**Ayya Khema**

TÌNH THƯƠNG YÊU

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**

[TÌNH THƯƠNG YÊU](" \l "bm2)

**Ayya Khema**

TÌNH THƯƠNG YÊU

Diệu Liên dịch

Bạn có từng nghe nói đến tình thương yêu chăm sóc chưa? Trẻ em sẽ không thể sống nổi, nếu thiếu tình thương yêu chăm sóc, cả chúng ta cũng thế. Khi trẻ thiếu tình thương yêu chăm sóc, thì dù có đưọc nuôi bằng thực phẩm dinh dưỡng tuyệt hảo nhất, đưọc chữa trị bằng các loại thuốc hay nhất, cũng không thể lớn lên một cách bình thường. Các mối liên hệ giữa con người với nhau cũng lụy tàn, nếu thiếu tình thường yêu. Thiền định cũng không là một ngoại lệ. Thiền định khó thể phát triển nếu thiếu tình thương yêu chăm sóc.   
Trước hết, chúng ta cần phải thương yêu chăm sóc tâm mình. Đừng để nó biến thành một chú bò hoang lạc vào thành phố, mà chỉ cấn một hành động theo bản năng, không kiểm soát là sẽ tạo ra bao ra hỗn loạn. Những hành động thiếu chánh niệm, dù rất nhỏ, cũng là biểu hiện của sự thiếu thốn lòng thương yêu. Bất cứ khi nào ta không giữ đưọc các giới luật, dù là trong những điều tưởng như rất nhỏ nhặt, cũng chứng tỏ là ta đã không biết thương yêu chăm sóc chính bản thân.   
Các giới luật không phải tự nhiên mà đưọc bày ra. Mổi giới luật đều đưọc đặt ra vì một mục đích. Mục đích chính của các giới luật là để giúp chúng ta khỏi chìm đắm trong những lo nghĩ tầm thường, để quay vào quán sát nội tâm mình. Nếu ta coi thường một giới luật nào đó, thì công phu tu tập thiền của ta sẽ bị gián đoạn. Dầu là một lỗi nhỏ trong giới luật cũng thế, cũng chứng tỏ là ta đã để tâm chạy theo tập khí không vâng lời, dể dải của ta. Tâm đó sẽ không phát triển đưọc tình thương yêu đối với tha nhân, do đó thiền định của người đó cũng sẽ bị ảnh hưởng. Vì nếu suốt ngày, ta để tâm tán loạn, thì làm sao ta đòi hỏi nó phải biết chú tâm trên chiếu thiền? Công phu tu tập thiền của ta chỉ có thể đem lại kết quả nếu như ta có thể làm chủ đưọc tâm, xử dụng tâm đúng đắn trong ngày, và có lòng tin yêu, chăm chút đến sự hành thiền của bản thân. Khi ngồi xuống chiếu thiền, trong một tư thế đĩnh đạc, với một tấm lòng thương yêu đến với tất cả chúng sanh.   
Nghi thức hành thiền ở một số nơi là trước khi ngồi xuống, thiền sinh cúi lạy trước chiếu thiền của mình, cũng như người ngồi đối diện. Cử chỉ lịch sự đó biểu lộ lòng cung kính và quan tâm đối với người và vật quanh mình, với tất cả những gì ở trong tầm quan sát của ta. Chúng ta cũng có thế hướng những tư tưởng thương yêu, trân trọng đến với hơi thở của mình trước khi bắt đầu thiền quán.   
Tâm nghi hoặc, trách cứ, chống đối, lo âu hay xét đoán khó thể trụ trong thiền quán. Không chỉ vì đã ngồi xuống chiếu thiền là chúng ta sẽ có thể chấm dứt, buông bỏ đưọc chúng.   
Chỉ có một phương cách duy nhất để ngồi thiền cho tốt là: Hãy dẹp bỏ những lo nghĩ tầm thường thế tục. Thiền là một hoạt động tâm linh siêu việt, không thể chấp nhận các tâm tràn đầy thế tục. Khi mà những lăng xăng, lo nghĩ về chuyện thế tục còn rù quến đưọc ta, còn đem đến cho ta lạc thú, thì ta không thể nào đạt đưọc tâm siêu việt. Trong ngày, mổi khi các tư tưởng thế tục khởi lên, ta cần quán sát xem chúng có bao giờ đem đến cho ta những niềm vui thường hằng không. Nếu câu trã lời là không thì ta có thể dể dàng buông bỏ chúng.   
Dầu làm bất cứ công việc gì, ta cũng có thể coi đó là một cách để thực hành thiền, nếu như ta làm với tâm hoàn toàn chánh niệm, chỉ chú tâm vào việc trước mắt, và buông bỏ tâm phân biệt, phán đoán. Ta không cần phải xét xem công việc đó có cần thiết, có quan trọng không; có khó khăn, phức tạp, hay nhàm chán? Điều duy nhất ta cần làm là chú tâm vào công việc trước mắt, và hãy thương yêu chăm sóc bản thân vì đã đang cố gắng hết sức mình. Thí dụ như công việc dọn dẹp vệ sinh. Nếu chúng ta có thể làm công việc đó với sự cẩn trọng, chăm chút cũng như với tất cả những công việc hằng ngày khác, thì khi ngồi xuống chiếu thiền, ta cũng có thể hành thiền với cùng tấm lòng thương yêu, chăm chút đó. Hai việc làm nầy thì có khác gì nhau?   
