



Chế ngự cơn giận, trải rộng lòng từ

Nhung Gia dịch Việt, 1997

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

Mục lục

Lời mở đầu

[\[01\]](#)

Giận dữ, một cảm xúc hủy diệt
Liều Thuốc Giải Độc Cơn Giận Dữ

[\[02\]](#)

Tình yêu
Sự trau dồi lòng yêu thương nhân từ.
Bản thân tự luyện tập
Thiền định đến như thế nào?
Người hành thiền nên rải tâm từ bao lâu?
Rải tâm từ đến chính bản thân ta.
Những phương thức rải tâm bác ái khác
Luyện tập chánh niệm và ban rải lòng yêu thương
Metta.
Những lợi ích của hành thiền Metta.
Chế ngự cơn giận và trải rộng tình thương
Ngọn núi huyền diệu
Bản tình ca

-ooOoo-

Không có gì quan trọng cả, hãy xem chuyện lớn như nhỏ, chuyện nhỏ như không có. Là không sân si, là Chế ngự cơn Giận. *Curbing Anger*.

"Hãy có tình thương với mọi chúng sanh như người mẹ thương đứa con một" (Phật ngôn). Là ban phát tình thương, là Trải rộng lòng Từ. *Spreading Love*.

-ooOoo-

Lời mở đầu

Buồn nôn!

Hãy nôn ra sự căm hờn độc ác tận trong tim bạn. Sự hờn ghen đang đầu độc và làm tắc nghẽn mọi điều tốt đẹp ở bạn. Tại sao bạn muốn có mọi thứ để đối đãi con quái vật gớm ghiếc này vậy? Hãy nôn nó ra, hãy tổng tắt cả ra, không chứa một tí gì cả. Tổng nó ra sẽ tốt cho bạn.

Sau đó trái tim tràn đầy nước cam lồ mát mẻ của tình yêu thương nhân ái. Hãy để nó lan tràn khắp người bạn. Tràn ngập lòng nhân hậu, có được tâm hồn yêu thương thanh khiết. Hãy để cho mọi thứ đến trong ranh giới có sự hiện diện của bạn, cảm thấy ánh hào quang huyền bí từ chất tốt đẹp của bạn như thể khi chúng tự tách rời ra, chúng ra đi được sự hỗ trợ, tăng cường lòng tự tin và dũng cảm hơn để đối đầu với thế giới khắc nghiệt, đau thương và bất hạnh.

Hãy nghe đây, những bạn của tôi. Nó chỉ nhỏ tí thôi nhưng nó là cái đèn cháy rực đều đặn. Chúng ta có thể thấp sáng nhiều cái đèn nhỏ khác và ngắm nhìn chúng!

Lẽ ra chúng ta đã thoát khỏi bóng đêm đen tối của sự tuyệt vọng, xua tan những đám mây u ám của sự si mê và mang lại ánh sáng sự yêu thương và trí tuệ.

-ooOoo-

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

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

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 25-09-2001

Chế ngự cơn giận, trải rộng lòng từ

Nhung Gia dịch Việt, 1997

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

[01]

Giận dữ, một cảm xúc hủy diệt

Bạn giận ư? Vâng, tất cả chúng ta không phủ nhận điều đó. Đôi khi chúng ta phát cáu lên, bực mình và cầu nhàu. Chúng ta nóng giận và cáu tiết với người này hay người khác vì một lý do này hay lý do khác. Có rất nhiều việc, nhiều hoàn cảnh làm cho chúng ta lo âu và bực mình, chúng ta thường nản lòng và nổi giận khi một việc gì đó làm không theo ý muốn của chúng ta. Chúng ta muốn mọi điều phải y như ý của ta và khi thất bại, chúng ta nổi giận hóa điên lên.

Đôi khi chúng ta mong muốn một điều gì đó đến với chúng ta (như lên lương chẳng hạn), và khi điều đó không xảy ra, chúng ta buồn nản và nóng giận. Thế đó, mọi người đều muốn khêu khích, chọc tức, xúc phạm chúng ta. Họ có thói quen thích làm cho chúng ta tức giận và khó chịu.

Thật ra, thiếu điều kiện, hoàn cảnh dễ cho chúng ta nóng giận. Nếu chúng ta quan sát những phản ứng và lời nói của chúng ta trong những việc làm hằng ngày, chúng ta sẽ tìm thấy được rất nhiều duyên cớ khi ta mất bình tĩnh, hay ngay ở *ngưỡng cửa của sự mất bình tĩnh*. Sự nóng giận thể hiện qua lời nói, cử chỉ, những sự thay đổi trên nét mặt của chúng ta, qua giọng nói, cấu kính, qua hành động và khi chúng ta lên giọng.

Và khi chúng ta không còn kiềm chế được nữa, chúng ta bắt đầu la hét, đá đồ vật, đóng rầm một cánh cửa, đập bàn, đập điện thoại thậm chí đánh người hoặc hành hung người khác. Trong tình cảnh như thế, chúng ta không được biết diệt cơn nóng giận hoặc kiềm chế cơn thịnh nộ và thậm chí người ta có thể chết vì cơn đau tim đột ngột.

Tính khí nóng giận của chúng ta thay đổi qua sức mạnh của cảm xúc. Những người có tính khí nóng, rất dễ dàng nóng giận. Còn những người có tính khí hòa nhã, luôn ở trạng thái bình tĩnh, hòa nhã sau khi cơn giận dữ đã đi qua. Có người nuôi hận thù đồ kỵ dai dẳng, cũng có người dễ dàng tha thứ, bỏ qua. Cho dù nó là sự việc gì thì sự kiện vẫn tồn tại đó để cho tất cả chúng ta nổi nóng, chỉ là sự khác biệt ở sức mạnh của cảm xúc và tần số của cảm xúc mà thôi. Vì ngay cả những người có tính khí hòa nhã nhất, cũng có thể biểu hiện những dấu hiệu phiền nhiễu, lo âu, nóng giận khi sự kiên nhẫn của anh ta vượt qua mức chịu đựng hoặc khi anh ta chịu quá nhiều áp lực.

Chúng ta nên nổi nóng không? Có phải đó là điều nổi giận chính đáng không? Nó dùng để nổi giận và la hét người khác để rồi mất bình tĩnh và mất đáng đàng sát khí không? Sự nóng giận đã trở thành lối sống của một số người trên thế giới phải không? Chúng ta đã cho nó là điều hiển nhiên và chấp nhận nó như thể là điều tự nhiên và không thể tránh né nó chăng? Khi đọc những tạp chí ngày nay, chúng ta tìm thấy rất nhiều sự kiện nói về sự nóng giận và hận thù

của con người ở hành tinh của chúng ta. Đọc về tất cả những cuộc đấu tranh và những cuộc chiến đang diễn ra trên mọi miền thế giới, có bao giờ chúng ta tự hỏi tại sao người ta không thể sống chung với nhau một cách bình an như thể anh chị em một nhà được nhỉ? Tại sao chúng ta quá hững hờ, quá tàn nhẫn, quá bất nhân? Tại sao có những người giết người vô tội để đoạt những gì họ muốn? Tại sao có nhiều nước tranh đua để chế tạo những vũ khí hạt nhân mà có thể hủy diệt loài người trên thế giới? Tại sao có quá nhiều nỗi lo sợ và sự thiếu tin cậy nhau?

Nóng giận và yêu thương đều khởi nguồn từ trái tim của chúng ta. Một điều chúng ta tin chắc rằng nóng giận là điều xấu, chúng ta phải tuyệt đối ngăn cản chúng, khi khởi đi từ trái tim và đầu óc của chúng ta. Nó là một xúc cảm phá hủy gây ra nhiều đau thương trên thế giới và trong cuộc sống của chúng ta. Nó khởi đầu từ đầu óc của chúng ta và đầu óc là nguồn gốc khởi sự, nó cần phải được kiểm tra và loại bỏ. Trong lời tựa của Hiến chương UNESCO (Cơ quan Văn Hóa Liên Hiệp Quốc) nói như sau: " Vì chiến tranh khởi đi trong đầu óc của con người, thì cũng chính từ đầu óc của con người mà việc bảo vệ hòa bình có thể được thực hiện ... ". Trong quyển " Bước vào cuộc sống giác ngộ" viết như sau: " Bạn có thể giết bao nhiêu người tội lỗi? Số người đó thì vô kể trên thế gian này. Nhưng nếu suy nghĩ lúc nóng giận bị diệt đi thì tất cả những kẻ thù cũng bị tiêu diệt đi".

Sự nóng giận làm cho đời sống của chúng ta khốn khổ. Nếu chúng ta tiếp tục nóng giận và không nỗ lực để kiềm chế nó, chúng ta sẽ tiếp tục sống trong sự bồn chồn, bất an. Mỗi khi chúng ta bức bối chỉ vì những chuyện vặt vãnh, cái gắt, giận dữ, chúng ta đã bắt đầu điên lên. Cảm giác bùng bùng nóng này gia tăng theo cường độ của sự nóng giận. Con nóng giận càng mạnh mẽ, cảm giác bùng bùng nóng của chúng ta càng mạnh mẽ theo ... đó là một cảm giác rất đau khổ. Bạn có thể quan sát nó ở chính bản thân bạn. Lần sau, nếu bạn có lo âu hay nóng giận điều gì, hãy quan sát trạng thái tinh thần và nhịp đập của tim, và bạn sẽ thấy được sự đau khổ và sự tổn thương của chính bản thân bạn đang chịu đựng trong trạng thái nóng giận, rối loạn và phiền toái.

