thấy thực sự như vậy. Hành giả phải tu tập mỗi phạm trù cho đến tam thiên trước khi chuyển sang phạm trù kế tiếp, và phải hành theo cách này cho tới khi trở nên thành thạo trong việc rải tâm từ theo tất cả bốn mươi tám cách.

Một khi đã thành thạo, hành giả nên mở rộng vùng đã ấn định ấy ra toàn chùa, toàn làng, toàn tỉnh, toàn bang, toàn nước, toàn thế giới, toàn thái dương hệ, toàn giải ngân hà, và toàn vũ trụ vô biên. Mỗi trong những vùng mở rộng này, hành giả tu tập theo bốn mươi tám cách đã nói cho đến tam thiên.

Khi thành thạo rồi hành giả có thể tiến hành sang phạm trù mười hướng.

## ***Tu tập Phạm Trù Theo Mươi Hương***

Các phạm trù rải tâm từ theo mười hương bao gồm bốn mươi tám phạm trù đã bàn đến trước đó ở mỗi trong mười hương.

Hành giả phải thấy tất cả chúng sanh trong toàn thể vũ trụ vô biên theo hướng Đông của hành giả, và mở rộng tâm từ đến họ theo bốn mươi tám cách. Rồi cũng làm y vậy đối với hướng Tây của hành giả và các hướng khác.

Điều này đưa tổng số lên bốn trăm tám mươi cách mở rộng tâm từ ( $10 \times 48 = 480$ ). Nếu thêm bốn mươi tám phạm trù biến mãn tâm từ ban đầu vào, chúng ta có năm trăm hai mươi tám cách mở rộng tâm từ ( $480 + 48 = 528$ ).

Khi hành giả thuần thục năm trăm hai mươi tám cách rải tâm từ này, hành giả sẽ kinh nghiệm mười một lợi ích của việc hành tâm từ mà đức Phật đã dạy trong Kinh Tăng Chi (*Anguttara Nikāya*):

"Này các Tỷ khuru, khi từ tâm giải thoát được trau dồi, được tu tập, được thực hành, được làm thành cỗ xe, được làm thành nền tảng, được an trú, được củng cố, và thọ trì đúng cách, thời mười một lợi ích có thể trông đợi. Thế nào là mười một? (1) Người ấy ngủ an lạc; (2) thức an lạc; (3) không ác mộng; (4) được loài người thân ái (5); các hàng phi nhân thân ái; (6) chư thiên bảo hộ; (7) không bị lừa, thuốc độc, binh khí xúc chạm; (8) tâm dễ đắc định; (9) sắc mặt trong sáng; (10) lúc chết không rối loạn; và (11) nếu không đắc cao hơn, người ấy sẽ tái sanh Phạm Thiên giới."



## ***Tu tập Tâm Bi***

Một khi hành giả đã tu tập tâm từ như vừa mô tả ở trên được rồi thì việc tu tập phạm trú Bi vô lượng sẽ không khó. Để tu tập tâm bi, trước hết hành giả phải chọn một người cùng phái với mình đang chịu đau khổ. Hành giả phải làm khơi dậy lòng bi mẫn đối với họ bằng cách suy xét đến nỗi khổ đau mà họ đang gánh chịu.

Kế đó lập lại tứ thiên với *kasīna* màu trắng, nhờ vậy ánh sáng sẽ trong sáng hơn, và dùng ánh sáng đó để thấy người ấy, rồi tu tập tâm từ cho đến tam thiên. Xuất khỏi tam thiên, hành giả tu tập tâm bi đối với người đang đau khổ đó với ý nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ đau" (*ayam sappuriso dukkhā muccatu*). Làm vậy nhiều lần, lập đi lập lại cho tới khi hành giả đắc sơ thiên, rồi nhị thiên, và tam thiên cùng với năm pháp thuần thực cho mỗi bậc thiên chứng. Sau đó, hành giả sẽ tu tập tâm bi như đã làm với tâm từ, đó là, tu tập cho bản thân, cho một người hành giả thích, một người hành giả không thích cũng không ghét, và một người hành giả oán ghét, cho đến tam thiên, tới khi các ranh giới được phá bỏ.

