

1-Nhớ lời Đức Phật dạy:
*"Hận thù diệt hận thù
Đời này không thể có
Từ bi diệt hận thù
Là định luật nghìn thu"*

2-Tự cảnh tỉnh mình bằng cách suy nghĩ về những điều mà kẻ thù mong muốn cho kẻ thù mình. *"Mong rằng nó xấu xí, mong rằng nó ngủ trong đau khổ; mong rằng nó gặp điều bất hạnh; mong rằng nó bị nghèo khổ; mong rằng nó phải sống trong cô độc; mong rằng sau khi thân hoại mạng chung nó phải sinh vào cõi dữ, ác thú".*

3-Nhớ lại vài ưu điểm nơi kẻ thù: Vì một người dù ngu si, xấu xa đến đâu cũng sẽ có được vài nét dễ mến.

4-Tự trách mình
*"Con giận dữ chưa chắc hại ai
Nhưng chắc chắn hại người trước nhất
Kẻ sân trước lên đường đau khổ
Người sân sau bén gót theo sau".*

5-Nghĩ đến sự thật "Mọi chúng sinh đều là kẻ thừa tự nghiệp quả của chúng": *"Có lợi ích gì khi tức giận như vậy ! Há chẳng phải nghiệp sân này của người chỉ đưa đến tai hại cho người? Vì người là sở hữu chủ của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp. Người giống như kẻ tay cầm cục than nóng đỏ, hay cục phân để đánh người, chưa gì, mà chính mình đã cháy và hôi thối ghê tởm".*

6-Nghĩ đến những đức tính đặc biệt của đức Thế Tôn trong những tiền kiếp: Bản sinh Khantivàdin kể lại: Khi vua Kàsi ngu ngốc hỏi Ngài (đang là một tu sĩ): *"Này sa môn, người giảng về pháp gì thế?"* Ngài đáp: *"Tôi là người giảng về pháp nhẫn nhục".* Nhà vua liền sai quân lính chặt hết tay chân Ngài, nhưng Ngài vẫn tự chế ngự, không khởi lên một niệm sân hận nào hết.

7-Đọc lại những kinh đề cập đến vòng sinh tử nối tiếp vô tận: *"Này các Tỳ kheo, không dễ gì tìm thấy một chúng sinh nào chưa từng là mẹ người, cha người, anh người, chị người, con trai, con gái người"*

8-Gọi lại 11 lợi ích của lòng từ: 1-Người tu tập lòng từ sẽ ngủ trong an ổn; 2-Thức trong an ổn; 3-Không chiêm bao ác mộng; 4-Được người khác yêu mến; 5-Được phi nhân giúp đỡ; 6-Được chư Thiên hộ trì; 7-Lửa, khí giới và chất độc không làm hại được; 8-Tâm dễ an định; 9-Nét mặt thanh thoát; 10-Khi chết tâm không rối loạn; 11-Nếu không được đạo quả gì cao siêu, thì ít nhất cũng được tái sinh về cảnh giới Phạm thiên".

9-Phân tích tính chất vô ngã nơi người ấy: *"Khi người tức giận kẻ kia, thì cái gì nơi kẻ lấy làm cho người tức giận? Người giận tóc, hay lông, hay móng... hay nước tiểu?"* Nếu phân tích con người ấy, về tứ đại, ngũ uẩn, thập nhị xứ hay thập bát giới, ta đều không thấy có một yếu tố nào để kết luận có một ngã thể nơi người ấy. Do thế nên cơn giận không có một chỗ nào để mà đặt chân lên được.

10-Tìm cách tặng cho người đó một món quà. Khi làm như vậy, sự hiềm hận sẽ có nhiều thuận duyên để lắng dịu.

Từ, Bi, Hỷ, Xả	Chướng Ngại	Ý Nghĩa	Đặc Tính	Cơ sở Vô sắc
TỪ METTÀ (Sơ thiền ->Tam Thiền)	Từ có tham là <i>chướng ngại (kẻ thù) gần, sân</i> là chướng ngại xa.	Từ có nghĩa là hòa tan, hóa giải những uất kết. Từ cho vui đối với tất cả chúng sinh	Từ đem lại sự an lạc, lắng dịu sự ác tâm	Từ là cơ sở cho sự giải thoát nhờ <i>tịnh tướng</i>
BI KARUNÀ (Sơ thiền ->Tam Thiền)	Bi có nỗi buồn liên hệ với gia đình là chướng ngại gần, và sự tàn bạo là chướng ngại xa.	Bi là tiêu hủy nỗi khổ của người khác. Bi là cứu khổ tất cả chúng sinh	Bi có đặc tính làm giảm bớt đau khổ , và triệt tiêu sự tàn bạo .	Bi là điểm tựa căn bản cho <i>Không vô biên xứ</i> .
HỈ MUDITÀ (Sơ thiền ->Tam Thiền)	Hỉ có niềm vui liên hệ tại gia là chướng ngại gần, và sự thù ghét là chướng ngại xa.	Hỉ là tươi mát , vui vẻ	Hỉ là vui mừng trước sự thành công của người khác, tiêu tan sự chán ghét	Hỉ là điểm tựa căn bản cho <i>Thức vô biên xứ</i> .
XẢ UPEKKHÀ (Sơ thiền ->Tứ Thiền)	Xả do vô tri liên hệ với gia đình là kẻ thù gần, lòng tham cùng chán ghét là kẻ thù xa.	Xả là trạng thái thản nhiên , không bận tâm	Xả là thản nhiên với hữu tình, dẫn đến trạng thái không còn ưa và ghét	Xả là điểm tựa căn bản cho <i>Vô sở hữu xứ</i> .

