

Tâm Từ Vô Lượng

Nội dung Chuyên đề được trích dẫn từ ĐẠI TẠNG KINH VIỆT NAM

Nguyên bản Pàli

Việt dịch: Hòa Thượng Thích Minh Châu

Biên soạn: Mai Hiên

NỘI DUNG

[01] I.- THẾ NÀO LÀ VÔ LƯỢNG TÂM GIẢI THOÁT?

II.- TU TẬP TÂM TỪ VÔ LƯỢNG

- 1.- Khởi tâm
- 2.- Như lý tác ý
- 3.- Trừ diệt
- 4.- Trừ khử hiềm hận
- 5.- Xuất ly
- 6.- Học thuộc lòng: Cái chốt trống; Kinh Từ Bi

III.- LỢI ÍCH CỦA SỰ TU TẬP TÂM TỪ VÔ LƯỢNG

- 1.- Phước nghiệp sự
- 2.- Có 4 sự an ủi
- 3.- Mười một lợi ích
- 4.- Không tạo ác nghiệp
- 5.- Có thể không bị rắn cắn chết
- 6.- Có quả lớn hơn
- 7.- Trú thiên không có trống không
- 8.- Khó bị phi nhân nào hại
- 9.- Được hạnh phúc an lạc lâu dài
- 10.- Đã làm thật nhiều

[02] IV.- HỎI PHÁP

- 1.- Con đường nào đưa đến Phạm thiên?
- 2.- Pháp nào đưa đến tâm giải thoát hay đưa đến đoạn trừ lậu hoặc?
- 3.- Thế nào là giường cao, giường lớn Phạm Thiên?

V.- TRÍCH DẪN CÁC CÂU CHUYỆN VỀ TÂM TỪ VÔ LƯỢNG

- 1.- Câu chuyện của Đức Phật
- 2.- Câu chuyện của Ngài Sàriputta
- 3.- Câu chuyện của Ngài Phú Lô Na
- 4.- Câu chuyện của Thiên chủ Sakka
- 5.- Câu chuyện của thợ gốm Ghatikara.

[03] VI.- PHỤ LỤC

- 1.- Kinh Jivaka (Trung Bộ 2, trang 71-77)
- 2.- Kinh Từ (Tương Ưng 5, trang 183 IV)
- 3.- Kinh Từ (Tăng Chi 2, trang 58)
- 4.- Kinh Dhammika (Tăng Chi 3, trang 143-154)
- 5.- Tiểu Kinh Xóm Ngựa (Trung Bộ, trang 619-622)
- 6.- Tiểu Kinh Rừng Sừng Bò (Trung Bộ 1, trang 451)
- 7.- Có 3 loại lừa (PTNV, trang 490)
- 8.- Có lòng từ mẫn (Tăng Chi 2, trang 736)
- 9.- Cần phải khích lệ (Tăng Chi 1, trang 402)
- 10.- Kinh Hàng Ma (Trung Bộ 1, trang 703)
- 11.- Kinh Căn tu tập (Trung Bộ 3, trang 665)
- 12.- Các câu kệ

-ooOoo-

... "Ở đây, này các du sĩ, Bà-la-môn nói như sau: 'Tất cả loài hữu tình không được làm hại'..., người ấy thực hành lòng thương tưởng, lòng từ mẫn đối với các loài hữu tình." (Tăng Chi 2, trang 154)

... "Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận." ... (Trung Bộ Kinh 3, trang 111)

*

... "Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tâm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình...." (Tăng Chi 3, trang 635)

*

Ghi chú:

Tăng Chi: Kinh Tăng Chi Bộ, ấn bản năm 1996

Tương Ưng: Kinh Tương Ưng Bộ, ấn bản năm 1996

Trường Bộ: Kinh Trường Bộ, ấn bản năm 1993

Trung Bộ: Kinh Trung Bộ, ấn bản năm 1992

Tiểu Bộ: Kinh Tiểu Bộ, ấn bản năm 1999

-ooOoo-

I. THẾ NÀO LÀ VÔ LƯỢNG TÂM GIẢI THOÁT?

... Và này Cư sĩ, thế nào là vô lượng tâm giải thoát? Ở đây, này Cư sĩ, Tỷ-kheo **an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ**, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. **Với tâm câu hữu với bi**, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. **Với tâm câu hữu với hỷ**, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với hỷ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. **Với tâm câu hữu với xả**, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Như vậy, này Cư sĩ, được gọi là vô lượng tâm giải thoát. (Trung Bộ 3, trang 367)

*

*Từ tâm sống trú Xả
Bi tâm, hạnh giải thoát
Sống hành trì thực hiện
Hỷ tâm cho đúng thời
Không chống đối và chạm
Với một ai ở đời
Hãy sống riêng một mình
Như tê ngu một sừng. -- (Tiểu Bộ Kinh 1, câu 483)*

II.- TU TẬP TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

1. Khởi Tâm

... Này Cunda, Ta nói rằng **sự khởi tâm** rất có lợi cho các thiện pháp còn nói gì thân nghiệp, khẩu nghiệp, phù hợp (với tâm ý). Do vậy này Cunda: **‘Những kẻ khác có thể làm hại, chúng ta ở đây sẽ không làm hại.’** Cần phải khởi tâm như vậy.

... **‘Những kẻ khác có thể có sân tâm, chúng ta ở đây sẽ không có sân tâm.’** Cần phải khởi tâm như vậy.

... **‘Những kẻ khác có thể oán hận, chúng ta ở đây sẽ không oán hận.’** Cần phải khởi tâm như vậy.

... ‘*Những kẻ khác có thể nhiễm thể tục, cố chấp tư kiến, tánh khó hành xả, chúng ta ở đây sẽ không nhiễm thể tục, không cố chấp tư kiến, tánh dễ hành xả.*’ Cần phải khởi tâm như vậy. (Trung Bộ 1 - Kinh Đoạn Giám, trang 104, 105, 106)

2. Như lý tác ý

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như từ tâm giải thoát... ***Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thì sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận.*** (Tăng Chi 1, trang 13)

Và này các Tỷ-kheo, cái gì không phải món ăn khiến cho sân chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? Này các Tỷ-kheo, ***có từ tâm giải thoát.*** Ở đây, ***nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn,*** thì chính cái này không phải là món ăn khiến cho sân chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng, quảng đại. (Tuong Ưng 5, trang 169).