Muốn tu tập tâm bi đối với những chúng sanh không có phương diện đau khổ nào rõ ràng cả, hành giả phải suy tư trên sự kiện rằng mọi chúng sanh chưa giác ngộ đều phải cảm thọ những kết quả của điều ác mà họ đã làm trong quá trình lang thang qua vòng từ sanh luân hồi, vì vậy có lúc phải tái sanh trong bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và atula). Hơn nữa, mọi chúng sanh đều đáng thương tâm, vì họ chắc chắn không thoát khỏi cái khổ của già, đau và chết.

Sau khi suy xét như vậy, hành giả cũng tu tập tâm bi như đã tu tập tâm từ, tức là tu tập tâm bi đối với chính bản thân mình và hai loại người thông thường cho đến tam thiên, tới khi các ranh giới được phá bỏ.

Sau đó hành giả còn phải tu tập tâm bi theo cùng một trăm ba mươi hai cách mà hành giả đã tu tập tâm từ, đó là: năm phạm trừ không nêu rõ, bảy phạm trừ có nêu rõ, và một trăm hai mươi phạm trừ theo phương hướng [5+7+(10x12)=132].

### ***Tu tập Tâm Hỷ***

Muốn tu tập tâm Hỷ vô lượng hay Hỷ phạm trú (*muditā*), hành giả phải chọn một người cùng phái với mình và đang hạnh phúc, người mà hình ảnh của họ làm cho hành giả sung sướng, và người mà hành giả rất thích được thân thiện với họ.

Kế tiếp hành giả lập lại tứ thiên trên *kasīṇa* trắng, nhờ vậy ánh sáng sẽ sáng tỏ rõ ràng hơn, rồi dùng ánh sáng ấy để thấy người đó, và tu tập tam thiên trên đề mục tâm từ. Xuất khỏi tam thiên và tu tập tam thiên tâm bi. Xuất khỏi tam thiên tâm bi và tu tập tâm hỷ đến người đang hạnh phúc ấy với ý nghĩ: "Cầu mong con người hiền thiện này không phải xa lìa những thành công y đã đạt được" (*ayam sappuriso yathāladhasampattito māvigacchatu*). Lập đi lập lại như vậy nhiều lần cho đến hành giả đạt đến sơ thiên, nhị thiên, và tam thiên, cùng với năm loại thuần thực cho mỗi thiên chứng.

Kế tiếp hành giả tu tập thiên tâm hỷ cho chính bản thân

mình và ba loại người thông thường lên đến tam thiên, cho tới khi các ranh giới đã được phá bỏ. Cuối cùng hành giả tu tập tâm hỷ đối với tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên theo một trăm ba mươi hai cách.

### ***Tu tập Tâm Xả***

Muôn tu tập tâm Xả vô lượng hay Xả phạm trú (*upekkhā*), trước hết hành giả phải thiết lập lại tứ thiên trên *kasina* trắng. Sau đó chọn một người cùng phái với hành giả và còn sống, đối với người này hành giả không thương cũng không ghét (có thái độ dửng dưng), và tu tập tâm từ, bi và hỷ đến họ cho đến tam thiên. Rồi xuất khỏi tam thiên và suy xét đến những bất lợi của ba phạm trú (từ, bi, hỷ) đó, nghĩa là thấy chúng gần với lòng thương yêu, với ưa và ghét, với hãnh diện và mừng vui. Sau đó suy xét đến tứ thiên y cứ trên xả là an tịnh hơn. Rồi hành giả tu tập tâm xả đối với người mình không ưa không ghét ấy với ý nghĩ: "Con người hiền thiện này là kẻ thừa tự của nghiệp riêng của y (*ayam sappuriso kammassako*)". Lập đi lập lại điều này nhiều lần cho tới khi hành giả đạt đến tứ thiên và năm loại thuần thực của nó. Với sự hỗ trợ của tam thiên thuộc từ, bi và hỷ, không bao lâu hành giả sẽ phát triển được tứ thiên thuộc xả này.

Sau đó tu tập xả đến một người hành giả kính mến hoặc thân ái với hành giả, đến một người rất thân, và đến một người hành giả thù ghét. Rồi lại đến chính bản thân hành giả, đến một người kính mến hoặc thân ái, một người không thương không ghét, và một người hành giả thù ghét, cho tới khi phá bỏ được ranh giới giữa hành giả (và mọi người).

Cuối cùng tu tập tâm xả vô lượng này tới tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên theo một trăm ba mươi hai cách đã nói ở trên.