*** Ban đầu hành giả tránh 5 đối tượng:**
1. Người thân thì tâm bị ràng buộc nặng nề về đời sống của họ.
2. Kẻ thù thì dễ nổi sân.
3. Người dưng thì khó chú tâm.
4. Người khác phái thì có thể khởi lên tham dục
5. Người chết thì quán niệm khó đạt được kết quả.

*** 5 Bước Trãi Tâm Từ:** **1-Rải tâm từ đến bản thân** và lập đi lập lại: *"Mong rằng ta được an lạc, thoát khỏi mọi khổ ách".* **2- Kể đến, trải tâm từ đến vị thầy hay đồng vị thầy ước mong:** *"Mong rằng con người hiền thiện ấy được hạnh phúc an vui, thoát khỏi mọi khổ ách".* Áp dụng quán từ tâm như thế đạt đến định an chỉ. **3-Khi pháp quán đã tiến triển, hành giả sẽ trải tâm từ đến một người thân**, rồi đến **4-một người dưng**, cuối cùng là đến **5-kẻ thù**.

1-GIAI ĐOẠN MỘT

Giai đoạn đầu là phải thương ngay chính mình, là bạn thân với chính mình. Bắt đầu rải tâm từ bi đến cho mình. Bạn có thể dùng các câu nguyện sau đây, hay các tâm ảnh, để soi đường cho bạn trong việc làm phát khởi và hướng dẫn tâm từ bi của bạn:

Nguyện tôi chẳng có kẻ thù.

Nguyện tôi chẳng vướng hiểm nguy.

Nguyện tôi chẳng âu lo

Nguyện thời thời tôi được thân an tâm lạc.

"Kẻ thù" có nghĩa là kẻ thù bên ngoài mà mình cũng làm kẻ thù cho chính mình nữa. Kẻ thù có thể thấy ở cảnh giới các cảm thọ, từ một chút bức bối cho đến sự sân hận mãnh liệt hoặc đối với mình hay đối với kẻ khác. Trong khi thâm niệm các câu trên, hãy nhìn vào trong tâm bạn thấy thật rõ ràng hình ảnh của chính bạn. Nếu chẳng thể dùng tâm nhãn như thế, thì cố nhớ lại bóng dáng bạn khi bạn soi gương. Nếu nhớ lại chẳng được hết, thì bạn cứ nhìn thẳng vào một bức ảnh còn mới của bạn cho đến khi nào bạn có thể thấy rõ bạn bằng mắt tâm.

Lập lại các câu trên theo thứ tự. Nếu tâm đi vẩn vơ và đang quên mất một câu nào, thì nhắm đọc lại ngay từ câu đầu. Đem tâm quay về với mỗi câu nhiều lần như thế sẽ khiến cho định lực của bạn càng thâm sâu. Điều quan trọng là bạn phải bỏ rơi nghĩa chữ và cảm tưởng của bạn dính sau các chữ ấy, mà vấn đề trọn lời nguyện trong câu hướng dẫn bạn, cắm sâu bạn vào sự thực tập mà đi tới. Hãy nuôi dưỡng trong tâm trí cảm giác an lạc cùng hình ảnh của bạn và miên mật niệm các câu nguyện trong bao lâu mà thời khoá cho phép. Khi việc thực tập đã khá sâu, khi bạn cảm thấy bạn thật tình yêu chính bạn, khi bạn có thể lưu giữ vững trong tâm bạn hình ảnh rõ ràng của chính bạn, thời bấy giờ, nếu bạn muốn, hãy chuyển sang giai đoạn thứ hai, về cách rải tâm từ bi đến cho một người bạn lành.

2-GIAI ĐOẠN HAI

Dùng các câu nguyện cũ như trước, hướng tâm từ bi đến một người bạn lành hay đến vị thầy đã tỏ ra thân ái với bạn. Cũng như khi bạn đã rải tâm từ bi đến cho chính bạn, hãy nhìn lâu thật rõ hình ảnh của người thân trong tâm bạn và rải tâm từ bi đến cho người ấy:

Nguyện cầu bạn chẳng có kẻ thù.

Nguyện cầu bạn chẳng vướng hiểm nguy.

