# Ayya Khema - Vo nga, vo uu (6)

*Vô Ngã, Vô Ưu (Ayya Khema)*

Ayya Khema - Vo nga, vo uu

Vietnamese, with Unicode Times font

Vô ngã, Vô ưu

Thiền quán về Phật Đạo Ni sư Ayya Khema

Diệu Liên Lý Thu Linh dịch Nguyên tác: " Being Nobody, Going Nowhere

Meditations On The Buddhist Path ",

Wisdom Publications, 1987

Chương 5

TỪ BI QUÁN

H ãy chú tâm vào hơi thở của bạn trong giây lát.

Hãy soi lòng mình xem có điều g ì lo âu, sợ hãi, đau đớn, ganh ghét, ăn năn, chán nản, khó xử, bất an không. Nếu có, hãy để chúng trôi đi như một đám mây đen.

Hãy để sự ấm áp, thân thương d ành cho chính bản thân mình tràn đầy trong l òng, vì chỉ có ta là người bạn tốt nhất của chính mình. Hãy trùm phủ tâm bạn với những tư tưởng thương yêu, tự bằng lòng phát xuất từ nội tâm.

Hãy bao bọc người gần kề bên bạn với những tư tưởng thương yêu, che phủ người đó trong b ình an và chúc cho người đó được hạnh phúc.

Hãy trùm phủ mọi người chung quanh với những tư tưởng thương yêu.

Hãy để cảm giác b ình an đến với mọi người nơi đây, v à hãy tự coi mình là bạn tốt của mọi người.

Hãy nghĩ tới cha mẹ, dầu cho họ còn tại thế hay đ ã mất. Bao bọc họ với tình thương. Phủ đầy b ình an lên họ và biết ơn tất cả những gì họ đ ã làm cho bạn, hãy là người bạn tốt của họ.

Hãy nghĩ đến những người gần gủi, thân thiết nhất của bạn. H ãy yêu thương họ, trao tặng cho họ món quà của sự bình an mà không trông đợi một sự đáp trả n ào.

Hãy nghĩ đến các bạn b è. Hãy mở lòng ra với họ, để cho họ thấy t ình bạn của ta, sự quan tâm, tình thương của ta, tất cả ta dành tặng cho họ mà không mong đợi một sự đáp trả n ào.

Hãy nghĩ đến h àng xóm láng giềng của ta, bạn đồng nghiệp, những người ta gặp ngo ài đường, ở phố chợ, h ãy đối xử với họ như bạn b è, hãy để họ đến với bạn m à không nghi ngại gì. Hãy chỉ cho họ biết yêu thương.

Hãy nghĩ đến những kẻ ta không thích hay người đ ã có tranh cãi với ta, người làm khó ta, những người ta không coi là bạn. Hãy nghĩ đến họ với sự biết ơn, như thể họ l à vị thầy đ ã dạy cho ta biết về chính những hành động của m ình. Hãy trải lòng đến họ, v ì chính họ cũng có những khổ đau ri êng. Hãy tha thứ và lãng quên. Hãy làm bạn với họ.

Hãy nghĩ đến những kẻ bất hạnh hơn ta, bịnh nhân trong bịnh viện, kẻ t ù tội, trẻ bơ vơ trong các cô nhi viện hay ở các xứ sở có chiến tranh, kẻ đói khát, t àn tật, mù lòa, cô đơn, vô gia cư, những kẻ khó nghe được Pháp. Hãy mở rộng lòng ra với họ. Hãy làm bạn với họ, chỉ cho họ biết yêu thương, cầu mong cho họ được hạnh phúc.

Hãy trở về với bạn. Cảm thấy an lạc từ bên trong vì đ ã có những ý nghĩ thiện, hạnh phúc đến từ l òng thương yêu, và hỉ lạc đến từ sự bố thí. Hãy nhận biết những tình cảm nầy, hãy kinh nghiệm sự ấm áp chúng tạo ra trong ta, chung quanh ta.

Hãy cầu mong mọi người được hạnh phúc.

-ooOoo-

Đầu trang |
Mục lục |
01 |
02 |
03 |
04 | 05 |
06 |
07 |
08 |
09 |
10 |
11 |
12 |
13

Chân thành cám ơn chị Diệu Liên đã gửi tặng bản vi tính (B.Anson, 08-2006).

[ Trở về trang Thư Mục ]

last updated: 27-08-2006

*Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.*