LINH QUY PHÁP ẤN

TÂM TỪ VI DIỆU

THÍCH MINH THÀNH

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

I. NỢ.....7

II.TÂM TỪ VI DIỆU.....20

III. SÁM HỐI OAN GIA TRÁI CHỦ.....63

IV. KHUYẾN TẤN HÀNH TRÌ.....78

Lời Ngỏ

Đức Phật là vị Đạo sư, một bậc Thầy, hướng dẫn cho chúng sinh những phương pháp, cách sống, một con đường đưa đến bình an, hạnh phúc, chấm dứt hết mọi khổ đau. Muốn được an vui, chúng ta cần dốc lòng thực hành phương pháp mà Ngài đã hướng dẫn, đi trên con đường mà Ngài đã chỉ ra, không một ai có thể đem đến sự bình an hay sầu muộn cho ta ngoài chính bản thân mình.

Đức Phật dạy rằng:

"*Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là bào thai, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm*

tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm thiện hay ác ta sẽ thừa tự nghiệp ấy".

Bản thân mỗi chúng ta là chủ nhân, là người tạo tác nên nghiệp và cũng chính là người sẽ thừa kế những nghiệp này. Tất cả những suy nghĩ, lời nói, hành vi mà ta đã và đang tạo tác từ thời quá khứ đến hiện tại là bào thai, không sớm thì muộn chúng sẽ chín muồi và trổ quả, lúc này không ai khác ngoài "chính ta" là người nhận trọn những quả nghiệp này.

Lâu nay ta luôn lầm tưởng rằng những người trong họ hàng mới là bà con gần gũi, tuy nhiên, y cứ theo lời dạy này của Đức Thế Tôn, quyến thuộc sâu sắc, thân cận nhất chính là những ý nghĩ, lời nói, hành động của ta. Bởi lẽ, đến khi nằm xuống, kể cả người yêu thương nhất là vợ, chồng, là con cái cũng không thể đi cùng, nhưng những nghiệp quả này, chúng theo ta như hình với bóng, không

mảy may tách rời.

Trong bài kinh An toàn – Tăng chi bộ kinh, tập 2, Đức Thế Tôn dạy rằng:

"*Khổ quả của những ác nghiệp, những nghiệp tạp nhiễm, đưa đến tái sanh, đưa lại phiền muộn, đem lại khổ quả dị thục sanh, già, chết trong tương lai, kết quả của những nghiệp ấy mong rằng không có hiện hữu, không một Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhân, Màra, Phạm thiên hay một ai ở đời có được sự an toàn đối với pháp này*."

Theo lời dạy này của Đức Thế Tôn, những điều xấu ác mà ta đã, đang, sẽ tạo ra ở quá khứ, hiện tại và tương lai, ta phải gánh chịu trọn vẹn quả khổ của những ác nghiệp này, không thể mong cầu sự an ổn từ những ác nghiệp này. Chính vì thế mà chúng ta cần dốc sức tránh tạo ra những ác nghiệp mang lại đau khổ, phiền não.

Muốn vậy, chúng ta cần biết rằng

phần lớn ác nghiệp của chúng sinh trong vòng luân hồi bắt nguồn từ những cơn giận; chúng kiểm soát thân tâm, che mờ lý trí, khiến ta có những ý nghĩ, lời nói và hành vi mê muội, sai lầm, để lại những hậu quả cực kỳ đáng tiếc. Đối trị tâm sân hận, trong kinh Tịnh tướng - Tăng chi bộ kinh, tập 1, Đức Phật dạy như sau:

"*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, thời sân chưa sanh không sanh khởi, và sân đã sanh được đoạn tận."

Ngược lại với sân tâm chính là từ tâm, tức tấm lòng thương yêu muôn loài dựa trên sự cảm thông, thấu hiểu với đau khổ của chúng sanh. Từ tâm có thể ví

như dòng nước mát mẻ, ngọt lành mang lại bình yên, hạnh phúc cho tất cả chúng hữu tình; đối với người tu tập, từ tâm có khả năng tích lũy công đức, chuyển hóa hành vi mang lại nhiều lợi lạc cho bản thân và gia đình.

Ở cuốn sách này, Minh Thành mạn phép chia sẻ về chủ đề "**Tâm từ vi diệu**" với mong muốn truyền tải lời dạy của Đức Phật về con đường tu tập từ tâm, tịnh hóa ác nghiệp của mỗi cá nhân, từ đây mang đến hạnh phúc, an vui trong đời sống với thật nhiều thiện nghiệp, phước báu.

I. Nợ

Chúng ta cùng đặt trường hợp một anh nông dân đang phải gánh một món nợ rất lớn, nhưng anh không những không dốc lòng trả nợ mà còn vay thêm. Lại nữa, khi chủ nợ đến đòi, anh liền chửi bới, tức giận, sân hận với người ta, khiến

món nợ đã lớn nay càng nặng thêm. Nợ cũ chồng lên nợ mới, lãi mẹ đẻ lãi con, liệu rằng anh có được sống một cuộc đời an ổn, liệu rằng anh có đang hành động hợp tình hợp lý?

Chắc hẳn ai trong số chúng ta đều nhận ra anh nông dân này hành xử rất sai trái và kỳ quặc. Tuy nhiên, lâu nay chúng ta cũng như anh ấy, hành động, phản ứng một cách sai lầm đối với những món nợ ta đang mang trong cuộc đời.

Thật vậy, chúng ta là những con nợ, là những kẻ đang mang trên vai những món nợ khổng lồ. Biểu hiện là những tấm thân mang đầy tật bệnh, đau đớn cùng những tâm hồn chất chứa đầy dẫy những sầu khổ, phiền não, lo lắng, sợ hãi, bất an… những điều này là minh chứng của một đống nợ lớn (nghiệp cũ) mà chúng ta đã đi vay trong quá khứ. Bởi vì thân thể này của chúng ta là biểu hiện

từ nơi nghiệp cũ, hình hài, thể xác này là từ nghiệp cũ mà thành hình.

Không dừng lại ở đó, trong vòng luân hồi sanh tử này, ta còn có rất nhiều chủ nợ, có những chủ nợ về tài sản liên tục đến cướp phá tiền bạc của ta bằng cách này hay cách khác. Có những chủ nợ về tình cảm, luôn muốn làm cho ta đau khổ, giày xéo tâm can, khiến ta đau lòng, khổ não. Lại có những chủ nợ về danh dự, tiếng tăm, họ xuất hiện và gây cho ta bao nhiêu là thị phi, tiếng xấu…

Chính vì những món nợ này mà lòng ta ít khi nào được thảnh thơi, an ổn; luôn chìm đắm trong những buồn phiền, sầu não.

