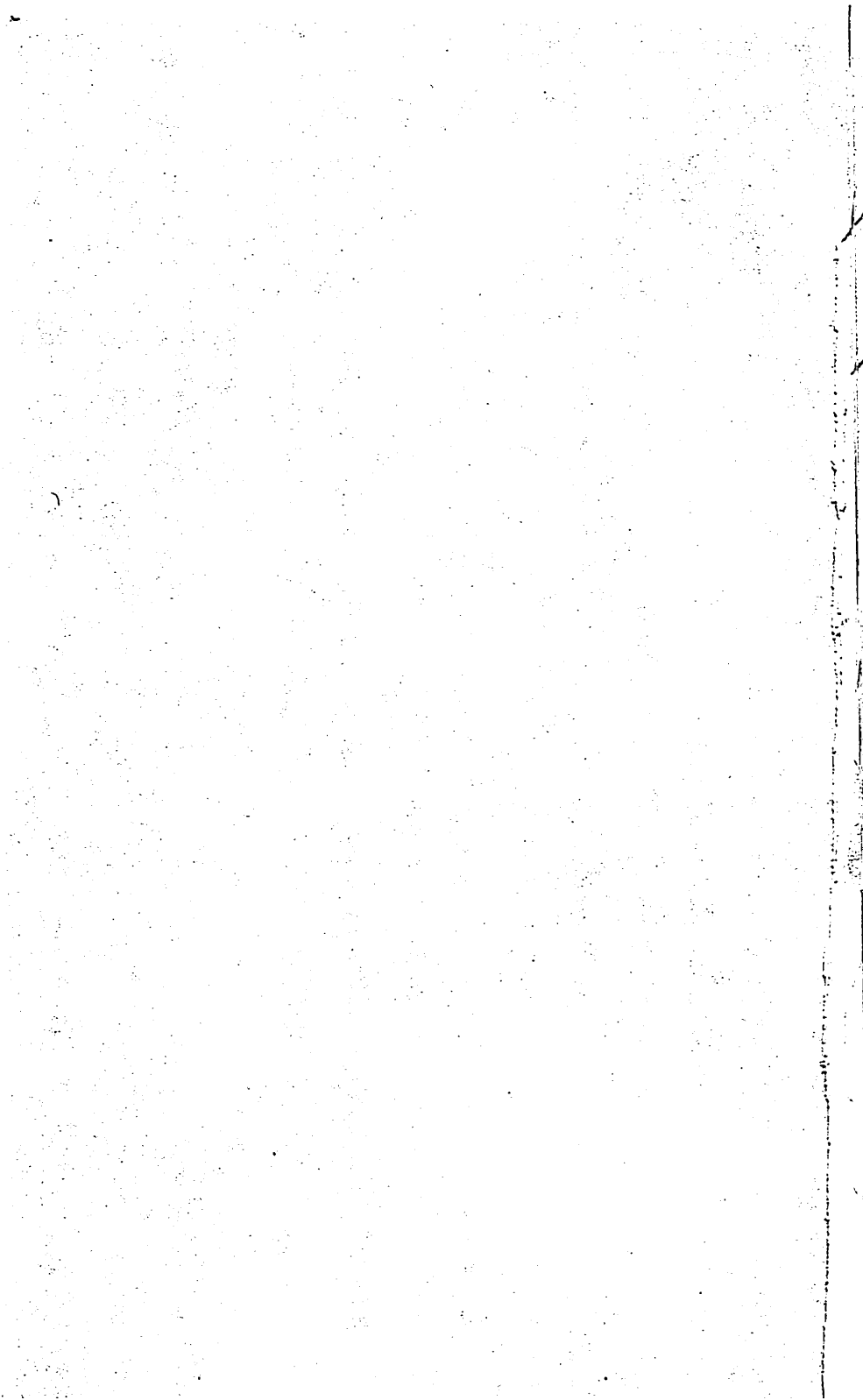


Ban Tu Thư

Như Lai Thiên Viện



Niệm Rải

Tâm Từ

Niệm Rải Tâm Từ



*Ban Tu Thư
Như Lai Thiên Viện*

Thư Pháp và thiết kế trang bìa:
Vũ Đăng Học

Mục Lục

- *Lời mở* 7
- *Tâm Từ*..... 13
- *Nguyên nhân Đức Phật giảng Kinh Tâm Từ*..... 16
- *Kinh Tâm Từ*..... 19
- *Giải thích Kinh Tâm Từ*..... 23
- *Cách thức niệm rải Tâm Từ*..... 53
- *Lợi ích của pháp niệm rải Tâm Từ*..... 59
- *Thiền Tâm Từ và Thiền Minh Sát*..... 68
- *Tụng Niệm Tâm Từ* 71

Lời Ngỏ

Niệm rải Tâm Từ hay Thiền Tâm Từ (Tủ Quán) là một trong 40 pháp hành của Thiền Vắng Lặng hay Thiền Chi (Samatha). Pháp hành này dạy cách niệm rải Tâm Từ (Metta) đến tất cả chúng sanh được ghi lại trong bài Kinh Tâm Từ (Mettasutta) thuộc Tiểu Bộ Kinh (Khuddakanikāya).

Kinh Tâm Từ là bài kinh nói về lòng từ ái hay tình thương vô điều kiện cho chính mình và tất cả chúng sanh. Theo giáo lý của Đức Phật, sự liên hệ giữa chúng sanh cần phải lấy lòng từ mẫn làm căn bản. Có như vậy chính mình và thế giới mới được an vui.

Đức Phật giảng bài kinh cho một nhóm thầy tỳ kheo trong thời gian Ngài đang ngụ tại Sāvatti. Nguyên nhân Đức Phật giảng bài kinh này là nhóm các thầy tỳ kheo trong khi an cư kiết hạ và hành thiền tại một khu rừng thuộc dãy núi Himavantu bị các chur thiên ở đó quấy phá. Đức Phật dạy các thầy tỳ kheo pháp hành Thiền Tâm Từ để được bảo vệ khỏi sự khuấy động của các chur thiên hầu có thể tiếp tục việc hành thiền suốt mùa an cư. Ngoài ra, cũng theo bài kinh, pháp hành này hỗ trợ cho việc thực tập Thiền Minh Sát (Vipassana) nhằm đạt trí tuệ giải thoát.

Tùy theo cách chọn đề mục, người hành Thiền Tâm Từ sẽ hưởng được 11 lợi ích thực tiễn, đặc các tầng thiền sắc giới (rupa jhana) trong Thiền Vắng Lặng, hay có tâm tư thơ thối, nhẹ nhàng để việc thực tập Thiền Minh Sát ngay sau đó được dễ dàng và trôi chảy hơn. Vì thế, trong các khóa Thiền Minh Sát, trước khi bắt đầu mỗi ngày thiền tập, thiền sư thường cho thiền sinh thực hành bốn pháp bảo vệ bao gồm Thiền Tâm Từ trước khi chuyển sang Thiền Minh Sát.

Sách Niệm Rải Tâm Từ là một tổng hợp soạn dịch do Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện thực hiện:

- Định nghĩa của Tâm Từ dựa vào sách “Tứ Vô Lượng Tâm” (The Sublime States) của cố Hoà Thượng Nārada Mahā Thera do đạo hữu Phạm Kim Khánh dịch.
- Bản Việt dịch bài Kinh Tâm Từ trích từ sách “Hạnh Phúc An Lành: Tâm Từ” của Tỳ Kheo Hộ Pháp. Nguyên nhân Đức Phật giảng bài kinh và 11 lợi ích tổng quát của Thiền Tâm Từ được tóm tắt cũng dựa phần lớn vào sách này.
- Lời diễn giải bài kinh là của ni sư Ayya Khema được đạo hữu Diệu Liên chuyển sang Việt ngữ từ nguyên bản tiếng Anh “Discourse on Loving-Kindness” và Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện hiệu đính.
- Phương pháp hành Thiền Tâm Từ đến tất cả chúng

sanh do cố Hoà Thượng Thiền Sư U Silananda và các thiền sư hướng dẫn trong các khoá Thiền Minh Sát ở Như Lai Thiền Viện.

- Cách hành Thiền Tâm Từ để đắc các tầng thiền Sắc Giới dựa vào sách “Meditation Lectures” và bài viết của cư sĩ U Hla Myint.
- Thiền Tâm từ hỗ trợ cho Thiền Minh Sát dựa vào Pháp thoại do thiền sư U Zatila giảng trong khóa thiền Thanksgiving 2005 tại thiền viện.
- Sau cùng là phần Tụng Niệm Tâm Từ thường được tụng đọc vào cuối mỗi ngày thiền trước khi thiền sinh đi ngủ.

Khi thực hiện sách Niệm Rải Tâm Từ, Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện mong ước san sẻ với phật tử và thiền sinh pháp hành mang lại vô vàn lợi ích cho người thực tập. Xin chân thành cảm ơn những đóng góp vào việc truyền bá Giáo Pháp của cố Hoà Thượng Narada, cố Hoà Thượng Thiền Sư U Silananda và chư Tăng Như Lai Thiền Viện, Ni Sư Ayya Khema, Tỳ Kheo Hộ Pháp, đạo hữu Phạm Kim Khánh, đạo hữu Diệu Liên, đạo hữu U Hla Myint mà qua đó Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện mới có thể hình thành sách Niệm Rải Tâm Từ.

Ngoài ra, Thiền Viện xin cảm niệm công đức và sự hỗ trợ nhiệt tình của tất cả Phật tử và thiền sinh cho chương trình ấn tống này. Cầu mong phước báu mà quý vị đã tạo được sẽ là duyên lành cho việc tu

chứng giải thoát của quý vị trong tương lai.

Thiền Viện hân hạnh giới thiệu sách Kinh Tâm Từ đến tất cả thiền sinh và Phật tử Việt Nam.

**Trong Tâm Từ,
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện**

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa



*Thành Kính Đảnh Lễ Đức Thế Tôn
Bậc A La Hán Cao Thượng
Đấng Chánh Biến Tri*

Tâm Từ

Tâm Từ là một trong Tứ Vô Lượng Tâm: Từ (metta), Bi (karuna), Hỷ (mudita) và Xả (upekkhā). Nghĩa trắng của Tâm Từ là trạng thái tâm êm dịu. Trong Tứ Vô Lượng Tâm, Tâm Từ là tình thương không điều kiện dành cho tất cả chúng sanh không máy may phân biệt.

Tình thương có ba loại được đề cập đến trong kinh điển:

- *Tình ái hay tình yêu nam nữ (Tanha Pema)*: Loại tình thương này không được thuần tịnh vì bị ô nhiễm bởi sự ích kỷ hay dính mắc. Đây là loại tình thương có điều kiện, có thể biến mất khi điều kiện thay đổi.
- *Tình thương của những người trong gia đình (Gehasita-pema)*: Đây là tình thương tương đối có tính vị tha hơn. Tuy nhiên, trong tình thương này vẫn còn mong cầu hay phân biệt nên không hoàn toàn thuần tịnh.
- *Tâm Từ (Metta-pema)*: Tâm Từ là lòng từ mẫn hay là tình thương vô điều kiện. Tình thương này chan hòa đến mọi chúng sanh nên không ích kỷ hay dính mắc. Với Tâm Từ, chúng ta thương yêu mọi người, mọi loài và

mong muốn cho tất cả được sức khoẻ, hạnh phúc và an vui mà không phân biệt tốt hay xấu, vừa ý hay không vừa ý, bạn hay thù... Đây là loại tình thương thuần tịnh.

Tâm Từ do đó không phân biệt người thân kẻ sơ, không phải là tình đồng chí, không phải là tình đồng hương, không phải là tình đồng đạo, và cũng không phải chỉ là tình người. Các loại tình thương vừa kể bị giới hạn và tự bản chất không tránh khỏi khổ đau. Tâm Từ là tình thương không điều kiện, vượt lên trên những tình thương hẹp hòi này. Tâm Từ không có bến bờ, lan tràn đến tất cả chúng sanh.

Tâm Từ của Đức Phật là loại tình thương này. Ngài đã thương La Hầu La (Rahula) con ngài và Đề Bà Đạt Đa (Devavattu), người đệ tử âm mưu hãm hại Ngài, như nhau. Ngài đã đem lại sự hạnh phúc, an vui cho tất cả mọi loài. Tình thương của Đức Phật đối với chúng sanh như ánh sáng mặt trời bao trùm vạn vật.

Người thực hành Tâm Từ rất ráo, tâm được an vui dầu phải đối đầu với nghịch cảnh. Tâm Từ là loại tình thương không mang đến khổ đau vì không dính mắc. Người có Tâm Từ không bao giờ làm ai sợ hãi. Người thực hành Tâm Từ luôn cố gắng mong mọi mọi loài được sức khoẻ và hạnh phúc. Đặc điểm của Tâm Từ là làm cho các chúng sanh khác được an vui. Đối nghịch với Tâm Từ là sân hận, ác ý, thù oán, ghen ghét. Tâm Từ không những xóa tan

đi lòng sân hận mà còn tránh được những tư tưởng bất thiện muốn hại người khác. Chính vì vậy mà Đức Phật đã dạy trong Kinh Lời Vàng:

*“Hận thù diệt hận thù,
Đời này không thể có.
Từ tâm diệt hận thù,
Là định luật thiên thu.”*

Nguyên Nhân Đức Phật

Giảng Bài Kinh Tâm Từ

Thiền Tâm Từ hay pháp niệm rải Tâm Từ căn cứ trên bài Kinh Tâm Từ (Metta Sutta) do Đức Phật giảng cho một nhóm tỳ kheo trước mùa an cư kiết hạ khi Ngài ngụ tại Sāvatti.

Thông thường, trước khi nhập hạ, các tỳ kheo từ mọi nơi đến thăm viếng Đức Thế Tôn và xin đề mục hành thiền, trong đó có một nhóm năm trăm thầy tỳ kheo. Sau khi được Đức Phật ban đề mục hành thiền, nhóm các thầy tỳ kheo cùng nhau đi đến một khu rừng thanh vắng thuộc dãy núi Himavantu để hành thiền. Hàng ngày, các sư vào thôn làng gần đó để khát thực. Dân chúng trong thôn làng hoan hỷ cúng dường vật thực cho chư tỳ kheo và cung thỉnh các sư nhập hạ tại khu rừng để họ có dịp cúng dường, thọ giới, nghe Pháp và chư tỳ kheo đồng ý.

