**Zoketsu Norman Fischer**

Thiền về lòng Từ Bi, Tử Tế và Hân Hoan

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động  
  
*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)  
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[Thiền về lòng Từ Bi, Tử Tế và Hân Hoan](" \l "bm2)

**Zoketsu Norman Fischer**

Thiền về lòng Từ Bi, Tử Tế và Hân Hoan

Dịch giả : Mỹ Thanh

Dựa theo những bài giảng Thanh Tịnh Đạo (Vissuddhimagga) của Ngài Phật Âm (Buddhaghosa) .

**I. Lòng tử tế**   
  
Bắt đầu với tư thế ngồi và hơi thở trong thiền tập. Trên gối thiền, hãy cảm nhận tư thế ngồi, lưng thẳng, phần trên của cơ thể thoải mái, cằm cúi xuống. Cảm nhận hơi thở ở vùng bụng. Tìm tư thế nào mà bạn cảm thấy dễ chịu, thoải mái, không làm việc gì, và không có gì cần phải làm. Hãy cảm nhận cảm giác mình đang thở, đang sống.  
1. Hãy tự nghĩ về bản thân – hình ảnh hoặc cảm giác. Hơi thở ra vào liên tục một cách chậm rãi, mỗi hơi thở với câu : « Nguyện cho tôi được hạnh phúc / Nguyện cho tâm tôi được cởi mở / Nguyện cho tôi hài lòng với chính mình » .  Lập lại quá trình nầy ít nhất ba lần, mỗi câu là một hơi thở ra vào. Hãy cố gắng để cảm nhận ý muốn của từng câu nói ấy. Nếu như anh có cảm giác nào khác, như kháng cự hoặc miễn cưỡng hoặc lơ đãng, hãy ghi nhận tất cả, nhưng tiếp tục lặp lại các câu trên với hơi thở ra vào.  
  
2. Bây giờ hãy nghĩ về mẹ của anh – hình ảnh hoặc cảm giác. Với hơi thở ra vào liên tục chậm rãi, mỗi hơi thở với câu nói : « Nguyện cho mẹ tôi hạnh phúc… » v…v… y như ở trên.  
  
3. Bây giờ hãy nghĩ về cha của anh – hình ảnh hoặc cảm giác. Với hơi thở ra vào liên tục chậm rãi, mỗi hơi thở với câu nói : « Nguyện cho cha tôi hạnh phúc… » v…v… y như ở trên.  
  
4. Bây giờ hãy nghĩ về người anh thương, người yêu, ai đó đã từng tử tế với anh, một vị ân nhân – Lặp lại những tiến trình như ở trên :  « Nguyện cho anh hoặc em được hạnh phúc… » v…v….  
  
5. Kế đó là vòng bạn bè anh quen biết – tất cả những người đã thương yêu anh và anh thương yêu họ. Tưởng tượng họ là một nhóm, ngồi vòng tròn. Lặp lại tiến trình ở trên. (Thay phiên nhau, nếu như anh đang thực tập thiền với một nhóm, tưởng tượng tất cả đang trong phòng. Lặp lại tiến trình ở trên).  « Nguyện cho tất cả  được hạnh phúc… » v…v…   
  
6. Kế đến, hãy nghĩ về người anh không thương cũng không ghét, một người quen sơ, một người không quan trọng lắm trong cuộc sống của anh. Lặp lại tiến trình ở trên.  « Nguyện cho anh, chị hoặc em được hạnh phúc…» v…v….  
  
7. Bây giờ hãy cảm nhận lòng từ bi trong lòng bạn. Hãy hít thở với cảm giác từ bi và tăng trưởng nó. Hãy tưởng tượng ánh sáng của từ bi phát ra từ thân thể và như dòng chảy tuôn ra từ bên trên, bên dưới, và xung quanh, không giới hạn. Hãy tưởng tượng tất cả chúng sinh trên đất liền, trong không khí, trong nước đều nhận được ánh sáng từ bi nầy.  Với hơi thở ra vào liên tục chậm rãi, mỗi hơi thở với câu nói : « Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc / Nguyện cho tấm lòng của họ cởi mở / Nguyện cho họ hài lòng với chính họ. »   Lặp lại ít nhất ba lần, mỗi câu với mỗi hơi thở ra vào.  
  