1. Những chủ nợ

Tục ngữ có câu "Có qua có lại mới toại lòng nhau", căn cứ trên câu tục ngữ này, khi ta dành thời gian, công sức giúp đỡ, quý trọng một người, lẽ tất nhiên

người này sẽ rất biết ơn, trân trọng ta. Tuy nhiên, có những cá nhân vong ơn bội nghĩa, ngay cả một câu cảm ơn cũng không nói lên được, họ cư xử rất "bất thường". Đối với những người này, ta cần phải chú trọng, quán xét bằng tư duy nhân quả, hiểu rằng tất cả mọi điều đến trong cuộc đời ta đều có nguyên nhân của nó, rằng không phải tự dưng mà chúng ta lại cầm trên tay cuốn sách này, rằng không phải ngẫu nhiên mà ta sinh ra với tướng mạo mình đang mang, rằng không phải tự dưng mà người đó đối xử "bất thường" với ta như vậy.

Những sự kiện này là thành quả của ta trong các đời sống quá khứ, nay ta phải thừa kế, những quả này là đắng cay hay ngọt ngào đều là từ nghiệp biểu hiện mà ra. Vậy mới có câu "muốn biết nhân đời trước, xem quả hưởng đời này."

Trong cuộc sống, có những người

mang ơn ta rất nhiều, nhưng họ lại căm ghét, đặt điều bôi nhọ danh dự của ta. Lại có những người được ta quan tâm, lo lắng, chăm sóc hằng tháng, hằng năm trời, thậm chí là dành cho cả cuộc đời, nhưng họ vẫn cứ khiến ta đau lòng, phiền khổ… Họ cư xử rất không bình thường.

Khi đó, ta cần biết rằng, những người này là chủ nợ trong quá khứ, nay họ đến để đòi, nhưng vì ta trả chưa xong nên họ vẫn còn ở đó, một khi nợ nần được trả đủ thì người sẽ ra đi. Chúng ta phải chấp nhận sự thật này, nếu không nhận ra "ta đang là con nợ" rồi thì oán trách, thù hận như anh nông dân nói trên. Như vậy nợ cũ không trả, mà nợ mới còn được tiếp tục vay thêm.

Chẳng hạn, ngoài kia có những người vợ, người mẹ hy sinh thầm lặng cả một cuộc đời, tần tảo lo lắng, chăm sóc cho chồng, cho con… nhưng chồng

con họ thường xuyên có những thái độ, cử chỉ, lời nói khiến bà đau khổ, phiền muộn. Ở đây, nếu xét theo góc nhìn tân thời, người vợ trong câu chuyện trên có thể chấm dứt đau khổ bằng một tờ đơn ly hôn. Tuy nhiên, dưới góc độ nhân quả, nghiệp báo, không một điều gì là ngẫu nhiên, nếu vẫn còn nợ với nhau, thì không phải đời này thì đời sau hoặc nhiều đời sau nữa nhất định sẽ gặp lại.

Có thể quán xét rằng, bà mẹ, người vợ trong trường hợp này đang gánh một món nợ lên đến một tỷ đồng, nhưng mới chỉ trả được 300 triệu, còn đến 700 triệu chưa xong, và bà cần phải kham nhẫn, chịu đựng thêm để trả hết nợ nần. Nếu không nhận ra sự thật này mà phản kháng, tức giận, oán trách… tạo thêm nghiệp mới, buộc chặt sợi dây oan trái, chẳng khác nào vay thêm vài trăm triệu trong khi nợ trả chưa xong. Một vòng lẩn

quẩn như vậy, nợ mới chồng lên nợ cũ, không bao giờ trả hết. Và rồi thở than "tại sao tôi khổ?", "tại sao cuộc đời tôi quá nhiều bất hạnh?" ...

Ở trên là những chủ nợ trong gia đình, ngoài ra, trong xã hội còn rất nhiều mối quan hệ giữa người với người, với nhiều nỗi ngang trái như vậy. Tuy nhiên, để làm rõ hơn và nhấn mạnh nguyên nhân sâu xa của điều này, trong bài kinh Không thể xảy ra - Tăng chi bộ kinh, tập 1, Đức Phật đã tuyên bố rằng.

"*Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-kheo không có được: là quả dị thục của thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Có thể là khả lạc, khả hỷ, khả ý, sự kiện này không xảy ra. Sự kiện này có xảy ra, này các Tỷ-kheo: là quả dị thục của thân, miệng, ý làm ác. Là không có quả khả lạc, không khả hỷ, không khả ý, sự kiện này có thể xảy ra.*"

Ở đây, Đức Phật dạy rằng, không thể vì làm ác mà kết quả đem lại là vui thích, thỏa ý, vừa lòng, toại nguyện. Thay vào đó, là với suy nghĩ ác, lời nói ác, hành động ác sẽ đem lại kết quả không vui vẻ, đau khổ, sầu bi, khổ, ưu, não. Cũng như vậy, Đức Phật dạy thêm rằng:

"*Sự kiện này không xảy ra, không có được, là quả dị thục của thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện, mà có thể là không có kết quả đáng vui, vừa lòng, thích ý. Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-Kheo sự kiện này có xảy ra: là quả dị thục của thân, miệng, ý làm thiện có thể đáng vui, thích ý, vừa lòng. Sự kiện này có thể xảy ra.*"

2. Vay thêm nợ

Không phải cứ mang ân cho người thì người sẽ báo ân cho ta, ngược lại có khi người còn trả cho ta sự oán hận, vậy mới có câu "lấy oán báo ân".

Trong cuộc đời Minh Thành đã từng chứng kiến (và tự thân trải qua) rất nhiều hoàn cảnh, trường hợp ngang trái như đã kể ở phần trên. Phóng tầm mắt ra ngoài xã hội, hiện tượng này cũng là nhiều không thể đếm xuể.

Nhưng phần đông mọi người đều không đủ trí tuệ để nhận ra sự thật, nhìn ra nguyên nhân sâu xa của vấn đề mà dẫn đến phản ứng sai lầm. Họ chỉ biết một điều rằng "tôi bị người này vong ơn", "tôi bị người kia hãm hại"… Bởi vì không thành tựu Thánh trí tuệ không thành tựu Túc mạng minh, Sanh tử trí nên họ không biết được những kiếp sống trước đây bản thân đã gây ra những ác nghiệp như thế nào, đã khiến người ta đau khổ ra sao.