Chư tỳ kheo ngồi hành thiền dưới các cội cây to lớn. Lúc đầu, các chư thiên ngụ trên cây rất vui mừng và đề bày tỏ lòng kính trọng, họ đã tạm dời xuống mặt đất. Nhưng sau một thời gian, cuộc sống dưới mặt đất rất bất tiện nên họ đâm ra bực bội. Biết không thể nào chịu đựng được tình trạng như vậy trong thời gian ba tháng nên chư thiên đã tìm đủ cách để xua đuổi các thầy tỳ kheo ra khỏi khu rừng.

Họ đã biến hóa thành những hình ảnh ghê sợ, tạo ra âm thanh rùng rợn cũng như các mùi hôi thối để làm nản lòng các tỳ kheo. Trước các đối tượng kinh hoàng, tâm tư các tỳ kheo bắt đầu dao động, sợ hãi. Các tỳ kheo do đó mất ăn, mất ngủ và sanh bệnh khiến thân thể ốm yếu, gầy còm và tâm không còn yên ổn để hành thiền. Các tỳ kheo bàn luận và đồng thuận quay về Sāvatti để xin Đức Phật nhập hạ tại một nơi khác.

Đức Phật nhắc lại quy luật là chư tỳ kheo phải nhập hạ suốt thời gian ba tháng và nếu không có lý do chính đáng không được bỏ đi. Rồi Ngài hỏi nguyên nhân làm cho các tỳ kheo muốn thay đổi chỗ. Các tỳ kheo thuật lại những gì đã xảy ra tại khu rừng và xin Đức Phật cho phép nhập hạ ở chỗ khác.

Nhận thấy không có chỗ nào thích hợp hơn khu rừng, Đức Phật khuyên chư tỳ kheo nên trở về chỗ cũ và dạy bài Kinh Tâm Từ như khí giới để bảo vệ các tỳ kheo khỏi sự quấy phá của chư thiên. Các tỳ kheo tuân lời và học thuộc lòng bài Kinh Tâm Từ trước khi trở lại khu rừng. Đó là nguyên nhân của bài Kinh Tâm Từ.

Rồi ngay trên đường trở về cũng như khi đến nơi các tỳ kheo đều niệm rải Tâm Từ cho chư thiên khiến họ cảm thấy mát mẻ và hoan hỷ. Mỗi ngày các tỳ kheo đều hành Thiền Tâm Từ và chư thiên càng yên ổn và an vui nên tìm cách hỗ trợ và bảo vệ cho các tỳ kheo. Nhờ vậy, các tỳ kheo sống thoải mái và tinh

tấn hành thiên. Các ngài đã đắc bốn Thánh Đạo, Thánh Quả ngay trong mùa an cư kiết hạ năm đó và trở thành các bậc thánh hoàn toàn cao thượng.

Kinh Tâm Từ

(Metta Sutta)

*Bậc Thiện Trí sáng suốt
Biết cầu sự lợi ích
Từ Niết Bàn tịnh lạc
Tâm Từ làm nền tảng
Thực hành Giới, Định, Huệ
Bước đầu nên thực hành,
Mười lăm pháp căn bản:*

- 1. Có năng lực, tự tin*
- 2. Tính ngay thẳng chân thật*
- 3. Có phẩm hạnh cương trực*
- 4. Người dễ dạy, dễ khuyên*
- 5. Tâm nhu nhuần hiền lành*
- 6. Khiêm nhường không kiêu mạn*
 - 7. Biết tri túc hài lòng*
 - 8. Người dễ nuôi, dễ sống*
 - 9. Lo ít việc, ít công*
 - 10. Có đời sống nhẹ nhàng*
 - 11. Biết thu thúc lục căn*
 - 12. Có trí tuệ sáng suốt*
 - 13. Thân, khẩu, ý thuần đức*
 - 14. Không quyến luyến gia đình*
 - 15. Không làm mọi điều ác.*

*Rời hành giả tiến hành
Niệm rải Tâm Từ rằng*

*Cầu mong mọi chúng sanh
Thân thường được an lạc.
Sống bình an vô sự
Tâm thanh tịnh trầm tĩnh.*

*Tất cả chúng sinh nào
Phân chia thành hai nhóm
Còn sợ và không sợ
Thấy được và không thấy
Ở gần và ở xa
Đã sanh và còn sanh
Cả thầy chúng sanh ấy
Cầu mong thân và tâm
Thường được hưởng an lạc.*

*Tất cả chúng sanh nào
Phân chia thành ba nhóm
Có thân hình khác nhau
Dài ngắn và trung bình
To nhỏ và trung bình
Mập ốm và trung bình
Cả thầy chúng sanh ấy
Cầu mong thân và tâm
Thường được hưởng an lạc.*

*Hành giả rải tâm từ
Cầu mong mọi chúng sanh
Không làm khổ lẫn nhau
Niệm rải tâm từ rằng
Xin cầu mong người này*

Đừng lừa đảo kẻ kia
Xin cầu mong người này
Đừng khinh rẻ người kia
Cầu mong mọi chúng sanh
Không làm khổ lẫn nhau.

Tâm Từ, tình yêu thương
Đối với mọi chúng sanh
Như lòng người từ mẫu
Thương yêu đứa con một
Bảo vệ đứa con mình
Bằng sanh mạng thế nào
Hành giả rải tâm từ
Vô lượng đến chúng sanh
Cũng bằng như thế ấy.

Hành giả rải tâm từ
Đến tam giới chúng sanh
Hướng trên: cõi vô sắc
Gồm bốn cõi phạm thiên
Hướng dưới: cõi dục giới
Gồm có mười một cõi
Trời, người, và ác giới
Hướng giữa: cõi sắc giới
Gồm có mười sáu cõi
Với tâm từ vô lượng
Không oan trái hận thù.

Hành giả đang tinh cần
Rải tâm từ vô lượng

*Đứng, đi hoặc ngồi, nằm
Chánh niệm, không buồn ngủ
Tâm an trú trong Thiền
Có tâm từ vô lượng
Đức Phật dạy bảo rằng:
“Hành giả sống cao thượng.”*

*Thiền Tâm Từ nền tảng
Kế tiến hành Thiền Tuệ
Diệt tà kiến ngũ uẩn
Thành bậc Thánh Nhập Lưu
Giới trong sạch thanh tịnh
Chứng đắc bậc Bất Lai
Diệt tham ái ngũ trần
Chứng đắc A La Hán
Khi tịch diệt Niết Bàn
Chấm dứt khổ tái sanh.*

Giải Thích Kinh Tâm Từ

Nếu đứng quá gần một tấm kính, chúng ta không thể thấy. Mà xa quá cũng thế. Chúng ta cần đứng một khoảng cách vừa phải mới có thể nhìn thấy rõ.

Kinh Tâm Từ quá quen thuộc đối với đa số Phật tử. Ai cũng đều hiểu là kinh khuyên nên thương yêu tất cả mọi người. Điều đó rất đúng. Nhất là đối với những người gây khó khăn, không theo ý muốn hoặc sự mong đợi của chúng ta. Vậy hãy tiến tới để xem kỹ Kinh Tâm Từ, nếu đang đứng quá xa, hay nếu chỉ có thuộc kinh, chúng ta nên lùi lại vài bước để thật hiểu ý nghĩa từng lời kinh.

Bài kinh mở đầu:

Bậc Thiên trí sáng suốt

Biết cầu sự lợi ích

Đó là một lời nói khá thú vị vì nó diễn tả sự tìm cầu ích lợi hay điều tốt lành như một thiện xảo, và thiện xảo có thể được học tập. Tất cả chúng ta đều có những kỹ năng do học hỏi mà đạt được. Nói năng là một kỹ năng. Đi đứng cũng thế. Chúng ta đã phải luyện tập những kỹ năng này khi còn bé, và sau bao nhiêu năm, bây giờ đã thuần thục. Lái xe, giặt ủi cũng là kỹ năng. Chúng ta học được các kỹ năng này từ các công việc hằng ngày ở nhà. Việc hành thiện là một thiện xảo có thể được rèn luyện và trong thực

tế, thiền đang được nhiều người thực tập.

Điều phước thiện được dạy dỗ qua giáo dục, môi trường, nhưng nó sẽ không được hoàn toàn nếu như chúng ta không chú ý nỗ lực thực hành. Nó không thể tự nhiên mà có. Tất cả chúng ta đều đã làm điều phước thiện, nếu không chúng ta đã không có mặt ở kiếp người này. Do nghiệp lành mà ta có mặt nơi đây nhưng chúng ta cũng mang đầy các nghiệp chướng. Trong Kinh Tâm Từ, Đức Phật đã hướng dẫn rõ ràng các cách thức để toàn thiện các nghiệp lành. Đó là một bài kinh ngắn, mở đầu với những lời giáo huấn cơ bản trong cuộc sống đời thường cho đến sự hoàn toàn giác ngộ giải thoát. Đây là bài pháp tiệm tiến. Các bài Pháp của Đức Phật thường là như thế, ai cũng có thể lắng nghe và đều có thể hưởng được lợi ích đầu là những người sơ cơ hay đang ở giai đoạn cuối cùng của sự tu tập. Những ai nghe và lãnh hội được, có thể áp dụng bài kinh này để từ phàm tục tiến đến thánh thiện.

Đức Phật nói Giáo Pháp của Ngài tựa như biển cả. Lúc đầu khi từ bờ tiến ra, biển còn cạn. Chúng ta chỉ ướt chân mà thôi. Nhưng khi ta tiến ra xa, biển trở nên sâu hơn và cuối cùng chúng ta ngập chìm trong lòng biển. Giáo Pháp của Đức Phật cũng vậy. Chúng ta bắt đầu bằng cách nhúng chân, thăm dò nhiệt độ. Có lẽ thoát tiên chỉ muốn thử hành thiền một ngày, rồi hai ngày, cho đến khi cuối cùng chúng ta có đủ can đảm tham dự khóa tu thiền mười ngày và hành thiền trọn suốt thời gian ấy. Chúng ta học

Phật pháp từ từ cho đến khi cả cuộc đời của chúng ta đều được Giáo Pháp điều hướng.

Câu kinh kế tiếp nói về *Tịnh Lạc Niết Bàn*. Kinh dạy rõ ràng là sự bình an không phải do ai ban tặng cho chúng ta. Chính chúng ta phải tự thành đạt. Không thể có bình an chỉ vì chúng ta ưa thích, mong mỏi hay ước muốn. Chúng ta lấy Tâm Từ làm nền tảng và nỗ lực thành đạt sự tịnh lạc Niết Bàn bằng con đường Giới Định Huệ. Không thể đạt được điều này nếu không có sự tinh tấn dũng mãnh.

Tiếp theo Đức Phật dạy về những đức tính cần thiết để trở thành thiện xảo trong việc tạo thiện nghiệp và đạt được sự tịnh lạc Niết Bàn. Đây là hai điều căn bản cho lời dạy cốt tủy trong bài Kinh Tâm Từ tức là cách chúng ta đến với người khác. Trước hết chúng ta phải tự sửa đổi chính bản thân. Không ích lợi gì khi chúng ta chỉ nghĩ hay nói: “Từ mẫn, từ mẫn” nhưng lại không làm gì để tự thanh lọc chính mình.

Đức Phật dạy mười lăm đức tính cần được toàn thiện để có thể phát sinh lòng từ mẫn đối với mọi người quanh ta hay trên thế giới như sau:

1. Trước hết, chúng ta cần *có năng lực tự tin*. Con người cần có khả năng, không phụ thuộc vào người khác và chỉ nương tựa vào chính mình. Tự lực sẽ dẫn đến tự tin và sự tự tin lại khiến chúng ta cảm thấy yên ổn. Và chỉ khi lòng được yên ổn, chúng ta mới có thể thương yêu. Bao

lâu còn phải phụ thuộc vào kẻ khác, nhờ vào sự giúp đỡ, hỗ trợ, hay lòng tốt của người khác để có thể sinh tồn hay làm các công việc hằng ngày, chúng ta luôn lo sợ rằng họ có thể sẽ bỏ rơi chúng ta. Sự lo sợ không thể mang được sự bình an đến cho tâm. Tuy tất cả chúng ta đều tùy thuộc lẫn nhau, nhưng lòng lo sợ bị bỏ rơi hay chính mình không được chăm sóc là một vấn đề hoàn toàn khác. Sự lo sợ quá đáng có thể khiến chúng ta phải tuân phục theo những điều kiện không chính đáng hầu giữ được cái mình đang có. Vì chúng ta thiếu lòng tự tin nên không thể có được sự bình an.

2. *Tính ngay thẳng chân thật*: Người có đức tính này không chỉ căn bản nói lời chân thật mà còn không tìm cách lợi dụng người khác hay hoàn cảnh để thủ lợi cho cá nhân. Ngay thẳng là hoàn toàn chân thật, chỉ nói những điều dựa vào sự hiểu biết của mình chứ không phải để làm vừa lòng người khác. Ngay thẳng có nghĩa là chúng ta coi trọng sự thành thật. Giáo lý Đức Phật đặt trọng tâm ở bốn sự thật cao diệu hay “Tứ Diệu Đế”. Nếu biết chính mình có tánh ngay thẳng, chúng ta sẽ không bao giờ đi sai lệch các cảm nghiệm và hiểu biết của mình. Chúng ta biết mình chân thật với chính mình. Nếu không như thế, chúng ta sẽ không bao giờ có được sự bình an.

3. *Có phẩm hạnh cương trực*: Nghĩa là thẳng thắn,

không quanh co, không đánh bóng, không bội khen. Cần có tâm cương trực. Không có tâm cương trực khó có thể là người chánh trực. Đó là một thiện xảo cần được trau dồi bằng cách chánh niệm về sự vận hành của tâm hay các tâm hành. Với người cương trực, ta thấy dễ liên hệ. Chúng ta biết rằng họ chỉ nói những điều họ thật nghĩ. Chúng ta không phải thắc mắc, “Không biết họ có thực sự nghĩ vậy không? Không biết nói thế, họ có ý gì?” Chúng ta có thể tin người như vậy. Sự đáng tin đưa đến những liên hệ tốt đẹp. Nếu tất cả đều tin cậy lẫn nhau và xứng đáng với lòng tin như vậy, liên hệ giữa mọi người sẽ bớt rắc rối biết bao nhiêu.

