HẠN CHẾ SÂN HẬN

TRẢI RỘNG TÌNH THƯƠNG

Tỳ Khưu VISUDDHÀCÀRA

MINH TÂM biên dịch

---o0o---

Nguồn

http://www.quangduc.com

Chuyển sang ebook 26 -05-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org

Mục Lục

Lời nói đầu
Sân hận - một cảm xúc huỷ hoại
Pháp đối trị sân hận Quy luật đầu tiên
Giải pháp tối ưu duy trì sự điềm tĩnh
Gương lành của Đức Phật
Tác hại sân hận trên chính mình
Hãy nhìn vào gương
Nhớ rằng chúng ta làm chủ hành động của mình

Xét đến điểm tốt của kẻ khác
Kiềm chế
Không ai thoát khỏi lời trách mắng
Tại sao chúng ta giận dữ?
Ai tức giận?
Chúng ta đều có quan hệ với nhau
Tha thứ
Những lợi lạc của lòng từ ái
Tình thương
Quán tâm từ (Mettà Bhàvanà) Gieo chủng tử từ bi
Áp dụng thực tiễn
Sự định tâm xảy đến như thế nào
Ta nên trải rộng tâm từ trong bao lâu ?
Trải rộng tâm từ với chính mình
Những cách trải rộng tâm từ
Trau dồi chánh niệm và tâm từ
Những lợi lạc của tâm từ
Hạn chế sân hận, trải rộng tình thương
Lời bạt

---o0o---

Lời nói đầu

Hãy nôn nó ra!

Hãy nôn ra lòng sân hận độc hại khỏi cõi lòng bạn. Sự sân hận đầu độc và bóp nghẹt tất những gì thiện mỹ nơi bạn. Tại sao bạn phải hành động chỉ vì con quái vật độc hại dấu mặt này?

Hãy nôn nó ra, vứt hết đi, không chừa lại một chút gì cả. Bạn sẽ cảm thấy dễ chịu khi vứt bỏ nó đi.

Rồi cõi lòng bạn tràn ngập tình bi mẫn vị tha, thẩm thấu qua từng lỗ chân lông bạn. Hãy hiển lỗ tâm từ vô nhiễm trào dâng thương yêu. Hãy để những ai đến với bạn đều nhận được vầng quang hảo tâm không thể chối từ, cũng như khi rời xa, họ cảm thấy được cảm thông và can đảm hơn để đối mặt với cuộc đời đầy gian truân và nghiệt ngã này.

Hãy lắng nghe, hỡi các bạn! Tương tự một ngọn đèn rực sáng tuy bé nhỏ nhưng vĩnh hằng, chúng ta có thể thắp sáng nhiều ngọn đèn nhỏ lại,

và nhìn kia! Có thể ta vẫn còn phải xua tan đêm đen tuyệt vọng, những âm u vọng tưởng để đem lại ánh sáng trí tuệ và tình thương vô nhiễm…

---o0o---

Sân hận - một cảm xúc huỷ hoại

Bạn có tức giận không? Dĩ nhiên tất cả chúng ta không ai phủ nhận điều đó. Đôi khi ta bực tức, khó chịu, cáu kỉnh. Chúng ta giận dữ hoặc điên tiết với người này hoặc người nọ vì lý do này hay lý do kia. Có nhiều sự việc, hoàn cảnh khiến chúng ta bực mình, khó chịu, thường làm chúng ta nổi cơn thịnh nộ giận dữ khi sự việc không xảy ra theo ý mình. Chúng ta muốn mọi việc được thể hiện theo một chiều hướng nào đó nhưng lại diễn biến theo chiều hướng khác, thế là ta lại đùng đùng nổi giận.

Đôi khi ta mong đợi một điều gì đó xảy ra (như tăng lương chẳng hạn) nhưng nó lại không xảy đến, ta cảm thấy bực mình, cáu kỉnh. Kế đó có kẻ trêu tức làm tổn thương lòng tự ái của chúng ta. Họ dễ dàng làm chúng ta nổi khùng.

Quả thật chẳng thiếu gì những trường hợp làm chúng ta nổi giận. Nếu chịu khó quan sát phản ứng và lời nói của chúng ta trong đời sống hàng ngày, ta sẽ thấy nhiều lúc mất bình tĩnh hoặc suýt chút nữa không kiềm chế được cơn giận. Sự tức giận qua cung cách nói, thái độ, nét mặt, sự bực tức trong giọng nói, gắt gỏng và lớn tiếng – và khi không còn kiềm chế được, chúng ta bắt đầu quát tháo, la hét, đá, đóng sầm cửa, đập bàn, đặt điện thoại mạnh tay hoặc thậm chí hành hung một người nào đó. Trong vài trường hợp cực độ, có người đã qua đời vì tức giận: khi cơn giận dữ lên cao độ, họ ngã ra chết vì chứng đột quỵ tim!

Sự giận dữ thay đổi theo cường độ. Với người nóng tính, nó dễ bộc phát; với người ôn hoà, họ có vẻ trầm tĩnh. Có kẻ vẫn nuôi lòng oán hận lâu dài sau khi cơn giận trôi qua trong khi người khác lại dễ dàng tha thứ. Dù trường hợp nào đi nữa, thì sự thật là trong chúng ta ai cũng có cảm giác tức giận, chỉ khác nhau ở mức độ và tần số cảm xúc. Ngay cả những người ôn hoà nhất cũng có lúc biểu lộ bực mình khó chịu khi sự chịu đựng vượt quá mức giới hạn hoặc chịu quá nhiều áp lực căng thẳng.

Chúng ta nên giận dữ không? Có sự tức giận nào được chấp nhận không? Giận dữ quát tháo người khác, mất bình tĩnh, đùng đùng nổi giận, tất cả những điều này đúng hay sai? Giận dữ là một lối sống giữa những con người trên cõi đời này chăng? Chúng ta đón nhận nó như thể được ban tặng và chấp nhận như là một điều tự nhiên không thể tránh được? Đọc báo hàng ngày, chúng ta thấy dẫy đầy cơn tức giận và lòng thù địch trên hành tinh chúng ta. Khi đọc tin tức về cuộc chiến tranh xung đột liên tục ở nhiều nơi trên thế giới, ta có dừng lại để tự hỏi tại sao con người không thể sống chung hoà bình như anh chị em được chứ? Sao chúng ta lại quá nhiều hiềm thù, tàn nhẫn, thiếu vắng lòng khoan dung? Vì cớ gì một số người sẵn sàng tàn sát những người vô tội để đạt tham vọng của mình? Tại sao các nước lại đua nhau chế tạo những vũ khí hạt nhân huỷ diệt mọi người trên thế giới? Sao lại có quá nhiều lo âu và ngờ vực lẫn nhau?

Sự sân giận bắt nguồn từ cõi lòng chúng ta và tình thương cũng thế. Chúng ta chắc chắn rằng sân hận là tội ác, phải triệt để ngăn cấm nó hoạt động trong trái tim và tâm hồn chúng ta. Nó là một cảm xúc mang mầm móng huỷ hoại tạo ra bao thống khổ trên đời. Nó phát sinh từ tâm, và ngay tại nguồn gốc khởi thuỷ này, nó phải được kiểm soát để loại trừ. Trong bài diễn văn mở đầu thành lập Tổ chức UNESCO của Liên Hiệp Quốc, điều này đã được khẳng định: "Vì chiến tranh bắt đầu từ tâm ý con người nên sự bảo vệ hoà bình cũng phải được thiết lập ngay từ nơi đó". Santideva trong tác phẩm Bodhicaryavatara (Đường đi tới Giác ngộ) đã viết: "Ta đã giết biết bao người gây tội ác cho đủ đây? Số lượng này vô biên như bầu trời. Nhưng nếu ý niệm sân hận thù địch bị tiêu diệt thì tất cả kẻ thù sẽ không còn nữa".

Sân hận làm đời ta đau khổ, nếu ta tiếp tục chấp nhận và không cố gắng chế ngự nó, có nghĩa là ta tiếp tục sống cuộc sống hỗn loạn. Cứ mỗi lần bực mình, khó chịu, tức giận, chúng ta lại bắt đầu thiêu đốt chính mình. Cảm giác cháy bỏng gia tăng theo cường độ của cơn giận; càng giận dữ, ta càng cháy bỏng nhiều hơn. Quả là một cảm giác vô cùng đau khổ. Bạn có thể quan sát điều này nơi chính bạn. Khi bạn rơi vào tâm trạng bực mình, tức tối, hãy quan sát trạng thái của tâm rồi bạn sẽ phát hiện ra được nỗi đau đớn thống khổ mà bạn đang chịu đựng trong lúc tức giận hoặc rối loạn.

Sân hận là tình trạng bất ổn của tâm. Đức Phật không bao giờ chấp nhận bất cứ sự sân hận nào. Đối với Phật giáo, hoàn toàn không có cái

gọi là sân hận chánh đáng. Tất cả sự sân hận, dù ở mức độ nhẹ nhất cũng là bất ổn. Nó được xem như thuốc độc gây hại cho TÂM. Do đó, đức Phật kêu gọi chúng ta lấy tình thương báo đáp thay vì thù hận. Phật thuyết: "Lấy oán báo oán, oán ấy chất chồng. Lấy ân báo oán, oán ấy tiêu tan". Có lúc Ngài cũng đã kêu gọi: " Hãy chinh phục con người đầy thù hận bằng lòng từ ái". Để nhấn mạnh điểm này, trong buổi giảng đoạn pháp so sánh, đức Phật thuyết rằng thậm chí kẻ cướp chặt đứt chân tay của chúng ta, ta cũng không nên khởi sân hận dù nhỏ nhặt nhất. Nếu ta khởi lên một chút sân hận, nghĩa là ta không tuân theo lời chỉ dạy của Ngài. Thay vào đó, đức Phật khuyên ta nên thương xót kẻ hành hạ mình. Phật thuyết: " Vì vậy, các ngươi phải rèn luyện chính bản thân mình". Ngài nói tiếp: "Nếu tâm bình thì ác khẩu không khởi, tâm chỉ còn niềm cảm thông trọn vẹn và cởi mở, một tấm lòng đầy từ ái, không còn chi phối bởi bất cứ ác nghiệp nào. Với tâm từ bi rộng lớn, sâu thẳm vô biên, ta sẽ cảm hoá những kẻ ác nghiệp thoát khỏi sân hận và oán thù".

Sự thành tựu tâm từ bi của đức Phật là thế đấy. Khi còn là một vị Bồ tát, trải qua vô số tiền kiếp chịu đựng biết bao tra tấn hành hạ đến chết vẫn không khởi lên một chút sân hận nào đối với kẻ hại mình. Trong kiếp cuối cùng đắc quả Phật, Ngài luôn thanh thản, không bao giờ đánh mất sự trầm tĩnh và an tịnh. Lúc con voi điên cuồng Nalagiri đâm bổ tới tấn công đức Phật, Ngài đã khuất phục nó bằng cách hướng lòng bi mẫn thương xót về nó. Thời gian 49 năm hoằng pháp của đức Phật không ngừng nghỉ là một minh hoạ về lòng bi thương xót chúng sanh.

Dĩ nhiên, đức Phật không phải là bậc giáo chủ duy nhất rao giảng lòng từ bi; các bậc giáo chủ khác đều làm như thế. Chú Kitô dạy: "Hãy yêu thương láng giềng của con như chính bản thân con". "Nếu có ai đó tát vào má phải của con, con hãy chìa má bên trái ra". Thánh Mahatma Gandhi, chủ trương bất báo động, dạy rằng: "Nếu máu phải đổ, thì đó hãy là máu của chúng ta. Hãy học tập lòng can đảm thầm lặng, thà chấp nhận chết quyết không giết hại kẻ thù. Với một kẻ mà sự sống có nghĩa là sẵn sàng chấp nhận cái chết trong tay đồng bào ruột thịt của mình nếu cần, thì không bao giờ giết hại họ". Điều này gợi nhớ đến câu chuyện một vị sư bị một tay kiếm khách hung tợn đe doạ. Tay kiếm khách hét lên: " Bộ nhà ngươi không biết ta là kẻ giết người không chớp mắt chứ?". Vị sư đáp "Vâng, thưa ngài, tôi là kẻ sẵn sàng chết mà

không chớp mắt đây!" . Trước một người dũng cảm như thế, tay kiếm khách quay bước bỏ đi.

Ngoài việc gây độc hại cho tinh thần, cơn sân hận và lòng thù địch còn tạo ra mối nguy hiểm cho cơ thể chúng ta. Y học đã khẳng định sự tức giận cùng những cảm xúc vô bổ khác đều góp phần tạo nên bệnh tật. Khi tức giận, cơ thể phóng thích một số hoá chất làm rối loạn sự điều hòa cơ thể. Nếu buồn phiền sân hận thường xuyên thì lâu dài sẽ dẫn đến nhiều bệnh tật như loét bao tử, rối loạn tiêu hoá, táo bón, cao huyết áp, rối loạn tim mạch, thậm chí ung thư.

Nói cách khác, sự trầm tĩnh và thanh thản giúp người ta ổn định tinh thần lẫn thể xác. Chúng ta sẽ khoẻ hơn, hạnh phúc và sống cuộc sống trọn vẹn hơn. Một số bệnh kinh niên, chẳng hạn như rối loạn tiêu hoá, sẽ không còn. Những bệnh trạng khác cũng có thể bị đẩy lùi dần. Sự thanh thản tươi sáng cuả tâm hồn thư thái biểu lộ qua dáng vóc, diện mạo chúng ta, đến đâu ai ai cũng quý mến. Chẳng ai trên đời thích chung đụng với kẻ cáu gắt, dễ nỗi giận bao giờ; thí dụ như một ông chủ lúc nào cũng chau mày tháo quát nhân viên, đều bị mọi người xa lánh và chán ghét, nhân viên sẵn sàng bỏ việc ra đi nếu có dịp. Ngược lại, một người chủ luôn vui vẻ, tốt bụng, sẵn sàng giúp đỡ, không bao giờ nổi nóng thì ai ai cũng yêu thương và quý mến. Với một người chủ như thế thì chẳng nhân viên nào bỏ đi dù nơi khác có trả lương cao hơn.

Thêm vào đó, tính tình đức hạnh của bạn gây ảnh hưởng với tất cả những ai tiếp xúc với bạn. Bạn sẽ là tấm gương cho người khác noi theo. Để thay đổi thế giới này, ngoài cách làm gương mẫu cho người khác noi theo còn cách nào khác tốt đẹp hơn, chân thực hơn nữa chứ? Đúng vậy, bằng cách thay đổi chính bản thân chúng ta và làm gương mẫu cho người khác, chúng ta đã thực sự đóng góp tích cực cho thế giới này tốt đẹp hơn. Điều đáng để chúng ta suy ngẫm là: Thế giới này là tất cả mọi người, mọi người làm nên thế giới này. Vậy nếu bạn thay đổi mọi người có nghĩa là bạn đang thay đổi cả thế giới. Và bạn hãy bắt đầu với chính bản thân mình. Sau cùng thì bạn cũng là một con người trong số những con người trên thế giới này đấy chứ? Do đó, khi bạn thay đổi chính mình có nghĩa là bạn đã thay đổi thế giới với ý nghĩ rằng thế giới này đã giảm đi một người nóng tính. Nếu thêm nhiều người tự thay đổi thì thế giới sẽ thay đổi thêm ở phạm vi đó. Sự xung đột và rối loạn trên thế giới sẽ sụt giảm khi có nhiều hơn nữa những người yêu chuộng hoà bình ở khắp nơi.

Nhận chân được tai hại mà cơn sân hận đem đến cho ta và tha nhân, chúng ta hãy xua tan nó đi và mở rộng tình nhân ái, quan tâm và chịu đựng, hiền hoà và tốt bụng. Đừng cư xử khắc nghiệt và cũng không nên làm cho kẻ khác bối rối, hoang mang, ngượng ngùng, sợ hãi. Hãy nhìn xem chung quanh chúng ta: thế giới này có quá nhiều đau khổ rồi, đừng chồng chất thêm nữa. Thay vào đó, chúng ta hãy tạo nên một nguồn sống an lành thanh bình, như thể một ngọn đèn thắp sáng cho cả thế giới để những ai đến với tình thương đều sống an lành, hạnh phúc hơn.