8. Bây giờ quay lại với chính ta. « Nguyện cho tôi hạnh phúc / Nguyện cho tâm tôi cởi mở / Nguyện cho tôi hài lòng với chính mình. »   
  
9. Buông bỏ thiền định. Trở lại với việc ngồi thiền, với thân và hơi thở. Hãy an trú đơn giản trong cảm giác ta còn sống, hãy để cho ý nghĩ, cảm giác, thời gian và cuộc sống đến rồi đi.  
  
**II. Lòng trắc ẩn**  
  
Bắt đầu sửa soạn tư thế ngồi thiền và hơi thở, như chỉ dẫn ở trên. Hãy ngồi một lúc.  
  
1. Hãy bắt đầu tưởng tượng  một người không có khả năng làm người tốt, một người chuyên làm những việc phá hoại, làm đau lòng kẻ khác, mà không biết họ đang làm ác, hoặc không hiểu họ đang làm gì. Có thể người nầy cũng có khả năng vui vẻ, hạnh phúc, hoặc ít nhất đủ hạnh phúc. Nhưng anh biết rất rõ. Anh biết trong thực tế người nầy đang ở một vị trí rất bi thương. Thật ra, người nầy đã bị kết án tử hình cho tội ác của họ, và bị đưa đi vào phòng tử hình, nhưng anh ta chưa biết điều nầy. Anh ta chưa rõ việc đang xảy ra. Trên đường đến phòng tử hình, anh nầy được hưởng những ân huệ cuối cùng, thức ăn, lời chào hỏi. Có điều anh ta không biết đây là ngày cuối cùng của anh ta ở trái đất nầy, vị trí của anh ta thật là kinh khiếp. Bây giờ hãy cảm nhận anh đang trong tình trạng của người ấy – quên bẵng đi anh đang ở trong tình trạng nguy hiểm . Cảm nhận bước chân anh đang tiến về phía phòng xử tử - mà không hề hay biết anh đang đi đâu.  Bây giờ anh có thể cảm thấy thương cho người đó – thật sự cảm thấy tội nghiệp cho họ. Hãy để cho sự thương sót đó tràn ngập thân thể anh và hãy thở với tình thường tuôn ra mọi hướng, bao trùm cả vũ trụ.  
  
2. Kế đó, hãy tưởng tượng một người tứ cố vô thân, không nhà cửa, đang bệnh và đau đớn không tả siết, già và nghèo khổ. Cảm nhận nỗi đau khi trong hoàn cảnh nầy. Cảm nhận anh đang trong tình cảnh như người ấy. Như ở trên, hãy để sự thương sót tràn ngập cả thân và tuôn ra muôn phương, bao trùm cả thế giới.  
  
3. Hãy lặp lại tiến trình nầy với sự thấu cảm và lòng từ bi đối với người mà anh thân thiết. Hãy tưởng tượng người nầy đang đau khổ - với một chứng bệnh nào đó, hoặc đang thất vọng não nề. Hãy cảm tưởng anh đang trong tình trạng nầy, và người kia là bạn. Cũng như ở trên, hãy để lòng thương sót tràn ngập và tuôn trào ra muôn phía, bao trùm cả vũ trụ. Bây giờ hãy lặp lại tiến trình giống như vậy đối với một người không thân lắm, một người anh quen nhưng không phải là trọng tâm hay quan trọng trong cuộc sống của anh. Hãy tưởng tượng người ấy đang đau khổ. Hãy cảm tưởng rằng anh cũng đang trong tình trạng đó. Hãy để lòng thương sót tràn ngập thân thể và tuôn trào ra mọi phương hướng, bao trùm cả thế giới.  
  