4. *Người dễ dạy, dễ khuyên*: Một người dễ dạy, dễ khuyên là người không hay giận dữ, nổi nóng vì những điều nhỏ nhặt nhưng thường lưu tâm đến điều người khác nói và có khả năng lắng nghe. Biết lắng nghe là một nghệ thuật mà hầu hết chúng ta chưa phát triển được. Dễ chuyện trò giúp phát sinh những mối quan hệ tốt đẹp với mọi người. Người khác cảm thấy không bị chỉ trích, được lắng nghe, cảm thông và giúp đỡ. “Dễ nói chuyện” không có nghĩa là hay nói chuyện phiếm hoặc nói để mà nói. Đó là người đáng để trò chuyện và đây lòng bi mẫn với mọi người. Không có lòng bi mẫn sẽ không dễ chuyện trò vì mãi tiếp tục nghĩ về mình hơn là người khác.

Trước khi nói đến thương yêu tha nhân, chúng ta cần phải hội đủ những đức tính trên. Bài kinh đã không nhắc đến tình thương cho đến khi tất cả những điều kiện cần thiết cho tình thương được làm sáng tỏ.

Đức Phật đã dùng một ẩn dụ để nói về những loại người khác nhau. Ngài đã so sánh những người lắng nghe Ngài với bốn loại nồi khác nhau. Loại thứ nhất bị lủng ở đáy. Khi người ta chế nước vào, nước lập tức chảy ra. Những gì vừa được nghe đã quên mất. Loại thứ hai có vết rạn. Khi đổ nước vào, nước cũng dần dần thấm ra ngoài. Loại người này khi rời khỏi chỗ ngồi ra đến cửa là đã quên ngay. Loại thứ ba là loại đã đầy đến tận miệng. Đây là những người luôn nói “Tôi biết rồi”. Những người này hoặc là không lắng nghe, hoặc những điều họ nghe thấy chẳng có ảnh hưởng gì hết. Chúng ta có thể chế thêm bất cứ gì nhưng họ đã đầy ắp những quan điểm, những hiểu biết riêng của họ. Cuối cùng là loại nồi không thủng đáy, không có vết nứt, hoàn toàn trống rỗng. Chúng ta có thể chế nước sạch, nước mới vào và nước sẽ mãi trong mát làm phần chần người uống.

5. *Tâm nhu nhuận hiền lành*: Hiền lành đối nghịch với sân sỏ. Người nhu nhuận đã phát triển tâm đến độ thấy được lỗi mình hơn là thấy lỗi người. Tự thấy được lỗi rất lợi ích vì có thể tự sửa đổi. Trái lại thấy lỗi người không ích lợi gì,

thường khiến mình không ưa người khác. Rồi từ không ưa dẫn đến không thân thiện, cãi vã, tranh luận hoặc thuyết phục một cách vô ích. Người nhu nhược là một người biết suy nghiệm để tự chánh niệm xét mình.

6. *Khiêm nhường không kiêu mạn*: Một thành ngữ tiếng Anh có nói “kiêu mạn đi trước thất bại”. Kiêu mạn là sự phi lý dựa vào bản ngã dầu đó là gia thế, của cải, sự thành đạt hay đáng vẻ bề ngoài. Tất cả chỉ để xác định bản ngã. Nhưng bản ngã còn hơn thế nữa. Lòng tự kiêu tạo cảm giác hơn người và khiến tâm cứng nhắc.

Có câu chuyện về một người Bà la môn ở vào thời Đức Phật có biệt danh là ‘Mạn Cường’ vì không bao giờ chịu hạ mình trước bất cứ ai. Dầu cho là các vị thần ông ta hằng thờ phụng hay là sư phụ của mình. Ông cũng không bao giờ đến nghe Đức Phật giảng Pháp. Nhưng một ngày nọ, trước sự kinh ngạc của mọi người ông ta đã xuất hiện. Ông ta lắng nghe Đức Phật thuyết pháp, và khi Đức Phật chấm dứt bài pháp, ông đến đánh lễ Ngài. Cả hội chúng đều phải kêu ô lên. Nhưng rồi ông ta giao ước với Đức Phật. Ông nói rằng sau khi được nghe bài thuyết pháp của Đức Phật, ông rất muốn được trở thành đệ tử của Ngài nhưng cũng muốn giữ lại tiếng tăm của mình. Cho nên ông yêu cầu Đức Phật chấp nhận cho ông chỉ ngả mũ chào khi gặp Ngài tại những nơi công cộng thay vì phải quỳ đánh lễ

theo đúng phép tắc. Đức Phật đã chấp nhận lời đề nghị đó. Vì thế ông ta đã giữ biệt hiệu ‘Mạn Cường’ cho đến ngày cuối đời.

“Cứng nhắc vì ngã mạn” hay “Mạn Cường” là cách chúng ta thường nói. Sự mạn cường cho thấy thiếu khả năng chấp nhận những tư tưởng mới, những cái nhìn mới. Ngã mạn là một quan kiến và bất cứ điều gì mới mẻ đều có thể làm cho cái nền tảng của ngã mạn bị lung lay. Do đó, rất khó cho người ngã mạn học hỏi một điều gì mới. Người đó rất thường nói “Tôi biết rồi” trong lúc thực sự không biết gì hết.

7. *Biết tri túc hài lòng*: Người biết tri túc hài lòng là người thanh thản. Chúng ta cần phải biết bằng lòng với hoàn cảnh, người liên hệ, lợi tức, diện mạo và kiến thức của mình. Điều này không có nghĩa là chúng ta trở nên tự mãn. Tri túc hài lòng và tự mãn không giống nhau.

Tâm tự mãn hay nói: “Tôi được rồi. Tôi tốt lành. Tôi đã làm hết khả năng.” Hạnh tri túc luôn tự bảo: “Những gì xảy ra là điều kiện giúp tôi tiến bộ”. Sự tri túc hài lòng cốt yếu cho hòa bình. Sự bất mãn khiến tâm cũng như thế giới trở nên hỗn loạn. Sự bất mãn khiến chúng ta làm những điều phi lý nhất để thay đổi những gì ta cho là nguyên nhân. Chúng ta tranh cãi, cố thay đổi những người sống chung hay thế giới ta đang sống, thay đổi thực phẩm hay ý thức hệ hoặc có

lẽ cả tôn giáo nữa. Tại sao như vậy? Vì chúng ta không tri túc hài lòng. Tất cả những hành động trên đều không mang đến sự hài lòng. Chỉ có một cách đạt được hạnh tri túc là chúng ta hãy tự sửa đổi chính mình. Điều này không thể thực hiện được với sự bất mãn. Nó chỉ có thể được thực hiện với hạnh nhẫn nhục, sự kiên trì và một ít trí tuệ. Không có trí tuệ sẽ không sửa đổi được gì cả.

8. *Dễ nuôi, dễ sống*: Dễ nuôi dễ sống là không có nhiều đòi hỏi riêng tư; không phải vì chúng ta đè nén chúng nhưng vì nhận thấy chúng không đem đến hạnh phúc. Chúng ta không ước ao áo quần, bàn ghế, thực phẩm hay những vật dụng mới lạ. Chúng ta hài lòng vì thỏa mãn với những gì mình đang có. Chúng ta hiểu rằng dầu ta có mua sắm, sở hữu bất cứ thứ gì, cuối cùng rồi chúng cũng trở thành cũ, hư, bị vứt bỏ đi và điều này không liên quan gì đến sự hài lòng hết. Có những thứ cơ bản để cho cuộc sống không bị khó khăn nhưng chúng ta không cần quá nhiều kiểu dáng, màu sắc, kích cỡ khác nhau mới sống một cách vừa lòng.

Ham muốn là đau khổ vì chúng ta còn thiếu thốn. Dễ thỏa mãn sẽ buông bỏ được lòng ham muốn vì biết rằng chúng ta muốn xả bỏ khổ đau. Nếu có được điều mình ước muốn, chúng ta sẽ thấy vui sướng trong chốc lát; nhưng nếu không đạt được ý nguyện, chúng ta cảm thấy

thất vọng và sau đó lòng ham muốn sẽ dấy lên trở lại. Một vòng luân quần không bao giờ dứt, không đưa đến bình an. Trước khi hiểu được thế nào là Tâm Từ hay tình thương chân thật, chúng ta cần phải buông bỏ một số tham cầu, để cái ngã không luôn là trung tâm của mọi suy tư của chúng ta.

9. *Lo ít việc, ít công*: Nếu không có thời gian để tự suy nghiệm, tìm hiểu chính mình, chúng ta sẽ khó tự sửa đổi. Nếu hết tham gia họp hành lại đến viếng thăm hàng xóm, bà con, hay tự tạo ra sự bận rộn, lãng xãng quanh mình, không có được giây phút nào để tự suy gẫm, thiền quán, chúng ta sẽ không có được sự bình an. Chúng ta cần thời gian để tạo ra một môi trường an bình chung quanh cũng như bên trong chúng ta.
10. *Có đời sống nhẹ nhàng*: Cần kiệm là một đức tính. Nó chứng tỏ lòng trân trọng đối với những gì đã được tạo ra bằng sức lao động và công khó nhọc của người khác; chúng ta không vứt bỏ đi sản phẩm vừa mới bắt đầu hao mòn. Cần kiệm cũng có nghĩa là biết bằng lòng với những cái ít ỏi, không luôn luôn đòi hỏi những cái phải tốt nhất vì lúc nào cũng có cái tốt hơn cái chúng ta đang có. Một chiếc TV lớn hơn, một tủ lạnh rộng hơn, một cái nhà to hơn, một cái xe mới hơn và không kể đến bao nhiêu thứ khác. Không có chỗ dừng cho các ham muốn. Nếu cuộc đời ta chỉ để chạy đuổi theo những ham

muốn đó thì thật là phí phạm thời gian, bỏ mất đời sống tốt lành của kiếp người.

Cần kiệm có nghĩa là biết bằng lòng với cái càng ít càng tốt, chứ không phải cố gắng để có được càng nhiều càng hay. Có giới hạn cho sự ít oi mà chúng ta có thể chấp nhận được nhưng cho lòng ham muốn thì không. Chúng ta có thể suy nghĩ thêm về điểm này và cố sống cần kiệm vì nó đem lại sự bình an.

11. *Biết thu thúc lục căn*: Sự thu thúc lục căn là một trong những sự chỉ dạy quan trọng của Đức Phật. Các căn luôn dẫn chúng ta đi lạc hướng. Nhìn thấy cái gì thích liền ham muốn ngay, dầu chỉ là một đóa hoa. Nhìn thấy hoa đẹp khiến chúng lạc vào những hành động phi lý như hái hoa khiến cánh hoa bị hủy hoại, không còn mang lại niềm vui cho ai khác nữa. Với chánh niệm chúng ta tập nhận thức rằng nghe chỉ là nghe và thấy chỉ là thấy. Nghe chỉ là âm thanh. Thấy chỉ là sắc trần. Tâm tạo ra bao ý nghĩ chung quanh những tiếp xúc của giác quan như là: “Cái này đẹp quá, tôi muốn có. Cái kia xấu quá, tôi không muốn nhìn, muốn nghe về nó nữa”. Các căn của ta không ngưng tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Chúng ta đâu muốn không được thấy, nghe, ngửi, sờ, nếm. Cuộc sống của ta sẽ khó khăn biết bao nếu thiếu chúng, nhưng chúng cũng mang đến cho ta bao ảo tưởng trong cuộc sống. Chúng giống như các nhà ảo

thuật vì bất cứ lúc nào, khi vừa tiếp xúc với bên ngoài, chúng lập tức khiến tâm ta tạo ra bao vọng động, âm vang, phản ứng. Do vậy ta luôn phải canh giữ các cánh cửa giác quan để cho đầu có thấy, có nghe, có ngửi, có xúc chạm, chúng ta cũng không sinh tâm luyến ái hay ghét bỏ. Điều này rất khó thực hiện, nhưng là một yếu tố quan trọng giúp ta thoát khỏi được khổ đau.

Vào thời Đức Phật, có một vị đạo sĩ danh tiếng lâu năm tên là Bahia. Là một vị thầy nhiệt tình và được bao người kính trọng trong nhiều năm nên ông tin là mình đã giác ngộ. Sau một thời gian dài ông không có lấy một sự ham muốn, sân hận mạnh mẽ nào cả. Một đêm nọ, một vị chư thiên hiện ra nói với ông: “Bahia, ông chưa giác ngộ. Thật ra ông còn chưa biết đến con đường đưa đến giác ngộ”. Nghe vậy, đạo sĩ Bahia rất giận, ông nói: “Gì chứ? Tôi mà không biết con đường giác ngộ sao? Vậy thì ai biết? Hãy nói cho tôi mau”. Vị chư thiên trả lời: “Chính Đức Phật mới là người biết con đường đưa đến giác ngộ. Hãy đến tham kiến Ngài!”

Thầy Bahia liền hỏi thăm nơi Đức Phật ở. Vị chư thiên cho ông biết và giữa đêm khuya ông liền đi tìm Đức Phật. Sáng hôm sau, ông đến nơi Đức Phật đang trú ngụ nhưng được trả lời: “Xin lỗi! Ông không thể gặp Đức Phật bây giờ. Ngài đang đi khát thực”. Bahia liền nói: “Tôi

sẽ đi tìm Ngài”. Ông lại được trả lời: “Không, không. Đừng có đi. Đức Phật không trả lời vấn đề đạo khi Ngài đang đi khát thực”. Nhưng Bahia nhất quyết làm theo ý mình vì ông rất nóng lòng muốn biết con đường đưa đến giác ngộ.

Ông chạy theo tìm và gặp Đức Phật đang trên đường đi khát thực. Ông đánh lễ và nói: “Thưa Ngài, tôi muốn được hỏi Ngài một câu”. Đức Phật trả lời: “Bahia, ông đã đến không đúng lúc”. Bahia lại nói và lại được trả lời: “Ông đã đến không đúng lúc”. Bahia lại nói đến lần thứ ba và Đức Phật nói: “Thôi được rồi Bahia. Thế ông muốn biết điều gì?” Bahia đáp: “Tôi muốn biết làm thế nào để được giác ngộ”. Đức Phật trả lời: “Này Bahia, khi thấy chỉ có thấy thôi. Khi nghe chỉ có nghe thôi, khi biết chỉ có biết thôi”. Đạo sĩ Bahia liền tạ ơn và giã từ Đức Phật.