Giận dữ là một trạng thái không lành mạnh của tinh thần, Đức Phật không bao giờ cho phép nóng giận một điều gì. Trong đạo Phật, không có gì được xem là cơn nổi giận đúng. Tất cả mọi cơn nóng giận từ mức độ thấp hay cao cũng đều là xấu cả. Nó giống như là liều thuốc độc tiêm vào đầu óc chúng ta. Vì thế Đức Phật khuyên chúng ta "hãy hóa giận dữ thành yêu thương." Ngài còn nói: "Lòng oán giận không bao giờ chiến thắng được lòng oán giận. Chỉ có lòng yêu thương mới có thể xoa dịu được lòng oán giận-đây là một định luật vĩnh hằng". Ngài còn nói rằng: "Hãy chinh phục người đàn ông giận dữ bằng lòng yêu thương của mình".

Hãy bắt đầu bằng một nụ cười, Đức Phật nói: "ngay cả nếu một tên trộm lấy cái cưa để cắt chân tay chúng ta, chúng ta cũng không nên tỏ ra giận dữ. Nếu chúng ta tỏ ra bức mình, giận dữ tức là chúng ta không nghe theo lời Ngài dạy. Thay vào đó, Ngài khuyên chúng ta hãy ban phát lòng yêu thương đến kẻ hành hạ mình. Ngài nói rằng "vì các người cần nên huấn luyện chính bản thân các người". Trạng thái không lo âu, bối rối nên vẫn giữ lại trong đầu óc chúng ta, chúng ta nên tiếp tục nói những lời nói thân thiện, nên bày tỏ những niềm cảm thông với khác, hãy để trái tim tràn ngập lòng yêu thương, giải phóng thoát khỏi những ác tâm, hiểm độc còn đang ần ần. Và đi với những kẻ hành hạ này (những tên trộm đang cưa chân tay chúng ta), chúng ta hãy tưới mát bằng ý nghĩ đầy tình yêu thương bao la vô hạn, thoát khỏi sự nóng giận oán thù.

Lòng yêu thương của Đức Phật thật là hoàn mỹ. Ngay khi là Bodhisatta (Bồ-tát, một vị Phật tương lai), trong vô lượng kiếp Ngài đã chịu biết bao sự tra tấn, chết đi sống lại mà không hề nuôi dưỡng ấp ủ một tí xíu gì lòng oán giận đối với kẻ thù. Và khi thành Phật, Ngài vẫn luôn giữ trạng thái điềm tĩnh và thanh thản. Ngài không bao giờ để trạng thái điềm tĩnh và thư thái chuyển xoay. Khi con voi hung tợn Nalagiri tấn công Ngài, Ngài đã ban phát lòng thương yêu

nhân từ để khuất phục nó. Trong 45 năm hoàng pháp, với khoảng đời ngắn ngủi còn lại là một ví dụ minh họa của tình yêu thương bác ái.

Không chỉ Đức Phật là vị thầy duy nhất thuyết giảng về tình yêu thương. Tất cả những bậc vĩ nhân cũng giảng như thế. Chúa Jesus Christ nói: "Hãy yêu người hàng xóm của con như yêu chính con vậy! Nếu một người nào đó và vào má phải của con, con hãy quay sang má trái yêu cầu anh ta và thêm một cái còn lại". Mahatma Gandhi, người nổi tiếng ủng hộ bất bạo động nói: "Nếu máu chảy, cứ để mặc cho nó chảy. Chuẩn bị sẵn sàng lòng can đảm thầm kín cho cái chết mà không giết hại. Vì người đàn ông sống trong tư thế sẵn sàng để đón nhận cái chết, nếu cần thiết trong tâm tay của người anh của anh ta, đừng bao giờ giết anh ta". Câu nói này nhắc ta nhớ lại câu chuyện của một vị tu sĩ bị đe dọa bởi một viên tướng hung bạo. Viên tướng thét: "Người biết không, ta là một người có thể giết chết người mà không hề cảm thấy ăn năn". Vị tu sĩ đáp lại: "Thưa Ngài, tôi là người có thể bị giết mà không hề oán trách". Đối mặt với người có tấm lòng dũng cảm, viên đại tướng bỏ đi mà không hề làm hại vị tu sĩ đó.

Ngoài việc đầu độc đầu óc của chúng ta, nóng giận, oán thù cũng là mối nguy hiểm cho sức khỏe của cơ thể chúng ta. Ngành khoa học y dược đã chứng minh rằng nóng giận và những cảm xúc có hại cho sức khỏe khác có thể đóng góp mang lại những mầm bệnh cho cơ thể. Khi chúng ta nóng giận, cơ thể chúng ta tiết ra những chất hóa học mà có thể làm rối loạn sự cân bằng sinh lý. Nếu những hành vi của chúng ta trở thành thói quen, nó có thể dẫn đến những bệnh đau ốm vặt kéo dài, chẳng hạn như: loét bao tử, chứng khó tiêu, táo bón, cao huyết áp, đau tim và thậm chí bị ung thư nữa.

Mặt khác, trạng thái tinh thần bình an và điềm tĩnh dẫn đến sự cân bằng thể chất và tinh thần. Chúng ta sẽ mạnh khỏe hơn, hạnh phúc hơn và sống tự tin hơn. Một số bệnh mãn tính như: chứng khó tiêu có thể đang quấy rầy chúng ta và cũng có thể được giải quyết. Những căn bệnh khác cũng có thể được ngăn chặn. Một tinh thần sáng khoái thanh thân sẽ được thể hiện qua nét mặt và là da của cơ thể. Chúng ta đi bất cứ nơi nào cũng được mọi người yêu, mọi người thích. Không một ai thích giao thiệp với một người có tính khí nóng giận hay dễ dàng giận dữ. Lấy một ví dụ: Một ông chủ luôn luôn cau có, hay la hét với nhân viên, ông ta chẳng được lòng ai cả và mọi người đều xa lánh. Khi có cơ hội, những nhân viên này sẽ rời bỏ ông. Ngược lại với ông chủ luôn mỉm cười, tốt bụng hay giúp đỡ, một người không bao giờ hoặc ít khi dễ mất bình tĩnh thì luôn được mọi người quan tâm và yêu mến. Với một ông chủ như thế, rất ít nhân viên rời bỏ ông cho dù ở nơi khác lương cao hơn.

Hơn nữa, đạo đức của bạn sẽ ảnh hưởng đến những người tiếp xúc với bạn, bạn là một ví dụ điển hình cho người khác noi theo. Chúng ta có thể thay đổi thế giới, làm cho nó trở nên tốt hơn và mọi người thành thật hơn dựa trên sự thiết lập một mô hình điển hình không? Vâng, được. Qua sự thay đổi của chính chúng ta và thiết lập một mô hình, chúng ta thật sự đang tích cực đóng góp làm cho thế giới ngày một tốt hơn. Hãy cho rằng: Thế giới được tạo thành bởi con người, con người tạo nên thế giới. Nếu bạn thay đổi con người, bạn đang thay đổi thế giới. Và chúng ta bắt đầu ngay chính bản thân chúng ta, sau cùng, bạn cũng không phải là người duy nhất sống trên trái đất này. Vì thế khi bạn thay đổi, bạn sẽ thay đổi thế giới này trong hoàn cảnh sẽ ít thêm một người dễ dàng nóng giận. Nếu càng có nhiều người thay đổi thì thế giới này sẽ càng được thay đổi hơn. Mọi người càng yêu thương và được sống trong cảnh thanh bình, những cảnh rối loạn, xung đột trên thế giới sẽ được giảm xuống.

Nhận biết được sự độc hại của giận dữ có thể mang đến cho chúng ta và những người khác, chúng ta hãy xua tan giận dữ và ban phát lòng yêu thương nhân hậu. Chúng ta hãy nhân hậu, kiên nhẫn, từ tế và giúp đỡ kẻ khác. Chúng ta chớ nên cộc cằn. Chúng ta đừng để cho kẻ khác bối rối, hoang mang và khó xử. Hãy quan sát xung quanh và nhận thấy rằng: đã có quá nhiều đau thương trên thế giới, chúng ta đừng cho thêm vào nữa. Thay vào đó, chúng ta hãy là nguồn an ủi và bình an, là ngọn đuốc thấp sáng cho những người xung quanh, chúng ta đi một cách an toàn và hạnh phúc hơn.

Sự quyết định nên giận và ban rải tình thương là bước đầu tiên. Vấn đề kế tiếp là chúng ta sẽ thực hành như thế nào? Khi nóng giận nổi lên, chúng ta thật không dễ dàng kiềm chế nó, phải cần rất nhiều sự nỗ lực và khéo léo để kiềm chế sự nóng giận. Vì thế ở những trang sau chúng tôi sẽ bàn luận về những phương cách và kỹ thuật để kiềm chế nóng giận. Vấn đề bàn luận chủ yếu là sự chánh niệm (Sati) và sự phát sinh trí tuệ (Yoniso manasikāra). Dựa vào chánh niệm chúng ta có thể sớm dập tắt sự nóng giận từ khi mới chớm nở, thậm chí ngay cả khi nó phát lên. Ứng dụng sự phát sinh trí tuệ để lý giải nhiều lý do tại sao chúng ta không nổi giận, sẽ nhắc nhở và làm chúng ta có sự mong muốn xua đuổi cơn nóng giận tan biến nhanh chóng từ đầu óc của chúng ta. Trong phần thứ ba, chúng tôi sẽ trình bày thiền định trên lòng yêu thương nhân từ (Mettābhāvanā), đó là một liều thuốc giải độc cơn nóng giận tốt nhất. Chúng tôi tin rằng nếu bạn đọc quan tâm, xem xét đến những lý do tại sao chúng ta không nên nổi giận, suy cho cùng anh ta không muốn nổi giận, và lần sau khi cơn giận nổi lên, anh ta muốn dập tắt nó ngay lập tức. Và kết hợp cùng với sự trau dồi chánh niệm (Sati) và lòng yêu thương-nhân từ (Mettā), anh ấy sẽ có khả năng đánh bại cơn quỷ giận dữ độc ác.