5. Bây giờ hãy lặp lại tiến trình trên đối với người không thân thiện với ta, một người tạo cho anh vấn đề phiền phức, một kẻ thù hay một người chống đối anh. Hãy tưởng tượng rằng người đó đang đau khổ - với một căn bệnh chẳng hạn, hoặc họ đang thất vọng tràn trề. Hãy cảm nhận là anh đang ở trong tình trạng của người đó. Hãy để cho sự thương sót tràn ngập cả thân thể và tuôn trào ra mọi phương hướng, bao trùm cả vũ trụ. Nếu anh cảm thấy khó khăn để có cảm giác thương sót cho kẻ đối đầu thì hãy nhớ rằng sự thù hằn mà anh cảm nhận không phải lỗi nơi anh, và đó là một loại cảm giác mà anh cần phải khắc phục dần. Kẻ thù không bị đau đớn bởi sự thù hằn của anh – chỉ có chính bản thân anh bị đau đớn vì điều ấy. Hãy nên nhớ rằng kẻ thù ở một giai đoạn nào đó (giống như kẻ tử tù bị dẫn đi xử tử mà không biết rằng mình sẽ bị chết) sẽ gặt hậu quả từ những hành động của họ. Mặc kệ những cảm giác thù hằn của anh, hãy nhớ đến điều nầy và cố gắng nuôi dưỡng tình thương cho kẻ đối đầu.  
  
6. Bây giờ hãy nghĩ rằng anh là một người khác, một người trong thế giới nầy mà anh có thể sẽ có dịp quen biết. Hãy lặp lại tiến trình như ở trên.  Hãy buông xả sự chiêm nghiệm và trở về với việc ngồi thiền.  
  
**III. Niềm vui**  
  
Hãy bắt đầu với việc ngồi thiền như ở trên. Ngồi một lúc cho tới khi anh cảm thấy sẵn sàng để bắt đầu thực tập.  
  
1. Hãy bắt đầu nghĩ về một người mà anh quen biết, người ấy có khuynh hướng vui vẻ. Hãy tưởng tượng người ấy trong trạng thái hân hoan, sung sướng. Nhìn thấy khuôn mặt, cử chỉ, hãy tưởng tượng một cảnh trí vui vẻ của người ấy. Và hãy nghĩ – sự hân hoan nầy cũng là hân hoan của tôi ; bởi vì người ấy hân hoan thì tôi cũng hân hoan. Hãy chú tâm vào cảm giác hân hoan, cảm nhận niềm hân hoan càng lúc càng to lớn với mỗi hơi thở ra vào. Hãy làm cho niềm hân hoan đó mạnh mẽ và sống động.  
  
2. Bây giờ hãy tưởng tượng đến một người mà anh thương yêu, một người bạn hoặc vị thầy, chồng hay vợ, con cái, cha mẹ, bằng hữu. Hãy nhớ lại giây phút khi người nầy sung sướng hay vui vẻ. Hoặc hãy tưởng tượng giây phút mà người nầy cảm nhận niềm vui trong tương lai. Và hãy nghĩ : như ở trên .  
  
3. Hãy nghĩ đến một người mà ta không thương, không ghét, một người anh quen biết nhưng không thân thiết. Hãy nhớ đến giây phút mà họ sung sướng hoặc vui vẻ. Hoặc hãy tưởng tượng giây phút khi người ấy sung sướng, vui vẻ trong tương lai. Và nghĩ : như ở trên.  
  
4. Bây giờ hãy nghĩ đến kẻ chống đối. Hãy nhớ đến giây phút mà người ấy sung sướng hoặc vui vẻ. Hoặc hãy tưởng tượng giây phút khi người ấy vui vẻ trong tương lai. Và nghĩ : như ở trên.  Nếu như anh thấy khó khăn để cảm nhận niềm vui đối với người nầy, hãy lặp lại những suy nghĩ dưới số 5, và « lòng thương sót » như ở trên.  
  
5. Bây giờ hãy nghĩ rằng anh là một người khác. Hãy xem anh đang trải nghiệm giây phút vui vẻ. Hãy nhìn thấy cảnh trí ấy. Hoặc hãy tưởng tượng đến giây phút mà anh cảm thấy vui vẻ ở tương lai. Và nghĩ : như ở trên.  
  
Hãy buông bỏ sự chiêm nghiệm và trở về với thiền tọa.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn: Buddhismtoday  
Được bạn: Ct.Ly đưa lên  
vào ngày: 3 tháng 1 năm 2007