Tâm ta đã chất chứa bao thói quen từ nhiều kiếp. Nếu ta có thể nhận biết đưọc chúng để thay thế những cái xấu, cái dở bằng những cái hay hơn, tốt hơn. Chúng ta có thể làm đưọc bằng tình cảm thương yêu, phục vụ người khác. Chúng ta có thể tự nhắc nhở mình nhớ đến những đau khổ của nhân loại, nhớ đến tính vô thường của vạn vật. Nếu ta có thể luôn tưởng nhớ đến những lời dạy nầy trong tâm, tức là ta đã dẩn dắt tâm đi đúng hướng, giúp nó thoát ra khỏi đưọc những lối mòn xưa cũ.   
Khi hành thiền, nếu ta có đưọc cảm giác thích thú thì công phu đó mới có kết quả, nếu không thì ta khó có cơ hội thành công. Lòng nghi hoặc, chán ghét, hay thờ ơ, lãng đạm, đều cản trở con đường ta đi. Vì thế khi đã quyết thực hành thiền, ta cần phải chọn thái độ đúng đắn, với trí tuệ và lòng từ bi đối với bản thân.   
Tâm ấu trĩ, chưa trưởng thành thì cũng giống như một đứa trẻ. Nó cần đưọc dẩn dắt cẩn thận. Khi chúng ta còn chưa đạt đưọc giải thoát -Niết bàn- ta còn cần phải chăm sóc cái tâm mong manh, dễ vở của mình. Chúng ta không nên ô nhiễm nó bằng lòng sân hận, chống báng, ghét bỏ, lo âu, sợ hãi, hay nghi hoặc; mà ta cần phải chấp nhận mọi khía cạnh cuộc đời, dầu đó là điều ta mong muốn hay không trông đợi. Nếu ta không chăm sóc tâm kỹ lưởng, nó sẽ ngưng phát triển, trong khi ta tu tập, thực hành là chỉ để tâm đưọc phát triển, trưởng thành. Tâm trưởng thành không tùy thuộc vào tuổi tác nhưng tùy thuộc vào sự tu tập, thực hành của ta, trên chiếu thiền cũng như ngoài đời (làm sao mà tách hai thứ ra đưọc chứ?)   
Nếu không dốc cả tâm trí vào chuyện mình đang làm, là ta chưa thực sự nỗ lực hết mình. Không thể có chọn lựa. Nếu ta chỉ chọn thứ nầy, và bỏ qua thứ khác, ta đã tạo nên sự chia rẽ. Chúng ta không đưọc lựa chọn người để thương yêu, không đưọc lựa chọn giáo pháp để nhớ, hay giới luật để giữ. Mổi khi ta chống đối, bỏ qua hay lơ là với một ai, với điều gì đó, ta đã cản trở việc hành thiền của mình. Phải thương yêu tất cả mọi người, phải chú tâm đến tất cả mọi công việc phải làm, phải giữ tất cả mọi giới luật.   
Nếu ta không thể dốc tâm vào một việc, một cách tuyệt đối,thì tâm ta chỉ có thể hành động nửa vời. Có thể nó chỉ chịu đưọc hai mươi phút thiền quán đầu tiên, mà chểnh mảnh với bốn mươi phút còn lại. Có thể nó chỉ thích chủ tâm vào hơi thở, và không thể chịu đưọc khi có ai gây ra tiếng động.   
Một buổi hành thiền tốt đẹp là một khích lệ, nếu không muốn nói là động lực: "Nếu tôi có thể sống tốt đẹp trong ngày, tôi sẽ hành thiền tốt tối nay". Không ai biết tâm hoạt động như thế nào. Chỉ biết là nó diển tiến đúng như thế. Tâm là dụng cụ duy nhất khiến mọi thứ đều là điều có thể, từ những ước muốn, hành động thấp hèn nhất, đến những ý thức cao cả nhất. Ta cần phải nhớ thế đểâ thương yêu, chấp nhận tất cả những gì xảy ra như một phần trong quá trình tu tập thực hành.   
Nếu chúng ta thích thở, thì ta dể dàng trụ vào đó. Những gì ta thích có khả năng làm sức hút. Những gì ta không màng đến, không tạo ra hứng thú gì trong ta. Vì thế ta có thể quan tâm đến hơi thở của mình vì đó là chủ đề quán tưởng của ta hay chủ tâm đến tọa cụ vì nó nâng đở ta khi ta ngồi thiền. Chúng ta cũng cần để tâm, thương yêu người ngồi thiền quanh ta, và thọ ơn họ. Tình thương yêu, chăm chút có thể khiến mọi thứ đều đơm hoa kết quả, từ những hạt mầm nhỏ bé đến tâm chứng đạt thiền quả rộng lớn, hoàn toàn buông bỏ ngã chấp.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn: Buddhismtoday  
Được bạn: TSAH đưa lên  
vào ngày: 31 tháng 1 năm 2004