Mọi người có thể được hạnh phúc. Họ có thể diệt trừ tận gốc cơn nóng giận và lòng oán thù từ trong tận trái tim họ và hiện thân của tình yêu vĩ đại, trí tuệ và thân thiết thương yêu nhau.

Liều Thuốc Giải Độc Cơn Giận Dữ

Quy luật đầu tiên

Thiền định (Sati) là kẻ gác cổng đầu tiên và trung thành nhất chống lại cơn nóng giận và tất cả những trạng thái không lành mạnh của đầu óc. Thế chánh niệm là gì? Nó là sự hiện diện của trí tuệ, sự nhận thức, biết được rành mạch việc đang diễn ra đúng tại từng thời điểm. Vì thế, khi cơn giận nổi lên, bạn phải chánh niệm, bạn phải nhanh chóng nhận định trong cơ thể bạn cơn giận đang trở dậy. Bạn phải chỉ định, nhận biết và tự nói trong đầu: "A! tôi giận. Tôi đang giận" hoặc bạn có thể chỉ định ngắn như "Giận, giận". Hay nếu bạn không muốn đặt tên, bạn có thể cảm nhận đang có sự hiện diện của cơn giận trong cơ thể.

Vì thế khi chỉ định, cơn giận bị lôi kéo, chỉ trích ra và có sự nhận thức. Đây là hành động nhận biết giúp đỡ để kiểm tra cơn nóng giận. Tại sao chúng ta phải chỉ định nó? Bởi vì khi cơn giận nổi lên, nó thường nhấn chìm chúng ta, thậm chí trước khi chúng ta nhận biết nó. Nó làm cho đầu óc của chúng ta bị lu mờ và làm tổn hại nhiều đến sự suy xét của chúng ta. Nói khác đi, giận dữ áp chế đầu óc của chúng ta. Lúc đó thật sự chúng ta không nhận biết gì cả, suy cho cùng lúc đó tâm thái tâm thần của chúng ta đang nổi giận. Chúng ta bị cơn giận dữ làm héo mòn, chúng ta phải đối phó và chống cự lại nó. Nét mặt của chúng ta thay đổi và bắt đầu gắt gỏng, khoa tay múa chân hay thậm chí chúng ta la hét những người xung quanh. Chánh niệm kiểm soát tất cả những hiện tượng trên. Nó ngăn cản không cho cơn giận dữ nhấn chìm chúng ta. Sự hiện diện của trí tuệ là sự cần thiết nhất cho đầu óc. Chỉ có hành động hiểu biết giúp làm dịu cảm giác đang nung nóng. Thay vì đối phó và chống cự lại sự giận dữ, chúng ta sẽ quan sát chúng. Chúng ta sẽ quan sát cảm giác nóng, xúc động. Và trong khi quan sát theo dõi đó, cơn giận dữ lắng dịu xuống đầu tiên nó sẽ yếu đi và dần dần xẹp xuống.

Hơn nữa, khi chúng ta quan sát cơn nóng giận, chúng ta không để ý đến bất cứ người nào, vật thể nào hay điều kiện xung quanh ta đang gây cho chúng ta nóng giận. Thay vào đó, chúng ta theo dõi trạng thái tinh thần diễn ra trong thâm tâm chúng ta, theo dõi sự hiện diện của cảm giác hay cảm xúc nóng giận. Nói một cách logic, khi sự chú tâm của chúng ta chuyển từ đề mục (Ví dụ: tác nhân gây nên) giận dữ sang sự nhận thức tốt đẹp của chính sự nóng giận, chẳng hạn như xúc cảm, cơn giận dữ sẽ yếu đi. Bởi vì nếu chúng ta tiếp tục tập trung vào một vật thể (chẳng hạn như một người nào đó), chúng ta sẽ giận dữ, và thật chất sẽ càng nóng giận hơn. Nhưng dưới ánh sáng chói chang của thiền định, giận dữ không thể phát triển hơn nữa. Nó bị kiểm soát, và với việc tiếp tục chỉ định, nó ngày một yếu dần và cuối cùng xẹp xuống.

Và một điều vô cùng thú vị nữa là sự lắng dịu cơn giận dữ đến mà không cần sự đè nén hay áp lực nào. Bạn không cần phải nghiền răng, siết chặt nắm tay hay dựa vào ý chí, tinh thần để chiến thắng cơn giận dữ. Thay vào đó, khi bạn chỉ định, cơn giận dữ sẽ yếu đi và biến mất. Đặc biệt điều này có thể được thấy rõ trong sự tập trung thiền định, khi sự tập trung của người thiền định ở mức cao độ có thể đánh gục kẻ thù giận dữ hay trạng thái tinh thần không lành mạnh khác bằng hành động chỉ định.

Một lợi ích khác mà chánh niệm mang đến đó là nó cho phép chúng ta ngưng và có quyết định hay hành động đúng sự việc. Khi chúng ta chỉ định và nhận biết đang giận dữ, chúng ta sẽ không bị cảm xúc chi phối. Chúng ta có thời gian để suy nghĩ và quyết định hành động khôn ngoan. Trong khoảng thời gian như thế, chúng ta có cơ hội để luyện tập. Yoniso manasikāra mà Đức Phật gọi đó là sự suy ngẫm của trí tuệ hay sự xem xét thích đáng. Nếu cơn nóng giận hoàn toàn không lắng dịu ngay từ lúc đầu chỉ định, lúc đó chúng ta có thể luyện tập thiền Yoniso Manasikāra bằng cách suy ngẫm những bộ mặt tội lỗi và những điều có hại khi giận dữ. Trong quá trình suy ngẫm, cơn giận dữ của chúng ta hiển nhiên sẽ yếu đi và khi đó chúng ta càng thuyết phục được dễ dàng cơn giận khó ưa và giận dữ dần dần sẽ lắng dịu. Một sự khao khát không muốn nóng giận hay không muốn tiếp tục nóng giận nữa sẽ dâng lên. Và cuối cùng, cơn giận dữ sẽ biến mất.

Vì vậy, quy luật đầu tiên là luyện tập chánh niệm. Nếu bạn có thói quen tập trung niệm vào những thay đổi quan trọng trong trạng thái tinh thần, bạn có thể trở thành người có thể nắm bắt được cơn giận dữ ngay lập tức khi nó nổi lên. Bạn có thể cảm nhận và biết được rằng cơn giận dữ của bạn đang phát triển, và dựa vào điều hiểu biết đó, bạn có thể sớm dập tắt nó từ khi mới chớm nở, hoàn toàn loại bỏ nó ngay trước khi nó có thể thể hiện trên nét mặt hay trong những hành động của bạn. Đó là sự thần kỳ của chánh niệm. Nó có thể hạ gục ngay lập tức trạng thái không lành mạnh của tinh thần.

Vấn đề kế tiếp là trong những phương cách khác nhau, chúng ta chọn lựa (đối chiếu) như thế nào để loại bỏ cơn giận dữ. Chúng ta không thể xua đuổi nó một cách triệt để qua chánh niệm. Có rất nhiều phương pháp để chúng ta có thể lựa chọn, đối chiếu.

Ở quyển sách này chúng tôi sẽ nghiên cứu sự khác nhau giữa chúng, và chúng tôi tin rằng nếu bạn đọc quan tâm, theo thời gian bạn sẽ đọc đến trang cuối cùng, và hoàn toàn nhận ra sự phiền toái, rắc rối và sự vô nghĩa của cơn giận dữ. Bạn sẽ không bao giờ muốn nổi giận nữa. Sự kết án đơn độc này sẽ có ích cho bạn, qua đó tâm của bạn được để dành hướng đến sự thân thiện giữa người với người, không còn nóng giận nữa, luôn giữ bình tĩnh và vui vẻ. Với những ước muốn và những quyết định lành mạnh, đúng đắn, lúc này bạn có khả năng giảm được tính nóng giận. Hơn nữa, cơn giận dữ nổi lên liên tục khi nó vẫn còn được xảy ra, nó sẽ không còn còn sức mạnh và bạn cũng có khả năng nhớ lại và ứng dụng tất cả những phương thuốc giải độc khác nhau dựa theo những điều chúng tôi sẽ thảo luận dưới đây.

Một điều ghi nhớ là trong lúc chánh niệm và suy nghĩ trong trí tuệ, không có sự đè nén trong quá trình kiểm tra cơn giận. Một điều hiển nhiên, có khá nhiều cơn giận dữ được dịu xuống trong quá trình chánh niệm hay sự suy ngẫm. Đối với các nước phương Tây, đôi khi họ nghĩ rằng nếu chúng ta nén giận, thì điều đó sẽ không tốt cho sức khỏe của chúng ta. Vì thế theo trường phái này, biểu lộ giận dữ để thư giãn sự căng thẳng là điều tốt. Tuy nhiên, cũng có những trường phái khác cho rằng biểu lộ cơn giận quá mức cũng sẽ có hại. Trong dù trường hợp nào, để cho tự bản thân "bùng nổ" vì thư giãn sự căng thẳng sẽ không phù hợp. Với phương pháp của người Phật-tử, Đức Phật không chỉ dẫn hay cho phép làm điều đó. Ngược lại, Ngài dạy chúng ta hãy hóa giận thành yêu, thả lỏng cơn giận dữ của chúng ta, chúng ta đang khai mở một đầu óc đầy ô trược hơn và đang tạo nghiệp xấu hơn. Trong lúc phải gánh trách nhiệm cho hành động làm hại hay tổn thương người khác. Ở mức độ cao nhất, người ta dập tắt cơn giận và những nạn nhân đôi khi là những thành viên vô tội trong cộng đồng. Phương pháp dành cho những người Phật tử mà chúng tôi bàn luận ở đây không liên quan đến

sự nén giận. Sự chánh niệm mà đã đề cập đến không dính líu đến sự đè nén, đó chỉ là sự nhận biết trạng thái tinh thần đang diễn ra trong chúng ta. Nhận biết và quan sát cơn giận người dần theo hướng tự nhiên. Và ứng dụng sự suy nghĩ trong trí tuệ cũng kiểm soát cơn giận mà không cần áp lực của sự đè nén.