Quyết tâm hạn chế sân hận và ban rải tình thương chỉ là bước đầu tiên. Bước kế tiếp là làm thế nào để thực hiện được. Thật không dễ kiểm soát cơn giận khi nó bộc phát. Cần nhiều nỗ lực và sự khéo léo mới có thể chế ngự nó. Do đó, trong những trang sau, chúng ta sẽ thảo luận về phương hướng kiềm chế sân hận. Chủ yếu gồm có chánh niệm (jati) và quán chiếu sáng suốt (yoniso manasi kàra). Bằng cách chú tâm, ta có thể bóp tan cơn giận ngay khi còn trong trứng nước, ngay cả khi nó chuẩn bị khởi lên, và xét đoán nhiều khía cạnh nguyên nhân tại sao ta không nên bực tức, điều này sẽ nhắc nhở củng cố ý nguyện tha thiết tống khứ sự cáu kỉnh ra khỏi tâm thức ta ngay tức thời để buông bỏ nó như buông rơi một viên gạch nóng bỏng, nếu có thể nói như thế. Trong phần III, chúng tôi sẽ trình bày sự quán tưởng lòng từ bi (mettà bhavanà), đây là phương pháp "đối trị" hữu hiệu nhất với sự sân hận. Chúng tôi tin rằng nếu độc giả chịu khó xét đoán nhiều nguyên nhân tại sao mình không nên bực tức thì độc giả không còn muốn sân hận chút nào nữa, và lần kế tiếp nếu sự tức tối khởi lên, độc giả chỉ muốn buông nó ngay lập tức. Cùng lúc trau dồi chánh niệm và lòng từ bi, độc giả sẽ đưa được con ma sân hận đến nơi yên nghỉ.

Nguyện cho tất cả chúng sanh được an lạc. Nguyện tất cả chúng sanh nhổ bật cội rễ sân hận oán thù để trở thành hiện thân của tình thương bao la, trí tuệ và bi mẫn.

---o0o---

Pháp đối trị sân hận Quy luật đầu tiên

Chánh niệm là người bảo vệ đầu tiên và hữu hiệu chống lại sân hận cùng với những bất ổn của tâm. Thế nào là chánh niệm? Đó là sự hiện diện của tâm, thức giác, biết rõ những gì đang xảy ra ngay thời điểm khởi phát. Do đó, giây phút sân hận khởi lên, ta phải áp dụng chánh

niệm. Ta phải nhanh chóng nhận thức ra sự khởi lên của cơn sân hận trong ta. Ta phải chú ý, xác định hoặc nhủ thầm: " A! Cơn giận ở trong ta. Cơn giận đang khởi lên ở trong ta". Hoặc ngắn gọn như "sân hận, sân hận". Và nếu không thích nhủ thầm như thế, ta chỉ cần ý thức sự hiện hữu của sân hận là được.

Cơn sân hận khởi lên đây đó và sự hiện diện của nó được xác nhận, đơn giản chỉ cần nhận biết nó, cũng mang lại lợi ích trong việc kiểm soát cơn sân hận. Tại sao? Bởi vì, bất cứ khi nào sự bực tức khởI lên, bao giờ nó cũng nhận chìm chúng ta trước khi chúng ta phát hiện ra nó. Nó tạo ra đám mây mù che kín tâm ta và làm tê liệt sự xét đoán nhạy bén của chúng ta. Nói cách khác, sự giận dữ hoàn toàn chế ngự tâm thức ta. Vào lúc này, hầu như chúng ta thực sự không còn tỉnh giác nữa, nếu có còn chăng chỉ là tâm trạng phẫn nộ trong ta. Thay vì đáp trả, phản ứng với nó, chúng ta lại để cho nó nuốt chửng mình. Sắc mặt ta biến đổi, chúng ta bắt đầu ăn nói hằn học, khoa chân múa tay, thậm chí chửi mắng người nào đó. Chánh niệm giúp ta giải quyết tất cả vấn đề này; nó ngăn chặn cơn giận nhấn chìm chúng ta. Nó lập nên sự hiện hữu tối cần của thức giác. Chỉ cần nhận biết rõ cũng giúp giải toả được cảm xúc sôi sục. Thay vì đáp trả, phản ứng với cơn sân hận, chúng ta lặng lẽ quan sát nó, theo dõi cảm xúc bực tức nóng nảy. Và trong quá trình quan sát như thế, cơn sân hận lắng dần. Thoạt đầu, nó suy yếu rồi từ từ tan biến đi.

Hơn nữa, trong khi quan sát cơn sân hận, ta không hề mảy may đến người, vật, hoặc bối cảnh khiến ta phẫn nộ. Chúng ta hướng vào bên trong, chú tâm đến trạng thái tâm thức của mình, chú ý dõi theo sự hiện diện của cảm xúc giận dữ. Thật hợp lý, khi chúng ta chuyển dịch sự chú ý từ nguyên nhân gây phẫn nộ sang sự nhận biết chân thực chính cơn phẫn nộ đó, vì là một cảm xúc nên cơn giận sẽ giảm dần. Nếu chúng ta chỉ tiếp tục chú ý đến nguyên nhân (chẳng hạn như một kẻ nào đó) làm ta bực tức thì dĩ nhiên ta sẽ trở nên giận dữ hơn. Nhưng khi chánh niệm loé sáng, sự bực tức không còn phát triển được nữa. Nó bị chặn đứng, và nếu ta tiếp tục chú ý quan sát, nó sẽ lắng xuống dần, cuối cùng tan biến đi.

Điều kỳ diệu là sự tức giận tự tan biến mà không cần phải đè nén hoặc chống lại nó. Bạn không cần nghiến răng, nắm chặt bàn tay lại hoặc dùng toàn thể sức mạnh tinh thần để kiềm chế nó; chỉ cần lặng lẽ quan sát, nó sẽ giảm dần và biến mất. Đây là phép lạ của chánh niệm. Điều này thật rõ ràng, nhất là trong giai đoạn tập trung tư tưởng cao độ

của thiền giả, chánh niệm đặc biệt nhạy bén, có thể hạ gục sân hận hoặc bất kỳ sự bất ổn nào của tâm bằng biện pháp đơn giản: chú tâm.

Điều lợi nữa của chánh niệm là cho ta cơ hội lắng tâm và đưa ra quyết định đúng đắn. Khi chú tâm để nhận ra sự hiện diện của sân hận, chúng ta không bị cuốn hút theo cảm xúc. Chánh niệm cho ta thời gian để quán chiếu và quyết định hướng giải quyết sáng suốt. Trong lúc lắng tâm, chúng ta có dịp may để thực tập những điều mà đức Phật thường hay đề cập như là yoniso manasikàra bằng cách quán các pháp về tội lỗi và tai hại của sân hận, Trong quá trình quán, sân sẽ tự yếu dần và khi mà càng lúc ta lại càng chẳng muốn sân nữa thì sân hận sẽ thoái lui. Ý niệm không tức giận hoặc ý niệm không còn tiếp tục nữa sẽ sanh khởi và cuối cùng sân hận tan biến.

Do đó, quy luật đầu tiên là thực tập chánh niệm. Nếu chánh niệm trở thành thói quen luôn chú tâm đến những thay đổi đầy ý nghĩa trong tâm thức, thì bạn sẽ trở thành người có bản lĩnh đến độ có thể "chộp bắt" sự bực tức ngay thờI điểm nó sanh khởi. Bạn có thể cảm nhận và biết rõ nó đang lớn dần, và bằng vào nhận thức chân thực đó, bạn bóp tan nó ngay từ trong trứng nước, loại trừ nó hoàn toàn trước khi nó hiện trên nét mặt hoặc bộc lộ qua cử chỉ của bạn. Đó là điều kỳ diệu của chánh niệm – có khả năng đốn ngã tức khắc sự bất ổn của Tâm.

Vấn đề kế tiếp là làm thế nào quán tưởng các pháp để loại trừ sân hận nếu như ta không thể tống khứ hoàn toàn nỗi bực tức bằng pháp chánh niệm. Có nhiều pháp để quán, ở đây chúng ta sẽ xem xét nhiều loại pháp quán khác nhau. Chúng tôi nghĩ rằng nếu bạn tiếp tục đọc đến trang cuối, bạn sẽ tin chắc là mình sẽ không còn muốn bực tức, cau có nữa và nhận thức rõ sự tức giận chẳng mang đến lợi lạc nào cả. Bạn sẽ không bao giờ muốn nổi nóng nữa. Chỉ riêng sự tin chắc này thôi, cũng đủ mang lại lợi lạc trong việc đưa tinh thần bạn đến sự cảm nhận mốI quan hệ bạn bè thân thiết, chấm dứt bực tức, khó chịu, hướng đến sự an tịnh và thanh thản. Bằng sự quyết tâm và ước muốn tốt đẹp này, bạn khó lòng mà chấp nhận nhượng bộ cơn sân hận, chịu sự sai sử của nó như trước đây bạn đã từng làm. Hơn nữa nếu sân hận sanh khởi hết lần sang lần khác có vẻ như nó vẫn tiếp tục kiên trì nhưng không còn mạnh bạo nữa. Bạn có thể nhớ lại và áp dụng các pháp đối trị mà chúng ta sẽ thảo luận ở đây.

Một điều cần lưu ý là trong khi áp dụng chánh niệm và quán chiếu sáng suốt, tuyệt đối không được đè nén cơn giận. Sự bực tức tự thoái lui trong quá trình tỉnh giác hơn là quán chiếu. Ở phương Tây, đôi khi người ta cho rằng khi cơn giận bị đè nén thì nó tác hại cho sức khoẻ. Vì thế, theo trường phái tư tưởng này, điều tốt nhất là bộc lộ cơn giận để giảm bớt căng thẳng. Theo trường phái khác, có nhiều sự nghiên cứu ở phương Tây cho rằng việc bộc lộ cơn giận công khai sẽ có hại. Dù thế nào đi nữa thì đối với Phật giáo, việc tự cho phép mình bộc phát cơn giận nhằm giảm sự căng thẳng là điều không thích hợp chút nào cả. Đức Phật không hề đề nghị hoặc cho phép như thế; ngược lại, Ngài kêu gọi chúng ta biến oán giận thành tình thương. Cho sự tức giận được tự do bộc phát có nghĩa là chúng ta để cho tâm thức mình bị ô nhiễm nặng hơn và tạo thêm nhiều ác nghiệp, đồng thời ta lại làm cho kẻ khác đau khổ. Trong vài trường hợp cực đoan, người ta đã gây ra án mạng chỉ vì cuồng nộ mà nạn nhân đôi khi là những người vô tội.

Phương pháp giải quyết của Phật giáo mà chúng ta đang thảo luận không hề có tính cách đè nén sự bực tức. Chánh niệm như đã đề cập, hoàn toàn không có gì là đè nén mà đơn thuần chỉ là sự nhận thưc trạng thái tâm khi cơn giận xảy đến trong ta. Bằng nhận thức và quan sát, cơn thịnh nộ lắng dần theo chiều hướng tự nhiên của nó. Và việc áp dụng sự quán chiếu sáng suốt cũng không dính dấp gì đến vấn đề đè nén.

---o0o---

Giải pháp tối ưu duy trì sự điềm tĩnh

Nghệ thuật giữ gìn bình tĩnh và thanh thản là điều gì đó hoàn toàn biến mất trong đời sống hiện đại của chúng ta. Nhịp sống cuồng nhịp, vội vã, đề cao sự chụp giựt vật chất, sản xuất và tiêu thụ bừa bãi, tất cả những ảnh hưởng lan tràn của phương tiện truyền thông quảng cáo cùng nhiều khía cạnh khác của cuộc sống tân tiến đã góp phần tạo nên sự xói mòn những giá trị tinh thần và nền tảng đạo đức, đồng thời khiến cho tâm chúng ta dễ dàng mất đi sự yên tịnh, luôn hiếu động, bồn chồn, lo sợ và giận dữ.

Thực sự đã đến lúc chúng ta cân bằng sự phát triển tinh thần, tính bình dị, điềm tĩnh và thanh thản. Để phát huy đức điềm tĩnh, không nhất thiết dùng giới luật thiền quán. Áp dụng thiền quán chánh niệm cũng là một giải pháp. Tuy nhiên, đi sâu vào chi tiết thiền quán chánh

niệm không nằm trong phạm vi bài này, bạn có thể tìm hiểu ở một số sách khác. Sự quán tưởng về tình thương, lòng từ bi là một pháp tối ưu nhất có hiệu quả đối trị tất cả hình thức sân hận, oán thù và ác tâm. Đây là một pháp lý tưởng cho những ai có tính khí hay ganh ghét hoặc dễ cáu giận. Do đó, chúng tôi sẽ giải thích pháp quán tưởng tình thương trong phần sau của cuốn sách này.

Trong lúc này, điều quan trọng là chúng ta cố gắng trau dồi thái độ điềm tĩnh, thanh thản vào mọi lúc. Nếu chúng ta nỗ lực kiên trì và có chủ đích khi tiến hành như thế, thì những cảm xúc hỗn loạn như giận dữ chẳng hạn khó lòng cuốn hút chúng ta được. Vì vậy, từ giờ trở đi, chúng ta phải cố gắng duy trì sự điềm tĩnh không gián đoạn trong tất cả những gì mình làm. Chúng ta nói năng ôn tồn, có tỉnh giác, không phải phát biểu do bị kích động, để ý giám sát sự hiếu động, bồn chồn bất cứ khi nào chúng sanh khởi trong tâm. Chúng ta giữ cử chỉ, hành vi điềm đạm, thư thái. Nếu chúng ta khởi sự những hoạt động hàng ngày của mình điềm đạm, chánh niệm và có chủ đích, chúng ta sẽ cảm nhận được niềm an lạc thư thái đầy thú vị. Trong cảm giác tĩnh lặng, thanh thản đó, bạn sẽ tìm thấy nhiều quyền năng và năng lực để hoàn thành nhiệm vụ cùng mục tiêu của mình.

Do đó, "pháp đối trị" thứ hai là trau dồi duy trì sự điềm tĩnh và ổn định. Thánh Abba Dorotheus đã diễn đạt điều này khá chính xác khi ông nói: "Qua những gì ngươi làm, dù khẩn cấp hay quan trọng đi nữa, ta không muốn ngươi gây gổ hoặc lo âu. Để đảm bảo tinh thần thanh thản, mọi việc ngươi làm, lớn hoặc nhỏ, chỉ chiếm một phần tám công việc, trái lại giữ cho tâm ổn định không rối loạn dù dẫn đến thất bại đi nữa, cũng đã đạt được bảy phần tám còn lại. Tuy nhiên, nếu chỉ để hoàn tất việc mình mà ngươi bị cuốn hút đi khiến tâm ngươi và tâm kẻ khác bất ổn qua việc gây gổ, thế thì ngươi không nên đánh đổi bảy phần tám chỉ vì để giữ lại được một phần tám".

---o0o---

Gương lành của Đức Phật

Với tư cách là những Phật tử, chúng ta nên để ý đến lời khuyên và gương tiêu biểu của Đức Phật. Đã nhiều lần, Ngài biểu lộ đức tính kham nhẫn tột bực khi đối mặt với sự khiêu khích cực độ. Không khi nào Ngài bực tức, mà trái lại, Ngài đã ban rải lòng từ bi ngay cả với kẻ hãm hại

mình. Không khởi tâm sân khi Devadatta cố giết Phật cho bằng được, rồi lúc nàng Cinca vu khống Ngài về thai nhi trong bụng nàng, kế tiếp Ngài bị vu oan về tội giết chết người đàn bà lang thang từ phương khác đến.