*

*Nếu tự mình yên lặng,
Như chiếc chuông bị bể,
Người đã chứng Niết Bàn,
Người không còn phần nộ.* --(Pháp Cú Kinh, câu 134)

3. Trừ diệt

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt. ***Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi.*** Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. ***Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ.*** Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt. ***Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về xả.*** Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt. (Trung Bộ 2, trang 190)

*

*Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được,
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn xưa.* -- (Kinh Pháp Cú, câu 5)

4. Trừ khử hiềm hận

...Trong người nào, này các Tỷ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, ***từ cần phải tu tập.*** Như vậy trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử.

Trong người nào, hiềm hận được sanh, trong người ấy, ***bi cần phải tu tập.*** Như vậy trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử.

Trong người nào, hiềm hận được sanh, trong người ấy ***xả cần phải tu tập.*** Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử. (Tăng Chi 2, trang 613)

*

Ở đây, Tôn giả Sāriputta gọi các Tỷ-kheo:

- Này các Hiền giả Tỷ-kheo.

- Thưa Hiền giả.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sāriputta. Tôn giả Sāriputta nói như sau:

- Này các Hiền giả, có năm trừ khử hiềm hận này, ở đây, hiềm hận khởi lên cho Tỷ-kheo cần phải được trừ khử một cách hoàn toàn. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành không thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, có người khẩu hành không thanh tịnh, thân hành thanh tịnh, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành không thanh tịnh, khẩu hành không thanh tịnh, nhưng thính thoảng tâm được mở rộng, tâm được tịnh tín, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành không thanh tịnh, khẩu hành không thanh tịnh, và thính thoảng không được tâm rộng mở, không được tâm tịnh tín, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, có người thân hành thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, và thính thoảng tâm được rộng mở, tâm được tịnh tín, trong người như vậy, này các Hiền giả, hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, người này **thân hành không thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần được trừ khử?**

- Ví như, này các Hiền giả, Tỷ-kheo mặc áo lượm từ đồng rác, thấy một tấm vải (liệng ở đồng rác) trên con đường xe đi, liền lấy chân trái chặn lại, lấy chân mặt kéo tấm vải cho rộng ra, đoạn nào là đoạn chánh, làm cho có thể sử dụng được rồi cầm lấy mang đi. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này, với thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành thanh tịnh; **những cái gì thuộc về thân hành không thanh tịnh**; lúc bấy giờ vị ấy **không nên tác ý**; còn **những gì thuộc khẩu hành thanh tịnh**, lúc bấy giờ vị ấy **nên tác ý**. Như vậy, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, người này với **khẩu hành không thanh tịnh, với thân hành thanh tịnh. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?**

- Ví như, này các Hiền giả, một hồ nước đầy bùn và cây lau. Rồi một người đi đến bị nóng nhiệt não, bị nóng bức bách, mệt mỏi, thèm uống nước, khát nước. Người ấy ngụp lặn trong hồ nước ấy, lấy hai tay gạt ra ngoài bùn và lá cây, lấy bàn tay bụm nước lại, uống rồi ra đi. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này, với khẩu hành không thanh tịnh, với thân hành thanh tịnh; **những cái gì thuộc về khẩu hành không thanh tịnh**; lúc bấy giờ vị ấy **không nên tác ý**; còn **những gì thuộc thân hành thanh tịnh**, lúc bấy giờ vị ấy **nên tác ý**. Như vậy, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, người này với *thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành không thanh tịnh, thỉnh thoảng tâm được rộng mở, tâm được tịnh tín. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?*

- Ví như, này các Hiền giả, ít nước trong đầu chân của con bò. Rồi một người đi đến bị nóng nhiệt não, bị nóng bức bách, mệt mỏi, thèm uống nước, khát nước. Người ấy suy nghĩ như sau: "Một ít nước này trong đầu chân con bò, nếu ta uống với nắm tay hay với cái chén, ta sẽ làm nước ấy dao động và di động, khiến nước không thể uống được. Vậy ta hãy gieo mình xuống với cả bốn thân phần uống nước rồi ra đi". Rồi người ấy gieo mình xuống với cả bốn thân phần, uống nước rồi ra đi. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này với thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành không thanh tịnh, với tâm thỉnh thoảng được mở rộng và tịnh tín; những cái gì thuộc thân hành không thanh tịnh, lúc bấy giờ vị ấy không nên tác ý; *những cái gì thuộc khẩu hành không thanh tịnh, lúc bấy giờ vị ấy không nên tác ý; những cái gì thuộc tâm thỉnh thoảng được rộng mở và sáng suốt, lúc bấy giờ vị ấy nên tác ý.* Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, người này với *thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành không thanh tịnh và thỉnh thoảng tâm không được rộng mở và tịnh tín. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?*

- Ví như, này các Hiền giả, có người đau bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, đang đi giữa đường, có làng xa trước mặt, có làng xa sau lưng, nó không có được các đồ ăn thích đáng, nó không có được các dược phẩm trị bệnh thích đáng, không có được sự giúp đỡ thích đáng, không có người hướng dẫn đưa đến tận cuối làng.