Buổi chiều, khi Đức Phật cùng đi với các đệ tử, Ngài nhìn thấy xác Bahia ở bên đường, chết vì bị trâu húc. Đức Phật nói: “Bahia đã giác ngộ trước khi chết”. Bahia đã tu hành trong ba mươi năm và có thể trong nhiều kiếp trước đó nữa nên đã có thể hiểu ngay những lời dạy ngắn gọn của Đức Phật. Khi chúng ta thấy cái gì, chỉ có cái thấy mà thôi. Tuy nhiên, chúng ta lại vẽ vời thêm bao nhiêu điều về người hay vật ta thấy; do đó, chúng ta sinh tâm thương ghét. Với các giác quan khác cũng thế, kể cả

cái biết và diễn trình suy nghĩ. Tất cả tiếp xúc qua các căn đều không tạo nghiệp kể cả diễn trình suy nghĩ trừ phi chúng ta bắt đầu thấy ưa thích, ham muốn, chán ghét, xô đẩy. Thầy Bahia đã hiểu được điều đó.

Bây giờ có lẽ chúng ta đã hiểu và cũng thực hành. Điều đó có thể thực hiện trong mọi hoàn cảnh. Khi có tiếng ho, tiếng chó sủa, tiếng cửa mở, tiếng cửi động là những lúc chúng ta có thể thực hành chỉ có sự nghe âm thanh không mà thôi. Khi ta nhìn thấy một bông hoa đẹp, chỉ biết có sự thấy thôi mà không nói rằng: “Tôi sẽ trồng loại hoa đó trong vườn” hay “Cho tôi đi, tôi sẽ đem cắm vào bình hoa”. Hãy chỉ thấy và nhận biết diễn trình tư tưởng hay lộ trình tâm theo sau sự tiếp xúc của các căn.

Các vị A-la-hán vì đã thu thúc được các căn và buông bỏ mọi ham muốn nên các ngài có nội lực. Đó là sự tự thắng chính mình, không có gì được và không có gì mất.

Thu thúc các căn không có nghĩa là không sử dụng hay đè nén chúng. Chỉ bằng trí tuệ nhận biết được chúng như đang thật là. Khi chân bị đau, biết ngay là do xúc chạm. Từ xúc chạm dẫn đến cảm thọ, trong trường hợp này là một cảm giác khó chịu hay thọ khổ. Cảm thọ dẫn đến tri giác: “Đây là sự đau đớn”. Từ tri giác dẫn đến sự vận hành của tâm hay tâm hành, “khó chịu

quá. Tôi phải di chuyển, tôi phải thoát ra khỏi cảnh này”. Cũng như với các sắc trần hay âm thanh không vừa ý, ở đây chúng ta cũng muốn thoát khỏi khổ thọ. Như vậy, sự thực tập có nghĩa là phải chánh niệm và chấm dứt các phản ứng theo thói quen. Khi thu thúc được các căn, lòng ham muốn của chúng ta cũng giảm bớt và sự bình an sanh khởi. Sự ham muốn khiến tâm chao động và xáo trộn nhất là khi không được thỏa mãn. Không có được cái chúng ta muốn là khổ đau. Thu thúc lục căn dẫn đến sự bình an.

12. *Có trí tuệ sáng suốt*: Thật thú vị khi biết trí tuệ là một trong mười lăm điều kiện cho tâm từ vì chúng ta thường nghĩ con người sanh ra hoặc là có trí tuệ hoặc là không. Nhưng rõ ràng không phải như vậy. Nếu nằm trên giường ba tháng, chúng ta phải tập đi trở lại. Nếu không sử dụng trí óc, chúng ta phải học lại cách suy tư. Trí tuệ phải và có thể được phát triển bằng phương pháp luyện tâm qua thiền tập. Nếu không thiền tập, rất khó định được tâm. Tâm không được uốn nắn muốn đi đâu thì đi, từ hạnh phúc đến khổ đau, từ lo âu đến sợ hãi, từ phẫn chán đến trầm cảm, từ ham muốn đến nhàm chán. Tâm được rèn luyện bằng thiền quán có thể phát triển các khả năng nội tại để tư duy một cách lợi lạc nhất. Cần phải có trí tuệ mới hiểu được những lời dạy của Đức Phật. Tâm trí tuệ là tâm nhu nhuyễn, có thể vận hành theo định hướng. Nó

sẽ đi đến nơi nào chúng ta muốn và còn có thể phát triển. Nó không thu hẹp vào những thói quen, tập quán xưa cũ. Nó có thể mở rộng.

13. *Thân, khẩu, ý thuần đức*: không ngang ngạnh: Đức Phật đưa ra một ví dụ rất thú vị về nam giới và nữ giới. Ngài nói: “Đàn ông giống như những con quạ đi vênh váo, tìm điều lợi lạc và đàn bà như giống cây leo mong tìm một thân cây để nương tựa.” Cả hai đều phải từ bỏ tánh cách của mình. Quạ là biểu tượng của ngang ngạnh. Tại các tu viện chúng tranh phần ăn của mèo. Chúng đi thẳng vào hành lang, giựt đồ ăn ngay dưới mũi mèo. Thật là ngang ngạnh phải không? Ngang ngạnh là biểu hiện của sự áp đảo. Ngang ngạnh không giống như tự tin. Tự tin dựa vào sự hài lòng với chính mình, khiến ta cảm thấy yên ổn. Do đó, không cần phải lấn lướt ai. Không ai thích người ngang ngạnh; chỉ biết có mình, bất chấp đến sự thiệt hại cho người khác giống như chú quạ kia. Trái lại người tự tin có thể tự đứng trên đôi chân không sợ hãi, tin chắc vào khả năng và tiềm lực của mình. Không cần phải cho người khác biết về những điều này. Sự ngang ngạnh không phát huy lòng tự tin mà chỉ làm lớn thêm tự ngã mà thôi.
14. *Không quyến luyến gia đình*: Không bị lung lạc bởi cảm xúc của gia đình và đám đông. Dù người khác sân hận nhưng chúng ta không sân hận theo. Nếu ai đó âu sầu, ta không ủ rũ theo.

Nếu người khác có ý chỉ trích ai, ta không hùa theo vì thích nói những chuyện như thế. Chúng ta làm chủ được những cảm xúc của mình. Khi không kiềm chế được lòng sợ hãi, chúng ta có thể bị hoảng hốt.

Khi không kiềm chế được sân hận, sẽ có nổi loạn. Khi ta không làm chủ được các cảm xúc của mình, chúng ta sẽ bị kẻ khác lôi kéo đưa đến đàm tiếu, nói xấu, hoảng sợ, nổi loạn và chiến tranh. Để không bị cảm xúc của gia đình và đám đông lung lạc, chúng ta cần phải cảm nhận được những cảm xúc của riêng mình và tin tưởng chúng. Chúng ta biết khi nào chúng thiện lành hay bất thiện.

15. *Không làm mọi điều ác:* Hãy tránh xa những điều mà bậc hiền trí chê bai. Đó là điều kiện thứ mười lăm, có nghĩa là không phạm ngũ giới:

1. Tôi tập kiềm chế không giết hại các sinh vật.
2. Tôi tập kiềm chế không lấy trộm đồ của người khác.
3. Tôi tập kiềm chế không tà dâm.
4. Tôi tập kiềm chế không nói lời sai trái.
5. Tôi tập kiềm chế không lạm dụng các chất say.

Bất cứ ai có chút hiểu biết sẽ thấy việc phạm vào bất cứ giới nào trong những giới này đều đáng chê trách.

Giận dữ và cuồng nộ cũng đáng trách. Thật thú vị khi biết rằng người ta muốn bỏ tánh xấu này biết bao. Không những đó là khuyết điểm mà còn là biểu cảm tệ hại. Lòng tham muốn tuy ít bị chỉ trích nhưng tham và sân tai hại cho sự phát triển tâm linh như nhau. Cả hai được đề cập ở đây để chuẩn bị cho lòng từ mẫn thực sự đối với người khác.

Chúng ta không cần đi hỏi ý kiến của ai hết. Chúng ta đều có lương tâm để biết rõ những gì đáng chê trách. Nhưng chúng ta thường bào chữa, “Đúng, nhưng tôi phải làm là vì...” và chúng ta có cả một bảng liệt kê lý do: “vì cô ấy quá tệ; vì anh ta không để tôi làm thế; vì lúc nào họ cũng nói...” Chúng ta cần ngưng lại ở nhận thức “Đây là điều đáng trách”. Chỉ cần nhận biết được ý nghĩ, lời nói hay hành động bất thiện là đủ. Sự nhận biết giúp ta tránh lập đi lập lại hành động bất thiện đó. Chúng ta cũng không nên bực bội với chính mình: “Tôi thật là tệ. Điều tôi suy nghĩ, nói năng, hành động thật là quái gở.” Đó không phải là từ mẫn. Chính chúng ta cũng cần được thương yêu vậy. Không cần phải lý giải, biện bạch. Khả năng ứng xử của chúng ta chưa được toàn thiện và điều này khiến chúng ta cần vun bồi thêm khả năng đó.

Trên đây là mười lăm điều kiện tiên khởi để vun bồi cảm tình đối với người khác. Đức Phật chỉ bắt đầu nói đến lòng từ mẫn đối với chúng sanh trong đoạn kinh kế tiếp:

*Rồi hành giả tiến hành
Niệm rải tâm từ rằng
Cầu mong mọi chúng sanh
Thân thường được an lạc
Sống bình an vô sự
Tâm thanh tịnh trầm tĩnh.*

Đây là ý nghĩ chúng ta phải hằng có trong tâm: Mong cho tất cả chúng sanh sống hạnh phúc, yên ổn và an vui. Nếu luôn giữ được ý nghĩ này, chúng ta sẽ không bao giờ có những tư tưởng tiêu cực đối với bất cứ ai.

Bài kinh sau đó liệt kê đủ loại chúng sanh và lòng mong mỏi tất cả được an vui:

*Tất cả chúng sinh nào
Phân chia thành hai nhóm
Còn sợ và không sợ
Thấy được và không thấy
Ở gần và ở xa
Đã sanh và còn sanh
Cả thấy chúng sanh ấy
Cầu mong thân và tâm
Thường được hưởng an lạc.*

*Tất cả chúng sanh nào
Phân chia thành ba nhóm
Có thân hình khác nhau
Dài ngắn và trung bình*

*To nhỏ và trung bình
Mập ốm và trung bình
Cả thầy chúng sanh ấy
Cầu mong thân và tâm
Thường được hưởng an lạc.*

Chúng ta hướng lòng từ ái đến tất cả chúng sinh, hiện sống hay đang tái sinh, loài người hay súc sanh, bất kể hình thể, kích cỡ, thấy được hay vô hình, ở bất cứ cảnh giới nào, không ngoại trừ ai cả. Chúng ta chỉ thấy được loài người, loài thú, nhưng điều đó không có nghĩa là chỉ có các chúng sanh đó hiện hữu mà thôi. Không thể vì mắt không nhìn thấy mà chúng ta cho rằng không còn có gì khác. Chẳng hạn loài ong có thể nhìn thấy tia cực tím nhưng chúng ta thì không. Chó có thể nghe những âm thanh rất nhỏ mà chúng ta không hề hay biết. Do đó, những gì chúng ta không thấy, không nghe vẫn có thể hiện hữu.

Chúng ta nghĩ tất cả chúng sanh nên sống hòa hợp và hạnh phúc. Chúng ta tập kiềm chế không làm hại đến bất cứ ai có nghĩa là chúng ta lưu tâm đến các chúng sanh khác. Mục đích của chúng ta là không làm hại ai. Mong cho tất cả sống yên ổn, hạnh phúc và an vui. Nếu luôn luôn biết tư duy như thế, chúng ta sẽ có được sự bình an nơi chính chúng ta và những người gặp gỡ.

Kế tiếp, bài kinh mong chúng sanh không gây đau khổ cho nhau:

Hành giả rải tâm từ

*Cầu mong mọi chúng sanh
Không làm khổ lẫn nhau
Niệm rải tâm từ rằng
Xin cầu mong người này
Đừng lừa đảo kẻ kia
Xin cầu mong người này
Đừng khinh rẻ người kia
Cầu mong mọi chúng sanh
Không làm khổ lẫn nhau.*

Hãy mong tất cả chúng sanh không gây tàn hại và đau khổ cho nhau. Mong chúng sanh không coi thường lẫn nhau bằng cách này hay cách khác và bất cứ ở đâu. Dầu cho hành động của một người đáng khinh thường, chúng ta cũng không nên khinh rẻ người đó. Hành động bất thiện nhưng có thể người đó vô minh. Nếu khinh thường, chúng ta tạo ra ác nghiệp. Một mình người đó hành động bất thiện như thế cũng đã quá đủ rồi.

*Tâm từ, tình thương yêu
Đối với mọi chúng sanh
Như lòng người từ mẫu
Thương yêu đứa con một
Bảo vệ đứa con mình
Bằng sanh mạng thế nào
Hành giả rải tâm từ
Vô lượng đến chúng sanh
Cũng bằng như thế ấy.*

Như người mẹ hiền trước sự bất trắc và rủi ro trong

cuộc đời thương yêu và che chở cho đứa con duy nhất của mình, chúng ta nên nuôi dưỡng một tình thương vô bờ như thế đối với tất cả chúng sanh trong vũ trụ. Nếu chúng ta tưởng tượng mình như mẹ hiền của tất cả chúng sinh, có thể như vậy lắm trong những kiếp quá khứ, chúng ta sẽ biết cách liên hệ với người khác, với tất cả mọi người, không trừ một ai. Đây là huấn lệnh của đức Phật và Ngài đã đề cập đến để chỉ dẫn cho chúng ta. Một lần nọ, Đức Phật đã nói là nếu phải xếp nối tiếp nhau xương của tất cả những người đã từng làm mẹ, làm cha của chúng ta trong nhiều kiếp sống đã qua, chúng sẽ bao vòng quanh trái đất này nhiều lần không đếm xuể được. Nếu chúng ta đã có nhiều cha, nhiều mẹ như thế, chúng ta cũng có thể có nhiều con như vậy. Nếu nghĩ một cách rộng rãi bao trùm cả vũ trụ thay vì chỉ với một vài đứa con của mình ở nhà, chúng ta có thể trải rộng tình thương đến không biết bao nhiêu người. Nếu tất cả nhân loại đều là con cái của chúng ta, dĩ nhiên không thể mong mỗi tất cả đều theo ý chúng ta muốn là chúng phải như thế này và ứng xử như thế kia. Tất cả đều không phải 'của tôi'. Khi chúng ta tư duy như thế, một phần của sự dính mắc vào những gì được xem là "của chúng ta" có lẽ sẽ giảm bớt. Đức Phật đã dạy về người mẹ hy sinh để che chở cho đứa con một của mình. Và đây là cách mà chúng ta cần nên cảm xúc đối với mọi người.