Đến đây hoàn tất việc tu tập Bốn phạm trú hay Tứ Vô Lượng Tâm.

### ***Tu tập Bốn Thiên Bảo Hộ***

Bốn đề tài thiên: Tâm Từ, Niệm Ân Đức Phật, Quán Bất Tịnh và Niệm Sự Chết được gọi là "Bốn thiên Bảo Hộ". Sở dĩ gọi là "Thiên Bảo Hộ" vì chúng bảo vệ cho người hành thiên (hành giả) khỏi các loại hiểm nguy. Chính vì lý do này mà việc học và tu tập chúng trước khi tiến hành tu tập thiên Minh Sát (*vipassanā*) là điều đáng phải làm. Ở trên chúng ta đã thảo luận về cách làm thế nào để tu tập tâm từ rồi, vì vậy bây giờ chúng ta sẽ chỉ bàn về việc tu tập ba loại thiên bảo hộ khác còn lại. Chúng ta hãy bắt đầu với niệm ân đức Phật.

### ***Tu tập Niệm Ân Đức Phật***

Tùy niệm Phật hay niệm Ân Đức Phật (*buddhānussati*) có thể được tu tập bằng cách nhìn vào chín ân đức của Đức Phật, dùng công thức mà Ngài (Đức Phật) đã thường xuyên đưa ra trong các bản kinh:

*Itipiso Bhagavā* (Đức Thế Tôn là như vậy):

1. *Arahāṃ*
2. *Sammā Sambuddho*
3. *Vijjā carāṇa sampanno*

4. *Sugato*
5. *Lokavidū*
6. *Anuttaro Purisadamma Sārathi*
7. *Satthā Deva Manusānam*
8. *Buddho*
9. *Bhagavā'ti*

Những ân đức này có thể được giải thích tóm tắt như sau:

1. Đức Thế Tôn này, sau khi đã diệt tận mọi phiền não, là bậc đáng cúng dường: *Arahant* (Ứng cúng).
2. Ngài đã tự mình đạt đến sự giác ngộ viên mãn: *Sammāsambuddho* (Chánh biến tri).
3. Ngài toàn hảo cả minh lẫn hạnh: *Vijjācarana sampanno* (Minh hạnh túc).
4. Ngài chỉ nói những gì đem lại lợi ích và chơn chánh: *Sugato* (Thiện thế).
5. Ngài biết rõ các thế gian: *Lokavidū* (Thế gian giải).
6. Ngài là bậc điều phục những người đáng được điều phục không ai bằng được: *Anuttaro Purisadamma Sārathi* (Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu).
7. Ngài là Thầy của chư Thiên và nhân loại: *Satthā Deva Manussānam* (Thiên nhân sư).
8. Ngài là bậc giác ngộ: *Buddho* (Phật).

9. Ngài là bậc sở hữu may mắn nhất những quả nghiệp công đức đã làm trước đây: *Bhagavā* (Thế Tôn).

Bây giờ chúng ta sẽ nói đến cách tu tập định, chẳng hạn như, với ân đức thứ nhất: *Araham* (Ứng cúng). Theo *Visuddhi-magga* (Thanh tịnh đạo), từ *Pāḷi*: *Araham* có năm cách định nghĩa:

1. Vì Ngài đã hoàn toàn tiêu diệt, không còn dư tàn, mọi phiền não và những tiền khiên tật (khuyh hướng quen thuộc), nhờ vậy đã tự mình xa lìa chúng, nên Đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Araham* (Ứng cúng).

2. Vì Ngài đã cắt đứt mọi cầu uế với lưới gương Thánh đạo A-la-hán, nên Đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Araham*.

3. Vì Ngài đã bẻ gãy và tiêu diệt mọi cây cãm của bánh xe duyên khởi, bắt đầu với vô minh và tham ái, nên Đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Araham*.

4. Vì giới, định, tuệ của Ngài không ai sánh bằng, nên Đức Phật được các hàng Phạm thiên, chư thiên và loài người vô cùng kính trọng, do đó Ngài là bậc đáng cúng dường: *Araham*.

5. Vì Ngài không bao giờ làm những điều ác bằng thân, khẩu và ý dù ở nơi vắng vẻ, kín đáo, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: *Araham*.