Kiên định trong lúc hành trì tâm trạng bình lặng

Nghệ thuật điềm tĩnh và giữ tâm trạng bình yên đã hoàn toàn mai một trong thế giới hiện đại của chúng ta. Cuộc sống bề bộn, lo toan, chú trọng đến việc tạo ra vật chất, bừa bãi sản xuất và tiêu dùng, vẻ hấp dẫn hào nhoáng bên ngoài, quảng cáo trên các phương tiện truyền thông đại chúng, và nhiều vấn đề khác trong cuộc sống hiện đại đã góp phần vào sự xói mòn phẩm chất đạo đức và giá trị tinh thần. Chúng ta cũng gây tổn hại cho tinh thần của chúng ta, chúng ta luôn bị áy náy, lo âu, tâm trạng bối rối, bồn chồn, sợ hãi và giận dữ.

Ở mức độ cao, chúng ta thiết lập một mức cân bằng của sự phát triển tinh thần, sự đơn giản, sự điềm tĩnh và hoàn cảnh yên tĩnh. Để phát triển sự điềm tĩnh này, kỷ luật của thiền định là không có giá trị. Áp dụng thiền định chánh niệm là phương pháp tối ưu. Tuy nhiên, nó không nằm trong phạm vi vấn đề đi sâu vào chi tiết của thiền định chánh niệm. Nó có thể được góp nhặt từ những quyển sách khác nhau cho cùng một chủ đề, phương pháp thiền định về lòng yêu thương độ lượng cũng là cách luyện tập tuyệt vời, mà đặc biệt có hiệu quả chống lại tất cả những hình thức giận dữ, oán thù và hèn nhát. Nó áp dụng lý tưởng cho những ai có tính khí giận dữ, oán thù. Cho nên, chúng tôi sẽ bày giảng phương pháp thiền định về lòng yêu thương-độ lượng ở những chương sau.

Trong khi đó, điều quan trọng là chúng ta cố gắng trau dồi và duy trì một tâm trạng bình lặng và giữ được sự thư thái mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta nhất quán và quyết tâm nỗ lực để làm điều này thì rất ít có khả năng chúng ta bị mất bình tĩnh hay kích động do những cảm xúc xáo trộn gây ra, chẳng hạn như cơn giận dữ. Vì vậy, từ ngay bây giờ chúng ta nên cố gắng duy trì tính điềm tĩnh và kiên định trong mọi hành vi cử chỉ của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng nói ôn hòa và có suy xét, không nên ồn ào kích động. Chúng ta nên dùng chánh niệm để kiểm tra tâm trạng bối rối, lo âu và kích động khi chúng nổi lên. Chúng ta nên giữ cơ thể của chúng ta trong trạng thái bình tĩnh và ôn hòa. Chúng ta nên tiếp tục những hoạt động hàng ngày theo tính ôn hòa, suy xét và quyết tâm rồi ta sẽ tiến đến chứng nghiệm được một thế giới bình an, yên tĩnh tràn đầy thú vị. Trong lúc trạng thái ôn hòa và tĩnh lặng, bạn sẽ tìm thấy được quyền lực và khả năng đạt được công việc và mục tiêu của bạn.

Vì thế liệu thuốc "giải độc" thứ hai là trau dồi và duy trì trạng thái điềm tĩnh và ổn định. Thánh Abba-Dorotheus, người đã trải qua nhiều năm nghiên cứu đã nói: "Những việc gì vượt ra ngoài tâm tại của bạn, thậm chí nếu vấn đề đó lại rất cấp bách và đòi hỏi hết sức thận trọng, tôi sẽ không tranh luận hay không để tâm trạng bị lo âu, bối rối. Có một điều chắc chắn rằng mọi thứ bạn làm dù lớn hay nhỏ chỉ giải quyết được 1/8 của vấn đề, trong khi đó giữ tâm trạng không bị quấy rối, thậm chí ở tâm trạng đó ta cũng nên chấp nhận chịu thua để đạt được mục đích thì lúc này cơ hội còn lại là 7/8. Vì vậy, nếu bạn bận rộn vì vài công việc nào đó và muốn làm nó một cách hoàn hảo, cố gắng đạt được nó. Như tôi đã nói ở trên bạn chỉ giải quyết được 1/8 của vấn đề mà thôi, và cũng lúc đó nếu bạn giữ tâm trạng của bạn không bị tổn hại thì sẽ có cơ hội thành công 7/8. Tuy nhiên, nếu để đạt được mục đích của công việc chắc chắn bạn sẽ làm chính bản thân bạn bị mất bình tĩnh và tổn hại hay gây ra nhiều phiền toái khác nữa do việc tranh luận với kẻ khác, lúc này bạn sẽ làm mất 7/8 cơ hội chỉ vì bảo vệ 1/8 lợi ích?

Hãy xem xét ví dụ điển hình của Đức Phật

Là một người Phật-tử, chúng ta nên xem xét những lời khuyên và ví dụ của Đức Phật, Đức Phật đã biểu lộ sự kiên nhẫn để đối phó với muôn ngàn sự khiêu khích, trêu chọc. Ngài không bao giờ nổi giận thay vào đó Ngài luôn ban phát lòng yêu thương đến chúng sinh, ngay cả đó là những kẻ làm hại Ngài. Ngài không hề nổi giận khi Devadatta cố tìm mọi cách giết hại

Ngài, khi Cinca có tình buộc tội giả Ngài đã gây ra cho nàng có thai, hoặc khi các giáo phái khác có tình buộc tội giả Ngài giết chết một người nữ qua đường.

Không chỉ ở kiếp cuối cùng mà ở những tiền kiếp khi là Bò-tát (tức là vị Phật tương lai), Đức Phật đã biểu lộ sự kiên nhẫn và sức chịu đựng vĩ đại. Câu chuyện Khantivāḍḍi-jātaka (câu chuyện về nguồn gốc của những người hành nghề kiên nhẫn) đã chứng minh tính kiên nhẫn phi thường của Bò-tát. Trong câu chuyện đó kể về một ông vua Kalabu độc ác đe dọa Bò-tát mà sau này trở thành một người tu khổ hạnh. Vua Kalabu hỏi "Này kẻ sống ần dật, Người dạy cái gì?" Bò-tát trả lời "Thưa Ngài, tôi dạy cho người ta tính chịu đựng, kiên nhẫn".

"Thế tính chịu đựng, kiên nhẫn là gì?"

"Đó là trạng thái không nóng giận khi người khác quyền rũa hay đánh đập hoặc sỉ vả mình".

Đức vua nói tiếp: "Thế bây giờ tôi muốn nhìn thấy tính chịu đựng, kiên nhẫn thật sự của ông" và ra lệnh cho người hành hình quất vào người Bò-tát. Người hành hình quất Bò-tát cho đến khi da của Ngài nứt và máu tuôn chảy. Vua Kalabu lại hỏi Bò-tát: "Ông Tăng sĩ kia, Người dạy cái gì?"

Bò-tát đáp lại: "Tôi dạy cho người ta tính chịu đựng, kiên nhẫn, thưa Ngài. Nhưng Ngài lại nghĩ tính chịu đựng, kiên nhẫn của tôi chỉ ở bên ngoài. Tính chịu đựng, kiên nhẫn của tôi không ở bên ngoài, Ngài không thể thấy được đâu vì tính kiên nhẫn, chịu đựng của tôi đã ần sâu, bám chặt vào tim tôi".

Vì tính quá ích kỷ, nhà vua ra lệnh cho người hành hình chặt tay và chân của Bò-tát. Người hành hình đã thi hành mệnh lệnh và thế là Bò-tát chảy máu đầm đìa.

Nhà vua lại mắng Bò-tát: "Người dạy cái gì?"

"Thưa Ngài, tôi giảng dạy tính kiên nhẫn và chịu đựng. Nhưng tôi nghĩ sức kiên nhẫn và chịu đựng ở trong tay và chân của tôi. Nó không chỉ tồn tại ở đó mà đã ần sâu, bám chặt vào từng thớ thịt, quyện vào dòng máu của tôi."

Nhà vua lại tiếp tục ra lệnh: "cắt tai và mũi của hắn" và người hành hình đã tuân theo. Toàn thân của Bò-tát đầm đìa máu. Nhà vua cũng hỏi lại câu hỏi đó, Bò-tát cũng trả lời y như trước "Thưa Ngài, tôi dạy tính kiên nhẫn và sức chịu đựng. Nhưng Ngài đừng nghĩ rằng sức chịu đựng và tính kiên nhẫn của tôi nằm ở trong tai và mũi mà nó đã ần sâu vào tim tôi".

"Nhà ngươi có thể ngồi xuống và hãy tán dương sức chịu đ?ng, kiên nhẫn của Người" và sau đó nhà vua đã đá vào Bò-tát và ra đi trong dáng vẻ chiến thắng.