Một người khác cũng đang đi trên đường thấy người ấy. Người này đối với người ấy khởi lên lòng từ, khởi lên lòng thương tưởng, khởi lên lòng từ mẫn: "Ôi, mong rằng người này được các đồ ăn thích đáng, được các dược phẩm trị bệnh thích đáng, được các sự giúp đỡ thích đáng, được người hướng dẫn đi đến cuối làng". Vì sao? Vì mong rằng người này ở đây không bị suy tổn, từ vong. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này với thân hành không thanh tịnh, với khẩu hành không thanh tịnh, lại thỉnh thoảng tâm không được mở rộng và tịnh tín, *người như vậy cần phải khởi lên lòng từ, cần phải khởi lên lòng thương tưởng, cần phải khởi lên lòng từ mẫn: "Ôi, mong rằng Tôn Giả này, sau khi đoạn tận thân ác hành cần phải tu tập thân thiện hành, sau khi đoạn tận khẩu ác hành cần phải tu tập khẩu thiện hành, sau khi đoạn tận ý ác hành cần phải tu tập ý thiện hành".* Vì sao? Vì mong rằng Tôn giả ấy sau khi thân hoại mạng chung, không sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

Ở đây, này các Hiền giả, người này với *thân hành thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, lại thỉnh thoảng tâm được rộng mở và tịnh tín. Như thế nào, trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử?*

Ví như, này các Hiền giả, một hồ sen có nước trong, có nước ngọt, có nước mát, có nước trong sáng, có bờ hồ khéo sắp đặt đẹp đẽ và được nhiều loại cây che bóng. Rồi một người đi đến bị nóng nhiệt não, bị nóng bức bách, mệt mỏi, thèm uống nước, khát nước. Người ấy sau khi lặn xuống trong hồ sen ấy, sau khi tắm rửa, uống nước, nó ra khỏi hồ, liền qua ngòi hay nằm dưới bóng cây. Cũng vậy, này các Hiền giả, người này với thân hành thanh tịnh, với khẩu hành thanh tịnh, lại thỉnh thoảng tâm được cõi mở tịnh tín. *Những gì thuộc thân hành thanh tịnh, lúc bấy giờ cần phải*

tác ý; những gì thuộc khâu hành thanh tịnh, lúc bấy giờ cần phải tác ý và điều gì thỉnh thoảng tâm được rộng mở và tịnh tín, lúc bấy giờ cần phải được tác ý. Như vậy trong người ấy hiềm hận cần phải trừ khử.

Này các Hiền giả, có năm trừ khử hiềm hận này, ở đây Tỷ-kheo có hiềm hận khởi lên cần phải trừ khử một cách hoàn toàn. (Tăng Chi 2, trang 614)

*

Này các Tỷ-kheo, *có mười nhiếp phục hiềm hận, thế nào là mười?*

Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đã làm hại tôi, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?”

Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đang làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?”

Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó sẽ làm hại ta, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?”

Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đã làm hại người ta yêu, người ta mến... Nó đang làm hại người ta yêu, người ta mến... Nó sẽ làm hại người ta yêu, người ta mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?”

Hiềm hận được nhiếp phục, khi nghĩ rằng: “Nó đã làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến... Nó đang làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến... Nó sẽ làm lợi cho người ta không yêu, người ta không mến, nhưng lợi ích từ đâu đến khi nghĩ như vậy?” Không làm cho vị ấy tức giận không có lý do.

Này các Tỷ-kheo, có mười trường hợp nhiếp phục được hiềm hận. (Tăng Chi 4, trang 442)

5. Xuất ly

... Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nói như sau: "**Ta đã tu tập từ tâm giải thoát**, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, sân tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần phải được nói như sau: "Chớ có như vậy, Hiền giả chớ có nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Này Hiền giả, sự kiện không phải như vậy, trường hợp không phải như vậy. Ai tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, sân tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện như vậy không xảy ra. Này Hiền giả, *cái này có khả năng giải thoát sân tâm, tức là từ tâm giải thoát*".

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nói như sau: "**Ta đã tu tập bi tâm giải thoát**, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, hại tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần phải được nói như sau: "Chớ có như vậy, Hiền giả chớ có nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Này Hiền giả, sự kiện không phải như vậy. Trường hợp không phải như vậy. Ai tu tập bi tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo

ting cần, tuy vậy, hai tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, *cái này có khả năng giải thoát hại tâm, tức là bi tâm giải thoát*".

Này các Tỷ-kheo, ở đây vị Tỷ-kheo nói như sau: "***Ta đã tu tập hỷ tâm giải thoát***, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, bất lạc tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần phải được nói như sau: "Chớ có như vậy. Hiền giả chớ nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy thật không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Nay Hiền giả, sự kiện không phải như vậy. Trường hợp không phải như vậy. Nếu tu tập hỷ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, bất lạc tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, *cái này có khả năng giải thoát bất lạc tâm, tức là hỷ tâm giải thoát*".

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nói như sau: "***Ta đã tu tập xả tâm giải thoát***, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, haãn tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần được nói: "Chớ có như vậy, Hiền giả chớ nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy thật không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Nay Hiền giả, sự kiện không phải như vậy. Trường hợp không phải như vậy. Nếu tu tập xả tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, haãn tâm vẫn ngự trị an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, *cái này có khả năng giải thoát haãn tâm, tức là xả tâm giải thoát*". (Tăng Chi 3, trang 25)

*

*Ta sẽ cảm thọ được
Với bốn tâm vô lượng,
Ta sẽ sống an lạc,
Với những tâm tư ấy,
Giá lạnh không hại ta,
Ta sống không dao động. --(Trường Lão Tăng kệ, câu 386)*

6. Học thuộc lòng

Cái chốt trống

... Trú ở Sāvathī.

Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, dân chúng Dasārahā có một cái trống tên là Ānaka.

Khi cái trống Ānaka bắt đầu nứt ra, dân chúng Dasārahā đóng vào một cái chốt khác. Cho đến một thời gian, này các Tỷ-kheo, cả cái thùng ván của trống Ānaka biến mất và chỉ còn lại những cái chốt tụ tập lại.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo sẽ thành trong tương lai.

Những bài kinh nào do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến không, họ sẽ không nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ không lắng tai; họ sẽ không an trú chánh trí tâm, và họ sẽ không nghĩ rằng các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải thấu đáo.

