

THIỀN TÂM TỪ (14)

(TÁC Ý KHỞI TÂM TỪ)

Trong sự tu tập này, tu tập về lòng từ, trước nhất là mình phải khai mở được trí tuệ về tự thân của mình. Phải thấy được những cái ngu si, những cái vô minh, những cái si ám, những tập khí tánh tình ở trong mình, những bất thiện ở trong mình. Phải nhìn thấy được những điều đó, phải hiểu rõ vì sao nó có mặt, và mình phải khởi được lòng từ mẫn thương xót chính bản thân mình. Học pháp như vậy, mình còn chưa nhiếp phục được mình thì làm sao đòi hỏi những người thân xung quanh mình họ phải hoàn hảo được, họ phải hành xử tốt đẹp trọn vẹn được.

Thành ra, trước nhất là thương được mình. Muốn thương được mình thì phải thành tựu trí tuệ về tự thân này, tức là phải thật sự thành tựu về Chánh tri kiến thì mới hiểu rõ được tất cả những cái tăm tối, những cái mờ ám, những cái che đậy, những cái xấu xa trong nội tâm này. Thương xót cho cái tâm hôn mê si ám này, và bằng cái trí tuệ đó, mình mới hiểu được xung quanh. Hiểu xung quanh mình thì mình mới thật sự khởi được tình thương đối với xung quanh, từ đó mình mới trải được một tâm từ vô lượng vô biên rộng lớn.

Tu tập về tâm từ, cách hợp lý đầu tiên là mình phải thương mình. Mình phải thấy được những cái ngu si, vô minh, dính mắc, chấp thủ ở trong mình. Những cái đó là những cái đang làm cho mình khổ đau. Mình phải

nhìn thấy được những phiền não trong cái nội tâm của mình, và mình phải thương mình.

Thương mình vì sao bị phiền não sanh khởi, áp bức, thống trị. Thương mình trong những thân hành, khẩu hành trong vô minh. Thương mình vì lòng dục sanh khởi mà chưa có nhiếp phục được. Thương mình vì cái tâm dính mắc của mình nó cứ dính mắc hoài. Thương mình vì đã thấy được, học được, nghe được, hiểu được bản ngã là cái nguy hiểm, cái xấu xa như vậy mà mình vẫn cứ khởi bản ngã.

Đầu tiên trong tu tập tâm từ, mình phải thương mình, phải hiểu được mình, phải thấy được những cái đau khổ ở trong mình, những cái dính mắc, những cái chấp thủ, những cái kiết sử ở trong mình. Thương mình ngày đêm với một nội tâm không có được an tịnh, với lòng dục chi phối, không chế, với lòng ái làm cho phiền não, với những bản ngã làm hại tự thân mình.

Thương mình vì có nhiều khi, có nhiều lúc không làm chủ, không kiểm soát được thân hành, khẩu hành, ý hành của mình, tạo ra những cái phiền não cho tự thân mình và những phiền não cho người xung quanh mình. Thương mình ở trong đời sống này, tập sự chánh niệm tỉnh giác mà lúc có lúc không. Thương mình muốn một trạng thái tâm thanh tịnh, định tĩnh, vậy mà nó cứ dao động.

Từ cái tình thương đó đối với tự thân này, mình phát khởi ra mình thương những người xung quanh mình. Thương những người xung quanh mình cũng là những người đang gặp những phiền não và đau khổ giống như mình, cũng là những con người đang cố gắng tu tập để thấy biết tự thân này, thấy biết dục ái, sân, si của tự thân này. Họ đang cố gắng tu tập để nhìn ra được tự thân của họ, nhìn ra được những tập khí bất thiện trong con người của họ. Họ đang cố gắng nỗ lực tu tập để nhiếp phục tự thân của họ, nhưng họ vẫn đang thông khổ với những dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu trong tự thân này. Lúc tu được một chút, lúc buông ra thì lại trở về trong tập khí.

Mình thấy thương mình và thương những người xung quanh mình. Trong cái đó, tình thương của mình đã trải rộng ra phía bên ngoài rồi. Tiếp tục trong sự phát triển tâm ý như vậy, mình hiểu rằng chúng sanh trên cuộc đời này cũng đang ngập chìm ở trong biển vô minh, ngập chìm trong biển dục ái, sân, si. Chúng sanh trong cuộc đời này đang chìm nổi trong buồn vui, thương ghét, thương ghét buồn vui, đang dính mắc trong những cái vô thường tạm bợ, đang chạy đuổi, đang truy tìm những cái rỗng không trên cuộc đời này. Để rồi, tất cả chúng sanh lại ra đi với một bàn tay trắng, với những hành nghiệp mà mình đã làm, đã tạo, phải mang vác tiếp theo những đời sống, những thân sắc, những gương mặt mà họ không hề mong muốn.

Nay có những con người đang sống trong hôn mê vô minh si ám, trong bản ngã, trong ngã mạn, trong cống cao, trong ta đây, nhưng họ không biết rằng ngày mai gương mặt này không còn nữa. Họ lại mang gương mặt của những loài súc vật, súc sanh, mang gương mặt của những con ma, ngạ quỷ đói, cô hồn, vong linh lang thang vất vưởng trên cuộc đời này.

Mình thương mình, thương người, thương cuộc đời này đang sống trong vô minh, trong hôn mê, trong sự vô thường, trong sự vô ngã, trong sự khổ đau mà không hay không biết. Thương mình và thương cuộc đời này trong cuộc sống trầm luân sanh tử này. Nay mặt người, mai là mặt thú. Nay đội lớp người, mai đội lớp thú. Hay mai đội lớp của quỷ ma, hoặc mai đội lớp của những thân tướng bị đọa đày, bị đau khổ, bị thống khổ trong địa ngục.

Thương lắm là tự thân này, và thương lắm là cuộc sống này. Cuộc sống chìm nổi trong sanh tử, trong khổ đau và trong nước mắt. Thương lắm, thương lắm là cái thế giới vô minh si ám này. Chúng sanh đang quần quai hôn mê trong dục, trong tham muốn, trong thèm khát. Quần quai trong những lòng tham ái. Chúng sanh đang quần quai, đang đau đớn, đang thống khổ trong những nội tâm đầy lửa, đầy sự nóng bỏng, đầy sự tức giận, đầy sự sân si, đầy sự hơn thua, đầy sự ganh tỵ, đầy sự tật đố.

Thương chúng sanh, thương tự thân này vì không có nhìn ra được cái lòng dục trong tự thân của mình. Không có nhìn ra được cái bản ngã trong tự thân này. Không có nhìn ra được những cái tâm hơn thua, ganh tỵ, ích kỷ

trong tự thân này. Không có nhìn ra được những cái tâm sân si, hiềm hận, hờn giận trong tự thân này. Đã đồng hóa mình trong những dục ái, tham, sân, si này, làm những thân hành, khẩu hành, ý hành bất thiện để rồi tiếp tục trầm luân trong sanh tử, phiền não và khổ đau.

11 LỢI ÍCH CỦA TÂM TỪ' (Kinh Từ - Tăng IV, 684)

1. Ngủ được an lạc.
2. Thức an lạc.
3. Không ác mộng.
4. Được loài Người ái mộ.
5. Được phi nhân ái mộ.
6. Được chư Thiên bảo hộ.
7. Không bị lửa, thuốc độc, kiếm xúc chạm.
8. Tâm được định mau chóng.
9. Sắc mặt trong sáng.
10. Mệnh chung không hôn ám.
11. Nếu chưa thể nhập thượng nhân pháp, được sanh Phạm thiên giới.