Người tổng binh chứng kiến câu chuyện từ đầu đến cuối đã lau chùi máu chảy trên người của Bò-tát, băng những vết thương ở tay, chân, lỗ tai và mũi, và van xin Bò-tát hãy tha thứ mọi chuyện. "Hỡi ần sĩ, nếu Ngài có nổi giận, hãy nổi giận riêng với Đức vua và đừng nổi giận Vương quốc này."

Bò-tát đáp lại rằng "tôi không nổi giận với ai cả, cũng không nổi giận Đức vua vì Người đã làm tổn thương tôi. Tôi chỉ mong muốn rằng: một ông vua trị vì lâu dài thì cũng giống như tôi sẽ không bao giờ nổi giận". Và Bò-tát đã chết trong ngày hôm đó. Người ta nói rằng vì bản tính độc ác, nhà vua bị sét đánh và tái sinh vào cõi avīci, cõi địa ngục.

Vì thế, nói đến sức kiên nhẫn và tính không khơi dậy cơn giận dữ của Bò-tát là nguồn cảm hứng và bài học cho tất cả chúng ta. Vì vậy là những người Phật-tử, nếu chúng ta muốn trở thành môn đồ của Đức Phật, chúng ta phải cố gắng chú ý thực hành theo những lời khuyên bảo của Ngài. Vì ngay ở kiếp cuối cùng, Ngài vẫn mỉm cười trên những lần cưa. Ngài nói cho

dù tên trộm có cưa hoặc cắt tay chân của chúng ta, chúng ta cũng không nên nổi giận mà chúng ta hãy ban phát yêu thương độ lượng đến với họ và hãy cầu mong rằng: "tất cả chúng sanh và những tên trộm này sẽ thỏa mãn và hạnh phúc". Không nghi ngờ gì cả, đây là lời khuyên khó nhất để thực hiện nhưng nó đã cho chúng ta hiểu rằng: "trong lời dạy của Đức Phật không có chỗ đứng giành cho sự giận dữ". Và chúng ta sẽ thực hành tốt để tìm ta tràn ngập lòng yêu thương và tổng khứ ra tất cả những cơn sân si. Cho nên hãy nghĩ rằng lần tới chúng ta sẽ giữ cân bằng trạng thái tốt hơn để kiểm tra tính nóng giận của chúng ta khi nó nổi lên.

Hãy nghĩ rằng rồi một ngày nào đó tất cả chúng ta phải chết

Cuộc đời chỉ là cái bóng di động, một diễn viên tồi, vịnh vào, cúi kinh những giờ diễn của anh trên sân khấu và rồi không còn ai nhắc đến nữa. Đó là câu chuyện do thằng ngu kể, tràn ngập âm thanh, thác loạn, không có gì đặc sắc cả.- Shakespeare, Macbeth.

Có những kẻ không biết rằng mọi người sống trong thế giới này rồi cũng phải chết. Còn những kẻ biết, thay vì họ tranh cãi thì giữ điềm tĩnh.-- Phật ngôn.

Ở những vần thơ trên, Shakespeare gợi cho chúng ta nhớ rằng đôi khi trong cuộc sống của chúng ta phải sống trong sự tổn thương, từ vọng và trong những hành động ngu xuẩn. Và qua lời nói của Đức Phật cũng đúng lúc nhắc nhở rằng sự hiện diện hiển khắp nơi của thân chết đang bám sát chúng ta từng bước. Đúng vậy, chúng ta không phủ định đó là sự thật, trong lúc chúng ta giận dữ, kích động, chúng ta thường quên rằng một ngày nào đó liệu chúng ta có chết không? Nhưng khi suy nghĩ về cái chết, chúng ta thường nói với chính bản thân chúng ta rằng: "A! Có đáng giận không? Đời người quá ngắn mà, chẳng bao lâu tất cả chúng ta đều phải chết. Nổi giận hay lo âu cũng chẳng đi đến đâu, chỉ làm cho chúng ta phiền thêm mà thôi. Vì thế mình hãy làm những việc đúng mang đến niềm muộn cho mình. Mình hãy sống an phận với chính bản thân mình và thế giới, mọi người xung quanh. Suy cho cùng mình không động ta thì ta không động mình ... Với lối suy nghĩ khôn ngoan như thế bạn có thể người dân và đi đến quyết định chiến đấu lại với cơn giận dữ.

Thật ra, ít nhất mỗi ngày một lần chúng ta ngẫm về cái chết cũng là điều tốt. Đức Phật dạy chúng ta maranasati (ngẫm về sự chết) để chúng ta có thể phát triển cảm giác cấp bách trong thiền định và việc trau dồi trí tuệ. Suy ngẫm về cái chết cũng sẽ khởi dậy, thúc đẩy chúng ta cố gắng sống một cuộc sống đầy ý nghĩa và trách nhiệm, không phung phí thời gian nhằm mưu cầu những việc không mang lại lợi ích. Đối với Vipassanà, thiền sư Joseph Goldstein nói: "Nếu chúng ta đón nhận cái chết như là vị cố vấn của chúng ta, mỗi thời khắc chúng ta sẽ sống với quyền lực và viên mãn. Chúng ta sẽ đóng góp phần sức lực cuối cùng cho nhân loại".

Vì thế, hãy luôn nhớ rằng: "Cuộc sống là tạm bợ nhưng từ là điều hiển nhiên" hoặc "Than ôi! Cuộc sống của con người thật là ngắn ngủi, luôn bị giới hạn và phù du, tràn đầy thương đau và thống khổ". Con người phải hiểu một cách khôn ngoan, hãy làm điều tốt và hướng đến cuộc sống thánh thiện, bởi con người không ai thoát khỏi cái chết?.

Hãy nhìn lại bạn về những hậu quả của giận dữ nguy hại

Bạn không muốn hại bản thân bạn chứ? Dĩ nhiên, không ai muốn hại chính mình. Nhưng khi chúng ta nổi giận, chúng ta thật sự đang làm hại chính bản thân mình. Trong quyền sách hướng dẫn thiền định Visuddhi Magga (Thanh tịnh đạo) có nói: "Trong lúc giận dữ với kẻ khác, có thể bạn làm tổn thương hoặc không làm thương anh ta, nhưng một điều chắc rằng bạn đang tổn thương. Và khi nổi giận bạn giống như người muốn đá vào kẻ khác và đang nắm cục than đỏ rực hoặc cục phân hôi thối và vì thế trước tiên bạn bị phỏng hoặc làm cho bản

thân bạn bị hôi thối". Ôi! Đã có người ngu xuẩn hơn bạn rồi! Đúng vậy, chúng ta nổi giận, có thể làm hại hoặc không làm hại kẻ khác nhưng có điều chắc chắn rằng chúng ta đang làm hại chính bản thân chúng ta. Làm hại như thế nào? Trước tiên, chúng ta đang đầu độc vào đầu óc chúng ta qua những lần nổi giận, vì giận dữ (dosa) là trạng thái tinh thần không lành mạnh và trong lúc nóng giận, chúng ta đang làm tổn thương và làm ô nhiễm đầu óc của chúng ta. Là người Phật-tử, chúng ta nên biết rằng bất kỳ trạng thái không lành mạnh nào của tinh thần cũng dẫn đến những hậu quả xấu (akusala vipāka). Vì thế nếu chúng ta không muốn quả xấu, thể thì phải khôn ngoan lèo lái ra khỏi cơn sân si và tất cả những trạng thái không lành mạnh của tinh thần.

Như chúng tôi đã đề cập ở trước, trạng thái tinh thần cũng liên quan đến sức khỏe của cơ thể. Qua sự nghiên cứu của Paul Pearsall, một bác sĩ người Mỹ thì "Mỗi suy nghĩ và cảm giác đi cùng với trận mưa hóa học của não mà nó sẽ ảnh hưởng đến hành triệu tế bào". Ông còn nhấn mạnh rằng: "sức khỏe của chúng ta có thể tiến triển theo sự điều khiển quá mức của xúc cảm". Trong quyển sách "Siêu miễn dịch" của bác sĩ Pearsall có viết: "Những vật vô hình như :suy nghĩ và cảm giác có thể gây ra bệnh tật và làm cho cơ thể trở nên khỏe mạnh ... Những vi trùng, mầm bệnh liên tục lớn vờn quanh chúng ta, nhưng chúng không trú và bám chặt nếu địa thể không thích hợp. Địa thể này được bồi bổ bởi suy nghĩ, cách nhận thức, cảm giác và sự cảm nhận."

Một bác sĩ khác, U Aung Thein đã giải thích trên tạp chí "Sinh học và sự thiền định của người Phật-tử" rằng những xúc cảm không lành mạnh có thể phá rối sự cân bằng sinh hóa học của cơ thể. Những chất hóa học do cơ thể tiết ra là kết quả do những xúc cảm gây ra chúng có thể ảnh hưởng bất lợi đến những cơ quan khác, chẳng hạn như: tuyến giáp vùng thượng thận, vỏ não, bộ máy tiêu hóa và sự tái sinh những tế bào khác.

Lấy ví dụ: giận dữ là nguyên nhân của việc tiết ra chất hóa học epinefrine mà có tác dụng ngược lại làm tăng áp huyết, tim đập nhanh và tiêu hao lượng oxygen kéo dài hoặc sự xuất hiện thường xuyên của những trạng thái tinh thần không lành mạnh có thể gây ra những căn bệnh vật như : loét trong hệ thống tiêu hóa, chứng khó tiêu, những vấn đề về tim và thậm chí gây ra ung thư.