Còn những bài kinh nào do các thi sĩ làm, những bài thơ với những danh từ hoa mỹ, với những câu văn hoa mỹ, thuộc ngoại điển, do các đệ tử thuyết giảng, họ sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ lóng tai; họ sẽ an trú chánh trí tâm và họ sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các kinh do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến không sẽ đi đến tiêu diệt.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: "Những bài kinh nào do Như Lai thuyết giảng, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến không, chúng tôi sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; chúng tôi sẽ lóng tai; chúng tôi sẽ an trú chánh trí tâm. Và chúng tôi sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy **cần phải học thuộc lòng**, cần phải học thấu đáo".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập. (Tương Ưng 2, trang 466)

*

*Hãy có tâm từ bi,
Khéo chế ngự trong giới,
Chuyên tinh tấn nỗ lực,
Thường kiên trì phần chân. -- (Trưởng Lão Tăng Kệ, câu 979)*

Kinh Từ Bi (Metta Sutta)

*Vị thiện xảo mục đích,
Cần phải làm như sau:
Sau khi hiểu thông suốt,
Con đường an tịnh ấy,
Có khả năng, trực tánh,
Thật sự, khéo chân trực,
Dễ nói và nhu hòa,
Không có gì cao mạn.*

*Sống cảm thấy vừa đủ,
Nuôi sống thật dễ dàng,
Ít có sự rộn ràng,
Sống đạm bạc giản dị.
Các căn được tịnh lạc,
Khôn ngoan và thận trọng,
Không xông xáo gia đình,
Không tham ái, tham vọng.*

*Các sở hành của mình,
Không nhỏ nhen vụn vặt,
Khiến người khác có trí,
Có thể sanh chỉ trích.
Mong mọi loài chúng sanh,
Được an lạc, an ổn,
Mong họ chúng đạt được,
Hạnh phúc và an lạc.*

Mong tất cả những ai,
Hữu tình có mạng sống,
Kẻ yếu hay kẻ mạnh,
Không bỏ sót một ai,
Kẻ dài hay kẻ lớn,
Trung, thấp, loài lớn, nhỏ.

Loài được thấy, không thấy,
Loài sống xa, không xa,
Các loài hiện đang sống,
Các loài sẽ được sanh,
Mong mọi loài chúng sanh
Sống hạnh phúc an lạc.

Mong rằng không có ai,
Lường gạt lừa dối ai,
Không có ai khinh mạn,
Tại bất cứ chỗ nào.
Không vì giận hờn nhau,
Không vì tưởng chống đối.
Lại có người mong muốn,
Làm đau khổ cho nhau.
Như tâm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trợn đời lo che chở,
Con độc nhất mình sanh.
Cũng vậy, đối tất cả
Các hữu tình chúng sanh,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng rộng lớn.

Hãy tu tập từ tâm,
Trong tất cả thế giới,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng rộng lớn.
Phía trên và phía dưới,
Cũng vậy, cả bề ngang,
Không hạn chế, trôi buộc,
Không hận, không thù địch.

Khi đứng, hay khi đi,
Khi ngồi, hay khi nằm,
Lâu cho đến khi nào,
Khi đang còn tỉnh thức,
Hãy an trú niệm này,
Nếp sống này như vậy,
Được đời để cập đến,
Là nếp sống tối thượng.

Ai từ bỏ tà kiến,

*Giữ giới, đủ chánh kiến,
Nhiếp phục được tham ái,
Đối với các dục vọng,
Không còn phải tái sanh,
Đi đến thái tạng nữa. -- (Tiểu Bộ Kinh 1, trang 506)*

III.- LỢI ÍCH CỦA SỰ TU TẬP

1. Phước nghiệp sự

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A-la-hán nói đến, và tôi đã được nghe:

Này các Tỷ-kheo, phàm có những phước nghiệp sự nào đưa đến sanh y, tất cả những nghiệp sự ấy không bằng một phần mười sáu **từ tâm giải thoát**. Chỉ có từ tâm giải thoát vượt qua chúng những nghiệp sự ấy, chói sáng, bùng sáng và rực sáng.

Này các Tỷ-kheo, ví như ánh sáng của chùm sao, tất cả ánh sáng ấy không bằng một phần mười sáu ánh sáng của mặt trăng. Ánh sáng của mặt trăng vượt qua ánh sáng của chùm sao chói sáng, bùng sáng, và rực sáng. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có những nghiệp vụ đưa đến sanh y, tất cả những nghiệp vụ ấy không bằng một phần mười sáu từ tâm giải thoát. Chỉ có từ tâm giải thoát, vượt qua chúng, chói sáng, bùng sáng và rực sáng.

Này các Tỷ-kheo, ví như vào tháng cuối mùa mưa, vào mùa thu, trên bầu trời thanh tịnh, các mây được quét sạch, mặt trời mọc lên trên bầu trời, phá tan mọi tối tăm ở hư không, chói sáng, bùng sáng và rực sáng. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, phàm có những nghiệp vụ đưa đến sanh y, tất cả những nghiệp vụ ấy không bằng một phần mười sáu từ tâm giải thoát. Chỉ có từ tâm giải thoát, vượt qua chúng, chói sáng, bùng sáng và rực sáng.

Ví như này các Tỷ-kheo, vào tháng cuối mùa mưa, vào tiết mùa thu, khi hư không mở rộng không có mây mù, mặt trời vươn thẳng lên trời không, quét sạch mọi tối tăm trên trời, chói sáng, bùng sáng và rực sáng. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có những nghiệp vụ nào đưa đến sanh y, tất cả những nghiệp vụ ấy không bằng một phần mười sáu từ tâm giải thoát. Chỉ có từ tâm giải thoát vượt qua chúng, chói sáng, bùng sáng và rực sáng.

Ví như này các Tỷ-kheo, khi đêm đã gần tàn, sao mai chói sáng, bùng sáng và rực sáng. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, phàm có những nghiệp vụ nào đưa đến sanh y, tất cả những nghiệp vụ ấy không bằng một phần mười sáu từ tâm giải thoát. Chỉ có từ tâm giải thoát vượt qua chúng, chói sáng, bùng sáng và rực sáng.

Thế Tôn đã nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này đã được nói đến.