Chính vì thế mà cách phản ứng thông thường đối với những "chủ nợ" này là oán trách, thù hằn, sân hận, sẵn

sàng phản kháng, sẵn sàng trả đũa… Như vậy là họ đang vay thêm của những chủ nợ trong quá khứ một món nợ mới, vay rồi trả, chưa trả xong lại vay thêm, cái mới chồng chất trên cái cũ.

Nếu biết tu tập, tích lũy phước báu thì còn được nhẹ nhàng đôi chút, đằng này, họ sống mãi trong hận thù, để cho sân hận chi phối, chiếm lấy thân tâm… tạo ra thêm nhiều ác nghiệp. Như vậy, nhất định đời sau là một hố sâu thăm thẳm.

Chỉ cần một ánh nhìn là án mạng xảy ra, chỉ với một lời nói là có người nằm xuống, đây là những lần trả vay của chúng sanh trong vòng luân hồi đau khổ này. Cứ thù hận, oán hờn mãi với nhau, liên miên không dứt, chính vì thế mà luân hồi này là bất tận, vĩnh viễn không có hồi kết.

Cứ như thế, chúng sanh vay thêm

những món nợ không mong muốn, để rồi hành hạ lẫn nhau. Nếu không biết cách hóa giải nợ cũ, nghiệp cũ, chặn đứng không tạo tác những nghiệp mới, nợ mới thì tương lai đối với chúng ta sẽ thật là đau khổ và tối tăm.

3. Nhận rõ bản chất nhân quả, nghiệp báo

Trong bài kinh Không thể xảy ra – Kinh Tăng chi bộ, tập 1, Đức Phật đã dạy rằng:

"*Nhân ác quả thiện, sự kiện này không xảy ra. Nhân thiện quả ác, sự kiện này không xảy ra*."

Là một người con Phật, nhưng đôi khi chính chúng ta, thậm chí là những vị xuất gia tu hành vẫn chưa thực sự biết tư duy, suy nghĩ theo quy luật Nhân quả. Khi gặp chuyện, ta vẫn dùng cách tư duy của phàm tình mà phân tích, vẫn có suy nghĩ rằng "bản thân đang làm điều thiện,

tại sao lại gặp quả xấu?", đây là một suy nghĩ sai lầm, đi ngược lại với Chánh tín, Chánh kiến của nhân quả.

Bản thân Minh Thành đã từng trải qua rất nhiều biến cố trái ngang, gặp những người "lấy oán báo ân", nhưng vì tin chắc nhân quả, biết đây là chủ nợ của mình từ những đời sống quá khứ, nên thân tâm vẫn an nhiên, yên ổn. Khi đã hiểu rõ được quy luật và sự thật này, ta sẽ thôi không còn oán trách bất kỳ ai nữa, ta sẽ biết chấp nhận, bình thản đối với những nghiệp chướng, từ đây áp dụng những phương thức tháo gỡ, chuyển hóa chúng; khiến cho nghiệp nặng (nợ lớn) chuyển thành nghiệp nhẹ (nợ nhỏ); nghiệp nhẹ (nợ nhỏ) chuyển thành không (hết nợ). Được như vậy, một đời tu, một đời sống của chúng ta thật sự có ý nghĩa và lợi lạc.

Như vậy, kể từ hôm nay ta cần phải

thực tập thật nhiều, tu tập Niệm – Định – Tuệ, luôn luôn chánh niệm, giữ một tâm thái bình tĩnh trước mọi sự kiện, sự việc; thực tập nhìn sâu vào bản chất, nhìn thấu những điểm nhỏ nhiệm, hiểu rằng đời sống này vận hành đều do nghiệp quả, không có gì là ngẫu nhiên. Không phải là người muốn khiến ta đau khổ, mà là do nghiệp quả của bản thân đã tạo ra trong quá khứ, là do bản thân đã sống không đúng, không tốt nên người mới đối xử như vậy với ta.

Mở rộng ra, tất cả những ngang trái, đau khổ, chướng ngại xảy đến; ta đều cần phải bình tĩnh mà suy xét, nhận rõ bản chất của vấn đề, nương nhờ trí tuệ của Đức Phật mà biết rằng đây là chủ nợ đời trước, là ác nghiệp quá khứ của ta.

Ví như một người cho ta vay tiền, nay đến hạn người ấy đến đòi, dù có hay không có tiền để trả cho họ, thì thái độ

ứng xử của ta như thế nào mới là phù hợp nhất? Nếu là một người hiểu chuyện, biết trước sau và có đạo đức, thì nhất định ta phải cảm thấy biết ơn, cảm ơn người đã cho ta vay.

Cũng vậy, vì tin chắc nhân quả và có sự suy xét, bình tĩnh, sáng suốt mà ta nhận ra những cá nhân cư xử "bất thường" là chủ nợ của ta trong những kiếp sống quá khứ (hoặc ngay trong đời này). Nay người đến đòi lại những món nợ mà ta đã vay, tuyệt đối ta không được oán trách, thù hận, phản kháng mà hãy biết ơn họ vì đã cho ta vay.

II. Tâm từ vi diệu

Ở trên chúng ta đã biết được thái độ ứng xử phù hợp đối với những chủ nợ, những người mang lại đau khổ cho ta. Tuy nhiên, không thể nói suông là có thể bình thản chấp nhận, hết sân hận và

biết ơn những chủ nợ này của ta. Ở phần này, Minh Thành mạn phép trình bày về con đường tu tập từ tâm, phương pháp thực hành gột rửa tâm sân hận, bước đầu tiên trên con đường trả những món nợ nghiệp.

1. Tu tập tâm từ 1

Trong kinh Pháp cú – Phẩm Song yếu – Bài kệ số 5, Đức Phật đã tuyên bố rằng:

"*Hận thù diệt hận thù,*
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu."

Theo lời dạy này của Đức Thế Tôn, hận thù không thể nào có thể diệt được hận thù, chỉ có sự từ bi, từ tâm mới có thể hóa giải những hiềm khích, thù hằn, những oan oan tương báo trong vòng luân hồi bất tận này.

Dưới đây là bài trải tâm từ số 1, quý

Tăng Ni, Phật tử và bạn đọc cố gắng học thuộc lòng và thực hành bài quán này trong khoảng 5 đến 10 phút, ba lần mỗi ngày, vào lúc sáng sau khi thức giấc, buổi trưa và tối trước khi đi ngủ. Đây là báu vật, là lá bùa hộ mệnh trong tu tập mà Minh Thành đã ứng dụng và hướng dẫn cho đại chúng đạo tràng Linh Quy Pháp Ấn cùng thực hành đạt được nhiều giá trị lợi lạc to lớn. Kính mong quý Tăng Ni, Phật tử trân trọng thực hành.