Không những chỉ trong kiếp cuối cùng mà còn trong nhiều kiếp trước, lúc còn là Bồ tát, đức Phật đã biểu lộ lòng kham nhẫn chịu đựng vô biên. Trong kinh Khantivàdijàtaka (câu chuyện luân hồi tuyên dương lòng kham nhẫn) cho thấy lòng kiên nhẫn biết bao của Bồ tát. Truyện kể rằng, có vị vua tàn ác tên là Kalabu của xứ Kasi đối chất với Bồ tát trong khi còn là một nhà sư tu khổ hạnh. Vua hỏi: "Này kẻ ẩn dật kia, nhà ngươi truyền dạy điều gì?". Bồ tát đáp: "Thưa bệ hạ, thần dạy tính kham nhẫn".

"Tính kham nhẫn là gì?".

"Có nghĩa là không sân hận khi người khác nguyền rủa, đánh đập hoặc sỉ nhục mình".

Vua phán: "Vậy để ta xem tính kham nhẫn của nhà ngươi như thế nào?". Vua cho gọi đao phủ hành hình đến, rồi ra lệnh đánh roi vào Bồ tát cho đến khi rách da, máu tuôn ra. Vua lại hỏi Bồ tát: "Này nhà sư kia, ngươi truyền dạy điều gì?".

Bồ tát đáp: "Thưa bệ hạ, thần dạy tính kham nhẫn. Bệ hạ nghĩ kham nhẫn nằm nơi lớp da thịt này, nhưng không phải thế, bệ hạ không thể nhìn thấy được nó vì kham nhẫn đã bám rễ vững chắc trong lòng thần".

Trước sự chứng kiến của cung phi mỹ nữ và vì lòng ganh tỵ, khiến vua tức giận bèn lệnh cho đao phủ chặt đứt tay chân Bồ tát và máu Bồ tát tuôn xối xả.

Một lần nữa, nhà vua buông lời chế nhạo Bồ tát: "Nhà ngươi giảng dạy điều gì?".

"Tâu bệ hạ thần dạy tính kham nhẫn. Bệ hạ cho rằng tính kham nhẫn nằm ở chân tay của thần. Không phải thế, kham nhẫn đã mọc rễ vững chắc nơi sâu thẳm trong lòng thần".

Vua ra lệnh: " Cắt đứt tai, mũi của hắn". Đao phủ tuân lệnh. Toàn thân Bồ tát phủ đầy máu. Khi nhà vua hỏi lần nữa, Bồ tát đáp: "Tâu bệ hạ, thần dạy tính kham nhẫn. Nhưng đừng nghĩ là kham nhẫn nằm ở nơi tai, mũi của thần. Kham nhẫn đã mọc rễ chắc chắn ở nơi sâu thẳm trong lòng thần".

Vua nói: "Nhà ngươi có thể ngồi xuống và tán dương tính kham nhẫn của mình". Vua đá vào ngực Bồ tát rồi bỏ đi.

Vị quan chỉ huy binh lính, có mặt lúc đó đã lau máu trên thân Bồ tát, băng bó vết thương và ngỏ lời xin Bồ tát tha thứ: "Thưa sư, nếu Ngài có giận thì giận đức vua chứ đừng giận vương quốc này".

Bồ tát trả lời rằng, Ngài không giận ai hết, kể cả đức vua. Hơn thế nữa, Ngài còn ngỏ lời chúc tụng vua: "Bệ hạ vạn tuế, mọi người đều mong thần không giận". Hôm đó Bồ tát qua đời, còn vị vua bị mặt đất nuốt chửng khi rung chuyển vì hành động tàn ác của mình và chuyển vào cảnh giới địa ngục.

Sự mô tả tính kham nhẫn không hề sân hận của Bồ tát như thế là một nguyện vọng, một bài học cho tất cả chúng ta. Là Phật tử, nếu chúng ta muốn trở thành đệ tử chân chánh của Phật, chúng ta phải cố gắng chú tâm đến lời dạy bảo của Ngài. Trong phẩm Dụ cái cưa, thậm chí ở kiếp cuối cùng, đức Phật dạy rằng: "Ngay cả những kẻ cướp chặt đứt tứ chi của chúng ta, thì ta cũng không nên đem lòng sân hận mà hãy nhủ lòng thương xót, nguyện cho những kẻ cướp này cùng tất cả chúng sanh được an lạc và hạnh phúc". Chắc chắn đó là lời răn dạy khó theo nhất, đồng thời nó cũng nhấn mạnh đến quan điểm: Không hề có mảnh đất nào dành cho lòng sân hận trong lời dạy của đức Phật. Vậy chúng ta sẽ làm cho cõi lòng mình tràn ngập tình thương bi mẫn và buông bỏ tất cả sân hận. Do đó, lưu ý là chúng ta nên ở tư thế sẵn sàng để kiểm soát sân hận khi nó sanh khởi.

Hãy nhớ rằng tất cả chúng ta đều phải chết

Cuộc đời chẳng qua là một bóng mát bên đường, một diễn viên tồi, bước khập khễnh đầy sầu thảm suốt vai diễn trên sân khấu, rồi sau đó không còn nghe ai nói đến: vở diễn là một câu chuyện được kể bởi thằng ngốc, đầy ồn ào và phẫn nộ, chẳng mang lại ý nghĩa nào cả.

(Shakespeare, Macbeth)

Những kẻ khác không biết được rằng sống trên cõi đời này tất cả chúng ta đều phải chết.
Những ai biết được điều này đều không còn hơn thua nữa.
(Đức Phật, kinh Pháp Cú)

Trong đoạn thơ trên, Shakespear nhắc nhở chúng ta về sự bất trắc, cái chết và lối sống ngốc nghếch của chúng ta. Lời nói của đức Phật cũng là sự nhắc nhở đúng lúc, báo cho chúng ta biết cái chết hiện hữu mọi nơi, bám sát từng bước chân của chúng ta. Quả vậy, phải chăng trong phút giây sân hận, ta thường quên rằng tất cả chúng ta đều phải chết vào một ngày nào đó? Rồi khi suy gẫm đến cái chết, ta tự nhủ: "A! Giận dữ để làm gì chứ? Cuộc đời ngắn ngủi. Nay mai tất cả chúng ta sẽ chết. Tức giận hoặc lo âu có ích gì đâu, chỉ tổ làm ta thêm xáo trộn. Vậy thì ta hãy làm những gì mình có thể làm được mà không gây thêm xáo trộn và phiền phức. Ta sẽ sống thanh thản với chính mình, với cuộc đời. Sau cùng, ta quyết không gây gỗ với ai nữa" và v.v… Khi suy nghĩ khôn ngoan như thế, người ta có thể bình tĩnh lại và quyết định thoát khỏi sân hận.

Thực vậy, suy gẫm đến cái chết ít nhất một ngày một lần quả là lợi ích. Đức Phật đã dạy chúng ta về pháp Maranasati (Quán tưởng cái chết) để sớm đi vào thiền quán và tu tập trí tuệ. Quán tưởng về cái chết giúp chúng ta nỗ lực sống một cuộc đời có ý nghĩa và trọn vẹn, không lãng phí thời gian vào những cuộc theo đuổi vô ích. Trong tác phẩm Vipassana (Tuệ giác), đạo sư Joseph Goldstrin diễn đạt: "Nếu ta xem cái chết là động lực khuyên răng, ta sẽ sống từng giây phút trọn vẹn đầy sinh lực cho nỗ lực cuối cùng trên cõi đời này".

Vì vậy, thật lợi ích khi ta luôn tâm niệm: "Kiếp người mong manh và cái chết thì chắc chắn phải đến" hoặc "Than ôi! Đời người thật ngắn ngủi làm sao!". Hữu hạn và phù du, đầy đau khổ. Ta nên tri giác điều này, tạo hành động thiện nghiệp và sống cuộc đời thánh thiện vì xưa nay chẳng có kẻ nào vượt thoát được thần chết.

---o0o---

Tác hại sân hận trên chính mình

Bạn có muốn gây hại cho mình không? Dĩ nhiên không ai muốn thế. Nhưng khi tức giận, thực sự ta đã làm hại chính bản thân mình. Trong bản thiền quán Visuddhi Magga (Thanh tịnh đạo), điều này được khẳng

định: "Khi tức giận ai, bạn có thể hoặc không làm kẻ đó đau khổ, nhưng điều chắc chắn trước mắt là chính bạn khổ". "Trong cơn tức giận, bạn muốn kẻ đó phải khổ và điều này tương tự như bạn nhặt lên một cục than hồng đang cháy bỏng hoặc một cục phân hôi thối, như thế trước tiên chính bạn bị bỏng hoặc chính bản thân bạn bốc mùi. Ôi, còn ai ngốc nghếch hơn bạn nữa chứ!".

Dù kẻ đó khổ hoặc không khổ, nhưng điều chắc chắn là chính mình đã gây khổ cho mình. Gây khổ thế nào? Trước tiên, bằng việc giận dữ, ta đã đầu độc tâm mình, vì sân hận là trạng thái bất ổn của tâm; khi tức tối, ta gây tổn hại và ô nhiễm tâm. Là Phật tử, chúng ta nên biết rằng bất cứ một sự bất ổn nào của tâm (akusala citta) đều đưa đến những hậu quả rối loạn (akusala vipàka). Vì thế, nếu ta không muốn tích tụ nghiệp báo ác (kamma vipàka) thì tốt hơn hết chúng ta nên tránh sân hận và các trạng thái bất ổn của tâm.

Như đã nói lúc đầu, những trạng thái biến đổi của tâm đều tác động lên sức khoẻ của cơ thể. Một nhà nghiên cứu khoa học kiêm bác sỹ Mỹ, Paul Pearsall, phát biểu: "Mỗi ý nghĩ cảm xúc đều đi kèm theo sự phóng thích dồn dập những hoá chất ở não, gây tác động và bị chi phối bởi hàng tỉ tế bào". Khi nhấn mạnh đến quan điểm sức khỏe có thể củng cố, cải thiện bằng cách chủ động những cảm xúc, trong tác phẩm Super-immunity (Siêu miễn nhiễm), bác sỹ Pearsall đã viết: "Những cái không nhìn thấy như ý nghĩ và cảm xúc đều có thể gây bệnh tật và mang lại sức khoẻ tốt… Mầm bệnh thường xuyên lảng vảng quanh ta nhưng không thâm nhập bám rễ được trừ phi cơ địa của ta tạo điều kiện thuận lợi. Cơ địa này chịu tác động từ ý nghĩ, cách nhận thức, lòng tự ái, sự cảm thụ,…".

Bác sỹ U Aung Thein trong bài viết về Thiền Phật giáo với sinh học (Buddhist Meditation and Bioscience) đã giải thích rằng những cảm xúc bất ổn có thể làm đảo lộn sự cân bằng sinh học của cơ thể. Những hoá chất do cơ thể phóng thích là kết quả từ những cảm xúc này, chúng gây tác hại lên nhiều cơ phận như tuyến giáp, tuyến thượng thận, bộ tiêu hoá và cơ quan sinh sản.

Chẳng hạn sân hận làm phóng thích chất epinefrine lần lượt gây tăng huyết áp, tăng nhịp đập tim và đẩy mạnh sự tiêu thụ oxygen. Tình trạng bất ổn kéo dài hoặc lập đi lập lại thường xuyên sẽ đưa đến nhiều

bệnh tật như loét tiêu hoá, chứng khó tiêu, bệnh tim mạch và thậm chí ung thư.

Qua những hậu quả của sân hận cùng những trạng thái bất ổn của thân và tâm, chúng ta phải hết sức ngăn chặn những cảm xúc khó chấp nhận này. Chúng ta xua tan lập tức bất cứ lúc nào chúng sanh khởi. Chúng ta phải quyết tâm mạnh mẽ hơn để điềm đạm và thư thái trong mọi tình huống.

---o0o---

Hãy nhìn vào gương

Một người giận dữ là một người rất xấu xí. Nếu bạn nhìn thấy khuôn mặt nhăn nhó của mình trong gương khi tức tối, chắc bạn cũng không thể nào yêu mến nổi chính mình. Có lẽ tất cả chúng ta nên mang theo một cái gương soi nhỏ trong túi áo phòng khi những lúc bực tức, cau có, ta có thể nhanh chóng nhìn ngắm chính xác hình ảnh chính mình. Đó cũng là một pháp tức thời chế ngự con quỷ trong lòng ta.

Ngay cả một cô gái xinh đẹp nhất cũng trở thành khó coi sau một thời gian cô ấy có tính khí dễ nổi cáu, dễ bực tức. Những nếp nhăn xuất hiện sớm, lúc nào cũng nhíu mày cau có hoặc sẽ có một loại nét xấu làm hư đi toàn bộ vẻ xinh đẹp, sự khó ưa sẽ khiến mọi người tránh xa. Trái lại, kẻ luôn mỉm cười, dễ chịu, ít khi nào bực mình là người đáng yêu mến thực sự. Người này đi đâu cũng được mến chuộng và chào đón.

Người ta cho rằng, kẻ nào trong kiếp hiện tại mang dáng vẻ xấu xí là do kiếp trước tính tình nóng nảy hay sân hận. Luật nghiệp báo cho rằng, ai có tâm ý sân hận oán thù, nếu tái sanh vào cõi người sẽ có hình thù xấu xí, thậm chí ghê tởm. Vì vậy, là Phật tử, chúng ta tin luật nghiệp báo, cũng là luật nhân quả, chúng ta nên tránh sân hận. Nếu lâm vào tình huống không tức không được, thì hãy nghĩ nghiệp báo xấu có thể xảy đến với mình, do vậy ta sẽ nhanh chóng bình tĩnh trở lại.

---o0o---

Nhớ rằng chúng ta làm chủ hành động của mình

Chúng ta làm chủ hành động của mình. Dù tạo tác bất cứ việc gì, ta cũng phải gánh chịu hậu quả việc mình làm. Khi giải thích về luật

nghiệp báo, đức Phật thuyết: "Này các Tỳ kheo, chúng sanh làm chủ hành động tạo tác của mình đồng thời cũng là vật thọ tạo. Hành động tạo tác là nhân, đưa đến chúng sanh là quả. Chúng sanh liên quan đến hành động tạo tác của mình. Hành động tạo tác là nơi nương tựa của chúng sanh. Dù tạo tác bất cứ điều gì, thiện hoặc ác, chúng sanh đều trở thành vật thọ tạo của chính mình".

Xét như thế, ta cảm thấy thương xót những kẻ có tính khí sân hận, oán thù. Tại sao? Bởi vì tức giận, căm ghét nên kẻ đó tích tụ đầy nghiệp ác mà một ngày nào đó phải gánh chịu quả báo ác. Nếu không sửa đổi hành vi của mình, thậm chí kẻ đó có thể đi vào cảnh giới địa ngục. Nếu ta đáp trả lại kẻ đó cũng bằng lòng căm hận, oán hờn, thì ta cũng chẳng hơn gì kẻ đó. Cả hai đều đi vào cảnh giới địa ngục.

Khi quán về luật nghiệp báo, chúng ta sẽ bình thản lại, vì luật nghiệp báo buộc chúng ta phải tự chịu trách nhiệm. Mỗi cá nhân chúng ta phải chịu trách nhiệm hành động tạo tác của chính mình. Kẻ làm ác phải chịu đau khổ khi nghiệp quả chín muồi. Về phần chúng ta là phải xua tan sân hận và những thái độ tạo tác bất thiện.

---o0o---

Xét đến điểm tốt của kẻ khác

Ai cũng có vài điểm tốt. Nếu ta xét đến điểm tốt của người khác, ta sẽ không giận họ. Trước đây, bằng cách này cách nọ, họ đã giúp ta. Khi nhớ những tính tốt của họ và những gì họ giúp ta trước đây, lòng ta sẽ dịu lại và tỉnh táo. Nên nhớ rằng trên đời này không có ai hoàn hảo, và chính bản thân ta cũng có những sai lầm. Đức Phật đã dạy tìm lỗi lầm của mình để sửa chữa tốt hơn là dò xét lỗi lầm của người khác. Thấy một ngàn lỗi của người không bằng thấy một lỗi của chính mình.