*Ai tu tập từ tâm,
Không phóng dật chánh niệm,
Các kiết sử giảm thiểu,
Nhờ thấy sanh y diệt.
Nếu tâm không độc ác,
Đối với một hữu tình,*

Với từ tâm như vậy,
Vị ấy là bậc Thiện,
Với tâm tư từ mẫn,
Đối tất cả hữu tình,
Bậc Thánh tự tác thành,
Công đức thật vô lượng.
Ai chiến thắng quả đất,
Đầy đầy những hữu tình,
Bậc vua chúa chơn chánh,
Như các vị tiên nhân,
Tổ chức khắp mọi nơi,
Đủ các loại tế đàn,
Lễ tế đàn với ngựa,
Lễ tế đàn với người,
Quảng cộc, rượu chiến thắng,
Lễ chót cửa dẹp lại,
Họ không tác thành được
Một phần thứ mười sáu,
Với người khéo tu tập,
Tâm ý thật từ mẫn,
Như ánh sáng mặt trăng,
Thắng sáng mọi vì sao,
Ai không có giết hại,
Không khiến người giết hại,
Không có chinh phục người,
Không khiến người chinh phục,
Với tâm tư từ mẫn,
Đối với mọi chúng sanh,
Vị ấy không hận thù,
Đối với bất cứ ai.

Ý nghĩa này được Thế Tôn nói đến, và tôi đã được nghe. (Tiểu Bộ Kinh 1, trang 319)

*

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A-la-hán nói đến, và tôi đã được nghe:

Này các Tỷ-kheo, có **ba phước nghiệp sự** này. Thế nào là ba? Phước nghiệp sự do bố thí tác thành, phước nghiệp sự do giới tác thành, và phước nghiệp sự do tu tập tác thành. Này các Tỷ-kheo, có ba phước nghiệp sự này.

Thế Tôn đã nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này được nói đến.

Hãy để cho người ấy,
Học tập làm công đức,
Hướng dẫn đến tương lai
Đem lại căn an lạc.
Hãy tu tập bố thí,
Tập sơ hành an tịnh,
Và tu tập từ tâm,

*Tu xong ba pháp ấy,
Những pháp khởi lạc thọ.
Bậc Hiền trí được sanh,
Tại thế giới an lạc,
Không phiền não hận thù.*

Ý nghĩa này đã được Thế Tôn nói đến và tôi đã được nghe. -- (Tiểu Bộ Kinh 1, trang 365)

2. Có 4 sự an ủi

...Này các Kālāmā, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tinh giác, chánh niệm, với tâm câu hữu với từ ... với tâm câu hữu với bi ... với tâm câu hữu với hỷ ... với tâm câu hữu với xả, biến mãn một phương, cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư; Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, đại hành, vô biên, không hận, không sân. Thánh đệ tử ấy, này các Kālāmā, với tâm không oán như vậy, không sân như vậy, không ứê nhiễm như vậy, thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, người ấy đạt được bốn sự an ủi.

- "Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ sanh lên cõi thiện, cõi trời, cõi đời này"; đây là an ủi thứ nhất vị ấy có được. "Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc"; đây là an ủi thứ hai vị ấy có được. Nếu việc ác có làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được"; đây là an ủi thứ ba vị ấy có được. "Nếu việc ác không có làm, như vậy, cả hai phương diện (do ta làm vô ý hay cố ý), ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh"; đây là an ủi thứ tư vị ấy có được. Thánh đệ tử ấy, này các Kālāmā, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không ứê nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ủi này.

- Sự việc là như vậy, bạch Thế Tôn! Sự việc là như vậy, bạch Thiện Thệ! Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không ứê nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ủi: "Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ được sanh lên cõi thiện, cõi Trời, cõi đời này"; đây là an ủi thứ nhất vị ấy có được. "Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc"; đây là an ủi thứ hai vị ấy có được. Nếu việc ác có làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được"; đây là an ủi thứ ba vị ấy có được. "Nếu việc ác không có làm, như vậy, cả hai phương diện (do ta làm vô ý hay cố ý), ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh"; đây là an ủi thứ tư vị ấy có được. Vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không ứê nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ủi này. (Tăng Chi 1, trang 344)

3. Mười một lợi ích

...Này các Tỷ-kheo, **từ tâm giải thoát** được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cổ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo khởi sự thời được chờ đợi là **mười một lợi ích**. Thế nào là mười một?

Ngủ an lạc, thức an lạc, không ác mộng, được loài Người ái mộ, được phi nhân ái mộ, chư Thiên bảo hộ, không bị lừa, thuốc độc, kiếm xúc chạm, tâm được định mau chóng, sắc mặt trong sáng, mệnh chung không hôn ám; nếu chưa thể nhập thượng pháp (A-la-hán quả), được sanh lên Phạm thiên giới.

Này các Tỷ-kheo, từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cổ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo khởi sự thời được chờ đợi là mười một lợi ích. (Tăng Chi 4, trang 684)

*

*Ai cắt được, phá được,
Tận gốc, nhờ tâm ấy,
Người trí ấy diệt sân,
Được gọi người hiền thiện. -- (Kinh Pháp Cú, câu 263)*

4. Không tạo ác nghiệp

Ta tuyên bố rằng, này các Tỷ-kheo, các nghiệp được tư niệm, được làm, được tích tập, nếu không cảm thọ (kết quả) thời không có chấm dứt, đầu quả ấy thuộc trong đời hiện tại, hay thuộc trong đời sau. Ta tuyên bố rằng, này các Tỷ-kheo, các nghiệp được tư niệm, được làm, được tích tập, nếu không cảm thọ (kết quả) thời khoả không có chấm dứt. Vị Thánh đệ tử ấy, này các Tỷ-kheo, như vậy từ bỏ tham, từ bỏ sân, từ bỏ si, tỉnh giác, chánh niệm, **với tâm câu hữu với từ**, an trú biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy biết rõ như sau: "Trước kia, tâm này của ta là nhỏ, không tu tập. Nhưng nay, tâm này của ta là vô lượng, khéo tu tập. Lại nữa, phạm nghiệp gì được làm có giới hạn, nay nó sẽ không sống trong giới hạn ấy nữa, nó sẽ không đứng trong giới hạn ấy nữa". Các Thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, nếu đứa trẻ này, từ tuổi trẻ trở lên **tu tập từ tâm giải thoát**, nó có thể làm nghiệp ác không?