Điều này dường như không thể thực hiện được nhưng đó là cách giúp chúng ta nhận ra sự thiếu tình

thương của mình dành cho tha nhân. Càng rõ ràng hơn nếu như chúng ta so sánh tình cảm mình dành cho con cái với cảm xúc dành cho con của người hàng xóm. Nói gì đến tất cả chúng sanh trên thế giới này? Tuy nhiên, không phải là không thể nào ương trồng sự quan tâm, để ý, thương yêu, lo lắng cho tất cả chúng sanh, nhất là những người đang sống trong những hoàn cảnh khốn khổ.

Đức Phật mỗi sáng đều toạ thiền và Ngài thường phóng chiếc lưới tâm bi mẫn ra cùng khắp. Với thiên nhãn thuần tịnh, Ngài xem chúng sanh nào có thể cứu độ được. Sau đó Ngài đến và truyền Pháp cho họ. Ngài đã đi bộ những quãng đường dài để hoằng pháp như thế trong bốn mươi lăm năm liền. Đó là lòng bi mẫn của đấng Giác Ngộ. Chúng ta có thể phát triển tình mẫu tử này đến với những ai đang gặp khó khăn cũng như Đức Phật đã nhìn thấy họ khi Ngài phóng chiếc lưới tâm bi mẫn của Ngài.

Nghĩ mình là cha mẹ, chúng ta sẽ không thấy khó khăn biểu lộ cảm xúc của mình với người khác nhờ biết rõ tình cảm của mình đối với con cái. Cũng như chúng ta vẫn nhớ đến cách cư xử của chính cha mẹ đối với chúng ta. Do đó, với những kinh nghiệm này làm nền tảng, chúng ta có thể từ đó trải rộng tình thương xa hơn nữa đến tất cả chúng sanh.

*Hành giả rải tâm từ
Đến tam giới chúng sanh
Hương trên: cõi vô sắc*

*Gồm bốn cõi phạm thiên
Hương dưới: cõi dục giới
Gồm có mười một cõi
Trời, người, và ác giới
Hương giữa: cõi sắc giới
Gồm có mười sáu cõi
Với tâm từ vô lượng
Không oan trái hận thù.*

Rải tâm từ siêu việt đến các cõi trời, ngọc quý hay khắp vũ trụ. Tình thương cho tất cả chúng sanh bắt nguồn từ tâm không còn phiền não. Đó là tâm linh hoạt có được nhờ thiền tập. Tâm bình thường lúc nào cũng nhai phiền não như chú chuột chù gặm nhấm gỗ cây. Khi tâm tràn đầy từ ái và bi mẫn, nó an trụ trên hai trạng thái này và buông bỏ những suy nghĩ tầm thường. Tâm đó không còn bị phiền não quấy nhiễu.

Điều này không có nghĩa là tất cả mọi vấn đề thế tục đều đã biến mất. Chúng sẽ không bao giờ biến mất. Nếu thử nghĩ lại trong giây lát, bạn nhớ trong hai mươi năm qua, có ngày nào mà không có việc khiến bạn phải bận tâm? Không phiền não, tâm có thể thoát khỏi oán hận và căm thù bởi vì tâm không phiền não là tâm bình an và tâm bình an không có oán thù.

*Hành giả đang tinh cần
Rải tâm từ vô lượng
Đứng, đi hoặc ngồi, nằm*

*Chánh niệm, không buồn ngủ
Tâm an trú trong Thiền
Có Tâm Từ vô lượng
Đức Phật dạy bảo rằng:
Hành giả sống cao thượng.*

“Dầu ở đâu, đi, đứng, ngồi hay ngay lúc nằm xuống mà chưa ngủ, ta nên vun bồi lòng từ mẫn hay tâm từ. Luôn nhớ từ tâm như một người mẹ đối với tất cả chúng sanh. Thật là hạn hẹp cho những tâm trí chỉ dành sự thương yêu cho một, hai, ba, bốn hay năm người, trong khi có đến bốn tỉ người cần được thương yêu.

*Thiền tâm từ nên tặng
Kế tiến hành thiền tuệ*

Tâm từ đem lại cho chúng ta cảm giác hài lòng, yên ổn, an bình cùng những trạng thái tâm thiện lành khác. Nó giúp tâm an định nhanh chóng và đây là một trong mười một lợi ích của tâm từ. Từ đó, chúng ta bước sang Thiền Minh Sát hay còn gọi là Thiền Tuệ để phát triển trí huệ giải thoát.

*Diệt tà kiến ngũ uẩn
Thành bậc Thánh Nhập Lưu
Giới trong sạch thanh tịnh
Chúng đắc bậc Bất Lai
Diệt tham ái ngũ trần
Chúng đắc A La Hán
Khi tịch diệt Niết Bàn
Chấm dứt khổ tái sanh.*

Diệt tà kiến ngũ uẩn: Chánh Kiến duy nhất là sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế hay giác ngộ. Ngoài ra, chỉ là tà kiến vì không dựa trên những kinh nghiệm có giá trị đích thực.

Nazarudin, một đạo sĩ Sufi vĩ đại, đã từng nói: “Đừng nhọc công tìm kiếm giác ngộ. Chỉ cần quăng đi quan điểm và ý kiến.” Buông bỏ quan kiến không có nghĩa là mất đi sự phân biệt thiện và bất thiện trong những hành động của chúng ta. Nhưng những quan điểm mà nhiều người đeo đẳng đã giam hãm họ trong chính ngục tù tâm thức của họ. Chẳng hạn, như thế nào họ và những người khác phải nói năng, hành động, ngắm nhìn và những gì chính họ và thế giới phải là.

Trở thành các bậc Thánh: Hãy sống thánh thiện ngay trên mặt đất này. Diệt tà kiến về bản ngã, hoài nghi và giới cấm thủ và trở thành bậc thánh đầu tiên trong bốn tầng thánh còn gọi là bậc Thánh Nhập Lưu. Vị này bước vào dòng Thánh chảy về bên bờ giải thoát. Đây là một cách sống thánh thiện ngay trong hiện tại không cần phải chờ đợi đến khi tái sanh vào cõi trời mới làm được.

Giới luật của bậc Thánh Nhập Lưu là thánh giới nên tự động. Do đó, giới đức từ bậc thánh này trở lên hoàn toàn trong sạch và thanh tịnh. Tiếp tục hành Thiền Minh Sát, bậc Thánh Nhập Lưu tiến lên tầng thánh thứ hai là Nhất Lai. Bậc thánh này làm yếu hẳn đi các trạng thái tâm tham muốn và sân hận, chỉ

còn trở lại cõi dục giới một lần nữa mà thôi. Nỗ lực thiền tập, vị này diệt sân hận, ham muốn thô thiển và các trạng thái tâm trói buộc khác và đạt tầng thánh thứ ba là Bất Lai, không còn trở lại cõi dục giới nữa. Không ngừng thiền tập, vị này diệt tham ái vi tế muốn sanh về cõi trời phạm thiên, vô minh và ngã mạn và đạt trí tuệ giải thoát rốt ráo, thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Chấm dứt khổ tái sanh: Đây có nghĩa là không còn tái sanh nữa. Bài kinh này bắt đầu từ những trạng thái bình thường như năng lực tự tin, ngay thẳng chân thật, cương trực và không ngã mạn đến giác ngộ chỉ trong vài dòng kệ ngắn ngủi.

Trước hết chúng ta phát tâm từ mẫn đến tất cả chúng sanh như thể thương yêu con cái của mình, nhờ đó giúp chúng ta hành thiền vì Tâm Từ chính là một trong ba cột trụ của thiền. Khi tâm luôn chánh niệm có nghĩa là có mặt ‘ngay bây giờ và ở đây’, chúng ta không còn kiến chấp về tự ngã và thế giới bên ngoài. Và với giới hạnh vững vàng, chúng ta sẽ đạt được tuệ giác và sau đó là sự giác ngộ. Một đạo lộ thẳng tắp, không sai trật, khỏi phải luận bàn gì nữa, cứ thế mà thực tập.

Đó là cốt tủy của bài kinh quen thuộc được biết nhiều nhưng ít được thể hiện. Đức Phật đã cho chúng ta những lời dạy rõ ràng để thanh lọc tâm, xếp đặt đời sống bên ngoài và bên trong. Tất cả đã sẵn sàng để thực hành nhưng không ai có thể làm thay cho

người khác. Chính bạn phải áp dụng cho mình.

Xưa có một người tìm gặp Đức Phật để vấn đạo. Ông ta nói rằng đã nghe pháp của Phật nhiều năm nay, và trong thời gian đó ông đã được gặp gỡ nhiều tăng ni đệ tử của Ngài. Ông ta đã kết thân với một số và nhận thấy rằng có vị đã hoàn toàn thay đổi. Họ đã trở nên từ mẫn, trí tuệ, và nhẫn nhục trong khi những vị khác không thay đổi gì cả. Lại có người còn nóng nảy hơn, ít từ ái và một số lại là không tốt. Trong khi đó tất cả các vị tăng ni này đều cùng nghe những bài thuyết pháp giống nhau. Ông ta muốn biết tại sao lại như thế?

Đức Phật bèn hỏi người đó: “Người ở đâu?”. Và ông trả lời: “Ở Rajagaha”. Đức Phật lại hỏi: “Thỉnh thoảng người có về thăm lại Rajagaha không?” Người kia trả lời: “Con thường làm như vậy vì con có công việc làm ăn và gia đình ở đó”. Đức Phật lại hỏi: “Người có biết đường về Rajagaha không?” Người ấy trả lời: “Con biết rõ đến độ có thể đi trong đêm tối. Con không cần phải nhìn nữa, con biết đường quá rõ”. Đức Phật lại nói: “Nhưng nếu có người muốn biết đường đi Rajagaha, người có thể chỉ lại được không?” Người kia trả lời: “Nếu Ngài thấy ai cần giúp, cứ bảo họ đến tìm con, vì con có thể chỉ họ rõ ràng. Con đã đi lại nhiều lần trên con đường này”. Đức Phật nói: “Nhu Lai tin người. Nhưng nếu người chỉ cho họ đường đi đến Rajagaha, mà họ lại cứ ở mãi trong thành Benares, đó có phải do lỗi của người không?” Người kia trả

lời: “Dĩ nhiên là không. Con chỉ là người chỉ đường thôi”. Đức Phật nói: “Nhu Lai cũng thế. Nhu Lai cũng chỉ là bậc đạo sư mà thôi”. Tất cả những gì các bạn đã nghe, ghi chú hay biết chỉ là những dấu mốc chỉ hướng đi. Trừ phi bắt đầu cất bước, chúng ta sẽ mãi là người lữ hành tại chỗ. Bài kinh về Tâm Từ hay lòng từ mẫn cần được thực hành. Không có lời hứa hẹn trong đó, mỗi chữ đều có ý nghĩa và vạch ra con đường. Đức Phật lại nói: “Nầy các tỳ kheo, nếu không thể tạo được điều phước thiện, Nhu Lai đã không bảo các người làm. Có thể làm được như vậy.” Đức Phật dạy là có thể vun bồi tình thương của hiền mẫu đến với tất cả chúng sanh trong tâm mình. Cũng như có thể giác ngộ; nếu không, Đức Phật đã không khuyên tất cả đệ tử của Ngài như thế. Một điều chắc chắn có thể làm được là chỉ có ý tưởng vô hại hay lòng bi mẫn. Ý nghĩ quan trọng hàng đầu. Những ý nghĩ nào cần có, trong kinh đều đã nói rõ. Tư duy quyết định việc chúng ta tạo nên một nội tâm xáo trộn, nặng nề, bất ổn hay bình an và hạnh phúc. Bài kinh bắt đầu bằng những điều ta cần làm để được bình an. Đây không phải là những điều ta đang làm cho tha nhân. Mà là những điều chúng ta đang làm cho chính bản thân, và đây mới là động cơ thực sự. Đúng thế, chỉ có chúng ta là những người mới có thể thay đổi chính mình. Tha nhân được hưởng phước lợi từ lòng từ mẫn của chúng ta chỉ là phụ thuộc. Điểm chính yếu ở đây là sự thanh tịnh của chúng ta, đó mới là ưu tiên. Trước hết ta cần phát khởi tâm từ mẫn và sự sáng suốt. Hai đặc tính

này đi với nhau, vì tâm tràn đầy tình thương không thể có chỗ cho sự hỗn loạn. Tâm không xáo trộn là tâm có thể tư duy và nói năng rõ ràng. Khi đã quyết tâm làm cho chúng ta thanh tịnh, chúng ta có thể tận dụng bài kinh này để hưởng lợi lạc bằng cách xem lại: “Tôi đang làm gì? Tôi có đang theo chủ ý của mình không?” Đây là một trong những cách để biết chắc rằng chúng ta không bị lạc lối. Không cần phải tự trách mình. Chúng ta có thể thay đổi tư tưởng của mình. Không có gì khó khăn cả. Càng hành thiền, việc đó càng dễ ra. Chúng ta có thêm tâm lực để có thể thay đổi tư tưởng theo ý muốn. Người mà có thể làm chủ mọi tư tưởng của mình là người đã đạt được trí tuệ.

Cách Thức Niệm Rải Tâm Từ *(Metta Meditation)*

Pháp niệm rải Tâm Từ được thực hành âm thầm và thành khẩn trong tâm. Hành giả hình dung và hướng lòng từ mẫn của mình đến đối tượng. Tâm Từ phải thật sự chan hòa có nghĩa là bao trùm lấy đối tượng, tha thiết mong mỏi cho đối tượng có được những điều mình mong ước.