---o0o---

Kiềm chế

Khi giận, ta không nên hành động hay nói năng gì, vì trong tâm trạng đó, những gì ta nói hoặc làm đều vụng về, thô lỗ, gây ra những tai hại mà sau này ta phải hối tiếc. Thậm chí khi sự việc đã trôi qua, ta có ngỏ lời hối hận đi nữa thì cũng đã quá muộn, vì hậu quả tai hại đã hình thành rồi. Kẻ bị thương tổn không thể thay đổi thành kiến dành cho ta.

Do đó, khi sân hận sanh khởi, ta nên kiềm chế, lặng im bất động như một khúc gỗ. Ta chỉ nói hoặc hành động sau khi đã xua tan sân hận. Vì thế, ta chỉ hoạt động trở lại khi tâm lắng dịu và bình tĩnh. Bằng cách đó, những gì ta làm sẽ trở nên tốt đẹp và không để lại sự hối tiếp về sau.

---o0o---

Không ai thoát khỏi lời trách mắng

Có một lần Phật bảo một vị Samôn tên Atula: "Này Atula, không phải chỉ có hôm nay mà thôi; mà từ xa xưa, điều này đã xảy ra rồi, im lặng bị trách mắng, nói nhiều cũng bị trách mắng, nói khiêm cung cũng bị trách mắng, trên thế gian này chẳng ai là không bị trách mắng". Nếu chịu khó quan sát lấy bản thân mình, ta thấy điều đó hoàn toàn đúng: không ai trên cõi đời này thoát được lời trách mắng. Dù chúng ta cố gắng cách nào đi nữa, thì kẻ khác vẫn tìm ra lỗi lầm của chúng ta. Vậy, hiểu được bản chất của cuộc sống, ta không nên bực mình hoặc tức giận khi bị trách mắng.

Tuy nhiên, điều chúng ta nên làm là xem xét lý do trách mắng. Nếu quả thực ta sai thì hãy bình tĩnh sửa đổi dần, nhưng nếu bị trách mắng oan, ta không cần nhọc tâm, ta giải thích lý do hành động đã làm và nguyên nhân trách oan. Sau đó, ta không nên bận tâm đến lời trách mắng phi lý đó nữa. Ta nên tập tính bình thản và quán tưởng rằng, ngay cả đức Phật còn không thoát lời quở trách huống chi mình, chẳng hạn vào thời đại của đức Phật, Ngài bị chỉ trích về việc ăn thịt, bị vu khống về việc ăn nằm với nàng Cinca cùng vụ giết chết người phụ nữ lang thang.

Điều quan trọng là chúng ta làm những gì mình nên làm. Do đó, chúng ta sẽ không có lỗi vì rằng, chẳng có ai hiểu biết rõ ràng lại đi khiển trách chúng ta, trừ phi kẻ đó thiếu sáng suốt hoặc không hiểu rõ lý do ta hành động. Điều này cũng đúng thôi, một vấn đề không thể tránh được trong đời sống, vì cố gắng mấy đi nữa, ta vẫn bị chỉ trích quở trách. Điều chúng ta cần là cố gắng làm những gì mình phải làm một cách khéo léo để tối thiểu hoá sự tác động của lời trách mắng. Sau đó, nếu vẫn còn bị chỉ trích thì hầu như chúng ta chẳng còn gì để làm nữa.

---o0o---

Tại sao chúng ta giận dữ?

Nếu tra xét vấn đề tại sao ta tức giận, ta sẽ nhận ra nguyên nhân là ta có bản ngã và nó phình to ra lúc ta sân hận. Ta khẳng định cái "tôi", cái bản ngã, chính điều này khiến ta cảm thấy bị xem thường và tức tối. Nếu ta không khẳng định cái "tôi" và hiểu rõ giáo lý vô ngã (anatta) của đức Phật, ta sẽ không cáu kỉnh, tức giận dù bị trêu tức thế nào đi nữa. Vào thời đại của mình, đức Phật đã nhiều lần bị trêu tức, bị thách thức, nhưng Ngài không khởi sân, không bao giờ đánh mất sự thanh thản của mình. Trong kinh điển chúng ta không bao giờ thấy đức Phật tức giận; ngược lại kinh nhấn mạnh đến đặc tính đoạn diệt sân hận của Ngài. Thậm chí lúc đức Phật quở trách nghiêm khắc một vị Sa môn hoặc một đệ tử sai quấy, Ngài thể hiện một cách nhẹ nhàng, bình thản, không một chút sân nào.

Tương tự, các vị A la hán chứng quả giác ngộ cũng đoạn diệt sân hận. Chẳng hạn Ngài Xá Lợi Phất (Sariphutta), đại đệ tử của Phật, nổi tiếng về lòng kham nhẫn vô biên và khiêm tốn. Một hôm, có một số người ngợi khen đức tính cao quý của Ngài Xá Lợi Phất, tuyên dương: "Vị Trưởng lão cao quý của chúng ta có lòng kham nhẫn vô biên đến độ bị lăng mạ, đánh đập mà Ngài không có vẻ gì sân hận cả". Một vị Bà la môn không tin điều này, đã hỏi vặn lại: "Người này là ai mà chẳng sân hận?", bèn sắp đặt để trêu chọc vị Trưởng lão. Một hôm, vị này tiến gần đến sau lưng Ngài Xá Lợi Phất rồi đấm mạnh vào lưng. Tôn giả Xá Lợi Phất khẽ nói: "Chuyện gì thế?", rồi tiếp tục bước đi khất thực mà không ngoái cổ lại để xem. Ngay lúc ấy, vị Bà la môn cảm thấy hối hận, quỳ mọp dưới chân Ngài Xá Lợi Phất xin tha thứ. Vị Trưởng lão ôn tồn hỏi: "Xin lỗi chuyện gì?". Vị Bà la môn hối hận đáp lời: "Vì muốn thử lòng kham nhẫn của Ngài, tôi đã đấm mạnh vào lưng Ngài". "Không sao, tôi hoan hỷ".

Vị Bà la môn bèn Ngài Xá Lợi Phất về nhà dùng cơm nhưng những kẻ trông thấy hành động của vị Bà la môn đều nổi giận muốn đánh đập vị này. Ngài Xá Lợi Phất ngăn cản họ lại bằng cách hỏi: "Kẻ bị đánh là quý vị, là tôi hay là ông ấy?". "Chính là Ngài thưa Trưởng lão." "Vậy nếu chính tôi bị đánh thì ông ấy đã xin lỗi tôi rồi. Xin quý vị bỏ đi". Bằng cách đó, Ngài Xá Lợi Phất giải tán được đám đông.

Sự khiêm tốn của Ngài Xá Lợi Phất cũng vô biên như tính kham nhẫn của Ngài. Có một lần, một chú điệu 7 tuổi bước đến gần Trưởng

lão Xá Lợi Phất và nhìn thấy y của Ngài không chỉnh tề. Hình như trong lúc lơ đễnh, góc y của Trưởng lão xệ xuống, khi chú điệu chỉ cho Ngài thấy. Thay vì bực mình, Ngài lập tức bước sang một bên sắp xếp lại y áo chỉnh tề rồi đứng trước mặt chú điệu, chắp tay khẽ nói: "Bây giờ đã chỉnh tề rồi, thưa sư phụ".

Nhiều mẫu chuyện như thế về hành vi của bậc A la hán là nguyện vọng và cũng là bài học đối với chúng ta. Tại sao họ không còn bực dọc, cáu kỉnh nữa? Vì họ đã nhổ bật gốc rễ tất cả những trói buộc phát sinh từ ý niệm cái tôi hoặc bản ngã. Dù hữu hoặc vô ngã, họ không cảm nhận "chính ta bị xem thường" hoặc "chỉ là một chú điệu mới 7 tuổi mà dám sửa lưng ta, một Ngài Xá Lợi Phất, đại đệ tử của Phật!".

Những ý nghĩ như thế không bao giờ có đối với Ngài Xá Lợi Phất vì Ngài đã thấm nhuần giáo lý vô ngã của đức Phật, đã nhổ bật gốc rễ tất cả sân hận và kiêu mạn.

Như thế, khi chúng ta còn tức giận, ta nên hiểu rằng vì mình vẫn còn khẳng định "cái tôi" hoặc bản ngã. Nếu lúc đó chúng ta quán chân lý vô ngã, rốt cuộc trong đó không có "cái tôi" thực. "Cái tôi" chỉ là một ý niệm, một từ ngữ theo thói quen, ta có thể bình tĩnh lại và không còn tức tối nữa.

Thêm vào đó, ta xét nghĩ đến trường hợp Ngài Xá Lợi Phất ở cương vị một đại đệ tử của Phật, bằng cách nào Ngài vẫn thản nhiên ngay cả lúc bị sỉ nhục và trêu chọc thậm tệ. Quán tưởng như thế, ta có thể giữ cho mình không còn sân hận nữa.

---o0o---

Ai tức giận?

Vấn đề kế tiếp phải xem xét là "Ai tức giận?", "Cái gì đang tức giận?". Bản ngã? Cái tôi? Trong ý nghĩa tối hậu, hãy nhớ rằng cả bạn và kẻ mà bạn đang tức giận đều không thực có. Rốt lại, những cái chúng ta cho là mình chẳng qua chỉ là tâm và thân tứ đại cùng tiến trình sinh diệt.

Do đó, trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) dạy chúng ta quán chiếu thân thể do nhiều phần hợp lại: "Giờ đây, cái gì đang tức giận bên trong bạn? Tóc? Lông? Móng tay hay nước tiểu? Hoặc một trong các

thứ đất, nước, lửa, gió cấu tạo thành tóc? Phải chăng những tập uẩn (khandha) bên trong bạn đang tức giận, hoặc thọ uẩn, tưởng uẩn, sắc uẩn, thức uẩn nổi giận? Hoặc đó là nhãn căn?…". Khi quán như thế này, cơn sân hận của chúng ta không tìm ra được cơ sở để tồn tại do đó sẽ tan biến.

Hoặc xét trên khía cạnh tất cả chúng ta đều cấu thành từ tâm thức và vật thể mà cả hai phần này thường xuyên biến đổi, nhất là tâm thức biến đổi rất nhanh, ý nghĩ sanh diệt chớp nhoáng. Trong một tia chớp hay một cái nháy mắt, hàng triệu ý nghĩ đã trôi qua. Vậy thì cái gì tức giận? Tức giận ai? Cái tâm thức cùng vật thể tức giận trong nháy mắt đã trôi qua. Vô số ý nghĩ khác cùng vật thể biến đổi lại tiếp tục sanh khởi thế vào đó. Nhận thức trên khía cạnh này, cơn giân sẽ thoái lui.

---o0o---

Chúng ta đều có quan hệ với nhau

Phật dạy, từ vô thỉ đến nay chúng ta lang thang mãi trong vòng luân hồi sanh tử bất tận đến nỗi tất cả chúng ta đều là quyến thuộc của nhau dưới hình thức này hoặc hình thức khác. Vì thế, Phật nói: "Này các Tỳ kheo, thật khó mà tìm được kẻ nào trong đời quá khứ chưa từng là mẹ, cha, anh, chị, em, con cái của các ngươi". Vậy chúng ta không nên nuôi lòng sân hận với kẻ từng là quyến thuộc của ta trong nhiều kiếp quá khứ. Nghĩ khôn ngoan như thế, cơn giận của ta sẽ tan đi.

---o0o---

Tha thứ

Một trong những lý do sân hận của ta là ta không thể tha thứ và bỏ qua. Vì thế, ta dễ tức giận, và hậu quả là ta có xu hướng nuôi dưỡng niềm cay đắng, phẫn uất hoặc hận thù vì những đau khổ (thực tế hoặc tưởng tượng) đã gây ra cho ta. Dù chúng ta có thể nghĩ rằng mình đã tha thứ, nhưng tận trong sâu thẳm của lòng mình, ta vẫn chưa thực sự hoàn toàn tha thứ. Một cách ý thức hoặc vô thức, ta vẫn còn tiềm ẩn nỗi cay đắng hoặc oán hận. Nếu ta biết bỏ qua, biết tha thứ thật sự và triệt để, ta sẽ sống một cách hạnh phúc, thoải mái hơn, không phải đeo đẳng gánh nặng oán hờn, tức tối v.v…

Tha thứ, chính xác là "tình thương dịu dàng và trìu mến nhất" và là "hương hoa thơm ngát trên gót chân dẫm đạp", "giống như giấy nợ được huỷ bỏ, xé toặc và đốt cháy để vĩnh viễn không còn làm khổ kẻ khác". Nếu chúng ta thực sự thương xót, nếu chúng ta tràn ngập lòng từ ái, nên hoàn toàn tha thứ bằng cả tấm lòng, vô điều kiện.

Chúng ta tha thứ cái gì? Tha thứ những lỗi lầm kẻ khác gây ra cho ta cũng như ta mong muốn người khác tha thứ những lỗi lầm mà ta gây cho họ. Chúng ta hoàn toàn không trả thù, cố nén cơn giận, không nói hoặc làm bất kỳ điều gì tổn thương hoặc trêu tức kẻ đã lầm lỗi với ta. Chúng ta tha thứ, không nuôi dưỡng mối ác cảm hoặc lòng thù nghịch và hiểu rằng tất cả chúng ta, ai cũng có khuyết điểm và sai lầm.

Do đó, khi tha thứ kẻ khác cũng có nghĩa là tha thứ cho chính mình, vì đôi khi trong quá khứ ta cũng từng sai lầm và hiện ta cũng khó mà tha thứ cho chính mình. Chúng ta đau khổ vì ăn năn, hối hận. Sự hối hận này khiến ta thống khổ và tâm trạng bất an. Đức Phật khẳng định rằng, điều mà chúng ta nên làm không phải là than vãn, hối tiếc những việc đã qua mà là không lập lại lỗi lầm và sửa đổi được những gì còn có thể sửa. Chúng ta nên bỏ đau khổ lại ra phía sau và đừng để những hồi tưởng hối hận thỉnh thoảng trở về hành hạ chúng ta. Nếu hồi tưởng sanh khởi, ta nên nhận biết (thí dụ thực hành chánh niệm) và không nên cố gắng giải quyết nó. Dứt khoát không suy nghĩ vì hiểu rằng chẳng thể làm gì thêm được nữa ngoại trừ sửa chữa và không lặp lại lỗi lầm.

Đôi khi ta lý tưởng hoá chính con người mình. Dẫu sao, ta cũng nên chấp nhận lỗi lầm rất người của chúng ta vì rằng tất cả chúng ta, không ai một sớm một chiều trở thành thánh nhân được. Thật là khó khăn để đi đến thành công, nhưng nếu chúng ta cố gắng kiên trì thì cuối cùng chúng ta cũng đến đích. Điều ta cần là sự kiên nhẫn, quyết tâm và bền chí.

---o0o---

Những lợi lạc của lòng từ ái

Khi nghĩ đến lợi lạc do lòng từ ái đem lại, ta sẽ không còn sân hận. Đức Phật khẳng định những ai hành trì quán tưởng lòng từ ái bi mẫn sẽ đạt được 11 điều lợi lạc: dễ ngủ, tỉnh dậy tươi tắn, không ác mộng, được quý mến bởi chúng sanh cõi người và chúng sanh không thuộc cõi người, được các thiện thần phò trợ, lửa, độc, dược, binh khí không làm

hại được, dễ định tâm, nét mặt thanh thản, giờ lâm chung sáng suốt ra đi nhẹ nhàng như một giấc ngủ, nếu không đạt được quả vị A la hán sẽ được tái sinh ở cõi trời Phạm Thiên thượng đẳng. Ta sẽ bàn luận thêm về những lợi lạc này ở phần thực hành quán tưởng lòng từ ái. Tóm lại, sự lợi lạc này rất hấp dẫn và đủ sức khiến ta dập tắt cơn sân hận mà bình tĩnh lại. Nói cách khác, nếu chúng ta nhượng bộ cơn sân hận, ta sẽ không được hưởng những lợi lạc này. Do vậy, sự cám dỗ của lợi lạc giúp ngăn chặn để chúng ta không bị sân hận đè bẹp.