Muốn tu tập thiền này, hành giả phải ghi nhớ năm định nghĩa trên thật đầy đủ để tụng đọc. Sau đó lập lại tứ thiền *kasīna* trắng hay tứ thiền hơi thở, nhờ vậy ánh sáng bùng tỏ rõ ràng hơn. Rồi dùng ánh sáng ấy để mừng tượng một hình ảnh của Đức Phật mà hành giả nhớ được với lòng yêu mến và kính trọng. Khi hình ảnh Phật được rõ ràng rồi, hành giả hãy xem đó như Đức Phật thực sự và tập trung tâm trên đấy.

Nếu trong quá khứ hành giả đã may mắn gặp Đức Phật, thì hình ảnh của Ngài có thể tái hiện. Trong trường hợp này, hành giả cũng phải tập trung vào những ân đức của Phật, chứ không chỉ hình ảnh Ngài mà thôi. Nếu hình ảnh của Đức Phật thực không xuất hiện, trước tiên hãy xem hình ảnh mừng tượng đó như Đức Phật thực, rồi hồi tưởng lại những ân đức của Ngài. Hành giả có thể chọn một định nghĩa về *Arahām* nào mà mình thích nhất, lấy ý nghĩa (của ân đức ấy) làm đối tượng, và hồi tưởng đi hồi tưởng lại nhiều lần ý nghĩa ấy kể như *Arahām* (A-la-hán).

Khi định tâm của hành giả phát triển và mỗi lúc một mạnh hơn, hình ảnh của Đức Phật sẽ biến mất và lúc này hành giả sẽ chỉ duy trì định tâm trên ân đức đã chọn. Cứ tiếp tục tập trung vào ân đức đó cho tới khi các thiền chi sanh lên, mặc dù với thiền này hành giả chỉ có thể đạt đến cận định (*upacāra-jhāna*). Hành giả cũng có thể tập trung vào những ân đức Phật còn lại, theo cách như trên nữa.

### ***Tu tập Quán bất tịnh***

Thiền bảo hộ thứ hai là quán bất tịnh (*asubha*

*bhāvanā*) trên một tử thi. Muốn tu tập thiền này hành giả cũng phải thiết lập lại tứ thiên hơi thở hoặc *kaṣiṇa* trắng, nhờ vậy ánh sáng sáng tỏ rõ ràng hơn. Rồi dùng ánh sáng ấy để mừng tượng một xác chết khủng khiếp nhất, cùng phái (với hành giả), mà hành giả nhớ đã từng thấy. Dùng ánh sáng để thấy xác chết đó chính xác như khi hành giả đã thực sự thấy nó trong quá khứ. Khi đã thấy nó rõ rồi, hãy làm cho nó xuất hiện thực ghê tởm đến mức có thể được. Tập trung vào đó và ghi nhận "bất tịnh, bất tịnh" (*patikkūla, patikkūla*). Tập trung trên đối tượng bất tịnh của tử thi cho đến khi học tướng (*uggaha-nimitta*) trở thành tợ tướng (*patibhāga-nimitta*). Học tướng là hình ảnh của tử thi giống như khi hành giả thực sự thấy trong quá khứ, và là một cảnh tượng kinh dị, đáng sợ và gớm guộc, nhưng tợ tướng lại giống như một người tay chân to lớn đang nằm đấy sau khi đã ăn uống đầy bụng. Tiếp tục tập trung vào tợ tướng (*nimitta*) ấy cho tới khi hành giả đạt đến sơ thiền, và rồi tu tập năm loại thuần thực (của sơ thiền).

### ***Tu tập Niệm sự chết***

Thiền bảo hộ thứ ba là niệm sự chết (*maranā nussati*). Theo kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipatthāna*) và bộ Thanh tịnh Đạo, niệm sự chết cũng có thể được tu tập bằng cách dùng một tử thi mà hành giả nhớ đã thấy. Do đó, hành giả nên lập lại sơ thiền với tính chất bất tịnh của một tử thi, và với tử thi bên ngoài ấy kể như đối tượng, suy xét: "Thân này của ta đây cũng có cùng bản chất là phải chết như vậy. Quả thực, nó sẽ chết giống như tử thi này. Không thể nào tránh khỏi việc trở thành như thế này." Bằng cách giữ cho tâm tập trung trên (tử thi ấy) và niệm tướng cái chết của chính hành



giả, hành giả sẽ thấy rằng ý thức khân cấp tâm linh hay ý thức kinh cảm (*saṃvega*) được đánh thức dậy (hay phát triển). Với trí (kinh cảm) này, có thể hành giả sẽ thấy thân của mình như một xác chết bất tịnh như vậy. Tưởng tri rằng mạng căn (*life-faculty*) trong tử thi ấy đã bị cắt đứt, hành giả tập trung vào sự vắng mặt của mạng căn (tuổi thọ) với một trong những ý tưởng sau đây:

1. Cái chết của ta là chắc chắn, mạng sống là không chắc (*maraṇaṃ me dhavaṃ, jīvitāṃ me adhavaṃ*)
2. Chắc chắn ta sẽ chết ... (*maranaṃ me bhavissati*)
3. Mạng sống của ta sẽ chấm dứt trong cái chết. (*maraṇapariyosānaṃ me jīvitāṃ*)
4. Chết ... chết (*maraṇaṃ maraṇaṃ*)

Hãy chọn một trong bốn câu trên và niệm tưởng bằng bất kỳ ngôn ngữ nào cũng được. Tiếp tục tập trung vào hình ảnh vắng mặt mạng căn (thọ mạng) trong chính xác chết của hành giả, cho tới khi các thiền chi khởi lên, mặc dù với đề mục thiền này hành giả chỉ có thể đạt đến cận định.

### ***Tóm tắt***

Như ở trên đã đề cập, bốn đề mục thiền: tâm từ, niệm ân đức Phật, quán bất tịnh và niệm sự chết được gọi là Bốn thiền Bảo hộ, bởi vì chúng bảo vệ người hành thiền khỏi những hiểm nguy.

Trong "Kinh Meghiya" một bài kinh thuộc Tiểu bộ (*Khuddaka Nikāya*) có nói:

*Asubhā bhavetabbā rāgassa pahānāya, mettā  
bhāvetabbā byāpādassa pahānāya; ānāpanassati  
bhāvetabbā vitakkupacchedāya.*

(Muốn loại trừ dục tham, quán bất tịnh phải được tu tập; loại trừ sân, tâm từ phải được tu tập; và niệm hơi thở cần phải được tu tập để cắt đứt những tư duy lan man).

Theo bài kinh này, quán bất tịnh được xem là vũ khí tốt nhất để loại trừ dục tham. Nếu hành giả lấy một tử thi làm đối tượng, và xem đó như là bất tịnh, thì đó gọi là "tính chất bất tịnh của một thể xác vô thức" (*aviññāṇaka asubha*). Còn nếu lấy ba mươi hai thể phần của một chúng sanh, và thấy chúng là bất tịnh (như kinh *Girimānanda* trong Tăng chi bộ kinh đã mô tả) thì gọi là "tính chất bất tịnh của một thân sống, hay hữu thức" (*saviññāṇaka asubha*). Cả hai hình thức quán bất tịnh này đều là lợi khí cho việc loại trừ dục tham.

Vũ khí tốt nhất để loại trừ sân hận là tu tập tâm từ, và để loại trừ tư duy tán loạn là niệm hơi thở.

Hơn nữa, khi tín căn trong thiền lợi lỏng, và tâm cùn nhụt, vũ khí tốt nhất là tu tập niệm ân đức Phật. Khi tâm kinh cảm lợi lỏng, và hành giả cảm thấy chán với việc hành thiền, thì vũ khí tốt nhất là niệm sự chết.

Hôm nay chúng ta đã bàn về cách tu tập bốn Phạm Trú và bốn Thiền Bảo Hộ. Trong bài giảng kế, chúng ta sẽ bàn đến cách tu tập thiền Minh sát, bắt đầu với pháp hành thiền tứ đại, và phân tích về các loại sắc khác nhau.

## ***Các lợi ích của Thiền Chỉ (Samatha)***

Trước khi chấm dứt bài giảng này, tôi muốn đề cập một cách tóm tắt mối liên hệ giữa Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát.

Trong Tương ưng Kinh, Đức Phật có nói:

*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? Rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedānaya samudayañca atthaṅgamañca, sannāya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samu dayañca atthaṅgamañca, viññāṇassa, samudayañca atthaṅgamañca.* (Đây các tỳ khuru, các ông nên tu tập định. Vị tỳ khuru có định sẽ tuệ tri các pháp như chúng thực sự là. Và thế nào (là các pháp) vị ấy tuệ tri như chúng thực sự là? Sự sanh khởi của sắc và sự hoại diệt của nó; sự sanh khởi của các cảm thọ, của các tưởng, của các hành, và sự hoại diệt của các cảm thọ, của tưởng và các hành ấy; sự sanh khởi của thức và sự hoại diệt của thức ấy.)