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

- Do không làm điều ác, nó có cảm giác khổ hay không?

- Thừa không, bạch Thế Tôn. Không làm điều ác, bạch Thế Tôn, từ đâu nó sẽ cảm giác khổ được?

- Này các Tỷ-kheo, **từ tâm giải thoát này cần phải tu tập bởi nữ nhân hay nam nhân**. Này các Tỷ-kheo, thân này không bị nam nhân hay nữ nhân cầm lấy rồi mang đi. Này các Tỷ-kheo, con ngõõoi phải chết này ở giữa những tư tưởng. Vị ấy rõ biết như sau: "Phạm ác nghiệp nào do ta làm từ trước với cái thân do nghiệp làm ra này, tất cả cần phải cảm thọ ở đây, nó không thể theo ta và được hiện hữu về sau". Như vậy, này các Tỷ-kheo, từ tâm giải thoát được tu tập đưa đến không có trở lui, đối với

Tỳ-kheo có trí tuệ, có được trong đời này, nhưng vị ấy chưa thể nhập sự giải thoát hơn thế nữa.

Với tâm câu hữu với bi... với tâm câu hữu với hỷ... với tâm câu hữu với xả, vị ấy biến mãn một phương và an trú, như vậy phương thứ hai, như vậy phương thứ ba, như vậy phương thứ tư. Như vậy phía trên, phía dưới, bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy biết rõ như sau: "Trước kia, tâm này của ta là nhỏ, không tu tập. Nhưng nay, tâm này của ta là vô lượng, khéo tu tập. Lại nữa, phạm nghiệp gì được làm có giới hạn, nay nó sẽ không sống trong giới hạn ấy nữa, nó không đứng trong giới hạn ấy nữa". Các Thầy nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo, nếu đứa trẻ này, từ tuổi trẻ trở lên **tu tập xả tâm giải thoát**, nó có thể làm nghiệp ác không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Do không làm điều ác, nó có cảm giác khổ hay không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn. Không làm điều ác, bạch Thế Tôn, từ đâu nó sẽ cảm giác khổ được.

- Này các Tỳ-kheo, **xả tâm giải thoát này cần phải tu tập bởi nữ nhân hay nam nhân**. Này các Tỳ-kheo, thân này không bị nam nhân hay nữ nhân cầm lấy rồi đem đi. Này các Tỳ-kheo, con người phải chết này ở giữa những tư tưởng. Vị ấy rõ biết như sau: "Phạm ác nghiệp nào do ta làm từ trước với cái thân do nghiệp làm ra này, tất cả cần phải cảm thọ ở đây, nó không thể theo ta và được hiện hữu về sau". Như vậy, này các Tỳ-kheo, xả tâm này được tu tập, đưa đến không có trở lui, đối với Tỳ-kheo có trí tuệ, có được trong đời này, nhưng vị ấy chưa thể nhập sự giải thoát hơn thế nữa. (Tăng Chi 4, trang 627)

*

*Còn sát hại sinh linh,
Đâu được gọi Hiền thánh,
Không hại mọi hữu tình,
Mới được gọi Hiền thánh. -- (Kinh Pháp Cú, câu 270)*

5. Có thể không bị rắn cắn chết

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvattthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anāthapindika.

Lúc bấy giờ, một Tỳ-kheo ở Sāvattthi bị rắn cắn chết. Rồi nhiều Tỳ-kheo đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các Tỳ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- Ở đây, bạch Thế Tôn, một Tỳ-kheo ở Sāvattthi bị rắn cắn đã mệnh chung.

- Tỳ-kheo ấy, này các Tỳ-kheo, với từ tâm đã không hướng đến bốn gia đình vua các loài rắn. Nếu Tỳ-kheo ấy, này các Tỳ-kheo, với từ tâm có hướng đến bốn gia đình vua các loài rắn, thời này các Tỳ-kheo, vị ấy có thể không bị rắn cắn mà mạng chung. Thế nào là bốn gia đình vua các loài rắn?

Gia đình vua các loài rắn Viruṣpakkha, gia đình vua các loài rắn Erāpattha, gia đình vua các loài rắn Chabyaputta, gia đình vua các loài rắn Kanhā-gotamaka; Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo với từ tâm đã không hướng đến bốn gia đình vua các loài rắn này. Nếu Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo, với từ tâm hướng đến bốn gia đình vua các loài rắn, thời này các Tỷ-kheo, vị ấy có thể không bị rắn cắn mà mạng chung. Này các Tỷ-kheo, Ta cho phép với từ tâm hướng đến bốn gia đình vua các loài rắn này để tự bảo vệ, để tự hộ trì, để tự che chở.

*Ta hãy có từ tâm
Với Virūpakkha,
Ta hãy có từ tâm
Với Erāpatha,
Ta hãy có từ tâm
Với Chabyaputta,
Ta hãy có từ tâm
Với Kanhāgotamaka,
Ta hãy có từ tâm
Với các loài không chân,
Ta hãy có từ tâm
Với các loài hai chân,
Ta hãy có từ tâm
Với các loài bốn chân,
Ta hãy có từ tâm,
Với các loài nhiều chân,
Mong rằng loài không chân
Không có làm hại ta,
Mong rằng loài hai chân
Không có làm hại ta,
Mong rằng loài bốn chân
Không có làm hại ta,
Mong rằng loài nhiều chân
Không có làm hại ta,
Mọi chúng sanh, hữu tình
Toàn thể mọi sinh vật,
Mong chúng thấy hiền thiện,
Chớ đi đến điều ác.*

"Đức Phật là vô lượng, Pháp là vô lượng, chúng Tăng là vô lượng, có lượng là các loài bò sát, các loài rắn, các con bò cạp, các con một trăm chân, các loại nhện giăng tơ, các con thằn lằn và các loài chuột. Ta đã làm sự hộ trì. Ta đã làm sự che chở, mong rằng các loài hữu tình sẽ bỏ đi. Ta đánh lễ đức Thế Tôn. Ta đánh lễ bảy vị Chánh Đẳng Giác." (Tăng Chi 1, Vua các loài rắn, trang 688)

*

*Gieo khổ đau cho người
Mong cầu lạc cho mình,
Bị hận thù buộc ràng,
Không sao thoát hận thù. -- (Pháp Cú Kinh, câu 291)*

6. "Có quả lớn hơn..."