---o0o---

Tặng quà

Trong vài trường hợp, ta có thể tặng quà. Chẳng hạn, như có người thân thích và hay nói xấu ta; trong trường hợp này, thật dễ nổi tức và phản ứng lại, nhưng làm thế không phải cách của một đệ tử Phật. Phương châm đệ tử Phật là không bao giờ lấy oán trả oán. Mà thay vào đó là lòng từ bi được đáp trả. Vì thế, ta có thể vượt lên sự thử thách và làm một chuyện khó làm nhất là mua quà tặng cho kẻ đó. Đây là dấu hiệu của hành động cao thượng và tấm lòng bao la, bất chấp ác ý của người, ta không nuôi dưỡng ý xấu. Sau đó, ta cảm thấy bình thản vì biết rằng mình đã khước từ dính dấp vào bất kỳ sự xung đột nào hoặc sôi sục căm hờn oán hận, và thái độ cao quý của ta có lẽ sẽ khiến kẻ kia xúc động. Có thể họ không còn giữ lập trường chống đối ta, thậm chí còn trở nên thân thiện hơn nữa! Vì thế, việc tặng quà có thể tạo ra điều kỳ diệu và cũng là điều đáng để cho chúng ta xem xét trong vài tình huống nào đó.

---o0o---

Kết luận

Đến đây, chúng tôi chấm dứt phần này. Qua các vấn đề nói nói ở trên, chúng tôi đã thảo luận khá nhiều về thái độ áp dụng vào việc kiềm chế sân hận và giữ bình thản. Chúng tôi mong rằng độc giả đã đọc kỹ phần này sẽ được giải toả nhiều hơn từ trước đến giờ để nhắm tới từ bỏ sân hận và gieo rắc tình thương. Trong phần kế tiếp, chúng ta sẽ thảo luận sự thực hành quán tưởng lòng từ bi.

Tình thương là niềm vui của thiện nhân,
Điều kỳ diệu của trí tuệ,
Sự nhiệm màu của thần thánh
Plato

---o0o---

Tình thương

Tình thương là gì? Thực chất của nó ra sao? Có bao nhiêu loại tình thương? Tình thương mà đức Phật rao giảng có khác biệt với loại tình thương theo hiểu biết thông thường của chúng ta không? Khởi đầu, chúng ta hiểu biết tình thương như thế nào? Đây là câu hỏi chúng ta đưa ra trước khi bắt đầu cuộc thảo luận hoặc viết về các tình thương.

Tình thương yêu là một từ được dùng rất phổ biến. Chúng ta viết, nói (là một phần từ vựng hàng ngày của chúng ta), đọc về nó và xem nó là phần cốt tuỷ của cuộc đời. Chúng ta đã nghe những lời nói như: "Tình yêu là điều gì đó rực rỡ huy hoàng", "Yêu thì không bao giờ tiếc", "Tình yêu làm thế giới chuyển biến" và những khẩu hiệu như: "Hãy tạo tình thương, xoá bỏ hận thù".

Vậy chúng ta trở lại câu hỏi "Tình thương là gì?". Từ điển định nghĩa tình thương một cách đa dạng như là một cảm xúc tốt bụng nồng ấm; một cảm xúc thân thương dịu dàng, sâu đậm, tận tụy ràng buộc với một người hoặc nhiều người; một cảm xúc về mối quan hệ huynh đệ và tử tế với mọi người; một cảm xúc mãnh liệt luôn say đắm giữa người này và người khác trên cơ sở thu hút giới tính và tính dục.

Thật đúng lúc khi chúng ta khởi sự định nghĩa loại tình thương mà chúng ta sẽ thảo luận ở đây. Đó là loại cảm xúc nồng ấm dành cho mọi người, mong ước họ được an lành, một cảm giác dịu dàng, quan tâm và trìu mến, không vị kỷ và không mong đền đáp, cao thượng, vượt qua tất cả rào cản tôn giáo, giới tính, chủng tộc, quốc tịch, v.v…. bao gồm tất cả chúng sanh trên thế gian, kể cả côn trùng, cá, thú vật và vong linh.

Đây không phải là tình thương tầm thường hoặc say đắm dành cho một cá nhân: nó không mang ý nghĩa dục tình, không có sự thoả mãn nhục dục hoặc dục tính. Thực ra mà nói, chúng ta đều xác nhận có tình thương giữa những kẻ yêu nhau, giữa những người chồng và những người vợ. Trong mối quan hệ của họ có thể có sự quan tâm chăm sóc ân

cần, nhưng tình thương của họ không phải là tình thương vô điều kiện. Nó chỉ là tình thương trộn lẫn với sự cuốn hút mãnh liệt đầy nhục dục hoặc dục tính và có thể thay đổi nếu một bên không đáp lại hoặc không thể thoả mãn nhu cầu hay khát vọng của bên kia. Do đó, tình thương này có điều kiện, giới hạn và mang tính chủ quan, chúng ta xếp nó vào loại hạ đẳng, thiếu tính chất cao thượng khi so với loại tình thương mà ta đang thảo luận hoàn toàn vị tha và siêu việt.

Tiện đây, chúng ta cũng nên bàn qua về vấn đề dục vọng. Dục vọng là gì? Một lần nữa, từ điển định nghĩa đó là khát vọng thoả mãn những cảm giác, những ham muốn của xác thân, nhu cầu dục tính, sự thèm khát dục tính quá độ, nhất là chạy theo sự thoả mãn vô độ, sự thèm khát chinh phục. Do đó, ta có thể thấy rằng tình thương giữa hai cá nhân bao gồm mức độ dục vọng nào đó, lòng ham muốn nhục dục tự bản thân nó đã chứa sẵn niềm khao khát thoả mãn cảm giác và, như chúng ta đã biết, rất mãnh liệt, đầy sức áp đảo, mù quáng, đam mê, thậm chí trở nên ám ảnh. Nó có thể dẫn đến những cơn ghen tức mãnh liệt, sự sân hận dữ dội và nỗi tuyệt vọng tận cùng khi người mình thương hướng về kẻ khác hoặc khi tình yêu không được đáp lại.

Do vậy, một lần nữa xin nhắc lại đây không phải là loại tình thương mà chúng ta sẽ thảo luận, đây chỉ là loại có điều kiện và nô dịch hoá theo khát vọng và ham muốn. Tuy nhiên, trong đó vẫn có tình cảm trìu mến, chăm sóc và thân thương không thể phủ nhận giữa những kẻ yêu nhau, giữa chồng và vợ dù rằng có điều kiện và dựa trên cơ sở thu hút nhau vì dục tính. Nhưng có lẽ chính từ loại tình thương kém cao thượng này mà người ta hiểu biết thêm về tình thương mang tính cao thượng hơn và cuối cùng ca ngợi và phát triển loại tình thương vượt trên tất cả rào cản, giới hạn và điều kiện.

Vì thế, loại tình thương mà chúng ta sẽ thảo luận ở đây là tình thương truy tìm và hân hoan trong niềm an lạc của tha nhân. Nó cao thượng, vị tha, không mong đền đáp kể cả sự cảm kích và lòng biết ơn. Tình thương cho đi vì lý do duy nhất là chỉ để cho đi, thế thôi. Nó hân hoan khi nhìn thấy (kết quả tình thương và chia sẻ) niềm vui và hạnh phúc bừng sáng trong ánh mắt và khuôn mặt của người khác. Đó là phần thưởng tương xứng, nếu có thể nói như thế, cần cù nổ lực và "công sức bỏ ra vì tình thương" thật đáng giá. Ước mong tha nhân được mọi điều tốt lành, cầu chúc cho họ gặp niềm an lạc hạnh phúc và thoát ly đau khổ.

Do vậy, theo "công thức tình thương" truyền thống của Phật giáo, chúng ta chúc: "Nguyện cho tất cả chúng sanh an lạc và hạnh phúc. Nguyện cho tất cả thoát ly nguy hại. Nguyện cho tất cả thoát ly phiền não. Nguyện cho tất cả thoát ly khổ ách. Nguyện cho tất cả sống an lạc".

Chính đời sống đức Phật là một minh hoạ về tình thương và lòng bi mẫn, chính hai đức tính này khiến Ngài từ bỏ cuộc sống cung vàng điện ngọc, ra đi tìm chân lý để diệt tất cả đau khổ cho thế gian. Khi giác ngộ, Ngài truyền giảng chánh pháp cho tất cả chúng sanh, mong tất cả thể nhập chân hạnh phúc vô lậu, sự an lạc Niết bàn mà tất cả có thể đạt được trong chính kiếp sống này bằng cách thanh tịnh hoá tâm thức.

Ngài cho đệ tử đi khắp nơi hoằng hoá chánh pháp để mọi người hiểu rằng họ cũng có thể đạt được pháp hỷ lạc tự tại thoát ly đau khổ. Chính đấng Đạo sư đã dẫn đầu Tăng đoàn đi khắp Ấn Độ hoằng pháp không mệt mỏi cho tất cả giai cấp xã hội trong thời gian 49 năm từ lúc giác ngộ cho đến khi nhập Niết bàn ở tuổi 80.

Đức Phật thường xuyên dạy các tu sĩ và đệ tử ban rải lòng từ bi. Ngài yêu cầu họ hãy để tâm từ bi "lan rộng, toả khắp vô biên" tràn ngập mọi nơi trên khắp thế gian. Ngài dạy họ dù ở hoàn cảnh nào, đi, đứng, nằm, ngồi phải luôn khởi tâm thương yêu tất cả chúng sanh. Trong giáo pháp của Ngài, không hề tìm thấy một mảy may thù hận hoặc tâm nguyện xấu. Tình thương như thế thật cao quý vô cùng. Thật khó mà yêu thương hoàn toàn chân thành không mong đền đáp gì cả. Điều này chắc vô cùng khó khăn cho chúng ta khi phát triển tình thương đến mức độ vô lậu mà đức Phật đã thành tựu - một tình thương bao trùm tất cả chúng sanh, không đốt cháy hoặc làm khô héo tất cả, ngược lại khiến tất cả dịu mát và thanh thản, một tình thương được thành tựu bởi trí tuệ và thanh tịnh.

Chúng ta bắt đầu gieo chủng tử tình thương như thế khi thực hành tình thương bi mẫn và pháp thiền quán tuệ giác (vipassanà). Thiền quá mettà hoặc tâm từ bi là vũ khí đặc biệt có hiệu quả chống lại sân hận oán thù. Trong quá trình thực hành thiền quán tuệ giác, tình thương và lòng bi mẫn có thể chớm nở khi ta thấu hiểu chân thật rằng, tất cả chúng ta đều cùng chung số phận cộng nghiệp khổ trong vòng luân hồi (samsàra), nói cách khác là cùng chung con thuyền.

Trong các trang sau, chúng ta sẽ hạn chế cuộc thảo luận trong phạm vi phát triển tâm từ (mettà). Về phần thực hành tuệ giác (vipassana) đã được nói trong cuốn sách nhỏ khác với nhan đề "Đi đến tuệ giác" (Invitation to vipassana).

"Kiếp người ngắn ngủi,
nhưng tình thương thì lâu bền"
Tenny Son

---o0o---

Quán tâm từ (Mettà Bhàvanà)
Gieo chủng tử từ bi

Quán tâm từ đặc biệt thích hợp cho người nóng tính, thí dụ như người dễ nổi giận, nuôi dưỡng ác cảm, khó quên, khó tha thứ, ôm ấp hận thù, oán hận. Những kẻ nóng tính, dễ cáu, sau khi thực hành quán đều đặn thì tính khí xấu này không còn nữa. Đối với kẻ đằm tính thì phép quán này đem đến nhiều lợi lạc, vì tất cả chúng ta ai cũng thường xuyên bực mình, khó chịu, pháp quán này giúp chúng ta bình thản, dễ chịu hơn. Ngoài ra, cũng còn nhiều điều lợi khác sẽ thảo luận sau. Tuy bây giờ nói về lợi lạc, nhưng cuối cùng sự thực hành tâm từ sẽ phát triển loại tình thương mà khi thương chỉ vì thương xót, chỉ nhằm giảm bớt đau khổ của tha nhân và đẩy mạnh thiện tâm, lòng dũng cảm, niềm an lạc hạnh phúc. Những điều lợi chúng ta nói ra ở đây, lúc đó sẽ trở nên thứ phụ không quan trọng nữa, nhưng ban đầu chúng được xem như nguyên động lực đưa ta đến thực hành.

Một trong những mục tiêu thiền quán là đạt được sự tập trung tình thương hoặc trụ tâm vào một điểm. Khi tâm trụ vào một điểm, nó ngừng lại và trở nên lặng lẽ, an tịnh. Lúc đó, khuynh hướng lang thang của tâm dừng lại, ít nhất cũng trong lúc tâm trụ lại hoặc chăm chú vào mục tiêu quán tưởng của nó. Tâm rất lặng lẽ và dịu đi tính lăng xăng khi ta đạt tới loại tĩnh lặng này, một sự tĩnh lặng không tư duy, sự tĩnh lặng của tâm an trụ trên một điểm duy nhất là mục tiêu của nó. Tâm trở nên tĩnh lặng như ánh nến cháy đều đặn không chao đảo khi gió không còn nữa.

Trạng thái tĩnh lặng đó, dĩ nhiên hành giả phải trải qua mới hiểu được.

Lúc đó, trên nguyên tắc, là làm tâm trụ vào một điểm, dán chặt vào mục tiêu quán tưởng. Trong trường hợp quán tình thương bi mẫn, thì mục tiêu là ý niệm tình thương, mong ước tất cả chúng sanh được an lành. Có nhiều phương cách sử dụng để lan toả tình thương đại bi và an trụ tâm vào một niệm. Ở đây, chúng ta sẽ thảo luận một trong những phương cách có thể áp dụng thành công.

Trước tiên, phương cách này được diễn tả trong bốn câu:

"Nguyện cho tất cả chúng sanh thoát ly nguy hại,
Nguyện tất cả thoát ly phiền não,
Nguyện tất cả thoát ly khổ ách,
Nguyện tất cả an lạc hạnh phúc"

Bốn câu nguyện này dễ nhớ. Hành giả phải đọc đi đọc lại bốn câu này trong tâm thức (nghĩa là chỉ cần nhủ thầm trong tâm, không cần đọc lớn) với tính cách thuộc lòng. Tâm có thể so sánh như một máy tính và ý niệm là lập trình với tư tưởng mong ước tha nhân được an lành cho đến khi, nói cách khác, nó tràn ngập tư tưởng này, tràn ngập tình thương. Khi nhủ thầm trong trí, tâm sẽ khởi sự tập trung vào ý niệm tình thương, mong ước an lànhcho tha nhân. Những tư tưởng không cần thiết cuối cùng không còn chổ để chen vào, lúc đó tâm sẽ an trụ tại một niệm và hành giả trải qua sự tĩnh lặng đặc biệt mà chúng ta đã đề cập.

Trước khi đi xa hơn, chúng ta cần giải thích ý nghĩa của bốn câu nguyện thuộc lòng. Một khi hiểu được ý nghĩa của chúng, đương nhiên ta sẽ biết chúng muốn ám chỉ điều gì khi ta nhủ thầm trong tâm hoặc hướng tư tưởng tình thương ra ngoài.

---o0o---

1.Nguyện tất cả chúng sanh thoát ly nguy hại

Có hai loại nguy hại – trong và ngoài.