Có hai cách niệm rải Tâm Từ: Thiền Tâm Từ Cá Nhân (Odhisa Metta) để đắc các tầng thiền sắc giới và Thiền Tâm Từ Tổng Quát (Anodhisa Metta) có đối tượng là tất cả chúng sanh. Trong cả hai phương pháp, người hành Thiền Tâm Từ đều bắt đầu niệm rải Tâm Từ cho chính mình một thời gian ngắn rồi sau đó mới chuyển sang đối tượng chính. Lý do là chính mình được sự an vui trước thì sự hành Thiền Tâm Từ mới có kết quả.

- *Thiền Tâm Từ Cá Nhân để đắc các tầng thiền Sắc Giới:* Đây là cách thực hành đưa đến sự định tâm mạnh mẽ. Phương pháp này đòi hỏi sự tập trung tâm ý trên một đề mục duy nhất càng lâu càng tốt. Do đó, thay vì niệm rải Tâm Từ đến nhiều hay tất cả chúng sanh một cách tổng quát, hành giả rải Tâm Từ tới một người cho đến khi đạt được mức độ định tâm nào đó. Trong trường hợp này rất là quan trọng để chọn đúng người làm đề mục cho việc hành Thiền Tâm Từ. Nếu

chọn sai, chúng ta có thể sẽ sanh tâm sân hận hay dính mắc.

Nếu niệm rải Tâm Từ đến người mình thương yêu nhiều, nhất là người khác phái, chúng ta sẽ có thể phát sanh ái dục thay vì Tâm Từ. Ở đây, Chú Giải có đề cập đến trường hợp hoàng tử Bodhi. Một ngày nọ, hoàng tử Bodhi muốn thử Thiền Tâm Từ cá nhân và quyết định sẽ hành thiền suốt đêm. Do đó, ngài bảo vợ ngài đi ngủ và bà khóa cửa phòng trong khi ngài thực tập.

Thoạt tiên, ngài thực tập Thiền Tâm Từ một cách tổng quát mong mỏi cho tất cả chúng sanh được sức khoẻ, hạnh phúc và an vui. Sau đó, ngài thực hành Thiền Tâm Từ cá nhân chọn vợ ngài làm đề mục vì ngài nghĩ nên bắt đầu với người mình thương yêu nhất. Sau một thời gian, trong tâm ngài bỗng nhiên sanh khởi ái dục thay vì Tâm Từ. Chú Giải có nói là ngài đứng dậy và đến gõ cửa đánh thức vợ ngài nhưng không thành công. Tức tối, ngài đập cửa mạnh hơn nhưng cũng chẳng có kết quả. Chú Giải ghi “ngài chiến đấu với bức tường” và không nói gì thêm nữa. Ái dục ở đây được gọi là kẻ thù gần của Tâm Từ.

Nếu chọn người mình không thích làm đề mục để niệm rải Tâm Từ, chúng ta có thể sẽ sanh tâm sân hận thay vì Tâm Từ. Sân hận là kẻ thù xa của Tâm Từ.

Do đó, chọn đúng người làm đề mục cho việc niệm rải Tâm Từ rất là quan trọng. Kinh có dạy

bốn hạng người không nên chọn cho pháp hành Thiền Tâm Từ Cá Nhân. Đó là người mình ghét, thương yêu, không thương không ghét, và kẻ thù. Chú Giải khuyên nên chọn người cùng phái mà mình kính trọng chẳng hạn như con trai chọn người cha hay con gái chọn người mẹ. Điều này có nghĩa là hãy chọn người thích hợp với mình.

Sau khi chọn được đề mục một cách thích hợp hành giả hướng tâm đến đề mục (tâm, vitakka) và tiếp tục sự hướng và giữ tâm trên đề mục (tứ, vicara). Thực tập như vậy một thời gian lâu, sự định tâm hay nhất tâm (ekagata) bắt đầu triển khai. Hỷ (piti) và lạc (sukha) sẽ sanh khởi tự nhiên nhờ sự định tâm bảo vệ tâm bằng cách không cho các chướng ngại hay triển cái sanh khởi. Và hành giả đạt Sơ Thiền Sắc Giới hay tầng thiền đầu tiên trong các tầng thiền sắc giới. Tầng thiền này là trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, ly các ác pháp sanh. Sơ Thiền như vậy là tầng thiền đầu tiên với năm trạng thái tâm thiền hay thiền chi là tâm, tứ, hỷ, lạc, và nhất tâm.

Nếu tiếp tục thực tập, hành giả sẽ chứng và trú tầng thiền sắc giới thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tầng thiền này do đó chỉ còn ba thiền chi là hỷ, lạc và nhất tâm mà thôi. Ly hỷ, chỉ còn lạc và nhất tâm, hành giả chứng và an trú tầng thiền thứ ba. Với Thiền Tâm Từ nhằm đắc các tầng thiền sắc giới, hành giả chỉ có thể đắc đến

tầng thiên thứ ba mà thôi. Lý do là Thiền Tâm Từ thường tương ứng với lạc chứ không phải xả, một trạng thái tâm thiên hay thiên chi thuộc về tầng thiên sắc giới thứ tư. Do đó, hành Thiền Tâm Từ không đưa đến thần thông vì thần thông thường liên lập với tầng thiên thứ tư. Đây là tầng thiên chỉ có hai thiên chi xả (thay cho lạc) và nhất tâm. Hành giả đắc tầng thiên này sẽ không khổ, không vui, có xả niệm thanh tịnh.

- *Thiền Tâm Từ Tổng Quát*: Pháp hành Thiền Tâm Từ Tổng Quát là cách niệm rải Tâm Từ đến tất cả chúng sanh. Đức Phật dạy rằng loại thiên này là một phước báu đặc biệt lớn hơn những phước báu thông thường có được do sự cúng dường hay bố thí đem lại. Một lần nọ, Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, phát triển Tâm Từ dù chỉ trong một thời gian ngắn ngủi của một cái bốp nắm vú bò để lấy sữa cũng mang lại nhiều phước báu hơn là nuôi ngàn người ăn ba bữa mỗi ngày trong nhiều năm.”

Tuy nhiên, hành giả pháp hành Thiền Tâm Từ Tổng Quát sẽ không đắc được các tầng thiên sắc giới do sự định tâm không đủ mạnh vì phải niệm rải Tâm Từ đến nhiều đối tượng. Sự thực hành này chỉ mang lại 11 lợi ích sẽ được đề cập sau. Có hai cách để hành Thiền Tâm Từ tổng quát:

1. *Qua không gian*: Đây là sự niệm rải tâm từ đến các đối tượng theo không gian từ gần đến xa, bắt đầu với chính mình. Có thể niệm nhiều lần cho

một đối tượng trong một thời gian trước khi sang đối tượng khác.

Mong cho tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong thiền đường (nhà) này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong thiền viện (nhà) này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong khu xóm này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong thành phố này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong quận hạt này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong tiểu bang này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong quốc độ này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trên thế giới này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ này được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

2. Qua hạng người:

Mong cho tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui

Mong cho thầy tổ tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho cha mẹ tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho người thân trong gia đình tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho thân bằng quyến thuộc của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho bạn bè tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho người thân thiện với tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho người không thân không thù với tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho người thù ghét tôi được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho các thiên sinh được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Mong cho tất cả chúng sanh được sức khỏe, hạnh phúc và an vui.

Lợi Ích Của Việc Hành Thiền Tâm Từ

Theo lời dạy của Đức Phật, một người thực hành Thiền Tâm Từ một cách thuần thực sẽ gặt hái được 11 lợi ích như sau:

1. *Ngủ dễ dàng thoải mái:* Khác với những người không hành Thiền Tâm Từ thường có thân tâm nặng nề, bực bội rất khó rơi vào giấc ngủ, một người sau khi niệm rải Tâm Từ đến tất cả chúng sanh có thân tâm thư thối nhẹ nhàng nên sẽ ngủ dễ dàng và thoải mái.
2. *Thức dậy tươi tỉnh:* Người thường ngủ dậy mệt mỏi trong khi đó người hành Thiền Tâm Từ ngủ dậy tinh táo.
3. *Ngủ không ác mộng:* Một người không hành Thiền Tâm Từ thường khó ngủ và khi ngủ hay rơi vào những cơn ác mộng. Trái lại, người hành Thiền Tâm Từ ngủ ngon giấc và nếu có nằm mơ cũng chỉ là những cơn mộng đẹp.
4. *Được mọi người yêu mến:* Người hành Thiền Tâm Từ thường thể hiện từ tâm của mình trong sự liên hệ với tha nhân nên được mọi người yêu mến.
5. *Được phi nhân yêu mến:* Người rải tâm từ đến tất cả chúng sanh làm cho hàng phi nhân không phải loài người như phạm thiên, chư thiên, ngựa quỳ, a tu la, súc sanh... cảm thấy mát mẻ, muốn

gần gũi, và sinh lòng ưa thích.

Trong phần nguyên nhân Đức Phật giảng Kinh Tâm Từ ở trên, các vị tỳ kheo sau khi được Đức Phật dạy bài Kinh Tâm Từ đã niệm rải Tâm Từ đến chư thiên trong khu rừng mà chư tỳ kheo đang trú ngụ khiến các chư thiên cảm thấy mát mẻ và trở nên thân thiện. Từ đó trở đi, họ không quấy phá sự tu hành của các vị tỳ kheo nữa. Nhờ vậy, các vị tỳ kheo được yên ổn tu tập và đạt sự giác ngộ giải thoát.

Trường hợp đại đức Visakha và vị chư thiên nam Manila cũng thế. Khi biết Đại Đức Visakha sắp dời đi nơi khác, vị thiên nam Manila hiện ra khóc lóc và cầu khẩn Đại Đức ở lại. Lý do là trong thời gian Đại Đức Visakha đến sống ở núi Cittala để hành thiền, ngài đã niệm rải Tâm Từ đến tất cả chúng sanh. Kết quả là các vị chư thiên ở vùng này trước đó thường cãi lộn với nhau cảm thấy mát mẻ và sống thuận hòa. Vị thiên nam Manila sợ đại đức Visakha bỏ đi nên mới hiện ra gặp ngài và yêu cầu Đại Đức đổi ý định vì sợ sau khi ngài đi rồi các chư thiên sẽ lại gây gổ với nhau. Vì sự lợi ích của chư thiên, Đại Đức ở lại và ngài tiếp tục hành thiền và giác ngộ giải thoát tại nơi đó.

Đức Phật đã rải Tâm Từ cho voi Nālāgiri khi voi xông tới Ngài do âm mưu thâm độc hãm hại Đức Phật của Đề Bà Đạt Đa (Devadatta). Vì muốn chiếm vị trí của Đức Phật trong Tăng Đoàn, Đề

Bà Đạt Đa đã âm mưu cùng thái tử A Xà Thế (Ajatasattu) để hãm hại Đức Phật. Thầy tỳ kheo này cho voi Nālāgiri uống rượu say rồi thả voi chạy tông vào Đức Phật trong khi Ngài và chư tỳ kheo đang đi vào thành Vương Xá (Rājagaha) để khát thực. Trước từ tâm của Đức Thế Tôn, voi không những không húc mà còn quỳ xuống trước Ngài một cách ngoan ngoãn.

6. *Được Chư Thiên hộ trì*: Đối với những người không hành Thiên Tâm Từ, chư thiên không thích thân cận. Tuy nhiên, đối với những ai niệm rai Tâm Từ đến tất cả chúng sanh, Chư thiên thích gần gũi và thường hay hộ trì họ.

7. *Không bị hại vì lửa, chất độc hoặc vũ khí*: Nhờ năng lực phi thường của Tâm Từ mà lửa, chất độc hay vũ khí không làm hại được người niệm rai Tâm Từ đến tất cả chúng sanh. Sau đây là tóm tắt vài tích truyện từ kinh Pháp Cú.

Sự tích nàng Uttarā đã chứng đắc thánh quả Nhập Lưu không bị hại về dầu bơ nóng nhờ năng lực của Tâm Từ: Từ khi làm dâu vào một gia đình không tin Tam Bảo, nàng Uttarā không còn dịp được cúng dường đến Đức Phật và Chư Tăng. Sau khi biết nỗi khổ tâm của nàng, cha nàng là nhà phú hộ Punna đã gọi cho nàng 15,000 đồng Kahāpana (tiền cổ của Ấn Độ) và khuyên nàng dùng tiền thuê kỹ nữ Sirimā hầu hạ chồng để nàng có thì giờ cúng dường Đức Phật và chư Tăng sau mùa an cư kiết hạ.

Nghe theo lời cha, nàng Uttarā thuê kỹ nữ Sirimā với số tiền 15,000 đồng và dẫn vào giới thiệu cho chồng. Thấy dung nhan đẹp đẽ của cô kỹ nữ chồng nàng đồng ý ngay. Sau đó, nàng đến đánh lễ Đức Phật và thỉnh cầu Đức Phật và chư Tăng đến thọ trai tại nhà của nàng trong 15 ngày liên tiếp kể từ ngày hôm sau cho đến lễ Tụ Tứ và Đức Phật im lặng nhận lời. Uttarā vô cùng hoan hỉ khi nghĩ đến cơ hội được cúng dường và nghe Pháp.

Đích thân nàng Uttarā đã điều động người làm nấu nướng và dâng cúng đến Đức Phật và Tăng Đoàn một cách chu đáo và thành kính. Vào ngày thứ 15 là ngày Lễ Tụ Tứ, người chồng trong khi đứng trên lầu đài nhìn qua cửa sổ thấy nàng vất vả lo lắng cho sự cúng dường đã nghĩ rằng nàng khờ dại và mỉm cười bỏ đi. Người kỹ nữ này sau 14 ngày hầu hạ chồng của nàng Uttarā bỗng nhiên trở nên ghen tức với nàng. Thấy nhà phú hộ cười, kỹ nữ Sirimā chạy đến cửa sổ để xem thử ông cười với ai. Nhìn thấy nàng Uttarā, cô ta nổi cơn ghen, vội vàng chạy xuống bếp múc một gáo dầu bơ nóng hổi và đi về phía nàng Uttarā. Thấy như vậy, nàng Uttarā liền niệm rải Tâm Từ đến kỹ nữ Sirimā. Nàng nghĩ công ơn của người kỹ nữ thật cao cả và mệnh mệnh hơn cả thế giới và cõi phạm thiên vì nhờ đó nàng được cúng dường đến Đức Phật và Chư Tăng cũng như nghe Pháp. Nàng nghĩ rằng nếu sân hận với người kỹ nữ nàng sẽ bị phủng, còn không thì sẽ không sao. Ngay

sau đó nàng liền bị kỹ nữ Sirimā tạt gáo dầu bơ nóng nhưng do năng lực của Tâm Từ nàng không bị phỏng.