Này các Tỷ-kheo, ngày trai giới thành tựu chín chi phần được thực hành, có quả lớn, có lợi ích lớn, có rục rờ lớn, có biến mãn lớn. Được thực hành như thế nào, này các Tỷ-kheo, ngày trai giới thành tựu chín chi phần, có quả lớn, có lợi ích lớn, có rục rờ lớn, có biến mãn lớn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Hôm nay, đêm này và ngày này, ta cũng đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh là loài hữu tình. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành ngày trai giới". Đây là chi phần thứ nhất được thành tựu.

"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán đoạn tận lấy của không cho, từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp. Hôm nay, đêm này và ngày này, ta cũng đoạn tận lấy của không cho, từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành trai giới". Đây là chi phần thứ hai được thành tựu.

"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán đoạn tận phi Phạm hạnh, hành Phạm hạnh, sống xa lìa, từ bỏ dâm dục hèn hạ. Hôm nay, đêm này và ngày này, ta cũng đoạn phi Phạm hạnh, hành Phạm hạnh, sống xa lìa, từ bỏ dâm dục hèn hạ. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành ngày trai giới". Đây là chi phần thứ ba được thành tựu.

"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán đoạn tận nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ nơi sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phải lại lời hứa đối với đời. Hôm nay, đêm này và ngày này, ta cũng đoạn tận nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ nơi sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phải lại lời hứa đối với đời. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành trai giới". Đây là chi phần thứ tư được thành tựu.

"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán đoạn tận đắm say rượu men, rượu nẫu. Hôm nay, đêm này và ngày này ta cũng đoạn tận đắm say rượu men, rượu nẫu. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành ngày trai giới". Đây là chi phần thứ năm được thành tựu.

"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán mỗi ngày dùng một bữa, không ăn ban đêm, không ăn phi thời. Hôm nay, đêm này và ngày này, ta cũng dùng mỗi ngày một bữa, không ăn ban đêm, không ăn phi thời. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành ngày trai giới". Đây là chi phần thứ sáu được thành tựu.

"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ ñi xem múa, hát, nhạc, diễn kịch, không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các thời trang. Hôm nay, đêm này và ngày này, ta cũng từ bỏ xem múa, hát, nhạc, diễn kịch, không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các thời trang. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành ngày trai giới". Đây là chi phần thứ bảy được thành tựu.

"Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán đoạn tận giường cao, giường lớn, từ bỏ giường cao, giường lớn, các vị ấy nằm trên giường thấp, trên giường nhỏ, trên thảm cỏ. Hôm nay, đêm này và ngày này, ta cũng đoạn tận giường cao, giường lớn, từ bỏ giường cao, giường lớn, ta nằm trên giường thấp, trên giường nhỏ, trên thảm cỏ. Với chi phần này, ta theo gương vị A-la-hán, sẽ thực hành ngày trai giới". Đây là chi phần thứ tám được thành tựu.

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử **với tâm câu hữu với từ, biến mãn một phương và an trú**, như vậy phương thứ hai... như vậy phương thứ ba... như vậy phương thứ tư... như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, **vị ấy với tâm câu hữu với từ, biến mãn và an trú, quảng đại, vô biên, không hận, không sân**.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, được thực hành ngày trai giới thành tựu chín chi phần, có quả lớn, có lợi ích, có rục rỡ lớn, có biến mãn lớn. (Tăng Chi 4, Từ bi, trang 118)

*

Này các Tỷ-kheo, ai vào buổi sáng bỏ thí một trăm cái nôi, ai buổi trưa bỏ thí một trăm cái nôi, hay ai buổi chiều bỏ thí một trăm cái nôi, và ai buổi sáng chỉ trong thời gian bóp vú sữa con bò một lần (trong nháy mắt), tu tập từ tâm giải thoát, hay ai buổi trưa chỉ trong thời gian bóp vú sữa con bò một lần (trong nháy mắt), tu tập từ tâm giải thoát, hay ai buổi chiều chỉ trong thời gian bóp vú sữa con bò một lần (trong nháy mắt), tu tập từ tâm giải thoát, sự việc này đối với sự việc trước, quả có lớn hơn.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: "**Chúng tôi sẽ tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, an trú, tích lũy và khéo thực hiện**".

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập. (Tương Ưng 2, Cái nôi, trang 462)

7. "Trú thiền không có trông không..."

Nếu chỉ trong khoảnh khắc búng móng tay, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo **phát từ tâm**; vị ấy, này các Tỷ-kheo, được gọi là vị Tỷ-kheo trú Thiền tịnh không có trông không, làm theo lời dạy bậc Đạo Sư, là người làm theo giáo giới, ăn đồ ăn khát thực của xứ, không có uổng phí. Còn nói gì những người làm cho sung mãn từ tâm ấy.

Nếu chỉ trong khoảnh khắc búng móng tay, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo **tu tập từ tâm, tác ý từ tâm**; vị ấy, này các Tỷ-kheo, được gọi là vị Tỷ-kheo trú Thiền tịnh không có trông không, làm theo lời dạy bậc Đạo Sư, là người làm theo giáo giới, ăn đồ ăn khát thực của xứ không có uổng phí. Còn nói gì những người làm cho sung mãn từ tâm ấy. (Tăng Chi 1, trang 25)

*

*Tỷ-kheo trú từ bi,
Tin thành giáo pháp Phật,
Chứng cảnh giới tịch tịnh
Các hành an tịnh lạc. --(Kinh Pháp Cú, câu 368)*

8. Khó bị phi nhân nào hại

Ví như, này các Tỷ-kheo, những gia đình nào có nhiều phụ nữ và ít đàn ông, thời những gia đình ấy rất dễ bị các đạo tặc, trộm ghè nào hại.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào không tu tập từ tâm giải thoát, không làm cho sung mãn, thời vị ấy dễ bị phi nhân nào hại.