Nguy hại bên trong ám chỉ sự ô nhiễm tâm (kilesas) như: tham lam, oán ghét, ảo tưởng, lo âu, bồn chồn…gây cho ta nhiều phiền não. Nguy hại bên ngoài như tai nạn xe cộ, thiên tai (hoả hoạn, bão lụt, chuồi đất, động đất,…) và hiểm nguy do kẻ khác hãm hại. Không ai mong những nguy hại này cả trong lẫn ngoài, dù rằng sự nguy hại bên trong xem ra

còn tệ hại hơn bên ngoài. Khi lời nói thốt ra, ta trở thành kẻ thù nguy hiểm nhất của chính mình. Nếu ta khắc phục được những ô nhiễm bên trong tâm thức, ta có thể đối mặt với những chướng ngại bên ngoài một cách bình thản.

2.Nguyện tất cả chúng sanh thoát ly phiền não

Ý nghĩa quá rõ ràng. Nó ám chỉ tất cả những đau khổ tinh thần, kể cả cái vi tế nhất. Nó bao gồm: lo âu, bồn chồn, sợ hãi, chán nản, buồn phiền, tuyệt vọng hoặc bất kỳ một trạng thái bất ổn nào của tâm dẫn đến khủng hoảng, đau buồn hoặc khắc khoải, dằn vặt. Không ai muốn phiền não, chúng ta đều muốn sống an vui bình thản.

3.Nguyện tất cả chúng sanh thoát ly khổ ách

Ý nghĩa câu này cũng dễ hiểu, nó bao gồm những đau đớn của thân xác, từ những khó chịu sơ sài của cơ thể, đau nhức và những chứng bệnh như cảm cúm, nhức đầu cho tới những bệnh tật nghiêm trọng như ung thư và bệnh tim mạch – không ai muốn thân xác mình đau đớn.

4.Nguyện tất cả chúng sanh sống an lành hạnh phúc

Tất cả chúng ta cần cố gắng hoàn thành công việc và trách nhiệm của mình. Học sinh phải học hành trong khi người lớn phải kiếm sống. Chúng ta phải hoà thuận với mọi người trong môi trường tiếp xúc, như là đồng nghiệp, bạn bè, thân nhân, thành viên trong gia đình và những người mình yêu thương - cuộc sống sẽ gặp nhiều khó khăn nếu ta không quan hệ tốt với tha nhân, vì thế cần có sự giao hảo với mọi người, tối thiểu hoá các mối bất đồng hoặc không để xung đột xảy ra, tăng cường hảo ý và niềm thông cảm lẫn nhau. Kế đó, ta cũng phải hoàn thành tốt nhiệm vụ, bổn phận của mình. Chúng ta cần phải làm việc có hiệu quả, ngược lại ta sẽ gặp nhiều rắc rối.

Thêm vào đó, ta phải để ý đến thân và tâm hàng ngày. Về thân, ta cần ăn, mặc, thuốc men khi cần thiết, đáp ứng những nhu cầu tự nhiên v.v… Cũng có những công việc lặt vặt hàng ngày phải làm trong sự hân hoan thanh thản. Về tâm, cũng cần để ý thanh lọc bằng cách thực hành thiền quán, tập tự chủ, trau dồi thái độ thích hợp và suy nghĩ sáng suốt.

Vậy khi ta nói "Nguyện tất cả chúng sanh sống an lành, hạnh phúc", có nghĩa là câu nguyện bao trùm tất cả mọi khía cạnh đời sống

sinh hoạt hàng ngày. Do đó, người ta có thể hiểu rõ bốn câu nguyện bắt đầu từ "Nguyện tất cả chúng sanh thoát ly nguy hại" bao hàm toàn bộ những điều mà mọi người mong ước. Hiểu được toàn ý của bốn câu nguyện thì sự trải rộng tâm từ bi của ta sẽ có nhiều ý nghĩa hơn.

---o0o---

Áp dụng thực tiễn

Ngồi ở tư thế thiền quán bình thường, chẳng hạn như ngồi bán già, lưng thẳng (có thể ngồi trên ghế nếu không thể ngồi trên nền nhà). Khép mắt, giữ thân thể thư giãn, nhủ thầm bốn câu nguyện.

Nhủ thầm bốn câu nguyện lặp đi lặp lại khoảng 10 phút, 30 phút hoặc 1 tiếng. Nhủ thầm liên tục khoảng 100 lần, 1.000 lần, 100.000 lần, 1.000.000 lần, …Kéo dài bao lâu cũng được, chỉ cần nhủ thầm, nhủ thầm và nhủ thầm trong tâm. Đó là một cách lập trình tâm thức, chúng ta lập trình tâm thức bằng tư tưởng đại bi và hảo ý cho tất cả chúng sanh. Khi nhủ thầm, ta không cần suy nghĩ của từ ngữ vì ta đã biết rồi. Nhủ thầm như thế, dần dần và tự nhiên, cảm giác bi mẫn hảo ý dành cho tất cả chúng sanh sẽ tràn ngập ta, ta thấy tràn ngập tình thương yêu, ta không muốn làm hại bất cứ ai hoặc nuôi dưỡng tâm sân hận oán thù bất kỳ kẻ nào. Thật là một cảm xúc tuyệt vời!

Khi nhủ thầm hoặc trải rộng tâm đại bi liên tục bằng cách này, tâm thức sẽ an trụ và tự nguyện dừng lại, nó trở nên yên tĩnh và lặng lẽ. Những câu nguyện tự tuôn chảy xuôi dòng tương tự máy thu thanh đã mở máy. Đôi khi tâm dừng lại dù trong lúc ta quên nhủ thầm lời nguyện hoặc ta đọc lộn vị trí các câu, điều này không hề gì, khi nhận biết, ta chỉ cần đọc lại như thường lệ. Bằng cách này, sự tập trung tư tưởng sẽ phát triển theo chiều hướng tự nhiên, ta không cần nóng lòng hoặc thúc ép sự tập trung như mong muốn. Nó sẽ tự động xuất hiện khi ta làm công việc nhủ thầm trong tâm.

---o0o---

Sự định tâm xảy đến như thế nào

Khi đọc thầm câu nguyện là ta đang trải rộng tâm từ bi. Lời nguyện cầu trào dâng và tâm an trụ, định lại ở một niệm (đối tượng của tâm) chẳng hạn như lòng từ bi hoặc sự trải rộng tâm từ bi. Lúc đó, tất cả tính

lăng xăng của tâm thức dừng lại và tâm an trụ nơi sự lan toả lòng bi mẫn. Khi trạng thái lăng xăng của tâm ngừng lại tức là mọi ý niệm về chuyện này, chuyện nọ, lo âu, suy nghĩ, toan tính, v.v…dừng lại, thì tâm thức đạt được trạng thái định, sự an trụ ở một niệm. Trong trạng thái định, tâm tự lặng lẽ và yên tịnh, hành giả cảm thấy hỷ lạc, sáng suốt và thoả mái. Đây là một cảm nhận vô cùng thú vị và tuyệt vời - một sự khai phóng to tát thoát ly khỏi thói quen ràng buộc tâm thức từ trước đến nay khiến tâm mệt mỏi đuối sức vì vô số ý tưởng, suy nghĩ lung tung, bồn chồn. Sự tĩnh lặng của trạng thái định rất êm dịu và phi nhục dục - một thứ hỷ lạc tối thượng mà những kẻ "tâm linh" miệt mài thích thú. Đây là niềm hạnh phúc mà đức Phật tán thán, nó không phải là thứ hạnh phúc phát sinh từ cảnh sắc, âm thanh, hương vị, xúc chạm thích thú của thế gian mang tính nhục dục. Thứ hạnh phúc dục lạc của thế gian được đức Phật mô tả là thấp hèn, thường tình chỉ dẫn đến phiền não vì nó làm ô nhiễm tâm thức. Tuy nhiên, niềm hạnh phúc, sự hỷ lạc của trạng thái định phải được tự chứng, tự cảm nhận. Một khi trải qua niềm hỷ lạc này, hành giả không còn bị lôi cuốn theo thói vui dục lạc: chấm dứt tình trạng nô lệ cho những cám dỗ của thế gian. Đã nhận biết được hạnh phúc tinh thần tối thượng phi thế gian, hành giả có khả năng kiểm soát được những ham muốn dục lạc của mình hiệu quả hơn và cảm thấy thú vị với niềm hỷ lạc vô biên hơn là thứ hạnh phúc thường tình của thế gian.

Về mặt thực hành, khi tâm định thì ngũ triền cái (nirvaranas) đều bị chế ngự. Ngũ cái gồm: 1. Tham dục, 2. Sân nhuế, 3. Thuỳ manh, 4. Trạo hối, 5. Nghi (nghi ngờ khả năng định tâm của mình v.v…). Do vậy, khi đạt trạng thái định, tâm không còn chao đảo và ngũ triền cái gồm các trạng thái bất ổn của tâm sẽ tự động tan biến. Ngũ cái không hiện diện, tâm đi vào trạng thái định, không còn khát ái đối với dục lạc, không sân hận ác cảm, không mê mệt trễ nhác, không lăng xăng với chuyện Đông – Tây, không nghi ngờ, thường xuyên tĩnh lặng và hỷ lạc. Trong trạng thái lặng lẽ này, năm thiền chi xuất hiện, đó là:

1- Tầm chi (vitakka) có nghĩa là hướng tâm đến mục tiêu quán tưởng để tâm không còn lăng xăng.

2- Tứ chi (vicàra) có nghĩa là tâm dán chặt vào mục tiêu quán tưởng, an trụ nơi đó và tác động lên nó.
Tầm là hướng tâm đến mục tiêu, trong khi tứ khiến tâm tác động và an trụ nơi đó.

3- Hỷ (pìti): niềm vui tinh thần bộc phát. Hành giả cảm thấy thoả mái nhẹ nhàng, thích thú với nhiều cảm giác thú vị, chẳng hạn như những sự rung động kỳ diệu lan tràn khắp cơ thể. Đôi khi hành giả cảm nhận niềm hân hoan khi trải qua cảm giác nâng bổng lên, thí dụ như bất ngờ tay chân giơ lên, được nâng lên hoặc được đẩy mạnh lên hoặc toàn bộ cơ thể lơ lửng, hành giả có cảm giác mình nổi bềnh bồng trong không khí.

4- Lạc (sukha): hơi giống với hỷ, chỉ khác ở điểm tinh tế và mức độ cao hơn. Vì thế, khi lạc xuất hiện thì hỷ lặn đi, hành giả cảm thấy vô cùng nhẹ nhàng, dễ chịu, kinh điển mô tả giai đoạn này là "an lạc hiện tiền". Hành giả vui thích, không còn khát ái dục lạc thế gian, thứ dục lạc mà bấy giờ hành giả cảm thấy tầm thường, thô tục, bất an và biến đổi khi so với niềm hạnh phúc dịu êm an tịnh do định tâm mang lại.

5- Nhất tâm (ekaggatà): sau cùng trạng thái nhất tâm xuất hiện. Tâm an tịnh và ổn định, an trụ tại một điểm giống như ánh nến không còn chao đảo ở một nơi lặng gió, như thể một cột trụ ổn định vững chắc, không lắc lư. Trong trạng thái nhất tâm, hành giả có thể cảm nhận rõ nét tâm mình đang lặng lẽ, an tịnh như một tảng đá không lay chuyển.

Năm thiền chi này cũng hiện diện trong trạng thái cận định (upacàra samàdhi), một trạng thái chuẩn bị tiến qua giai đoạn thiền, một sự định tâm trước khi nhập thiền. Ở trạng thái cận định, năm thiền chi vẫn chưa ổn định và ngũ triền cái vẫn có khả năng tái xuất hiện phá vỡ định tâm. Tuy nhiên, khi thâm nhập thiền giới (jhanà), các thiền chi trở nên ổn định vững chắc và ngũ triền cái hoàn toàn biến mất hẳn. Do vậy, rất ít có khả năng giai đoạn thiền bị gián đoạn, và ở giai đoạn này, hành giả có thể thiền quán 5, 10, 20, 30 phút, 1 giờ hoặc hơn nữa mà không bị ngũ triền cái quấy rối. Thời gian nhập thiền giới bao lâu tuỳ thuộc vào trình độ tu tập và mức độ định (samàdhi) của hành giả. Ngay cả khi bị gián đoạn, hành giả cũng dễ dàng nhập định trở lại bằng cách tiếp tục lan toả tâm từ. Điều này được xác định trong các sách giảng dạy về thiền rằng, nếu một thiền giả thiện xảo rơi khỏi thiền định vì lý do không quan trọng, thiền giả có thể tái nhập lại một cách dễ dàng.

Quán tưởng tâm từ là một phần trong pháp thiền quán vô lượng tâm (Brahma-vihàra) gồm có từ (mettà), bi (karunà), hỷ (mudità) và xả (upekkhà). Theo bản Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga), hành giả có thể đạt tới cấp độ tam thiền bằng pháp từ, bi, hỷ và với pháp xả, hành

giả đạt tới cấp độ Tứ thiền. Những phương pháp hướng dẫn thực hành nhằm mục đích tu tập thiền định đều được mô tả trong bản Thanh Tịnh Đạo, nên ở đây chúng ta không đi sâu vào chi tiết vì chỗ trống trong bài này không cho phép. Tuy nhiên, khi hành giả thực hành theo công thức bốn câu nguyện mà chúng ta đã thảo luận ở trên, hành giả cũng có thể đạt được mức độ định khá tốt. Ai nhận biết rõ được liệu mình thực hành có tinh tấn kiên định hay không, hoặc sự thực hành của mình có thể tạo lập nền tảng cho sự phát triển thiền định sau này, kẻ đó đạt được trạng thái thiền thức. Như chúng ta đã thảo luận ở phần đầu, nguyên tắc phát triển trạng thái định tâm là đẩy lùi ngũ triền cái và phát triển củng cố rõ nét ngũ triền cái.

---o0o---

Ta nên trải rộng tâm từ trong bao lâu ?

Càng lâu càng tốt, trong trường hợp trau dồi cao độ, hành giả có thể trải rộng tâm từ ngày đêm, luân phiên đi, đứng, nằm, ngồi, luôn cả trong sinh hoạt hàng ngày như ăn, tắm, giặt, rửa v.v… Hành giả có thể trau dồi nhiều ngày, nhiều tuần và nhiều tháng một cách chuyên cần bằng hình thức này.

Nhưng đối với đa số không có khả năng thực hành như thế, thì họ cũng có thể thực hành trong khả năng cho phép. Bạn có thể áp dụng từ 10 phút cho đến 1 giờ sau khi thức dậy vào buổi sáng, thậm chí 5 phút cũng được còn hơn không có gì cả. Vào ban ngày, trong lúc loanh quanh với công việc lặt vặt, bạn có thể thực hành bất cứ lúc nào và bất kỳ ở đâu. Bạn có thể áp dụng trong lúc đi bộ đến nơi này nơi kia, khi ở văn phòng, nơi làm việc, lúc ăn, tắm rửa v.v… Trải rộng tâm từ bằng cách nhủ thầm bốn câu nguyện không khó khăn gì và cuối cùng bạn sẽ đến đích dễ dàng, thuận lợi. Vào lúc chiều tối, ngoài giờ làm việc, bạn thực hành trịnh trọng trong tư thế tọa thiền. Khi đi ngủ, bạn vẫn áp dụng cho tới khi thiếp đi.

Do kiên trì trau dồi, hành giả cảm nhận lợi lạc và sau cùng, lòng tràn đầy từ tâm thiện ý dành cho mọi người. Hành giả không còn nuôi lòng oán ghét, thù địch, cũng chẳng còn ham muốn làm như thế, không còn sân hận, nhàm chán những cáu kỉnh, bực dọc, tâm hồn trở nên kiên nhẫn và rộng lượng bao dung. Thật là một pháp hành tuyệt vời và hiệu quả. Tất cả chúng ta nên tạo cho mình thói quen trải rộng tâm từ.

Chính đức Phật phát rải tâm từ hàng ngày và dạy các đệ tử làm như thế.

Trải rộng tâm từ là một pháp thích hợp giữ trạng thái tâm ổn định. Tâm chúng ta lang thang khắp chốn, bị ràng buộc bởi tham dục, sân hận, si mê, lo âu, bất an v.v…Nhưng khi ta phát rải tâm từ có nghĩa là ta đang thay đổi những ý tưởng bất ổn bằng những ý tưởng ổn định, do vậy tâm thức dễ tập trung vào những gì mình làm. Sự xao lãng, bối rối bị hạn chế và điều này đương nhiên dẫn đến tình trạng giảm bớt lo âu và công việc hàng ngày của ta hiệu quả hơn.