Do đó vị tỳ khuru có định sẽ tuệ tri năm uẩn, các nhân của năm uẩn, cũng như sự sanh khởi và hoại diệt của chúng. Vị ấy thấy rõ rằng do sự sanh khởi của các nhân (của chúng) mà năm uẩn sanh, và do sự diệt hoàn toàn của các nhân ấy mà năm uẩn cũng diệt hoàn toàn.

Thiền Chỉ (*Samatha*) mà chúng ta đã bàn luận trong hai bài giảng đầu và bài giảng hôm nay tạo ra năng lực định mạnh. Chính ánh sáng của định này sẽ cho phép hành giả

thấy được danh-sắc chân đế để hành Minh Sát. Với năng lực định thâm sâu, mạnh mẽ ấy, hành giả có thể thấy rõ tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của Danh-sắc và các nhân của chúng. Sự trong sáng rõ ràng này là một lợi ích lớn xuất phát từ Thiền Chỉ.

Hơn nữa, Thiền Chỉ còn cho hành giả một nơi nghỉ ngơi. Trong thiền Minh Sát, do phân biệt quá nhiều nên mệt mỏi có thể phát sanh. Trường hợp như vậy, hành giả có thể trú vào một bậc thiền nào đó một thời gian để nghỉ ngơi. Sự nghỉ ngơi này sẽ làm cho tâm hành giả được tươi tỉnh trở lại, và sau đó có thể trở lại với công việc minh sát. Như vậy, bất cứ khi nào mệt mỏi phát sinh, hành giả có thể nhập thiền để an dưỡng trở lại.

Đây là những lợi ích của Thiền Chỉ mà hành giả cần phải nhớ, khi chúng ta bước sang bài giảng sau về thiền Minh sát.

\*

Lưu Ý khi in : Do có ba nhóm thí chủ nên danh sách hùn  
phước sẽ chia làm ba mỗi nhóm 1 ngàn cuốn

## DANH SÁCH HÙN PHƯỚC IN KINH

### THIỆN TÂM TỪ DỪNG LÀM NỀN TẢNG CHO VIỆC HÀNH MINH SÁT

(METTĀ AS THE FOUNDATION FOR INSIGHT  
MEDITATION)

Tập sách này được in ấn bởi GD cô Tu Nữ Diệu Tâm  
và các con cháu

Sư Minh Thông; TK Minh Hạnh; Thầy minh Thành

- **TP HCM** : PT Ngọc Châu; GD Bích Hồng; GD Diệu Pháp;  
GD Diệu Phước, Diệu Hải, Diệu Thuần, Diệu Lộc, Diệu  
Nhẫn, cô Nhờn; GD Trần Thanh Lạc và con cháu; GD bà  
Phạm Thị Bền và các con cháu, GD Nguyễn Ngọc Lê, GD  
Lê Thị Chi, GD Đặng Thị Thu Hương, GD Nguyễn Thị  
Đoan Trang, GD Hà Kim Sâu; Đình Hòa; Bà Bảy Còn,  
nhóm cô Thúy; Tô Thị Cẩm Bình, Vũ Văn Chử, Vũ Ngọc  
Minh Anh, Tô Hoàn Lộc, Nguyễn Thị Thu Hà; Nguyễn  
Văn Thám+Thạch Thị Tuyết Hồng; Nhóm anh Phan Bình;  
GD Trần Thị Thúy, Nguyễn Thị Đẩu; Đình Hòa, Tâm Giác;  
Dã Quỳ Nguyên Giang; Anattā Diệu Phương (HH Cầu an  
Mẹ PD Diệu Định); GD Tín Hạnh; GD Cô Đổ Ngọc Trinh;  
GD Ma Văn Thạnh; GD Ma Văn Bi; GD Nguyễn Thị Thu