Kỹ nữ Sirimā liền bị các người hầu cận nàng Uttarā xô ngã và đánh đập nhưng được nàng can ngăn và đỡ dậy săn sóc. Kỹ nữ Sirimā hổ thẹn, nhận lỗi và xin nàng tha thứ.

Sự tích hoàng hậu Sāmāvatī không bị tên bắn trúng nhờ năng lực của Tâm Từ: Hoàng hậu Sāmāvatī là một trong ba chánh cung hoàng hậu của đức vua Udena xứ Kosambī. Bà và một số cung nữ sống trong hoàng cung nhưng không được tiếp xúc với bên ngoài. Đức vua Udena chưa có đức tin nơi Tam Bảo nên không thỉnh mời Đức Phật đến để cúng dường và giảng pháp. Do đó, dù có đức tin nhưng bà không có cơ hội nghe giáo pháp.

Mỗi ngày đức vua sai cung nữ Khujjuttarā mua hoa dâng cho hoàng hậu Sāmāvatī. Người tỳ nữ này đến tiệm hoa của ông Sumana nhưng lại ăn xén bằng cách chỉ dùng nửa số tiền để mua hoa mà thôi. Một hôm cô tỳ nữ đến mua hoa nhằm ngày ông Sumana thỉnh mời Đức Phật và Chư Tăng đến để cúng dường vật thực. Ông liền yêu cầu cô chờ đợi đến sau khi trai tăng và giảng pháp mới làm tràng hoa bán cho cô. Tỳ nữ Khujjuttarā vui vẻ nhận lời vì nghĩ đến duyên lành gặp Phật và Chư Tăng cũng như được nghe giáo pháp.

Sau khi nghe Đức Phật giảng pháp, cô giác ngộ

và trở thành bậc Thánh Nhập Lưu. Do giới hạnh trong sạch của bậc thánh, cô đã mua hoa với trọn số tiền thay vì một nửa như trước đây. Thấy số hoa nhiều hơn mọi lần trước, hoàng hậu Sāmāvati mới hỏi nguyên do và được biết nhờ nghe pháp và chứng ngộ nên tỳ nữ Khujjuttarā có giới hạnh trong sạch nên đã không ăn xén như trước. Hoàng hậu liền yêu cầu tỳ nữ nói lại giáo pháp mà cô đã nghe. Sau khi nghe xong hoàng hậu Sāmāvati cùng một số cung nữ hầu cận đều giác ngộ và trở thành bậc Thánh Nhập Lưu.

Trong khi đó, chánh cung khác của vua Udena là hoàng hậu Māgandiyā. Vì có mối oan trái với Đức Phật trước đây cho nên sau khi trở thành chánh cung hoàng hậu bà muốn trả thù. Bà đã thuê người chửi mắng Đức Phật và chửi Tăng với mục đích làm cho Ngài phải rời bỏ xứ Kosambī nhưng không thành công. Bà liền nghĩ đến việc hãm hại hoàng hậu Sāmāvati vì hoàng hậu có đức tin nơi Đức Phật. Trong thời gian bảy ngày đức vua Udena đến ngự tại lầu đài của bà, bà liền tìm mọi cách dèm pha hoàng hậu Sāmāvati là hướng tâm về Đức Phật không còn trung thành với đức vua. Bà tìm đủ cách ngăn cản đức vua không sang thăm hoàng hậu Sāmāvati nhưng không được. Sau nhiều mưu mô không đem đến kết quả, vào ngày cuối cùng bà thực hiện độc kế trước khi đức vua sang với hoàng hậu Sāmāvati. Bà nhờ người chú tìm một con rắn độc, nhỏ răng và bí mật gởi vào cho bà. Bà liền bỏ con rắn vào

cây đàn có lỗ nhỏ mà đức vua mỗi lần đến thăm các hoàng hậu đều mang theo. Xong xuôi bà lấy hoa bịt lỗ lại. Bà liền năn nỉ đức vua cho bà tháp tùng và tuy không được chấp thuận nhưng bà cũng vẫn đi theo.

Chánh cung hoàng hậu Sāmāvati cùng mọi người đón tiếp và dâng hoa lên đức vua khi ngài sang đến. Đức vua đặt cây đàn lên chỗ nằm và sau khi ăn xong vua đi nghỉ. Bà hoàng hậu Māgandiyā giả vờ canh gác cho vua và trong khi đức vua không để ý bà mở lỗ trên cây đàn cho rắn bò ra và la lên báo động. Đức vua hoảng sợ và tức giận. Ngài truyền lệnh bắt hoàng hậu Sāmāvati và các cung nữ sắp hàng thẳng và dùng cung bắn tên độc để giết họ.

Trước khi đức vua hạ thủ, hoàng hậu Sāmāvati khuyên các cung nữ nên niệm rải Tâm Từ cho chính họ và đức vua cùng hoàng hậu Māgandiyā và bảo họ không được sân hận đối với bất cứ ai. Sau đó đức vua bắn nhưng mũi tên rơi xuống đất. Thấy vậy, đức vua mới nghĩ là tên của vua bắn ra rất mạnh, có thể xuyên phá nhưng không hiểu tại sao không có vật cản mà không đến đích. Ngài suy tư là mũi tên tuy vô tri giác mà còn biết đức độ của hoàng hậu Sāmāvati hơn hẳn ngài. Đức vua vội ném cây cung và đến xin lỗi hoàng hậu Sāmāvati. Hoàng hậu nhân cơ hội này khuyên đức vua quy y Tam Bảo và cung thỉnh Đức Phật cùng Tăng Đoàn vào cung để nhận sự cúng dường

và giảng pháp. Đức vua Udena đã làm theo.

8. *Tâm an tịnh dễ dàng*: Người niệm rải Tâm Từ thường có tâm nhẹ nhàng và mát mẻ nên an tịnh dễ dàng. Với sự an tịnh như vậy tâm sẽ dễ tập trung và nếu tiếp tục niệm đề mục Tâm Từ cá nhân có thể chứng đắc các tầng thiền sắc giới hay nếu chuyển sang Thiền Minh Sát rất hiệu nghiệm.
9. *Sắc diện trong sáng*: Người niệm rải Tâm Từ khiến tâm trở nên thiện lành. Tâm là một trong bốn nguyên nhân tạo ra sắc pháp cho nên người có từ tâm có sắc diện trong sáng và hiền lành được mọi người yêu mến.
10. *Tâm bình tĩnh lúc hấp hối*: Người không hành Thiền Tâm Từ lúc lâm chung tâm thường hay sợ hãi hay rối loạn. Trái lại, người niệm rải Tâm Từ có tâm nhẫn nại và từ mẫn nên ít hoảng sợ. Nhờ đó, tâm bình tĩnh ngay lúc hấp hối. Nếu có hành thêm Thiền Minh Sát, tâm sẽ chánh niệm và sáng suốt lúc sắp chết.
11. *Tái sanh lên cảnh giới tốt lành*: Người niệm rải Tâm Từ khi chết đi nếu chưa đắc các tầng thiền sắc giới hay chưa giác ngộ sẽ được tái sanh vào các cõi tốt lành như cõi người hoặc một trong sáu cõi trời dục giới. Nếu đã đắc các tầng thiền sắc giới, sau khi chết sẽ tái sanh vào các cõi trời phạm thiên sắc giới.

Trên đây là 11 lợi ích của việc niệm rải Tâm Từ. Để hưởng được các lợi ích này một người phải

hành thiền Tâm Từ một cách tích cực, nghiêm chỉnh và thành khẩn. Nếu không, sẽ không có được lợi ích nào như trong câu chuyện sau đây.

Một vị tăng cùng với thị giả đi băng ngang một cánh đồng lúa. Vị này bị một con trâu rượt đuổi. Thấy con trâu, vị tăng liền niệm rải Tâm Từ đến trâu: “Mong cho trâu được sức khỏe và an vui.” Nhưng con trâu vẫn tiếp tục rượt. Chỉ đến khi vị thị giả ném hòn đá trâu mới chịu dừng. Vị tăng liền nói với thị giả của mình: “Trời ơi, hòn đá của con có năng lực nhiều hơn Tâm Từ của thầy.”

Câu chuyện cho thấy nếu không hành Thiền Tâm Từ một cách thích nghi, chúng ta không thể áp dụng Tâm Từ một cách có hiệu quả tức khắc được. Cũng tương tự như việc đi xe đạp, nếu không thực tập chắc chắn sẽ ngã dù việc đi xe đạp trông dường như rất là đơn giản. Do đó, Tâm Từ cần phải được thực tập thường xuyên mới có thể áp dụng hữu hiệu trong đời sống hàng ngày.

Thiền Tâm Từ và Thiền Minh Sát

Pháp niệm rải Tâm Từ đem lại 11 lợi ích hay là đặc các tầng thiền Sắc Giới thứ ba như đã được đề cập ở trên. Thiền Tâm Từ vì có đối tượng tập trung tâm ý là hình ảnh hay ý niệm chứ không là thực tại đang diễn ra nên chỉ có thể phát triển sự định tâm chứ không phải trí tuệ. Do đó, Thiền tâm Từ sẽ không đưa đến sự giác ngộ giải thoát.

Muốn đạt sự giác ngộ giải thoát cần phải hành Thiền Minh Sát. Có hai cách liên hệ Thiền Tâm Từ vào việc hành Thiền Minh Sát nhằm mục đích đạt trí tuệ giải thoát. Thứ nhất là hành giả thực tập Thiền Tâm Từ Cá Nhân để đặc các tầng Thiền Sắc Giới. Sau đó, dùng các trạng thái tâm thiền hay thiền chi của các tầng thiền Sắc Giới này làm đề mục cho việc hành Thiền Minh Sát. Hành giả chánh niệm theo dõi các thiền chi để kinh nghiệm được sự vô thường, khổ và vô ngã của các thiền chi và phát triển được các tuệ giác. Nếu tinh tấn và hành thiền đúng đắn, hành giả có thể đạt được sự giác ngộ theo cách thực tập này.

Sau đây là câu chuyện tỳ kheo Ashin Subhuti đạt giác ngộ nhờ sự hành Thiền Tâm Từ. Ashin Suputi là một thanh niên đẹp trai và là em của nhà phú hộ Cấp Cô Độc (Anathapindika) đã tặng Kỳ Viên Tịnh Xá cho Đức Phật và Tăng Đoàn. Khi còn là cư sĩ,

anh thường hay nghe Đức Phật giảng pháp và học được cách niệm rải Tâm Từ nên theo đó thực tập.

Sau khi trở thành đệ tử của Đức Phật, vị tỳ kheo này tiếp tục niệm rải Tâm Từ ngay cả khi đi khất thực. Ngài trú ngụ trong rừng và hành Thiền Tâm Từ và đạt được các tầng thiền Sắc Giới. Mỗi ngày đi khất thực, ngài dừng lại trước các gia cư và trong khi đứng chờ đợi được dâng thực phẩm, ngài hành Thiền Tâm Từ. Ngài nhập các tầng thiền và khi xuất thiền xong Ngài nhận thực phẩm cúng dường. Ngài làm như vậy vì muốn các thí chủ được sự lợi ích lớn lao. Sau đó, ngài chuyển sang Thiền Minh Sát. Cuối cùng Ngài đắc thánh quả A La Hán.

Cách thứ hai là tập thẳng vào Thiền Minh Sát không ngang qua sự đắc các tầng thiền Sắc Giới. Tuy nhiên, khi thiền sinh bắt đầu thực hành Thiền Minh Sát, tâm tư còn vọng động nên rất khó tập trung tâm ý vào đề mục chính. Lúc đó thường thiền sinh dễ bị phóng tâm. Và nếu không biết ghi nhận sự phóng tâm ngay lúc sự phóng tâm vừa sanh khởi, thiền sinh khó mà phát triển được sự định tâm để có thể trở về theo dõi đề mục chính trong thiền Minh Sát. Nếu cứ tiếp tục như vậy, có khi suốt một buổi ngồi thiền cũng không thể nào theo dõi đề mục được một cách rõ ràng. Đôi khi nguyên cả khóa thiền cũng không có được sự định tâm cần thiết cho việc theo dõi các hiện tượng sanh khởi. Do đó, khi xong khóa thiền cũng không có được sự lợi lạc hay kết quả nào.

Tuy nhiên, nếu biết và chịu niệm rải Tâm Từ một

cách tổng quát đến tất cả chúng sanh độ năm hay mười phút ngay trước khi thực tập Thiền Minh Sát, việc hành thiền sau đó sẽ dễ dàng. Lý do là một trong 11 lợi ích của Thiền Tâm Từ được đề cập ở trên là Tâm Từ đem lại tâm tư nhẹ nhàng, êm dịu cùng các trạng thái tâm thiện lành khác giúp tâm dễ tập trung, an định nhanh chóng để theo dõi đề mục chính trong Thiền Minh Sát.

Vì thế, Thiền Tâm Từ có một lợi ích rất lớn lao cho các thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát. Chính vì vậy mà các thiền sư thường bắt đầu mỗi ngày thiền bằng sự niệm rải Tâm Từ tổng quát đến tất cả các chúng sanh theo một trong hai cách niệm qua hạng người hay qua không gian đã được đề cập ở trên. Thiền sinh nghiêm chỉnh nên theo đúng sự hướng dẫn của thiền sư trong việc niệm rải Tâm Từ trước khi chuyển sang Thiền Minh Sát để việc thực tập có kết quả.

Tụng Niệm Tâm Từ *(Metta Chanting)*

Aham avero homi

Mong cho tôi không có oan trái với mọi chúng sinh
May I be free from enmity and danger.

Abyāpajjho homi

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ tâm
May I be free from mental suffering

Anīgho homi

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ thân
May I be free from physical suffering

Sukhī attānam pariharāmi.