---o0o---

Trải rộng tâm từ với chính mình

Đầu tiên, khi bắt đầu thực tập tâm từ, bạn có thể trải rộng tâm từ với chính mình một cách ngắn gọn:

Nguyện cho con thoát ly nguy hại
Nguyện cho con thoát ly phiền não
Nguyện cho con thoát ly khổ ách
Nguyện cho con được an lạc hạnh phúc

Tuy nhiên, bạn không cần kéo dài vì đây chỉ là khởi đầu cho sự thực hành của bạn. Có lẽ bạn chỉ nên lặp đi lặp lại bốn câu nguyện này khoảng 10 lần hoặc chỉ vài phút khi bạn bắt đầu ngồi. Sau đó, bạn hướng tâm từ đến tha nhân với ý nghĩ rằng vì bạn cầu nguyện những điều tốt lành cho mình, nên bạn cũng cầu nguyện tương tự cho tất cả chúng sanh. Kế đó, bạn ngưng hướng tâm từ cho chính mình và hướng thẳng tâm từ đến mọi người. Điều này đã được hiểu rằng khi bạn hướng tâm từ đến tha nhân tức là bạn cũng đang cầu nguyện tương tự cho chính bạn.

Trong bản Thanh Tịnh Đạo có khẳng định rằng, bằng cách hướng tâm từ cho chính mình, hành giả không bao giờ đạt được thiền giới. Vì thế, hướng tâm đến chính mình chỉ nhằm mục đích lấy mình làm ví dụ điển hình với suy nghĩ rằng vì mình nguyện an lành cho mình nên cũng phải nguyện tương tự cho tất cả tha nhân. Điều này giúp đánh thức khơi dậy thiện ý và niềm ao ước an lành hạnh phúc cho tha nhân.

---o0o---

Những cách trải rộng tâm từ

Ngoài cách thông thường hướng tâm từ đến tất cả chúng sanh, hành giả cũng có thể hướng tâm từ riêng biệt đến một người hoặc một nhóm người nào đó. Hướng tâm đến bạn bè, đồng nghiệp, cấp trên, thầy dạy, người hôn phối, người mình yêu thương, thân nhân, cha mẹ, con cái v.v…, ở bất kỳ đâu, hành giả cũng có thể phát rải tâm từ, quán tưởng: Nguyện cho tất cả chúng sanh quanh con tại nơi này thoát ly nguy hại…Hành giả có thể hướng tâm tới một nhóm người riêng biệt như là toàn thể giới loài nữ (chẳng hạn tất cả các loài nữ bao gồm cả súc vật, côn trùng và vong linh), toàn thể giới loài nam, các bậc Thánh quả (Ariyas), các bậc đang tu học hướng tới quả vị Thánh (Anariyas), chúng sanh cõi người, cõi trời (Devas) và tất cả chúng sanh đọa sứ (apàya) - những kẻ chịu thống khổ trong bốn cảnh giới: địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ và a tu la.

Hành giả có thể hướng tâm đến tất cả phương hướng, có nghĩa là đến tất cả chúng sanh ở phương Bắc, Nam, Đông, Tây, Đông bắc, Tây bắc, Đông nam, Tây nam, phía dưới, phía trên. Hành giả cũng có thể hướng tâm tùy theo địa phương cư ngụ, rồi trải rộng ra tới làng xóm, khu vực, thành phố, quốc gia, thế giới và cả vũ trụ.

Vì có nhiều tính cách linh hoạt trong pháp phát rải tâm từ, nên đây thật sự là một việc trau dồi thú vị. Trong bản Thanh Tịnh Đạo, sự tu tập thiền khởi đầu bằng cách hướng tâm đến một cá nhân, thí dụ như trước tiên là người mình thương, kế đến là người mình vô cùng thương mến, tiếp theo là kẻ mình không thương không ghét và kẻ mình thù ghét. Trong phương cách này, vì hành giả chỉ bắt đầu và khởi sự bằng một cá nhân riêng biệt làm đối tượng quán, nên chắc chắn không được phép hướng tâm đến đối tượng là người khác phái để tránh nguy cơ tham dục sinh khởi và làm ô nhiễm những gì lẽ ra chỉ là tâm từ thanh tịnh. Nhưng khi hướng tâm đến tất cả chúng sinh, thì điều này rõ ràng bao gồm cả nam lẫn nữ. Vì lần đầu tu tập thiền nên khi chọn đối tượng cá nhân để quán, hành giả sẽ không chọn người khác phái. Nhưng dần dà về sau, khi đã thành thục pháp tu tập thì không còn lý do gì để giới hạn đối tượng, vì mục đích nhắm tới là trải rộng tâm từ bi chứ không phải là tu tập thiền. Vì tâm từ chính là tình thương và nó sẽ trở nên vô nghĩa nếu chúng ta không trải rộng tình thương với cha mẹ, ông bà

chúng ta, hoặc đối với người hôn phối và con cái chỉ vì họ là người khác phái. Do đó, hành giả nên hiểu rằng sự tu tập được mô tả trong Thanh Tịnh Đạo chỉ liên quan đến sự tu tập thiền định khi không chọn đối tượng cá biệt là người khác phái vì lý do thận trọng. Tuy nhiên, từ đây về sau, hành giả nên hướng tâm đến bất kỳ ai, ngược lại tâm từ sẽ không còn là từ tâm nếu nó không bao gồm tất cả, vượt trên mọi rào chắn và không phân biệt chủng tộc, tín ngưỡng, giới tính v.v…Nhưng khi hướng tâm đến người khác phái làm đối tượng quán cá thể, hành giả phải luôn thận trọng chống lại sự xâm nhiễm của lòng tham dục. Về lĩnh vực tu tập thiền định như chúng ta đã nói, hành giả không chọn người khác phái làm đối tượng quán cá thể.

Bản Thanh Tịnh Đạo cũng khẳng định rằng hành giả không nên hướng tâm từ đến người chết vì làm như thế hành giả không thể định tâm được. Khi qua đời, người ta tiếp tục sự tái sanh mới và hình như người chết không phải là đề tài thích hợp cho việc tu tập thiền trong pháp quán tâm từ . Nếu mục đích chúng ta không phải đạt được thiền định hoặc định sâu mà chỉ là trải rộng tâm từ bi thì hãy quán bằng cách như vầy: "Nguyện cho ông A, ông B gì đó, dù tái sanh ở cõi giới nào, đều được thoát ly nguy hại…"

Theo ý tôi, điều này vô hại vì khi tâm thức nguyện an lành cho tha nhân thì luôn luôn ở trong trạng thái ổn định.

---o0o---

Trau dồi chánh niệm và tâm từ

Sự trau dồi tâm từ và chánh niệm là một sự kết hợp sức mạnh. Chẳnng hạn như trong cuộc sống bình thường, ta luôn giữ chánh niệm càng nhiều càng tốt trong những hoạt động cùng những trạng thái tâm hàng ngày thay vì để tâm di chuyển hết chỗ này đến chỗ nọ. Sau đó, ta có thể luân phiên trạng thái chánh niệm này bằng cách trải rộng tâm từ luôn luôn. Với cách này, ta giữ cho tâm ổn định lâu hơn - bằng sự trau dồi tâm từ hoặc chánh niệm. Ta sẽ tập trung tốt hơn trong nhiệm vụ hàng ngày. Ta bớt lo âu, sống thoải mái và phấn chấn hơn.

Về việc tọa thiền nghiêm túc, hành giả nên đạt sự cân bằng giữa thiền quán tâm từ và tuệ quán (chánh niệm). Tuệ quán (vipassanà) đưa ta đến tuệ giác và tri kiến lẽ vô thường trong khi tâm từ là một đề tài định (samataa), do đó chỉ mang lại sự an tịnh. Thế nên hành giả đừng

bao giờ lơ là với tuệ. Lúc mới bắt đầu học tập tâm từ, đương nhiên hành giả phải bỏ nhiều thời gian trau dồi chuyên cần, nhưng khi đã thành thục và tinh tấn trong tu tập, hành giả nên cân bằng quán tâm từ và tuệ quán. Nhiệm vụ hành giả là phải đạt sự cân bằng của chính mình. Chẳng hạn như thực hành vài phút quán tâm từ rồi sau đó chuyển sang tuệ quán, hoặc nếu đã ngồi quán tâm từ vào buổi sáng, thì nên áp dụng tuệ quán vào chiều tối.

Sau cùng, hành giả phải tìm ra sự cân bằng thích hợp. [Để có sự hướng dẫn về tuệ quán (vipassanà), những người mới bắt đầu nên tham khảo quyển sách nhỏ tựa đề "Mời bạn đến với tuệ quán" (Invitation to Vipassanà); trong đây, những nguyên tắc cùng lợi lạc của chánh niệm được giải thích rõ ràng kèm theo những hướng dẫn cơ bản đơn giản].

Tình thương đến nhanh, chân thành, thiện ý, hoan hỷ, rộng lượng, bao la, kiên nhẫn, trung thực, sáng suốt, hy sinh, kiên cường, và không bao giờ đòi hỏi; vì khi đòi hỏi thì tình thương không còn hiện hữu.

Thomas A.Kempis

Những lợi lạc của tâm từ

Người tu tập tâm từ một cách kiên trì sẽ có 11 điều lợi lạc:

-1- Dễ ngủ

Đây là phương pháp chữa trị hữu hiệu với bệnh mất ngủ không cần phải dùng đến thuốc ngủ và những thứ thuốc an thần mà đôi khi đưa đến những phản ứng phụ. Bởi thế, những ai mất ngủ nên tu tập tâm từ và có thể toả rộng tâm từ cho đến lúc đi vào giấc ngủ. Trong bản Thanh Tịnh Đạo, điều này được khẳng định rằng hành giả tu tập tâm từ rơi vào giấc ngủ giống như thể nhập vào sự thành tựu thiền quán. Thêm vào đó, hành giả có giấc ngủ thoải mái, không trằn trọc trở mình và không ngáy như bao người khác.

-2- Lúc tỉnh giấc tươi tắn như đoá hoa hé nở

Thay vì cảm thấy nặng nề, ngáp dài hoặc xoay qua xoay lại như bao người khác, hành giả tỉnh giấc trong sự dễ chịu, không vặn vẹo thân

mình và sẵn sàng đảm nhận công việc trong ngày mới với sự lạc quan và phấn chấn.

-3- Không có ác mộng

Không mơ thấy mình bị rượt đuổi, muốn chạy trốn mà không chạy được, không té ngã ở mô đá hoặc rơi vào hố sâu hoặc bị ma quỷ nhát phá. v.v….Thay vào đó, nếu có nằm mơ, hành giả mơ thấy chuyện vui hay những giấc mơ lành như thấy bay lên trời, ngắm nhìn cảnh đẹp hoặc nghe pháp và cúng dường v.v…, hoặc là hành giả ngủ ngon không mộng mị.

-4- Được mọi người yêu mến

Có nghĩa là không có kẻ thù. Mọi người yêu mến vì đức tính nhân từ hoặc thói quen trải rộng tình thương, dễ kết bạn và hoà thuận với tha nhân. Mọi người đều cảm nhận được năng lực tinh thần tích cực hoặc những rung động của tâm từ bi mẫn mà hành giả luôn phát ra.

Đây là những điểm lợi có giá trị, vì không có kẻ thù nên ta không còn lo âu có kẻ hại mình, có thêm bạn bè thì cuộc sống vui vẻ hơn, hơn nữa đi đâu ta cũng được mọi người hợp tác và giúp đỡ.

-5- Được quỷ, thần, cầm thú quý mến

Những chúng sanh không thuộc cõi người như quỷ, thần, cầm thú cũng quý mến và đây cũng là một điểm lợi. Chúng ta không cần phải lo sợ ma quỷ nhát phá, hãm hại hoặc chó sủa, rắn cắn.

Tiện đây, có một câu chuyện liên quan đến vấn đề này xảy ra vào thời đức Phật. Một hôm có một nhóm Tăng sĩ toạ thiền trong rừng bị ma quỷ quấy phá. Ma quỷ hiện ra hình tướng kinh sợ và tạo ra những âm thanh khủng khiếp đe doạ các vị Tăng. Các vị Tăng chạy về cầu cứu Phật, Ngài khuyên họ quay trở lại rừng và phát toả tâm từ bi. Các vị Tăng làm theo lời Phật và ma quỷ chẳng những ngưng quấy phá họ mà còn quay qua bảo vệ họ. Kinh điển khẳng định rằng, ma quỷ thậm chí còn phát dọn chỗ nghỉ ngơi của chư Tăng và dọn nước ấm cho họ nữa. Sau ba tháng tu tập trong rừng, các vị tăng đều đắc quả A la hán.

Một câu chuyện khác được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo, có một vị Tỳ kheo tên Visakha chuẩn bị rời khỏi một tu viện nằm trong rừng toạ

lạc trên đảo Tambapanni (thuộc Sri Lanka), khi ấy có một con quỷ hiện ra trước mặt vị này khóc lóc. Vị Tỳ kheo hỏi: "Cớ sao nhà ngươi khóc?". Con quỷ thưa: "Bởi vì Ngài sắp đi khỏi đây". Vị Tỳ kheo hỏi tiếp: "Vậy ta sống ở đây có lợi lạc gì cho ngươi?". "Thưa tôn giả, lâu nay Ngài sống ở đây, các cảnh giới siêu hình đều cư xử với nhau rất hoà thuận. Bây giờ Ngài bỏ ra đi, họ sẽ gây gổ tranh chấp và mải mê cuộc trò chuyện vô bổ".

Vị Tỳ kheo nói: "Nếu ta sống ở đây mà làm cho các ngươi an lạc, hoà thuận thì đó là điều cần phải làm" và vị Tỳ kheo ở lại, cũng tại nơi đó, cuối cùng Ngài chứng đến Niết Bàn (Nibbàna).

Trong một số câu chuyện thời nay, có một chuyện xảy ra ở Miến Điện, một vị sư già nổi tiếng tu tập tâm từ đã kể lại một bầy ong giận dữ tấn công mọi người xung quanh như thế nào, ngoại trừ ông ta. Tổ ong bị chọc phá và lũ ong bay khắp xung quanh đốt bất cứ ai chúng nhìn thấy. Vị sư bảo mọi người chạy tứ tán để tránh bị tấn công, còn lũ ong thì lại không đốt ông ta ngay cả khi ông ta đi thẳng tới tổ ong để tìm hiểu tại sao chúng nổi giận. Nhiều con ong điên tiết bay ra khỏi tổ nhưng vẫn không tấn công vị sư già. Vị sư này đã thuật lại câu chuyện trên đây trong một buổi giảng pháp để khuyến khích mọi người tu tập tâm từ.

Cũng trong một dịp có mặt ở Miến Điện, tôi đã chứng kiến một vị sư đang đứng cùng với các vị sư khác chờ tiếng cồng báo giờ cơm ngọ. Lúc này, vị sư đang hành pháp thiền quán tâm từ cao độ và phát toả tâm từ, bất ngờ một con chim sẻ bay về hướng ông ta, đậu trên vai nghỉ giây lát trước khi bay đi.

Qua những câu chuyện trên, hành giả có thể nhận được hiệu quả của tâm từ, không nên lơ là xem thường phép tu tập này.

-6- Được chư Thiên, quỷ, thần bảo vệ

Khi hành giả được chư Thiên, quỷ, thần quý mến, thì họ sẽ hộ trì cho hành giả. Thí dụ như trường hợp đã kể trên. Các vị Tăng đang toạ thiền trong rừng bị ma quỷ quấy phá và sau khi chinh phục ma quỷ bằng cách phát toả tâm từ, thì ma quỷ quay sang bảo vệ, hộ trì các vị Tăng được an toàn trong ba tháng tu tập ở rừng. Việc tu tập không gặp trở ngại nào ắt hẳn cũng là một yếu tố góp phần vào sự đắc quả A la hán vào cuối thời hạn 3 tháng.