- Ví như, này các Tỷ-kheo, những gia đình nào có ít phụ nữ và nhiều đàn ông, thời gia đình ấy khó bị các đạo tặc, trộm ghè nào hại.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, thời vị ấy rất khó bị phi nhân nào hại.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: **"Chúng tôi sẽ tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, an trú, tích lũy và khéo thực hiện"**.

Như vậy, này các Tỷ-kheo các Ông cần phải học tập. (Tương Ưng 2, Gia đình, trang 461)

*

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây lao có lưỡi sắc bén. Rồi một người đến và nói: "Vớ tay hay vớ nắm tay, tôi sẽ bẻ gãy đôi lưỡi sắc bén của cây lao này, tôi sẽ đánh phía cạnh cho nó quặp dài lại, tôi sẽ uốn cong nó lại".

Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể vớ tay hay nắm tay bẻ gãy đôi lưỡi sắc bén của cây lao này, đánh phía cạnh cho nó quặp dài lại, uốn cong nó lại không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Vì sao?

- Bạch Thế Tôn, không dễ gì, vớ tay hay nắm tay bẻ gãy đôi lưỡi sắc bén của cây lao này, đánh phía cạnh cho nó quặp dài lại, uốn cong nó lại, mà không khiến cho người ấy mệt nhọc và bị nào hại.

- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi một ai (vị Tỷ-kheo) tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, an trú, tích lũy và khéo thực hiện, thời một phi nhân nào nghĩ rằng, có thể đánh ngã một tâm như vậy, kẻ phi nhân ấy ở đây sẽ mệt nhọc và bị nào hại.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau: **"Chúng tôi sẽ tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ địa, an trú, tích lũy và khéo thực hiện"**.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập. (Tương Ưng 2, Cây lao, trang 463)

9. Được hạnh phúc an lạc lâu dài

...Cũng vậy, chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Ông có thể dùng khi nói với các người khác: "Đúng thời hay phi thời, chơn thực, hay không chơn thực, nhu nhuyến hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm". Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói đúng thời hay phi thời. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời chơn thực hay nói lời không chơn thực. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời nhu nhuyến hay nói lời thô bạo. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời lợi ích hay nói lời không lợi ích. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, ở tại đây, các Ông cần phải học tập như sau: "Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; **chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống biến mãn người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.**" Chư Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Chư Tỷ-kheo, như những kẻ đạo tặc hạ liệt, dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân, đầu vậy, nếu một ai ở đây khởi ý nhiễm loạn, người ấy do vậy không phải là người thực hành giáo pháp của Ta. Ở đây, chư Tỷ-kheo các Ông phải học tập như sau: "Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm; chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân". Chư Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Và này chư Tỷ-kheo, nếu các Ông luôn luôn suy tư lời dạy ví dụ cái cưa này, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy loại ngôn ngữ nào, đầu tể nhị hay thô bạo mà các Ông không kham nhẫn được chăng?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Chư Tỷ-kheo, do vậy, **hãy luôn luôn suy tư lời dạy ví như cái cưa này**, và các Ông sẽ được hạnh phúc an lạc lâu dài. (Trung Bộ 1, trang 291)

10. Đã làm thật nhiều

...Chư Hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiều nảo Tỷ-kheo, vị ấy biết rõ như sau: "Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tai xúc chạm, thọ này do nhân duyên, không phải không do nhân duyên, do nhân duyên gì? Do nhân duyên xúc". Vị ấy thấy xúc là vô thường, thấy thọ là vô thường, thấy tướng là vô thường, thấy hành là vô thường, thấy thức là vô thường. Tâm của vị này hoan hỷ, thích thú, tịnh chỉ, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.

Chư Hiền, nếu những người khác xử sự với Tỷ-kheo không có hoàn hảo, không có tốt đẹp, không có khả ái, hoặc dùng tay xúc chạm, hoặc dùng đá xúc chạm, hoặc dùng gươm xúc chạm, vị ấy tuệ tri như sau: "Sự thể của thân này là như vậy, nên tay có thể xúc chạm, đá có thể xúc chạm, gậy có thể xúc chạm, gươm có thể xúc chạm. Thế Tôn đã dạy như sau trong ví dụ cái cưa: **"Chư Tỷ-kheo, nếu có kẻ trộm cướp hạ tiện lấy cái cưa hai lưỡi cắt từng phần tay và chân. Nếu ai ở đây**

sanh ý phần nộ, người ấy không làm đúng lời Ta dạy". Ta sẽ tinh cần, tinh tấn, không dãi dãi. Niệm được an trú không có loạn niệm, thân thể được khinh an, không dao động, tâm được định tĩnh nhất tâm. Nay mặc cho tay xúc chạm thân này, mặc cho đá xúc chạm thân này, mặc cho gậy xúc chạm thân này, mặc cho guom xúc chạm thân này, lời dạy chư Phật cần phải được thực hành.

Chư Hiền, Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú". Chư Hiền, ví như một người dậu, khi thấy ông nhạc, bị dao động, bị dao động mạnh. Cũng vậy, chư Hiền, nếu Tỷ-kheo ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: "Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú". Chư Hiền, nếu Tỷ-kheo ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, và xả tương ưng với thiện được an trú, thì Tỷ-kheo ấy được hoan hỷ. Chư Hiền, đến mức độ này, Tỷ-kheo đã làm thật nhiều. (Trung Bộ 1, trang 411)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

*Chân thành cảm ơn đạo hữu TNM đã gửi tặng bản vi tính
(Bình Anson, 04-2004)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 14-04-2004