Mong cho tôi giữ gìn thân tâm được an lạc.
May I take care of myself happily

Mama mātāpitu

Ācariyā ca nātimitā ca Sabrahma-carino ca

Mong cho cha mẹ, thầy tổ, thân quyến và bằng hữu
May my parents, teachers, relatives and friends

Averā hontu

Không có oan trái với mọi chúng sinh
Be free from enmity and danger

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Be free from mental suffering

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Be free from physical suffering

Sukhī attānam pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

May they take care of themselves happily

Imasmay ārāme sabbe yogino

Mong cho tất cả thiền sinh trong thiền viện này

May all yogis in this compound

Averā hontu

Không có oan trái với mọi chúng sinh

Be free from enmity and danger

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Be free from mental suffering

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Be free from physical suffering

Sukhī attānam pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

May they take care of themselves happily

**Imasmay ārāme sabbe bikkhu Sāmanerā ca
Upāsaka-upāsikāyo ca**

*Mong cho tất cả chư Tăng, Sadi, cư sĩ nam và cư sĩ
nữ ở nơi này*

*May all monks in this compound, novice monks,
laymen and laywomen disciples*

Averā hontu

*Không có oan trái với mọi chúng sinh
Be free from enmity and danger*

Abyāpajjā hontu

*Thoát khỏi sự khổ tâm
Be free from mental suffering*

Anīghā hontu

*Thoát khỏi sự khổ thân
Be free from physical suffering*

Sukhī attānam pariharantu.

*Giữ gìn thân tâm được an lạc.
May they take care of themselves happily*

Amhākam catupaccaya-dāyakā

*Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng
May our donors of the four supports (robes, food,
medicine and lodging)*

Averā hontu

*Không có oan trái với mọi chúng sinh
Be free from enmity and danger*

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Be free from mental suffering

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Be free from physical suffering

Sukhī attānam pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

May they take care of themselves happily

Amhākam ārakkha devatā Imasmay vihāre

Imasmay āvāse Imasmay ārāme

*Mong cho các chư thiên hộ pháp nơi tu viện, nơi
cư ngụ này và nơi đây*

*May our guardian devas in this monastery, in this
dwelling, in this compound*

Ārakkha devatā

Mong cho các chư thiên hộ pháp

May the guardian devas

Averā hontu

Không có oan trái với mọi chúng sinh

Be free from enmity and danger

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Be free from mental suffering

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Be free from physical suffering

Sukhī attānam pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

May they take care of themselves happily

**Sabbe sattā Sabbe pānā Sabbe bhūtā Sabbe
puggalā Sabbe attabhāvapariyāpannā**

Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân và tâm

May all beings, all breathing beings, all creatures, all individuals (all beings), all personalities (all beings with mind and body)

**Sabbā itthiyo Sabbe purisā Sabbe ariyā Sabbe
anariyā Sabbe devā Sabbe manussā Sabbe
vinipātikā**

Mong cho tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc Thánh, người phàm, chư thiên, loài người, những ai không còn hạnh phúc

May all females, all males, all Noble ones (saints), all wordlings (who have not attained sainthood), all celestial beings, all human beings, all those who have fallen from happiness

Averā hontu

Không có oan trái lẫn nhau

Be free from enmity and danger

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Be free from mental suffering

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Be free from physical suffering

Sukhī attānam pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

May they take care of themselves happily

Dukkhā Muccantu (karunā)

Hết khổ đau

Be released from suffering

Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu

Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có

Be not deprived of happiness they have obtained

Kammassakā

Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

All beings are owners of their kamma

Puratthimāya disāya

Nơi phương đông

In the east

Pacchimāya disāya

Nơi phương tây

In the west

Uttarāya disāya

Nơi phương bắc

In the north

Dakḥhināya disāya

Nơi phương nam

In the south

Puratthimāya anudisāya

Nơi hướng đông nam

In the south-east

Pacchimāya anudisāya

Nơi hướng tây-bắc

In the north-west

Uttarāya anudisāya

Nơi hướng đông-bắc

In the north-east

Dakḥhināya anudisāya

Nơi hướng tây-nam

In the south-west

Hetthimāya disāya

Ở hướng dưới

In the downward direction

Uparimāya

Ở hướng trên

In the upward direction

**Sabbe sattā Sabbe pānā Sabbe bhūtā Sabbe
puggalā Sabbe attabhāvapariyāpannā**

*Mong cho tất cả chúng sanh, chúng sanh có hô
hấp, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân
và tâm*

*May all beings, all breathing beings, all creatures,
all individuals (all beings), all personalities (all
beings with mind and body)*

**Sabbā itthiyo Sabbe purisā Sabbe ariyā Sabbe
anariyā Sabbe devā Sabbe manussā Sabbe
vinipātikā**

*Mong cho tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc Thánh,
người phàm, chư thiên, loài người, những ai
không còn hạnh phúc*

*May all females, all males, all Noble ones (saints),
all wordlings (who have not attained sainthood),
all celestial beings, all human beings, all those
who have fallen from happiness*

Averā hontu

Không có oan trái lẫn nhau

Be free from enmity and danger

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Be free from mental suffering

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Be free from physical suffering

Sukhī attānam pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

May they take care of themselves happily

Dukkhā Muccantu (karunā)

Hết khổ đau

Be released from suffering

Yathāladḍha-sampattito mā vigacchantu

Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có

Be not deprived of happiness they have obtained

Kammassakā

Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

All beings are owners of their kamma

Uddham yāva bhavaggā ca

Xa như cảnh giới cao nhất

As far as the highest plane of existence

Adho yāva avīcīto

Đến xuống cõi thấp nhất

To as far down as the lowest plane

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

In the entire universe

Ye sattā pathavīcara

Bất cứ chúng sanh nào đi trên mặt đất

Whatever beings that move on earth

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

May they be free from mental suffering and enmity

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

And from physical suffering and enmity

Uddham yāva bhavaggā ca

Xa như cảnh giới cao nhất

As far as the highest plane of existence

Adho yāva avīcīto

Đến xuống cõi thấp nhất

To as far down as the lowest plane

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

In the entire universe

Ye sattā udukecarā

Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong nước

Whatever beings that move in water

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

May they be free from mental suffering and enmity

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

And from physical suffering and enmity

Uddham yāva bhavaggā ca

Xa như cảnh giới cao nhất

As far as the highest plane of existence

Adho yāva avīcīto

Đến xuống cõi thấp nhất

To as far down as the lowest plane

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

In the entire universe

Ye sattā ākāsecarā

Bất cứ chúng sanh nào di chuyển trong không khí

Whatever beings that move in air

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

May they be free from mental suffering and enmity

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

And from physical suffering and enmity

**Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā Bud-
dham pūjemi.**

*Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết
lòng tôn kính Phật*

*With this practice that conforms to the Dhamma, I
honor the Buddha*

Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā Dhammam pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Pháp

With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Dhamma

Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā Sangham pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Tăng

With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Sangha

Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā Mātāpitaro pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ

With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my parents

Imāya Dhammānu-Dhammapatipattiyā Ācariye pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng Giáo Pháp, con xin hết lòng tôn kính Thầy Tổ

With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my teachers

Addhā imāya Patipattiyā Jarā-Maranamhā Parimuccissāmi

Với sự hành thiền, mong cho tôi được thoát khỏi sự

khô của già và chết.

*With the meditation practice, may I be liberated
from the universal suffering of aging and death*

Idam me puññam Āsavakkhayāvaham hotu

*Mong cho phước báu của tôi sẽ đem lại sự đoạn
tận các lậu hoặc.*

*May this merit of mine bring about destruction of
cankers*

**Idam me sīlam magga-phala ñānassa paccayo
hotu**

*Mong cho giới hạnh của tôi sẽ là duyên lành cho
sự thành đạt Đạo và Quả.*

*May my precepts be a good cause for the attain-
ment of the Path and Fruition*

Imam no puññabhāgam sabbasattānam dema.

*Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả
chúng sanh.*

We share this our merit with all beings

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Mong tất cả chúng sanh mạnh khỏe và an vui.

May all beings be well and happy.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Well done! Well done! Well done!

Tri Ân

Như Lai Thiền Viện chân thành cảm niệm: Tỳ Kheo Hộ Pháp và quý đạo hữu Phạm Kinh Khánh, Diệu Liên Lý Thu Linh, Nguyễn Quý-Hiền, Trương Hà, Thanh Hương, Kim Tiên, Vũ Đăng Học, Trần Quang, Trâm Anh... đã góp phần công đức hình thành quyển “Niệm Rải Tâm Từ” này.

Cũng xin chân thành cảm ơn các Phật Tử xa gần đã nhiệt tình đóng góp vào các chương trình ấn tống của Như Lai Thiền Viện.

Phương danh Phật tử hùn phước ấn tống

- Quý sư cô: Viên Thành, Tịnh Như, Diệu Pháp, Tịnh Thanh
- Canada: Đào Hữu Phan, Đỗ Lâm Linh, Phạm thị Hạnh
- Bùi Hoài Thanh, Bùi Ngọc Tiêu, Cúc Weirich, Diệu Mai Lê Kim Yến, Diệu Hạnh, Diệu Mỹ, Đặng Ngọc Sương, Đỗ Đình Lộc, Đỗ Ngọc Bái, Đỗ Thúy-Khoát, Dương Trang, Đông Hiếu, Đào Trọng Hiệp, Hà Thái, Hồ Lan, Hoàng Tuyết Hương, Huỳnh Thông-Mỹ, Huỳnh Thanh Sơn, Huỳnh Muội+Mười, Liêu Bình, Lưu Bình-Lưu Định, Lương Anh Thi, Lương Bửu Trân-Mỹ Trân, Lương Hương, Lương An-Duyên, Lý Mai, Ngọc Trân, Nguyễn Mai Anh, Nguyễn văn Liêm, Nguyễn Hương-Hoàng, Nguyễn Yên, Nguyễn thị Ký, Nguyễn Điệp-Thúy Hồng, Nguyễn Trang Anh, Nguyễn Tú Anh, Nguyễn Tri-Thủy, Nguyễn Peter, Nguyễn văn Sanh-Liên, Nguyễn Quý-Hiền, Nita Truitner, Nguyễn văn Xiêm, Nguyễn Quyền-Vân, Nguyễn Trâm, Nguyễn Khiêm, Phạm Hoàng, Phạm Kevin, Phạm Linh, Phạm Phú Luyện, Phan Liên, Phú Điệp, Rosie

Hồng Ngọc, Quảng Tín, Quảng Thanh, Quách Anh Hoa, Quách Ngọc Đông, Tạ Đức Thanh, Trần Vỹ Dạ, Trần Tân, Trần Thùy Khanh, Trần Du, Trần Đình Kham, Trần Minh Lợi, Trần Dũng, Trương Giang, Trương Hoa, Triệu Mạnh Cung, Thân Trọng Sỹ, Trần Xuân Hương, Trần Xuân Mai, Trần Cẩm Liên, Trần Cẩm Lan, Trần Cẩm Mỹ, Trần Nam-Vương Hiền, Trần Tươi, Thái Kim Hoa, Trần Bạch Tiết, Từ Mai, Từ Sơn, Tường Huy-Trần Kiều, Trương Hùng-Hà, Trương Điền-Trang-Chánh Kiên, Trương Vũ-Kim, Võ thị Ngọc Xuân, Võ Kim Phụng, Võ văn Như, Võ Hồng Sơn, Vũ Bạch Tuyết, Vũ thị Mai, Vũ thị Hiền, Vũ Hằng Hiếu, Vương Minh Thu-Bùi thị Hơ

Hồi Hương Công Đức

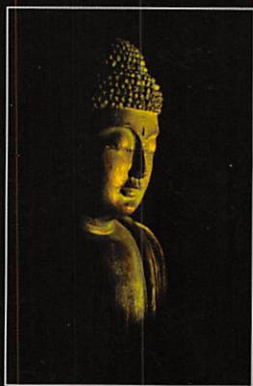
Nguyện cho tất cả chúng sanh
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay
Nguyện cho tất cả từ đây
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền.

Nguyện cho chư vị Long, Thiên
Trên trời dưới đất oai thiêng phép màu
Cùng chia công đức đây sâu
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời

Địa chỉ thỉnh sách

Như Lai Thiên Viện
1215 Lucretia Avenue
San Jose, CA 95122
Tel: (408) 294-4536
www.tathagata.org

Printed by
PAPYRUS
1002 S. 2nd Street
San Jose, CA 95112
Tel (408) 971-8843
papyrusqt@yahoo.com



Kinh Tâm Từ

...Hành giả rải tâm từ
Cầu mong mọi chúng sanh
Không làm khổ lẫn nhau
Niệm rải tâm từ rằng
Xin cầu mong người này
Đừng lừa đảo kẻ kia
Xin cầu mong người này
Đừng khinh rẻ người kia
Cầu mong mọi chúng sanh
Không làm khổ lẫn nhau.

Tâm từ, tình thương yêu
Đối với mọi chúng sanh
Như lòng người từ mẫu
Thương yêu đứa con một
Bảo vệ đứa con mình
Bằng sanh mạng thế nào
Hành giả rải tâm từ
Vô lượng đến chúng sinh
Cũng bằng như thế ấy

Hành giả rải tâm từ
Đến tam giới chúng sinh
Hướng trên: cõi vô sắc
Gồm 4 cõi phạm thiên
Hướng dưới: cõi dục giới
Gồm có mười một cõi
Trời, người và ác giới
Hướng giữa: cõi sắc giới
Gồm có mười sáu cõi
Với tâm từ vô lượng
Không oan trái hận thù

Hành giả đang tinh cần
Rải tâm từ vô lượng
Đứng, đi hoặc ngồi nằm
Chánh niệm, không buồn ngủ
Tâm an trú trong Thiền
Có tâm từ vô lượng
Đức Phật dạy bảo rằng:
“Hành giả sống cao thượng”

Thiền tâm từ nèn tảng
Tiếp tiến hành thiền tuệ
Diệt tà kiến ngũ uẩn
Thành bậc thánh nhập lưu
Giới trong sạch thanh tịnh
Chúng đặc, bậc Bất Lai
Diệt tham ái ngũ trần
Chúng đặc A la hán
Khi tịch diệt Niết Bàn
Chấm dứt khổ tái sanh.

Tỳ Kheo Hộ Pháp