Bằng tình thương, bằng từ tâm, bằng tấm lòng luôn nghĩ đến sự an lạc, an ổn cho chính mình. Cũng vậy, con chân thành cầu nguyện sự an lạc, an ổn này cũng đến với chư vị nơi này, chư vị nghe hiểu được âm thanh này cùng hữu tình trong trời đất rộng lớn này, trong đó có những người thân. Mong tất cả đều được tâm thương này thấm nhuần mà dễ chịu, an lạc và bình an, tìm được hạnh phúc

và yên vui cho mình, lòng yêu thương tự thân mình và yêu thương muôn loài. Mong tất cả có được trí tuệ, thấy được sự vô thường của đời sống này, tâm chán ngán từ bỏ những xác thân năm uẩn vô thường này để thể nhập vào tâm an tịnh, trong sạch, trầm lặng, giải thoát khỏi biển sanh tử và chấm dứt hết mọi khổ đau. Lòng tha thiết chân thành cầu nguyện an lạc - bình an - trí tuệ và giải thoát đến với cùng khắp tất cả.

Con xin mời tất cả các chư vị hữu tình ở nơi đây và ở khắp mọi nơi, xin hãy cùng với con đảnh lễ bảy Đức Thế Tôn – bảy bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác đã đạt được tâm trong sạch thanh tịnh giải thoát.

- Đảnh lễ Đức Thế Tôn Vipassī (Tỳ-bà-thi)
- Đảnh lễ Đức Thế Tôn Sikhī (Thi-khí)

- Đảnh lễ Đức Thế Tôn Vessabhū (Tỳ-xá-phù)
- Đảnh lễ Đức Thế Tôn Kakusandha (Câu-lưu-tôn)
- Đảnh lễ Đức Thế Tôn Koṇāgamana (Câu-na-hàm)
- Đảnh lễ Đức Thế Tôn Kassapa (Ca-diếp)
- Đảnh lễ Đức Thế Tôn Maha Sākyamuni Gotama (Đại Thích-ca-mâu-ni Cù-đàm)

Cúi đầu đảnh lễ các Ngài

Các Bậc an tịnh trầm lặng

Vâng lời dạy của các Ngài

Con xin tập Tâm trầm lặng.

a. Hiểu về bài trải tâm từ

Trong khi đọc, ta cần phải chú tâm trải rộng tấm lòng yêu thương của bản thân theo từng câu chữ, không chỉ đọc

lấy lệ trên miệng, không đọc cho hết chữ, hết trang. Trong khi đọc cần phải khiến cho cảm thọ được phát khởi theo câu nói, gọi là tùy văn nhập quán.

"Bằng tình thương, bằng từ tâm, bằng tấm lòng luôn nghĩ đến sự an lạc, an ổn cho chính mình. Cũng vậy, con chân thành cầu nguyện sự an lạc, an ổn này cũng đến với chư vị nơi này, chư vị nghe hiểu được âm thanh này cùng hữu tình trong trời đất rộng lớn này, trong đó có những người thân."

Cốt lõi của việc hóa giải nghiệp chướng, oan trái chính là hóa giải ngay từ bên trong cảm giác của bản thân và đối phương, đây là chỗ thâm sâu của phương pháp, cần phải tác động đến tâm thức của đối phương bằng tình thương, bằng từ tâm, bằng tấm lòng luôn nghĩ đến sự an lạc, an ổn cho chính mình.

Chính ta phải biết thương ta trước

hết, trước khi muốn thương một người nào khác. Một nội tâm bị tàn phá bởi cơn giận, bởi ngọn lửa sân hận, của sầu, bi, khổ, ưu, não thì không thể nào có được sự bình an. Càng không thể xảy ra khi tâm ta bất an lại có thể mang lại sự bình an cho đối phương.

Chính vì lẽ đó mà ta cần phải biết thương chính mình, để cho bản thân được an ổn, từ đây mang sự an ổn đến với đối phương. Bằng cách luôn hướng tâm đến một đời sống an lạc, yên ổn. Mỗi khi có cảm giác sân giận khởi lên, thiêu đốt tâm can, cần phải tác ý ngay lập tức, rằng:

"Điều này không được, đây là thuốc độc đem đến bất an, đau khổ và thù hận, không thể để nội tâm ta chịu đựng điều này."

"Ta đã bị cơn giận thiêu đốt trong tâm hàng ngàn, hàng vạn lần rồi, nên thôi, tới đây là vừa đủ rồi, ta không để

cho mi thiêu đốt ta thêm nữa, hỡi cơn giận kia, ngươi hãy tan biến đi."

"Cần phải biết thương lấy bản thân, mình không thương mình thì ai có thể thương mình?."

Ta cứ chạy theo những cảm giác tham muốn thúc giục, mòn mỏi đi tìm, chạy theo những cơn sân hận thiêu đốt khiến ta tàn lụn, chạy theo cảm giác ta đây, chấp ngã, hơn thua, đấu đá gây đau khổ cho mình và cho người.

Đến đây, ta lại hướng tâm suy tư tác động tâm ý đúng như lý về sự vượt thoát ra khỏi lòng thù hận, não hại bằng trí tuệ khởi sinh trong tâm, đi đến nhiếp phục và diệt tận ngọn lửa sân giận đang thiêu đốt thân tâm của ta:

"Thôi, trước kia chưa biết Chánh Pháp, ta đã tự làm khổ mình, tự hại mình, hại người nhiều lần rồi. Giờ này ta đã thấy, đã biết mi rồi nên ta không theo mi

nữa. Ta đã biết thương chính ta rồi, ta sẽ không nuôi dưỡng cảm giác ác độc, thiêu đốt này nữa. Thật là tội nghiệp cho ta! Thật là đáng thương cho ta! Thật là xót xa cho ta khi phải chất chứa những cảm giác này! Đau khổ là những cảm giác này. Thống khổ là những cảm giác này. Khổ não là những cảm giác sân hận này, tan biến đi, đừng ở trong tâm ta nữa. Cái tâm ác độc, sân hận này tan biến ra khỏi đời ta đi, đi thật xa đừng bao giờ trở về đây nữa. Hỡi cảm giác nóng giận này, hãy tan ra thành mây, thành khói, thành hư không đi, đừng ở trong lòng ta nữa."