Hằng; GĐ Ma Văn Lợi; GĐ Trần Thị Ni; GĐ Ma Thị Nhung; GĐ Lê Thị Phiếu- Ma Văn Bản; GĐ Ma Thúy Nga; GĐ Trần Nguyên Hải; GĐ Nguyễn Mộng Thu; GĐ Huỳnh Mỹ Linh; GĐ Uyên Đào; GĐ Tín Hạnh+Duy; GĐ Tuyết Sương; GĐ Hồng Thị Nhơn+Trần Thị Hoa; GĐ Cẩm Vân; GĐ Huỳnh Công Quốc; GĐ Tăng Ngọc Mai; Lâm Ngọc Linh, Trần Thu Hà (nhóm thiền Vipassanā); Võ Thị Bé Nhỏ (PT Thầy Thiện Nguyện); Tạ Thị Ngọc; Nhóm Phật Tử TP Hồ Chí Minh; GĐ cô Diệu Nghĩa, Hoàng Anh; Bé Vân Anh; cô Ngọc Châu.

- GĐ Ma Văn Bi, Ma Hoàng Thắng; GĐ Ma Thị Hòa; GĐ Nguyễn Ngọc Như, Nguyễn Ngọc Lương; GĐ Liêng Ngọc Ánh; GĐ Nguyễn Thị Lệ Hải; GĐ Nguyễn Thị Thu Hằng; GĐ Ma Văn Lợi; GĐ Lê Thị Phiếu – Ma Bản; GĐ Ma Thị Nhung; GĐ Nguyễn Huỳnh Trang; Huỳnh Mỹ linh; GĐ Huỳnh Công Quốc; GĐ Hồng Thị Nhơn; GĐ TRẦN Thị Hoa; GĐ Lâm Thanh Thảo; Nguyễn Vhị Vinh; Võ Văn Trí; GĐ Ma Thúy Nga; GĐ Nguyễn Thị kim Hoàn (Út Hoàn); GĐ Lê Ngọc Uyên; GĐ Định Phước; GĐ Thanh Thanh
- Cần Thơ: Nguyễn Văn Thám, Thạch Thị Tuyết Hồng; Nhóm Phật Tử Cần Thơ (Cafe Thanh Hải)
- Sóc Trăng: PT Lai Tứ
- Đà Nẵng : GĐ Phạm Thanh Thà; GĐ Huệ Đức (Thanh Hạnh); GĐ Cô Thắm; GĐ Diệu Trí; GĐ Hạnh Tâm; GĐ Minh Ngọc; GĐ Lê Đức Trung; GĐ Cô Du
- Hà Nội: GĐ Trà Giang+Hồng Hiến, Văn Thị Thu Hà; GĐ Kim Liên; Nguyễn Thị Ngọc Nga (Chùa Nội Phật); Nguyễn Xuân Quang (Nhóm thiền sinh chùa Nội Phật); Nguyễn Lê Minh, Nguyễn Thị Thu Hằng, Nguyễn Tuyết Hạnh; Lâm Ngọc Linh, Trần Thu Hà (nhóm thiền Vipassanā)

- Hải Ngoại: Bà Lê Thị Thân (mẹ cô Tinh Tấn); Lê Thị Huệ (HH Lê trung Thành); Anh Long (Úc); Cô Mai (Úc); GĐ Phương Cúc (Úc) và nhóm Phật tử Úc: GĐ Chị Tùng; GĐ Cẩm Thúy; GĐ cô Hồng; GĐ Kim Chi; GĐ Chi Khánh; GĐ Lộc; GĐ An; GĐ Trinh; GĐ Hiền Phước; GĐ Ô Trần Văn Triệu

**THIỆN TÂM TỪ DỪNG LÀM NỀN TẢNG CHO  
VIỆC HÀNH MINH SÁT**

Sāyādaw U Indaka

Tỳ-kheo Pháp Thông Dịch



**NHÀ XUẤT BẢN**

**65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội**

**ĐT: 04.39260024 – Fax: (04) 39260031**

**Chịu trách nhiệm xuất bản: GD BÙI VIỆT BẮC**

**Chịu trách nhiệm nội dung: TBT LÝ BÁ TOÀN**

Biên tập: Cao Huu Trung

Sửa bản in: Tỳ-kheo Pháp Thông

Bìa: Sumanā Kim Lan

Đối tác Liên Kết:

---

---

In 1.000 cuốn, 14,5cm x 20,5cm tại Xí nghiệp in Fahasa

Số đăng ký KHXB:.....Số QĐXB:.....

In xong và nộp lưu chiểu: 2018

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế ISBN: ...