Nhận thấy những hậu quả nguy hiểm của giận dữ và những trạng thái tinh thần không lành mạnh tác động lên cả tinh thần và cơ thể, chúng ta phải càng nhanh chóng quyết định loại bỏ những xúc cảm tiêu cực này. Chúng ta phải nhanh chóng cố gắng tổng khứ chúng ra khỏi đầu óc của chúng ta khi chúng nổi lên. Quyết định hành tĩnh kiên nhẫn và giữ tinh thần thư thái ở mọi hoàn cảnh.

Hãy soi gương

Nam hay nữ khi nổi giận đều rất xấu. Nếu bạn soi gương thấy vẻ mặt nhăn nhó của bạn khi nổi giận, chắc rằng bạn sẽ không thích. Có lẽ tất cả chúng ta ai cũng có cái gương nhỏ bỏ trong túi để khi chúng ta nổi giận có thể nhanh chóng rút ra soi xem dung nhan xinh đẹp của mình khi nổi giận. Có thể đó là liều thuốc giải độc tức thì trong việc dập tắt những ngọn lửa sân trong bản thân ta.

Ngay cả là một hoa hậu nếu cô ta có thói quen hay nổi giận thì dần dần theo thời gian cũng tàn phai xấu xí. Những vết nhăn sẽ xấu hiện trước tuổi khi cô ta luôn cau có. Hoặc trên khuôn mặt của cô ta luôn biểu lộ sự không thiện cảm, luôn cãi cọ, kiếm chuyện làm cho kẻ khác luôn muốn tránh xa. Ngược lại, một người luôn mỉm cười và bản thân luôn hiền lành, ít khi nổi giận, luôn có một tình yêu chân thật. Anh ta hoặc cô ta đi đến đâu đều được mọi người nồng hậu tiếp đón và quý mến.

Những người ở kiếp này xấu xí là do ở kiếp trước họ luôn sân si. Luật tạo hóa ra nghiệp có viết rằng: những ai mang lòng oán giận hay tính khí giận dữ nếu kiếp sau được tái sinh làm

người sẽ có diện mạo xấu xí hoặc thậm chí rất gớm ghiếc. Vì thế chúng là những người Phật-tử, tin vào luật tạo hóa ra nghiệp chướng và đó là luật tự nhiên gieo nhân nào thì gặt quả đó. Chúng ta phải biết kiềm chế thoát ra khỏi cơn sân si. Nếu bạn nổi giận, hãy nghĩ đến những nghiệp xấu mà có thể xảy ra với bạn và bạn nhanh chóng nguôi cơn giận.

Hãy nhận biết rằng chúng ta phải làm chủ những hành động của chúng ta

Chúng ta phải biết làm chủ những hành động của chúng ta cho dù chúng ta làm bất cứ việc gì chúng ta sẽ phải gánh chịu. Trong lời giảng về luật nghiệp báo Đức Phật đã nói: "Này các vị Tỷ kheo, con người là chủ nhân những hành động của họ". Họ là những người thừa kế cho những hành động của họ. Hành động là cái nôi của con người. Con người gắn liền với hành động của họ. Hành động của họ chính là nơi ẩn náu. Họ làm bất cứ việc gì dù tốt hay xấu cũng sẽ là người thừa kế.

Nhận thức được điều đó, chúng ta cảm thấy lo lắng cho người có tính khí cáu kỉnh hoặc hay oán thù. Tại sao vậy? Bởi vì ở trạng thái nóng giận hay cáu kỉnh, anh ta đang chất thành đồng thành đồng nghiệp xấu mà một ngày nào đó anh ta sẽ gánh chịu những kết quả mà không dễ chịu tí nào. Nếu anh ta không thay đổi thói quen ấy cuối cùng anh ta có thể sa vào địa ngục. Và nếu ta trả lại bằng sự thù hận hay cáu gắt, giận dữ, chúng ta cũng sẽ chẳng hơn gì anh ta. Cuối cùng chúng ta cũng sẽ sa vào địa ngục.

Khi chúng ta suy ngẫm về luật nghiệp hóa, chúng ta sẽ bình tĩnh. Bởi vì luật nghiệp hóa là một định luật áp đặt chúng ta phải tự gánh trách nhiệm. Mỗi người chúng ta phải có trách nhiệm với việc làm của chúng ta. Nếu một người làm việc xấu, anh ta sẽ phải chịu nghiệp báo xấu. Mọi việc đều do chúng ta, chúng ta phải lánh xa cơn giận dữ và tất cả những trạng thái không lành mạnh của tinh thần.

Hãy xét về mặt tốt của người dẫu

Mỗi người đều có những đức tính tốt. Nếu chúng ta nhận thấy những điểm tốt của kẻ khác, có thể chúng ta sẽ không nổi giận với nó. Anh ta có thể giúp cho chúng ta trong cách này hay cách khác. Khi chúng ta nhớ lại những đức tính tốt của anh ta và những việc làm mà anh ta đã làm trước đây. Chúng ta sẽ mềm lòng và dịu xuống. Chúng ta cũng nên nhớ rằng không có ai hoàn hảo cả và ngay cả bản thân chúng ta cũng có những sai lầm nữa. Đức Phật nói rằng: hãy nhìn vào những sai lầm của chúng ta và sửa chúng tốt hơn là nhìn vào những sai lầm của kẻ khác. Điều đó nói lên rằng nhận thấy một lỗi lầm của chính bản thân ta còn tốt hơn là nhận thấy hàng ngàn lỗi lầm của kẻ khác.

Lạnh như băng

Khi chúng ta nổi giận, chúng ta không nên hành động hoặc nói điều gì cả. Vì ở tâm trạng đó, những gì chúng ta làm hay nói có thể là không đúng. Chúng ta có thể làm hoặc nói điều gì đó gây tổn thương mà sao này chúng ta hối hận. Sau này, thậm chí khi chúng ta nói câu "xin lỗi" thì cũng sẽ quá trễ rồi, bởi vì sự tổn hại đã xảy ra rồi. Một người bị tổn hại khó có khả năng giúp cho anh ta thay đổi thái độ hay cảm nghĩ về chúng ta.

Vì vậy, khi cơn giận nổi lên, chúng ta nên lạnh như băng đi và giống như một khúc gỗ vậy. Chỉ sau khi chúng ta dập tắt cơn giận, chúng ta hãy nói hay làm điều gì đó. Vì vậy chúng ta rơi trở lại nguyên tắc chỉ hành động sau khi đầu óc đã bình tĩnh và thoải mái. Lúc đó, những gì chúng ta làm sẽ tốt hơn và sẽ không có nguyên nhân để cho chúng ta ăn năn hay hối hận sau này.

Không một ai thoát khỏi bị khiển trách.

Một lần nọ Đức Phật nói với đệ tử Atula "Này Atula, sự việc này đã có từ lâu rồi chứ không chỉ của ngày hôm nay; Họ khiển trách anh ta vì anh ta và anh ta giữ thái độ yên lặng, họ khiển trách anh ta vì anh ta nói quá nhiều, họ khiển trách anh ta vì anh ta nói năng từ tốn; không một ai trên thế gian này không bị khiển trách cả? Nếu chúng ta quan sát bản thân chúng ta, chúng ta thấy rằng điều này hoàn toàn đúng. Không một ai trên thế gian này thoát khỏi bị khiển trách. Chúng ta làm bất kỳ việc gì cũng bị vài người ở đâu đó tìm ra lỗi lầm của chúng ta. Hiểu được bản chất của sự việc như vậy, chúng ta đừng nên khó chịu hay nổi giận khi bị khiển trách.

Tuy nhiên, những gì chúng ta có thể làm là xem xét những lý do tại sao bị khiển trách. Nếu sự thật là chúng ta sai, thế thì chúng ta từ từ bình tĩnh để sửa sai. Nhưng nếu chúng ta bị khiển trách một cách không đúng, chúng ta không cần rối loạn tinh thần. Chúng ta có thể lý giải cho hành động của chúng ta và tại sao bị khiển trách vô lý. Sau khi làm tất cả những việc chúng ta có thể làm được, chúng ta đừng bận tâm thái quá về điều khiển trách. Chúng ta nên luyện tập tính bình tĩnh, thư thái và suy ngẫm một điều là ngay cả Đức Phật cũng không thoát khỏi bị khiển trách. Một ví dụ khi Ngài còn tại thế, Đức Phật bị chỉ trích vì đang ăn thịt, bị người ta cổ tình đồ tội giả là có quan hệ với Cincea, và có hành động sát nhân một người nữ qua đường.

Một điều quan trọng là chúng ta đã làm điều đúng hay chúng ta đã làm tất cả những gì chúng ta có thể. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta sẽ không bị ai chê trách khi ở đó không có người khôn ngoan hoặc những ai đó hiểu vị trí của chúng ta và lý do của những hành động, sẽ chẳng bao giờ khiển trách chúng ta. Chỉ có những ai ngu ngốc hoặc không hiểu lý do và hoàn cảnh hành động của chúng ta mới khiển trách. Đúng vậy, đó là một điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống; bởi vì chúng ta làm bất cứ việc gì cũng vẫn bị khiển trách hay chỉ trích. Những gì chúng ta có thể làm là cố gắng làm đúng mọi sự việc để giảm nguy cơ bị khiển trách đến mức tối thiểu. Sau cùng, nếu chúng ta vẫn bị khiển trách tức là chúng ta không biết chúng ta có thể làm gì và điều cần thiết để làm nó như thế nào.

Tại sao chúng ta giận dữ?