Bằng cách tác ý này, ta dập tắt cơn sân hận, khiến nó trở nên lắng dịu, an tịnh, từ đây thân tâm ta trở về với cảm giác nhẹ nhàng, bình an. Như vậy là ta hóa giải những cơn sân hận này ngay tại nơi cảm thọ - hang ổ của tham – sân – si. Làm được vậy thì những cảm giác này sẽ

không bị tích tụ, không bị đè nén, chất chứa lâu ngày.

Trong đời sống, có rất nhiều vụ án hình sự chính do cảm giác bị tích tụ lâu ngày mà đưa đến những hậu quả hết sức khủng khiếp. Trong bài kinh Cội rễ của sự vật – Tăng chi bộ kinh tập 4, Đức Phật dạy rằng:

"*Tất cả pháp lấy thọ làm chỗ tụ hội*."

Những gì chất chứa trong cảm giác sẽ ngày một to lớn, đến một lúc không thể kiềm nén được nữa mà tràn ra, nổ tung, gây ra đau thương mất mát cho mình và cho người. Chúng ta cần phải thực tập quán chiếu cảm giác toàn thân thường xuyên, tác ý hóa giải cảm giác sân hận để được an ổn ngay trong hiện tại lẫn bình yên trong tương lai. Như thế, chúng ta thấy được rằng, Thánh quả khó để chứng đạt, Thánh trí khó mà thể nhập,

ngược lại đối với Tam đồ Ác đạo thì hoàn toàn dễ đi vào.

--

Tiếp tục khiến trong tâm sinh khởi lên cảm giác của tình thương, của sự cảm thông, thương cho những tâm thức bị tham, sân, si, chấp ngã, vô minh, thương cho những sự đau khổ, si mê của mình và người từ vô lượng kiếp về trước.

Trong đời sống hằng ngày, ta chỉ thương một người, một vật khi người đó, vật đó mang lại cho ta sự dễ chịu, khoan khoái, thích thú; đây là tình thương của tham ái, của phàm tình. Từ tâm ở đây là tình thương bằng trí tuệ, là do nhìn thấu được tham, sân, si, chấp ngã đang hành hạ thân tâm mỗi chúng sanh, vì nhận ra điều này mà khởi lên một tình thương thấm thía, xót xa, da diết đối với tất cả những chúng sanh là nạn nhân đang gánh chịu những đau khổ trong gọng

kìm, xiềng xích, trói buộc của luân hồi này. Đây mới thực sự là tình thương đại từ, đại bi, đại trí là tình thương cực kỳ thâm sâu và rộng lớn của Đạo Phật.

Xin quý Tăng Ni, Phật tử cùng bạn đọc dành ít phút trải tâm từ đến tất cả vô lượng, vô biên chúng sanh đang khổ đau.

Trải tâm từ của ta đến những người đang nằm trong bệnh viện ung bướu.

Trải tình thương của ta đến những người đang ở trong trại tâm thần.

Trải tình thương của ta đến làng mù, hàng ngàn người mù.

Trải tình thương của ta đến những đứa trẻ mồ côi, không cha, không mẹ, lang thang đầu đường xó chợ, phải ăn những thức ăn thừa bị vứt ở bãi rác.

Trải tình thương của ta đến những cụ già 70, 80 tuổi còn phải đi nhặt phế liệu, vé số và nằm trên giường bệnh không người chăm sóc.

Trải tâm từ của ta đến những cảnh bệnh hoạn, không có tiền thuốc men, chạy chữa, phải chết trước cửa bệnh viện.

Trải tâm từ của ta đến những bà mẹ khó sanh, mất mạng khi con vừa lọt lòng.

Trải tâm từ của ta đến những đứa trẻ chết trong lòng mẹ khi chưa được sanh ra.

Trải tâm từ của ta đến những người sống đời thực vật, nằm bất động suốt hai ba mươi năm dài, lở loét, dòi ăn.

Trải tâm từ của ta đến những người chiến sĩ nơi chiến trường, phơi thây, chết không tìm được xác.

Trải tâm từ của ta đến những bà mẹ nhớ thương con ba bốn mươi năm trời mà không tìm được bộ xương của con mình.

Trải tâm từ của ta đến những người ở tù chung thân, những tử tù sắp phải bị xử bắn, uống thuốc độc.

Trải tâm từ của ta đến khắp thế gian đau khổ này, đâm chém giết nhau trở thành cô hồn vất vơ, vất vưởng trong loài ngạ quỷ không siêu thoát.

Trải tâm từ này đến khắp tất cả những loài chúng sanh, phi nhân đang kêu gào thảm thiết trong địa ngục, ngạ quỷ, đói khát, đến những loài vật bị hành hạ, bị giết chết mỗi ngày.

Trải tâm từ ra khắp tất cả muôn loài đang quằn quại, đau thương.

Thương, thương, thương, thương thật là thương!!!

Cần phải thực tập điều này thật nhiều, thương đến mức mỗi khi ngồi lại thực hành tâm từ là nước mắt tràn xuống, thương thay, tội nghiệp thay cho bản thân và cho chúng sanh, bị tham dục, sân hận, si mê, chấp ngã làm khổ bao nhiêu lần, bao nhiêu kiếp…

Đáng thương cho chúng ta!

Tội nghiệp cho chúng ta!

--

Nhờ bản thân được bình an mà ta hướng tâm đến đối tượng làm ta đau khổ, sân hận, hiểu một sự thật rằng người kia cũng đang chịu đựng những sự đau khổ như ta. Cơn giận này làm ta đau khổ, người bị ta giận cũng đau khổ không kém. Lửa giận trong thân khi cháy lên sẽ thiêu đốt trong ta rồi lan sang người kia.

Tác ý rằng:

"Hỡi tâm mê này, hỡi tâm ngu si vô minh này, sân hận để được gì, đốt thiêu nhau có lợi ích gì, ngươi hãy tỉnh đi, đừng vô minh mà bị cơn sân giận này cuốn theo nữa", "Ta vốn dĩ là kẻ đáng thương trong vô minh, người cũng vậy, nên hãy tha thứ cho nhau, buông xả, buông bỏ hết tất cả để lòng ta được nhẹ nhàng, an ổn, mà người cũng an ổn, nhẹ nhàng."

Sau khi cảm giác tức giận, bực bội được lắng dịu, ta tiếp tục hóa giải những hình bóng, những suy nghĩ về người, về việc khiến ta cảm thấy tức giận. Hiểu rằng bản thân là nạn nhân của những cơn sân giận và người cũng là nạn nhân của chúng, tất cả đều là nạn nhân, là kẻ bị tai nạn, hiểm nạn, nguy nan, thôi đừng hành tội, khiến nhau thêm đau khổ nữa… Hãy biết thương lấy bản thân và thương đối phương (người khiến ta giận).