Nguyện cầu bạn chẳng âu lo.

Nguyện cầu thời thời bạn được thân an tâm lạc.

Khi bạn cảm thấy rằng bạn thương người thân ấy cũng như bạn thương chính bạn vậy, hoặc khi bạn có lưu giữ tâm ảnh của người thân nơi tâm bạn thật lâu và thật rõ cùng với những câu cầu nguyện, thời nếu bạn muốn, bạn có thể chuyển sang giai đoạn thứ ba.

3-GIAI ĐOẠN BA

Nhóm người kế tiếp để rải tâm từ bi được gọi là những người đang đau khổ -- bất cứ ai hoặc nhóm nào đang khổ sở. Trước đây, bạn lưu giữ vững trong tâm hình ảnh của mỗi một người, thì nay bạn hãy mở rộng nhãn quan để chiếu soi đến một nhóm đông người. Bắt đầu nhìn tâm ảnh của một nhóm người đang đau khổ. Rải tâm từ bi đến các người đó như bạn đã rải cho chính bạn và cho người thân:

Nguyện cầu các bạn chẳng có kẻ thù.

Nguyện cầu các bạn chẳng vướng hiểm nguy.

Nguyện cầu các bạn chẳng âu lo.

Nguyện cầu thời thời các bạn được thân an tâm lạc.

Nếu có những hình ảnh của các nhóm khác tự động khởi lên trong tâm bạn, ví dụ như những bệnh nhơn trong nhà thương, hoặc các nạn nhơn chiến tranh, thời cũng tốt vậy, bạn cứ hướng tâm từ bi đến với họ, làm như thế là thiền quán theo một đường lối linh động với một dòng các hình ảnh di động. Hãy tiếp tục niệm những câu nguyện trong khi cố gắng chú tâm càng nhiều đến các cảm giác về từ bi ẩn sau các chữ. Từ trên căn bản biết thương chính mình, bạn nhận ra rằng sự tự mình thương yêu mình chính là căn bản và chất nhiên liệu để nói rộng tình thương đến người khác. Vừa thương mình, bạn thương luôn người thân như thương chính bạn. Rồi bạn thương đến những người đang đau khổ, như bạn đã thương người thân của bạn, và thương người này cũng như bạn đã thương chính bạn. Với sự tập luyện miên mật, tất cả mọi nhóm đều được hoà hợp lại thành một nhóm duy nhất.

5 GIAI ĐOẠN RẢI TÂM TỪ

Lời dạy của nữ thiền sư Dipa Ma

Trích từ Ngập Sâu Trong Ân Sủng, Thiện Nhựt dịch

** Các bạn có thể chọn, hoặc dùng suốt thời thiền tọa để quán về tâm từ bi, hoặc khởi đầu hay chấm dứt thời khoá với tâm từ bi. Sau cùng, năm giai đoạn, được kể ra sau đây, có thể phối hợp tập chung trong một thời khoá; nhưng khi mới bắt đầu tập, tưởng nên mỗi lần chỉ chiếu soi kỹ vào một giai đoạn mà thôi.*

4-GIAI ĐOẠN BỐN

Trong giai đoạn thứ tư này, tâm từ bi và tâm bình đẳng được hoà chung nhau lại. Việc thực tập là lưu giữ trong tâm một ý nghĩa thật rộng rãi về mọi chúng sanh và rải tâm từ bi một cách đồng đều đến cho họ -- các bằng hữu, các người đau khổ, các người mà bạn dùng dụng, các người gây khó khăn cho bạn, và tất cả chúng sanh khắp nơi.

Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng có kẻ thù.

Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng vướng hiểm nguy.

Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng âu lo.

Nguyện cầu mọi chúng sanh thời thời được thân an tâm lạc

Muốn được như thế, hãy khiến tâm của bạn trở thành tâm từ bi, bằng cách chú ý và quan tâm nhứt về tình cảm của mình đối với sự từ bi. Các chữ, các câu nguyện, mà bạn dùng đã nhiều lần đến nay, chỉ là những móc chỉ đường cho bạn hướng về các tình cảm đó. Hãy để tâm trí bạn trở nên từ bi và an trú nơi đấy với sự bình đẳng chẳng cho nghiêng riêng về một hướng nào cả.

5-GIAI ĐOẠN NĂM

Giai đoạn cao điểm nhứt của sự quán chiếu tâm từ bi là phối hợp tất cả các giai đoạn lại, rồi chiếu rọi trong một lúc đến mỗi giai đoạn riêng biệt, vào suốt thời gian dành cho việc quán chiếu. Thực tập theo đường lối đó, sự quán tưởng trở nên như một buổi hoà tấu của tâm từ bi trong đó bạn khởi lên với chính bạn, rồi mở rộng ra, mở rộng thêm ra, mở rộng mãi thêm ra, cho đến khi nào tâm bạn thật sự an trú trong bình đẳng tâm vô lượng và vô biên.