Nếu chúng ta xem xét vấn đề tại sao chúng ta nổi giận, chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta vẫn còn có "cái tôi" và có lẽ "cái tôi" đó quá lớn. Chúng ta vẫn đồng nhất, atta, "cái tôi", "bản ngã" là một. Đó là lý do tại sao chúng ta cảm thấy bị coi thường và nổi giận. Nếu chúng ta không xét "cái tôi" và hiểu thống suốt những lời dạy của Đức Phật về anatta (không có cái tôi) thì chúng ta sẽ không lo lắng, buồn phiền hay nổi giận, không có điều gì có thể quý hiếm, khiêu khích chúng ta cả.

Trong suốt thời gian Ngài còn tại thế, Đức Phật nhiều lần bị khiêu khích và bị thách thức, tuy thế Đức Phật chưa bao giờ nổi giận, chưa bao giờ Ngài mất bình tĩnh cả. Trong kinh, chúng ta không thể tìm thấy dấu hiệu nào cho thấy Đức Phật của chúng ta nổi giận, trái lại còn nhấn mạnh rằng Đức Phật là người đã diệt trừ tất cả sân hận và không có khả năng nổi giận. Vì vậy, ngay cả khi Đức Phật có dịp giảng dạy một cách cương quyết một môn đồ hay một tăng sĩ phạm sai lầm, Ngài cũng giảng dạy một cách điềm tĩnh, không hề nổi giận.

Cũng như vậy, các bậc Arahant (A-la-hán) là những người đã chứng được giác ngộ cũng không hề tỏ ra nổi giận. Ví dụ: Ngài Sariputta, trưởng môn đồ của Đức Phật được mệnh danh nổi tiếng vì tính kiên nhẫn phi thường và sự khiêm nhường của Ngài.

Một lần nọ có một nhóm người ca ngợi những đức tính của Sariputta rằng: "Tính kiên nhẫn của Ngài trưởng lão chúng tôi quá phi thường thậm chí đến nỗi khi người ta lăng mạ và đánh Ngài, Ngài cũng không tỏ ra dấu hiệu gì nổi giận".

Một người Bàlamôn không tin, hỏi vặn lại "Có ai trên thế gian này mà không nổi giận?" và tuyên bố sẽ khiêu khích Ngài Trưởng lão. Một ngày nọ, anh ta tiến đến từ phía sau lưng của Ngài Sariputta và đâm một cú đâm thật mạnh lưng Ngài.

Ngài Sariputta ghi nhận: "Đó là cái gì?" vẫn khoanh tay tròn thậm chí không quay đầu về phía sau nhìn. Lát sau, Balamôn cảm thấy ần ần và quỳ xuống chân Ngài trưởng lão và yêu cầu Ngài tha thứ. Ngài trưởng lão hỏi một cách hòa nhã: "Tha thứ cái gì?"

Balamôn đáp lại đầy ần ần, hối hận: "Tha thứ cho con vì con muốn thử tính kiên nhẫn của Ngài, con đã đánh Ngài".

"Rất tốt. Ta tha thứ cho con".

Sau đó, Balamôn mời Sariputta về nhà anh ta dùng cơm trưa. Nhưng họ thấy có một đám người đang chuẩn bị giao chiến một cách điên cuồng, dữ dội và muốn tấn công Balamôn. Sariputta ngăn cản họ và hỏi: "Vì bạn hay vì tôi, anh ta bị đánh?" "Thưa, vì Ngài !" "Ồ, nếu vì tôi, anh ta bị đánh, anh ta đã xin tôi tha thứ và tôi đã tha thứ cho anh ta rồi. Các anh hãy giải tán đi." Và trong cách cư xử cao thượng đó, Sariputta đã giải tán được đám hỗn loạn.

Tính khiêm nhường của Sariputta cũng phi thường như tính kiên nhẫn của Ngài. Vào một dịp khác, trưởng giả bị một đứa bé mới tu bảy tuổi chỉ trích vì sợi dây Ngài cột không nghiêm chỉnh. Điều đó dường như có vẻ là do vì nhất thời cầu thả, một phần dây của Ngài trưởng giả đang thông xuống. Khi nhận thấy ra điều này thay vì Sariputta khó chịu vì bị chỉ trích bởi một đứa bé mới tu có bảy tuổi, ngay lập tức Ngài bước sang một bên và cột lại sợi dây của Ngài cho nghiêm chỉnh. Sau đó Ngài bước đi trước sự chấp tay của đứa bé mới tu và nói: "Thưa thầy, bây giờ thì đúng rồi ạ!".

Những phẩm chất đức hạnh của một bậc Arahant là thế đó, là niềm khích lệ, tôn kính và là một bài học cho chúng ta. Tại sao họ không hề tỏ ra nổi giận? Bởi vì họ đã diệt tận tất cả những gì gắn bó chặt chẽ với "cái tôi" hay "cái ngã". Không có ý niệm (chấp) cái tôi hay cái ngã, họ không cảm thấy rằng: "tôi là người bị coi thường". Hoặc "chỉ là một đứa bé mới tu bảy tuổi sao dám sửa sai tôi, Sariputta, một trưởng môn đồ của Đức Phật". Những ý nghĩ như thế không hề xuất hiện trong đầu của Sariputta, bởi vì Ngài đã có được sự thông suốt tốt lời dạy của Đức Phật về cái được gọi là *anattà* (vô ngã, không có cái tôi), Ngài đã diệt trừ tất cả những sân hận và kiêu ngạo.

Vì vậy, nếu lần sau chúng ta nổi giận, chúng ta phải hiểu rằng bởi vì chúng ta vẫn còn đồng nhất "cái tôi" hay "cái ngã". Sau đó nếu chúng ta có thể nhận ra sự thật của anattà điều đó là cuối cùng không có "cái tôi" ở đây, "cái tôi" đó chỉ là thuật ngữ hay khái niệm thông thường, chúng ta có thể suy xét làm thế nào Sariputta không bao giờ mất bình tĩnh, thậm chí khi bị tổn thương và bị chỉ trích một cách mạnh mẽ, mặc dù vị trí của Ngài là trưởng môn đồ của Đức Phật. Có suy ngẫm như vậy, chúng ta mới có khả năng kiểm chế cơn giận của chúng ta.

Ai nổi giận?

Vấn đề kẻ được xem xét là "Ai nổi giận?" "Cái gì đang nổi giận?" Atta? Hay là "cái tôi"? Hãy nhớ rằng, trong cảm giác cuối cùng, không phải bạn và cũng chẳng phải người bạn nổi giận là có thật cả. Suy cho cùng chúng ta chỉ là thức thể và vật chất, những yếu tố và những quá trình vận động.

Vì thế trong Visuddhi Magga, đã dạy cho chúng ta để suy ngẫm bằng cách mổ xẻ cơ thể của chúng ta thành nhiều phần: "Giờ thì bạn giận cái gì? với tóc, với lông, với móng ... hay với nước tiểu? hay do yếu tố trong đất trong tóc? nước? lửa? hay không khí? ... Bạn giận dữ với một khối vật liệu chẳng? hay một khối cảm giác, nhận thức, vật chất đặc thù, ý thức? hoặc là do cái nhìn của con mắt ...". Khi suy ngẫm như vậy, cơn giận dữ của chúng ta sẽ không tìm được chỗ đứng và sẽ lắng dịu xuống.

Hoặc chúng ta có thể nghĩ rằng tất cả chúng ta được tạo bởi tâm và vật chất. Và tâm và vật chất này luôn thay đổi không ngừng. Đặc biệt là tâm thay đổi rất nhanh, một ý niệm phát sanh

lên và đi qua rất nhanh. Có thể nói rằng nó cũng giống như là tia chớp hay một cái chớp mắt. Hàng triệu suy nghĩ phút chốc có thể phát sanh lên và biến đi. Vì vậy, chúng ta giận với cái gì? Chúng ta giận ai? Cái tâm và vật chất mà bạn nổi giận đã biến mất rồi. Từ đó hiểu nhóm, bộ tâm và vật chất đã lấy vị trí cho chúng rồi. Nghĩ như thế, cơn giận cũng có thể lắng xuống.

Hãy biết rằng tất cả chúng ta đều là họ hàng với nhau

Đức Phật nói không có sự khởi đầu là cái vòng luân hồi. Chúng ta đang đi ngang qua samàra, cuộc hành trình đi lang thang và mưu sinh này, vì quá dài mà xa xưa chúng ta đã họ hàng với nhau ở một mức độ nào đó hoặc hơn. Vì vậy, Đức Phật nói rằng: "Này các thầy Tỳ-khưu, không dễ dàng để tìm thấy một người mà trước đây không phải là mẹ, là cha, là anh, là chị, là con trai, là con gái ... của các thầy". Vì vậy, sẽ không phải tạo để chúng ta nuôi dưỡng bất kỳ lòng oán hận nào chống lại người mà trong cuộc sống quá khứ là họ hàng với chúng ta. Suy nghĩ trong sự trí tuệ, giận dữ của chúng ta cũng có thể lắng xuống.

Sự tha thứ

Một trong những lý do khiến chúng ta nổi giận là chúng ta không có khả năng tha thứ và quên đi. Vì vậy, chúng ta dễ dàng nổi nóng, và hậu quả cuối là chúng ta có khuynh hướng nuôi dưỡng trong lòng sự cay đắng, oán giận hay lòng hận thù vì vài sự bất bình nào đó đã đem đến cho chúng ta (cái bất bình đó đôi khi có thật hoặc do tưởng tượng). Mặc dù, đôi khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta tha thứ nhưng tận trong tim ta chúng ta hoàn toàn không tha thứ. Một cách có ý thức hay không có ý thức, chúng ta vẫn còn đang nuôi dưỡng một chút sự cay đắng hay sự oán giận. Nếu chúng ta có thể học được cách cứ để mặc nó, hoàn toàn tự ý tha thứ, chúng ta sẽ sống một cuộc sống thanh thản và hạnh phúc – không còn mang gánh nặng trên vai của sự oán giận, hay giận dữ ...