Và có hợp lý hay không khi người bị ta hành hạ, đốt thiêu chính là những người thân thương nhất, họ là vợ, là chồng, là cha, là mẹ, là con cái, anh chị em của ta?

Đến đây là vừa đủ rồi, thay vào đó hãy biết yêu thương thật nhiều, trải tình thương này cùng khắp, để cảm giác yêu thương này lan tỏa từ đỉnh đầu đến gót chân, để cảm giác yêu thương tuôn

trào, dạt dào sung mãn khắp cơ thể, tràn ngập khắp châu thân là biển cả của sự cảm thông, tha thứ. Khiến cho bản thân phát khởi lên cảm giác từ tâm lan tỏa như vậy, để tâm thương này lan rộng đến đối tượng khiến ta tức giận, làm cho tâm thương này thấm nhuần người kia – từ đỉnh đầu đến gót chân, bao bọc họ là một tình thương lan rộng cùng khắp trời đất.

--

"Mong rằng tất cả có được trí tuệ để thấy được sự vô thường của đời sống mong manh này."

Thật sự ta không biết rằng: Ngày mai hay là kiếp sau… Chúng ta cần phải thấu suốt bản chất vô thường của cuộc sống này, không có gì là chắc chắn, năm nay có rất nhiều người tử vong vì Covid 19, số người chết lên tới hàng triệu, những con số này làm sao ta có thể tưởng tượng nổi vào một, hai năm trước đây.

Bây giờ ta ngồi đây, đọc những dòng này, nhưng không biết chắc ngày mai, tuần sau, tháng sau ta có còn được thấy ánh mặt trời hay là không, thật sự không thể chắc chắn… Không hề bi quan, đây là sự thật mà bấy lâu chúng ta trốn tránh, hiểu như vậy để tâm ta tỉnh ngộ mà xả bỏ hết những tham muốn, sân hận, si ám và chấp ngã làm khổ mình, khổ người.

Sanh – già – bệnh – chết, một vòng tuần hoàn không ai tránh khỏi, vậy mà tham, sân, si, chấp ngã để được gì hỡi tâm mê? Tác ý như vậy để tâm buông xả dần những điều thô ác, bất thiện mà trải tình thương rộng khắp, và rồi dần đi đến xả ly lòng si ái, dính mắc, chấp chặt với những hình thức hiện hữu mong manh trong các cõi luân hồi.

--

“Tâm chán ngán từ bỏ những xác thân năm uẩn vô thường này.”

Trong Phẩm Vô thỉ - Tương ưng bộ kinh, Đức Phật dạy rằng:

"*Vô thỉ là luân hồi này, này các Tỷ-kheo. Khởi điểm không thể nêu rõ, đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.*

Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, cái nào là nhiều hơn, dòng máu tuôn chảy do đầu bị thương tích khi các Ông lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này, hay là nước trong bốn biển lớn?

Cái này là nhiều hơn, này các Tỷ-kheo, tức là dòng máu tuôn chảy do đầu bị thương tích khi các Ông lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này, không phải là nước trong bốn biển lớn."

Trong vòng luân hồi bất tận này, dòng máu chúng ta đã tuôn chảy xuống do bị thương tích làm bò, heo, dê, nai, gia cầm, gia súc; dòng máu bị tuôn chảy

do bị thương tích khi làm đạo tặc, làm kẻ trộm; dòng máu ta đã tuôn chảy xuống do tai nạn, thương đau… Những dòng máu này là nhiều hơn nước trong bốn biển lớn.

"*Vì sao? Vô thỉ là luân hồi này, này các Tỷ-kheo, khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.*

Cũng vậy, đã lâu ngày, này các Tỷ-kheo, các Ông chịu đựng khổ, chịu đựng thống khổ, chịu đựng tai họa, và các mộ phần ngày càng lớn lên.

Cho đến như vậy, này các Tỷ-kheo, là vừa đủ để các Ông nhàm chán, là vừa đủ để các Ông từ bỏ, là vừa đủ để các Ông giải thoát đối với tất cả các hành."

Đã lâu ngày, nhiều tháng năm, vô số kiếp sống ta đã chịu khổ trong dòng

sanh tử này. Đến hôm nay, gặp được ánh sáng trí tuệ của Đạo Phật, nhận ra sự thật bấy lâu bị che kín, như vậy là vừa đủ để chúng ta nhàm chán đối với tấm thân này, nhàm chán đối với những cơn sân hận, tức giận, ganh tỵ… nhàm chán với đời sống vô thường này.

Những vị càng lớn tuổi càng nên thực tập điều này, để đến khi đối diện với cái chết ta có đủ sức tác ý chán ngán từ bỏ thân này mà đi về những cõi lành. Chán ngán tấm thân bệnh hoạn này, chán ngán ổ dịch bệnh, tật nguyền, không có gì sạch sẽ này, thôi không đam mê yêu thích thêm nữa. Với một tâm thức buông xả như vậy thì sau khi mạng chung, ít nhất ta cũng sẽ được sanh thiên, thậm chí có thể lên các tầng Thánh quả vì đây là tâm thức tương ứng với Thánh trí tuệ.

--

"Thể nhập vào tâm an tịnh, trong

sạch, trầm lặng, giải thoát".

Tâm thức của hầu hết chúng sanh không khi nào được trầm lặng, ngược lại là rất nổi loạn, có những người ngồi nghe pháp, đọc pháp nhưng sâu bên trong tâm thức vẫn chống đối. Chính vì vậy mà cần phải thực tập tâm an tịnh, trầm lặng bằng cách "thở vào làm cho thân an tịnh, dễ chịu, thở ra tâm lắng dịu, ngọt ngào". Phải dắt tâm mình theo câu pháp lệnh "an tịnh, lắng dịu", mỗi khi nó muốn náo động thì bảo rằng "an tịnh đi, lắng dịu đi", cũng thực thành như vậy mỗi khi cảm thấy nóng giận, khó chịu.

Vì cảm giác của chúng sanh thường quen với sự khó chịu, bực bội, náo động nên nhất định cần phải thường xuyên huấn luyện. Mỗi một hơi thở đều quan sát và dẫn dắt cảm giác, hướng tâm về sự an tịnh, lắng dịu, ngọt ngào, hạnh phúc, an lạc… Cần phải cảm nhận được sự dễ

chịu, ngọt ngào bên trong cảm giác của tự thân, thực hành đến đâu phát sinh cảm giác đến đó, bởi cốt lõi sự thực hành này là thực hành cảm thọ. Khi tác ý dễ chịu thì miệng hãy mỉm một nụ cười nhẹ nhàng, khiến cho trong ngoài đều dễ chịu, ngọt ngào! Như vậy tâm thức ta sẽ được mát mẻ, tươi tắn, ai ai cũng đều quý mến, dễ thương.