Thời nay, nếu chư Thiên, quỷ, thần chiếu cố bảo vệ chúng ta, có lẽ lúc nào chúng ta cũng thoát hiểm nguy một cách kỳ lạ, huyền bí. Lẽ đương nhiên, sự hộ trì tối ưu dành cho chúng ta phải ở trong lẽ chân thật và thiện tâm. Nếu ta làm điều thiện, thì thực sự không có điều gì để lo sợ, bởi vì nghiệp thiện chắc chắn sẽ dẫn tới quả thiện. Chúng ta cũng thường nghe nói chánh pháp hộ trì những ai khéo giữ gìn chánh pháp. Do vậy, nếu chúng ta sống phù hợp với chánh pháp, chánh pháp sẽ bảo vệ chúng ta, và quả thực đây là sự bảo vệ hữu hiệu nhất.

Thế nên, người tu tập tâm từ và chánh pháp được hộ trì an lành. Đây là sự bảo vệ đích thực chúng ta nên hướng tới thay vì đeo đuổi bùa ngải và chú thuật tà đạo mà hiệu quả bất ngờ. Đức Phật không chú tâm đến những sự tu tập dựa vào bùa ngãi chú thuật như thế và Ngài bác bỏ thẳng thừng bất cứ điều gì liên quan đến chúng.

-7-Lửa, độc dược và hung khí không thể hãm hại

Bản Thanh Tịnh Đạo có đề cập đến hai trường hợp xảy ra vào thời đại của đức Phật. Trường hợp thứ nhất của một người nữ cư sĩ mộ đạo tên là Uttara bị một người đàn bà khác ganh tị đã đổ dầu sôi bỏng lên người nhưng không hề hấn gì như thể dầu sôi đó chỉ là nước lạnh đối với Uttra.

Trường hợp thứ hai là chú điệu 7 tuổi tên Sankicca bị đao kiếm chém mà không bị thương. Bị cướp muốn giết chú điệu để tế thần linh, nhưng khi chém chú điệu, đao kiếm đều bật ra không hề hấn gì. Cảm thấy kỳ diệu và sợ hãi, bọn cướp quỳ phục dưới chân Sankicca van xin tha tội và xin quy y theo chánh pháp.

Cũng có một câu chuyện về một con bò cái đang cho con bú sữa thì bị gã thợ săn phóng lao vào mình, ngọn lao bật khỏi mình bò nhờ sức mạnh thức giác tình thương giành cho bò con. Tình thương bi mẫn mạnh mẽ biết bao!

Về vấn đề độc dược, vị sư phụ 70 tuổi của tôi có lần kể lại nhiều kinh nghiệm bản thân Ngài. Ngài tu tập tâm từ lúc nhỏ và khi là Tăng sinh, có lần Ngài bị vây cá có độc đâm phải. Đó là lúc Ngài cố gắng cứu lũ cá ra khỏi cái ao đang cạn nước, bất ngờ có một con cá vùng vẫy làm Ngài bị thương. Bàn tay chảy máu nhưng Ngài không cảm thấy đau và không có cảm giác gì bị nhiễm độc.

Một lần khác, khi Ngài đang cố gắng cứu con chó bị rơi xuống giếng nước, Ngài xoay xở để kéo con chó lên gần miệng giếng và thò tay vào để lôi ra thì bị nó cắn. Rõ ràng là con chó hoảng sợ cố bám giữ vào bất cứ cái gì mà nó có thể nên đã dùng hàm răng cắn chặt vào bàn tay mà đích thực sẽ kéo nó ra ngoài. Tuy nhiên, sư phụ vẫn tiếp tục kéo con chó lên. Ngài cho biết là không cảm thấy đau và không cảm giác bị nọc độc mặc dù vết thương vẫn nằm trên bàn tay.

Thế nên, dù đôi khi ta sơ ý bị cắn, tâm từ của ta vẫn bảo vệ ta thoát khỏi đau đớn hoặc hiệu lực của độc tố.

-8- Dễ định tâm

Tâm của người an trú trong tình thương bi mẫn nhanh chóng được an định, không lờ đờ chậm chạp. Nguyên nhân là thiền quán giúp tâm dễ tập trung và thanh tịnh hoá, nhất tâm và ổ định, vì thế thói quen lang thang vô định hướng và trở nên rối loạn của tâm bị tước mất. Điều này đưa đến kết quả là sự định tâm được vững chắc hơn dù ta làm bất cứ việc gì. Đối với thiền quán, đương nhiên sự định tâm càng lúc càng dễ dàng hơn khi ta tu tập đều đặn.

-9- Nét mặt tươi sáng

Hành giả sẽ có nét mặt tươi sáng và đây là nét mặt phát sinh từ tấm lòng. Điều này được bộc lộ qua sự điềm tĩnh, thanh thản và trong sáng của hành giả. Người tu tập tâm từ không cần tới mỹ phẩm. Nét đẹp của tâm từ là tự nhiên trong khi vẻ đẹp nhờ thẩm mỹ là giả tạo. Dù cho được trang điểm thẩm mỹ cách mấy đi nữa cũng không che khuất được nét xấu xa ghê tởm nếu tánh tình cộc cằn dễ cáu kỉnh hoặc khi sân hận bộc phát. Đây là lý do tại sao đức Phật khẳng định rằng trong tất cả mùi hương thơm ngát, như đàn hương và lài, thì hương đức hạnh bay xa nhất đồng thời có thể bay ngược gió, không giống như những hương hoa bình thường.

Thế nên, ai cảm nhận được giá trị của nét đẹp đích thực, nét đẹp phát xuất từ tấm lòng, người đó nên trau dồi tình thương bi mẫn và sống đức hạnh. Dù cho diện mạo không thanh tú, kiều diễm đi nữa, thì người đó vẫn có được nét mặt trong sáng và thanh thản khiến cho mọi người yêu mến, quyến luyến.

-10- Chết thanh thản

Một ngày nào đó, chúng ta đều phải chết, thế nhưng chúng ta sống như thể mình sẽ sống hoài không bao giờ chết. Lúc sống không tham luyến, thì lúc chết ra đi nhẹ nhàng thanh thản. Sống không tham luyến là sống cao thượng, liêm chính và đạo đức. Chết nhẹ nhàng thanh thản là chết trong sự bình thản, chánh niệm – không sợ hãi, luyến tiếc, không đau khổ, sầu thương. Người tu tập tâm từ sống bằng trái tim tràn đầy tình thương dành cho chúng sanh tức là sống không tham luyến, sống một cuộc sống đạo đức, lấy tình thương làm sức sống cho chính mình và tình thương này biểu lộ qua lời nói, hành động.

Lúc tới giờ lâm chung, người này sẵn sàng, an tịnh và bình thản. Khi hồi tưởng lại suốt quãng đời mình, người này không có gì hối tiếc vì đã sống một cuộc đời tình thương và đạo đức. Thế nên, trong bản Thanh Tịnh Đạo hhẳng định rằng người này qua đời nhẹ nhàng thanh thản như một giấc ngủ.

Phật giáo dạy chúng ta chết an lành thanh thản là điều quan trọng bởi vì sự thọ báo kiếp sau tuỳ thuộc vào tư tưởng, suy nghĩ sau cùng của ta vào giây phút lâm chung. Nếu ta qua đời với niệm tưởng bất thiện, ác nghiệp, ta sẽ có sự tái sanh tương ứng - với niệm tưởng tốt lành, thiện nghiệp, ta có một kiếp sau tốt đẹp. Chết với niệm tưởng an trụ nơi tâm từ có nghĩa là ta đảm bảo một số mệnh tái sanh tốt đẹp, thuận lợi - một y báo mà ta có thể tiếp tục cố gắng đạt đến Niết bàn tối hậu - đoạn diệt tất cả khổ lậu.

-11- Nếu không chứng đắc quả A la hán, sẽ được tái sanh vào cõi Phạm Thiên sau khi chết

Thế nên, người tu tập tâm từ kiên trì và đạt được mức độ thiền trong cõi thế gian, chắc chắn sẽ được tái sanh trong cõi trời Phạm Thiên. Đây là cõi trời tốt đẹp, chúng sanh ở cõi này sắc tướng hảo, sống an lạc không phiền não đau khổ. Lẽ đương nhiên, nếu hành giả chứng đắc quả A la hán ngay trong đời này, thực là một điều tốt nhất không gì bằng. Quả A la hán là sự chứng đắc Niết bàn tối hậu, không còn tái sanh, chấm dứt sinh tử, diệt tận khổ. Tuy nhiên, muốn chứng quả A la hán, hành giả phải tu tập tuệ quán (vipassanà), do vậy chúng tôi đã đề cập lúc đầu là cần phải cân bằng giữa sự tu tập quán tâm từ và tuệ quán. Thậm chí tu tập tuệ quán cũng chưa chắc chứng quả A la hán ngay trong một đời kiếp mà phải nhiều đời kiếp mới có thể đạt được. Dù vậy, hành giả vẫn phải cố gắng hết sức và có được tri kiến do những

công hạnh viên mãn từ nhiều đời trước khiến cho hành giả có thể tu tập viên mãn trong đời này. Cuối cùng, trong kinh Đại Niệm Xứ (Mahà Satipathàna sutta), đức Phật đảm bảo rằng người tu tập pháp quán chánh niệm có thể đắc quả A la hán trong vòng từ 7 ngày đến 7 năm; nếu không đắc được A la hán sẽ chứng được quả Bất lai (Anagamiship) và những quả vị thấp khác của Thánh vị. Tuy nhiên, với sự hỗ trợ của pháp quán tâm từ, cho dù không đắc được quả vị Thánh nào thì người này chắc chắn sẽ có sự tái sanh tốt đẹp vào cảnh giới thuận lợi để tiếp tục tu tập chứng đắc quả vị A la hán.

---o0o---

Hạn chế sân hận, trải rộng tình thương

Đến đây là kết thúc phần luận giảng về "Hạn chế sân hận, trải rộng tình thương". Chúng tôi đã giảng giải nhiều về những tai hại của sân hận và phương pháp kiểm soát nó bằng chánh niệm và quán chiếu sáng suốt. Chúng tôi đã trình bày pháp quán tâm từ, chẳng hạn như quán tình thương bi mẫn, để dùng nó làm vũ khí đối trị sân hận. Chúng tôi cũng đi sâu vào chi tiết về nhiều điều lợi lạc mà hành giả có được nhờ tu tập tâm từ . Chúng tôi hy vọng độc giả sau khi hiểu rõ sẽ áo dụng nhiều phương pháp và tu tập pháp tỏa tình thương bi mẫn. Con đườngthâm nhập là nền tảng các pháp và chúng tôi tin rằng ai cố gắng sẽ không thất vọng. Nói cho đúng hơn, họ sẽ hài lòng khi thấy trạng thái tinh thần của mình cải thiện và qua những phản ứng của tâm thức đối với cuộc sống, họ sẽ có sự kiểm soát hữu hiệu hơn.

Sau cùng, tất cả chúng ta cần sống tỉnh giác bằng tình thương và lòng bi mẫn. Chúng ta cần phải làm những gì mình có thể làm được cho đồng loại bằng trí tuệ sáng suốt và lòng từ bi. Chúng ta khởi sự bằng cách tạo cho mình một bản chất và thái độ thích hợp đưa ta đến trí tuệ và bi mẫn. Khi không còn có ý làm hại ai, thì khó lòng mà chúng ta nổi giận được; nơi ta chỉ còn sự điềm tĩnh và thanh thản, ta có khả năng đánh giá mọi tình huống một cách bình tĩnh, đối phó bằng sự sáng suốt. Chúng ta sẽ sống an lành và hạnh phúc. Kết quả là khi sân hận rơi rụng chỉ còn lại trí tuệ và lòng bi mẫn lèo lái mọi hành động chúng ta, chúng ta sẽ đạt tới sự an trụ hạnh phúc hiện tiền, từ đây về sau không còn đáo lai với cuộc sống trước đây nữa. Điều này có nghĩa là đoạn diệt đau khổ, chấm dứt chuỗi dài lang thang trong vòng luân hồi sinh tử, từ thân này qua thân khác, từ đau khổ này đến đau khổ khác. Đúng vậy, khi ta đạt

tới viên mãn trí tuệ và từ bi, vòng sinh tử sẽ dừng lại, và như đức Phật quả quyết, chúng ta đã đến Niết bàn. Có thể chúng ta không biết chính xác Niết bàn là gì nhưng đức Phật đảm bảo rõ với chúng ta rằng ở trạng thái Niết bàn, tất cả mọi đau khổ bị đoạn diệt, chỉ có niềm an lạc thanh thản chân thực giá trị. Thông tin đầy hy vọng này mời gọi chúng ta rằng, Niết bàn có thể đạt được trong đời này và đưa đến sự chấm dứt luân hồi. Tất cả Phật tử đều có thể đạt đến mục tiêu tối hậu của mình là Niết bàn và với những ai còn hoài nghi về chính mình, chúng tôi xin nói rằng họ không mất mát gi khi rảo bước trên con đường tình thương và trí tuệ mà đức Phật đã dẫm qua và tự xác minh lời dạy của đấng Đạo sư.

Nguyện tất cả chúng sanh tu tập tình thương và trí tuệ viên mãn, đoạn diệt đau khổ và chứng đắc Niết bàn, hạnh phúc tối thượng.

---o0o---

Lời bạt

Ngọn núi kỳ diệu

Khi nào bạn bực tức, giận dữ, hãy bất động! Ngay tại đó! Đừng cử động! Đừng làm gì cả! Đừng nói gì- dù chỉ một lời. Hãy yên lặng và bất động hoàn toàn. Tuyệt đối không biết gì đến kẻ hoặc sự việc khiến bạn nổi giận. Rồi để ý đến tâm thức và cõi lòng mình, theo dõi trạng thái căng thẳng, sự xiết chặt, cơn đau đớn, sự bóp nghẹt tình cảm và cảm giác. Sau đó chú ý càng nhiều hơn và nhìn thấy cơn sân hận như liều thuốc độc, dịu xuống và tan biến.

Nếu không thành công, hãy gởi tâm hồn bạn bay vút lên cao, xuyên qua những đám mây và đáp xuống nơi trú ngụ trên núi cao mà bạn ưa thích, giữa sự xoa dịu của rừng xanh, cây lá, những lùm hoa - những cây tú cầu xanh lơ dễ thương, những đoá hồng màu trắng mềm mại, hoặc màu đỏ rực hay màu vàng, tất cả màu sắc bạn ưa chuộng. Hãy hít thở hương hoa dễ chịu và không khí trong lành của miền núi… và nghe giai điệu du dương của con suối trên núi cao… Hãy bước xuống dòng nước tươi mát, tắm dưới làn nước kỳ diệu của ngọn thác tuôn tràn êm ái… Hãy nhìn những con cá nhỏ tung tăng bơi lội vui vẻ trong nước…, bầy bướm di chuyển nhẹ nhàng giữa những cây hoa súng… Hãy lắng nghe tiếng ếch kêu và tiếng chim hót… nơi nghỉ mát của tâm hồn bạn

trên ngọn núi kỳ diệu thật là xinh xắn và ấm cúng, khiến cho bạn quên hết sự đời (Chân thật, cận Niết bàn, đây là Cực lạc!).

Sau đó, nhìn lại kẻ hồi nãy bạn tức giận … và bạn mỉm cười. Hãy nhìn xem cơn giận của bạn đã tan biến như thế nào giống như nó tan loãng dần trong không khí mong manh. Sau khi tắm trong dòng nước mát dễ chịu trên ngọn núi kỳ diệu, hít thở không khí trong lành, phơi mình dưới ánh nắng rực rỡ thần kỳ, làm sao bạn còn có thể tức giận kẻ đó được nữa chứ?

---o0o---

Hết