Sự khoan dung được gọi đúng nghĩa của nó là: "lòng yêu thương nhân hậu nhất của tình yêu" và "hương thơm của loài violet vươn tỏa dưới gót chân khi dẫm lên nó". "Nó tựa thể giống như là lời giao ước đã được hủy bỏ đi, được xé làm đôi và đốt cháy nó đi để mà nó không bao giờ quay trở ngược lại hại con người chúng ta. Nếu chúng ta có tình yêu thật sự, nếu chúng ta có lòng yêu thương nhân ái mạnh mẽ, chúng ta sẽ hoàn toàn có khả năng tha thứ tất cả một cách toàn tâm, toàn ý tha thứ mà không cần bất cứ điều kiện hay dễ dãi điều gì.

Thế chúng ta tha thứ cái gì? Chúng ta tha thứ bất cứ những việc sai trái gì mà người khác đã làm cho chúng ta, đúng như thế chúng ta thích người khác tha thứ những hành động sai trái của chúng ta đã gây ra cho họ. Chúng ta không tìm kiếm sự báo thù. Chúng ta kiềm chế cơn nóng giận, chớ nói hay làm điều gì gây tổn thương hay xúc phạm người đã cư xử tệ với chúng ta. Chúng ta tha thứ, không nên nuôi dưỡng lòng đố kỵ hay không có thiện chí với họ, hãy hiểu rằng tất cả chúng ta ai cũng có lỗi lầm và khuyết điểm.

Đúng như thế, chúng ta tha thứ cho kẻ khác thì chúng ta cũng nên tha thứ cho chính bản thân của chúng ta vì có thể trước đây đôi khi chúng ta đã làm sai việc gì đó và giờ đây chúng ta nhận thấy thật khó khăn để tha thứ cho chính bản thân ta. Chúng ta chịu sự ăn năn và hối hận. Sự ăn năn đó làm cho chúng ta lo âu, phiền não và đau đớn về thể xác. Đức Phật dạy rằng những gì chúng ta nên làm không nên chán nản về những việc chúng ta đã làm, nhưng hãy giải quyết nó và đừng nên lặp lại lỗi lầm, và đó có thể tạo được sự đền bù. Chúng ta nên bỏ lại sau lưng giai đoạn bất hạnh và đừng nhắc lại hay thỉnh thoảng phải chịu sự day dứt của lòng hối hận.

Nếu hồi ức khởi lên, chúng ta nên chỉ định nó (Ví dụ: tập chánh niệm) và không nên bận khoăn, lo nghĩ về nó. Chúng ta nên kiên quyết dẹp ý nghĩ đó sang một bên, hãy hiểu rằng không có cái gì hơn chúng ta có thể làm là trừ việc tạo sự đền bù và quyết định không lặp lại sai lầm nữa. Đôi khi, chúng ta bắt chính chúng ta phải tuân thủ theo sự đòi hỏi và mong đợi quá sức với chúng ta. Nhưng chúng ta cũng phải nên thừa nhận những khuyết điểm của con

người sở dĩ đã vốn có rồi và tất cả chúng ta đều không phải là thần thánh. Chúng ta không thể tổng khứ nó đi được, nhưng nếu chúng ta làm việc với nó một cách kiên quyết và nhẫn nại, thì cuối cùng chúng ta cũng sẽ đạt được mục tiêu và đến đích. Vì vậy, chúng ta cần phải nhẫn nại, quyết định và bền chí.

Hãy xét những lợi ích của lòng yêu thương nhân ái

Khi chúng ta xem xét những lợi ích của việc vun đắp lòng yêu thương nhân ái chúng ta không còn muốn nổi giận nữa. Đức Phật dạy rằng người hành thiền bằng lòng yêu thương nhân ái có thể mang lại 11 lợi ích: Anh ta hay cô ta ngủ dễ dàng; thức dậy tỉnh táo; mơ không thấy ác mộng; được mọi người yêu quý; được người khuất mặt và chư thiên bảo vệ; lửa, chất độc và vũ khí sẽ không làm hại anh ta; anh ta dễ dàng thu hút được sự tập trung, nét mặt bình thản, thanh tú; anh ta chết thanh thản, một cách an lành giống như rơi vào một giấc ngủ. Nếu anh ta không đạt được "arahatship", sau khi chết anh ta sẽ tái sanh vào vương quốc "brahma" cao thượng. Bàn về những lợi ích này nhiều hơn sẽ được đề cập ở phần tập luyện thiền định lòng yêu thương nhân ái. Nhưng nói tóm lại, những lợi ích này là niềm khao khát tốt đỉnh và đủ để cảm động chúng ta để cho cơn giận dữ và giữ bình tĩnh. Ngược lại, nếu chúng ta để cho cơn giận nổi lên tức là chúng ta đã từ chối những lợi ích này. Suy nghĩ được như thế cũng sẽ hành động như là sự răn đe chúng ta hãy kháng cự lại với cơn nóng giận.

Cho quà

Trong vài trường hợp, chúng ta có thể cho một vài món quà. Ví dụ: có một người nào đó dường như không thích chúng ta và luôn nói xấu về chúng ta. Trong trường hợp như thế chúng ta rất dễ dàng đáp trả lại bằng cách nóng giận và đánh trả lại. Nhưng đó không phải là cách cư xử của người Phật-tử, phương châm của nhà Phật là: Đừng bao giờ lấy oán trả oán mà hãy đáp lại thay đó là lòng yêu thương. Vì vậy chúng ta hãy vượt qua sự thách thức và hãy làm một điều khó khăn nhất bằng cách mua cho người ấy một món quà! Đó là dấu hiệu thể hiện tính cao thượng và lòng độ lượng của chúng ta, cho dù kẻ thù có ý định xấu với chúng ta, chúng ta cũng không nên nuôi dưỡng sự ác ý, không có thiện chí với họ.

Sau đó, chúng ta có thể bình tĩnh và kiên định, hãy nhận biết rằng chúng ta phải từ chối, hạn chế để bị lôi kéo vào bất cứ sự va chạm hay bị nổi điên lên với cơn giận hay sự ác ý. Và thể là đối phương cũng sẽ hiểu được những hành động, cử chỉ cao thượng của chúng ta, và dần dần anh ta cũng thay đổi cái nhìn về chúng ta. Thậm chí anh ta cũng trở nên thân thiện với chúng ta nữa chứ? Vì thế cho một món quà có thể tạo nên sự ngạc nhiên và là điều gì đó mà chúng ta có thể xem là đang làm trong những tình huống nào đó.

Kết luận

Chúng tôi kết thúc phần này ở đây. Ở phần trước chúng tôi đã thảo luận khá nhiều về những quan điểm chúng ta có thể chấp nhận để nén cơn giận dữ và giữ bình tĩnh. Chúng tôi hy vọng rằng những bạn đọc đã theo dõi từ trước đến nay sẽ có kiên quyết hơn nữa để từ bỏ cơn nóng giận và vun đắp lòng yêu thương. Ở phần kế tiếp, chúng tôi sẽ thảo luận về cách luyện tập thiền định lòng yêu thương nhân từ.

Tóm lược các giải pháp

- 1) Qui luật đầu tiên: Chánh niệm.
- 2) Tính kiên định trong việc hành trì giữ tâm thanh tịnh.
- 3) Xét ví dụ điển hình của Đức Phật.
- 4) Hãy nhận biết rằng tất cả chúng ta một ngày nào đó cũng phải chết.
- 5) Hãy nhìn lại bạn về những hậu quả giận dữ nguy hại.
- 6) Hãy soi gương.
- 7) Hãy nhận biết rằng chúng ta phải làm chủ những hành động của chúng ta.

- 8) Hãy xét về những mặt tốt của nó.
- 9) Lạnh như băng!
- 10) Không một ai tránh thoát khỏi bị khiển trách.
- 11) Tại sao chúng ta giận dữ?
- 12) Ai nổi giận?
- 13) Hãy biết rằng tất cả chúng ta đều là họ hàng với nhau.
- 14) Sự tha thứ.
- 15) Hãy xét lợi ích của lòng yêu thương nhân ái.
- 16) Cho quà.

-ooOoo-

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

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

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 06-09-2001

Chế ngự cơn giận, trải rộng lòng từ

Nhung Gia dịch Việt, 1997

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

[02]

Tình yêu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

Sự trau dồi lòng yêu thương nhân từ.

METTA BHAVANA (Thiền Từ Bi)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

Bản thân tự luyện tập

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

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

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

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

-ooOoo-

Thiền định đến như thế nào?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

Người hành thiền nên rải tâm từ bao lâu?

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

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

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

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

Rải tâm từ đến chính bản thân ta.

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

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

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

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

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

Những phương thức rải tâm bác ái khác

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Những lợi ích của hành thiền Metta.

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

1) Anh ta ngủ dễ dàng:

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

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

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

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

3) Anh ta mơ không thấy ác mộng:

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

4) Anh ta được mọi người yêu quý:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Chư thiên bảo vệ và hộ trì anh ta:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8) Tâm của anh ta dễ dàng tập trung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

Chế ngự cơn giận và trải rộng tình thương

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

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

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

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

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

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

-ooOoo-

Phản kết

Ngon núi huyền diệu

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

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

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

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

Bản tình ca

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

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

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

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

-ooOoo-

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

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

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 06-09-2001