Như vậy, "an tịnh, lắng dịu" chính là thần chú chăm sóc cảm giác, chăm sóc tâm linh của bản thân mỗi ngày. Chúng ta cần phải chú trọng thực hành.

Sau khi tự thân tu tập tâm từ và cảm thấy an ổn, hiệu quả, ta nên gặp trực tiếp người làm ta giận để xin lỗi, rằng: "Chị tu còn kém, chị đã sanh khởi lên một cảm giác tức giận đối với em, đây là cảm giác xấu ác, bất thiện, chị thấy đây là một lỗi lầm của bản thân. Chị rất là thương em, rất quý em, em cho chị được xin lỗi". Lời

xin lỗi này có thể áp dụng đối với tất cả những mối quan hệ đang có mâu thuẫn của ta, dẫu cho người có lỗi không phải là ta, thì chính ta cũng phải xin lỗi (xin lỗi vì đã phản ứng tức giận, trong lúc có thể dùng từ tâm mà khuyên can…), thêm nữa, được như vậy là ta đang trả một món nợ.

Nếu tất cả những cơn sân hận, tức giận, bực bội đều được lắng dịu, an tịnh, thay vào đó là một tấm lòng thương yêu, tha thứ, bao dung thì cuộc đời này sẽ tươi đẹp, hạnh phúc, mầu nhiệm biết bao nhiêu. Chính vì lẽ đó mà Minh Thành gọi đây là Từ tâm vi diệu, là sự tu học tối thượng của chúng ta.

b. Không vay thêm nợ mới

Cần phải luôn luôn tâm niệm rằng, những người khiến ta đau khổ, cay đắng, đau đớn đều là những ân nhân lớn của đời mình, vì họ đã cho mình vay, giờ này

họ đến đòi lại thì nhất định ta phải vui vẻ, chấp nhận để trả. Nếu đáp trả bằng sự oán hận, thù địch, tức tối thì nợ cũ trả chưa xong lại vay thêm nợ mới, như vậy thật không hợp tình, hợp lý.

Bằng sự tu học và áp dụng tâm từ này vào những mối quan hệ trong đời sống thì ta sẽ thôi không còn vay thêm những món nợ mới nữa. Ở đây là không vay thêm những món nợ mới, còn những món nợ cũ, có thể vì quá lớn mà ta vẫn phải trả tiếp, đó là khi ta thực tập tâm từ nhưng người vẫn cứ tìm đến ta mà gây hấn, kiếm chuyện… Những lúc như vậy, cần phải hiểu rằng, như vậy là do nợ cũ chưa được trả hết, ta cần phải tiếp tục tu hành để trả cho xong, trả cho đến khi nào người không còn gây hấn, thù địch với ta thêm nữa. Được vậy thì ta sống một đời tự do, nợ cũ trả sạch, nợ mới không vay, ung dung tự tại.

Cuối cùng, chúng ta cần lưu ý rằng, không một ai trên cuộc đời này có thể hóa giải nghiệp chướng, trả cho ta những món nợ nghiệp ngoài bản thân ta, Đức Phật cũng không làm được việc này, nhưng Ngài là người hướng dẫn cho ta con đường nhanh nhất để hóa giải, tháo gỡ những điều này. Chính điều này là nhân quả, là nghiệp báo, là thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thì.

Vì những lợi ích của tâm từ vi diệu kể trên mà ta nên lưu ý, trải tâm từ mọi lúc mọi nơi, mọi thời điểm trong ngày, càng nhiều càng tốt, sau khi thức giấc, sau khi ăn cơm và trước khi ngủ. Đặc biệt là hai trường hợp sau, thứ nhất là sau khi công phu, thứ hai là đối với những người khiến bản thân ta khó chịu, gây hấn mang lại phiền não cho bản thân ta.

2. Tu tập tâm từ 2

Dưới đây là bài thực tập tâm từ số

2, được trích từ sách Cửa Vào Bất Tử của tác giả Chơn Tín Toàn, có nội dung chuyên sâu hơn, quý Tăng Ni, Phật tử cùng bạn đọc cố gắng dành thời gian trong khoảng 45 – 60 phút để quán chiếu sâu sắc. Ngoài ra, video và audio thiền quán bài trải tâm từ số 2 này đã được đăng tại trang web linhquyphapan.vn với tựa đề "**Tinh Hoa NIKAYA – Thiền Quán – Trải Tình Thương Rộng Lớn – Từ Vô Lượng Tâm**", quý Tăng Ni, Phật tử có thể tìm nghe mỗi khi thực hành.

a. Khai mở tâm từ với chính mình

Tâm từ là tâm từ mẫn thương xót chúng sanh còn đang lặn hụp trong biển sanh tử khổ đau, đang bị tham, sân, si hành hạ, đang bị chấp tôi, ngã mạn, được mất, hơn thua, đúng sai, thương ghét làm cho phiền não và khổ đau. Tâm từ vô lượng này cần được tu tập để khai mở tình thương, khai mở lòng từ mẫn với

chính mình, với mọi người và mọi loài, làm cho tâm trở nên rộng lượng, bao dung, thông cảm với tất cả chúng sanh, diệt trừ những tâm nóng giận, cáu gắt, quạu quọ, những cảm thọ bực bội, bức xúc, khó chịu, không hài lòng về nhau, không thông cảm với nhau.

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng bốn lần, đồng thời thầm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng khai mở tình thương và sự cảm thông.

Nhẹ nhàng ơi! (hít vào)
Nhẹ nhàng ơi! (thở ra)
An lạc ơi! (hít vào)
An lạc ơi! (thở ra)
Tình thương ơi! (hít vào)
Tình thương ơi! (thở ra)
Cảm thông ơi! (hít vào)
Cảm thông ơi! (thở ra)

Ta khơi dậy trong ta
Tình thương và từ tâm,
Ta khơi dậy trong ta
Từ tâm và tình thương.

Tình thương sống trong ta,
Từ tâm sống trong ta.
Tình thương có trong ta,
Từ tâm có trong ta.

Ta có nhiều tình thương
Tình thương cảm thân này
Tình thương cảm thọ này
Thọ này ta hiểu thương.

Thương lâu rồi ta sống
Trong sự quên lãng mình
Ta bỏ quên cảm thọ
Nên để mình khổ đau.

Thương lâu rồi ta hiểu
Thương hiểu cảm thọ mình
Để tham, sân hành hạ
Ta để mình khổ đau.

Nay hiểu rồi thọ ạ
Ta nhớ đến thọ rồi
Thôi thọ đừng sân giận
Thọ thương mình nhiều nha.

Ta đừng tìm đau khổ
Vì trái ý, nghịch lòng
Ta đừng làm ác nghiệp
Ta thương mình nhiều nha.

Đừng để mình đau khổ
Này thọ giận, thọ hờn
Đừng để mình tạo nghiệp
Rồi chẳng kịp ăn năn.
Trôi trong dòng sanh tử
Có khi nổi, khi chìm
Khổ đau nhiều vô lượng
Nước mắt đầy đại dương.

Vô thường là đời sống
Nay còn rồi mai không
Giận hờn là thuốc độc
Đổ vào dòng tái sanh.

Thôi mình đừng sân giận
Đừng làm hại chính mình
Thôi mình đừng làm khổ
Đừng làm hại mình nha

Thương thọ nhiều, nha thọ
Thương mình quá khổ rồi
Thương tham, sân hành hạ
Thôi, thương mình nhiều nha.

Thương thân già, bệnh, chết
Thương thọ giận quên mình
Thương các nghiệp rập rình
Thương mình sanh tử mãi.
Tình thương này rộng trải
Đến các loài hữu tình,
Tình thương này rộng mở
Đến hữu tình gần xa.

b. Đi vào tâm từ

Bằng tình thương hữu tình,
Bằng từ tâm chân thật,
Bằng tấm lòng thương tưởng,
Đến tất cả hữu tình,

Và thương cả chính mình,
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau,
Trong những tâm nóng giận
Tâm bực bội, cộc cằn,
Tâm bức xúc, khó chịu,
Chưa thấu hiểu cho nhau.

Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trải từ tâm.

1. Tâm từ là tâm hiểu

Nỗi khổ của chúng sanh
Bị các nghiệp chi phối,
Chìm nổi trong tái sanh,
Nô lệ trong tham muốn,
Nóng bỏng trong hận sân,
U mê trong tâm trí,
Lùng nhùng trong khổ đau.

Vì nhìn ra đau khổ
Trong cảnh tái sanh này
Nên tâm đầy thương cảm
Cho hữu tình chúng sanh.

2. Mong tất cả tâm an,
Mong tất cả thân lạc,
Tâm an và thân lạc,
Tâm chân thành cầu mong,
Mong tất cả thấu hiểu.
Vạn vật là vô thường,
Chúng chỉ là năm uẩn,
Tạo ra mọi vở tuồng

3. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức,
Dựng lên mọi vai tuồng,
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức,
Là nguồn của khổ đau.
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Làm sanh tử không dừng,
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Dựng vở tuồng tái sanh.

4. Thương hữu tình chẳng rõ
Năm thứ vô thường này
Cột với dây tham ái,
Tạo ra nhiều xác thân.

Thương hữu tình chẳng hiểu,
Năm thứ vô thường này
Tâm đầy tham muốn chúng,
Đầy phiền não, sân si.

5. Thương hữu tình bị đốt
Bị cháy bởi lửa tham
Bị thiếu trong lửa hận
Bị dìm trong lửa si.
Thương hữu tình bị trói,
Bị cột bởi lòng tham,
Bị giam vì lòng hận,
Bị mù vì lòng si.

6. Thương hữu tình lệ thuộc,
Bị các nghiệp buộc ràng,
Mang các thân tạm bợ,
Vừa trả nợ, vừa vay.
Thương hữu tình chìm nổi,

Trong sanh tử đắng cay,
Trong các thân vô thường,
Trong các đường tái sanh.

7. Thương thay trò sanh tử,
Thương thay nẻo tái sanh,
Thương thay cảnh nhân quả,
Chúng sanh đáng thương thay!

Thương thay tâm mờ tối,
Chẳng rõ khổ của nhau,
Còn bày thêm đau khổ,
Thêm khổ buồn cho nhau.

8. Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu và cảm thông
Những nỗi khổ của nhau
Đừng tạo thêm đau khổ.

Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu và cảm thông
Những nỗi khổ của nhau
Đừng tạo thêm oan trái.
Đừng tạo thêm đắng cay,

Đừng tạo thêm khổ ải,
Cho kiếp người của nhau.

Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu khổ của nhau,
Cùng nhau vượt qua khỏi
Dòng sanh tử khổ đau.

9. Biết bao là đau khổ
Trong cõi sanh tử này
Đừng bày thêm đau khổ
Cho mọi loài chúng sanh.

Mỗi người một nỗi khổ,
Mỗi loài một niềm đau,
Xin cùng nhau thấu hiểu
Những đau khổ trong nhau.

10. Tâm hiểu này hiền thiện,
Tâm hiểu này hiền hòa,
Tâm hiểu mang yên ổn,
Tâm hiểu mang yên vui.

Yên vui là tâm hiểu
Nỗi khổ của chúng sanh.
Nghiệp lành là tâm cảm
Nỗi khổ của chúng sanh.

Mong manh là sự sống,
An ổn là tâm từ.
Như hư không rộng lớn
Tâm từ này bao la.

c. Trải rộng tâm từ:

Đây là phương trước mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm đầy niềm thương cảm
Tâm đầy nỗi xót thương
Tâm đầy lòng thương tưởng
Tâm đầy tràn tình thương.

Đây là phương bên phải
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.

Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bên trái
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía sau,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía trên,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía dưới,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bề ngang,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Tâm từ này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm từ này tỏa rộng,
Khắp trời đất bao la.

3. Công năng trải tâm từ

Nhờ không để tâm sân hận sanh khởi, xâm chiếm và chế ngự thân tâm, vì không nuôi dưỡng, tẩy sạch nó luôn luôn

mà chúng ta sẽ cảm nhận được phép màu hiện hữu trong đời sống của chúng ta. Đầu tiên dễ nhận thấy nhất chính là dung mạo tự thân của chúng ta sẽ trở nên hiền hòa, từ ái, trở nên dễ nhìn hơn, gần gũi hơn trong mắt những người xung quanh.

Tâm từ có khả năng thay đổi tất cả suy nghĩ, lời nói, hành động, cử chỉ, tướng mạo của tự thân chúng ta, từ đó có công năng thay đổi, chuyển hóa, tịnh hóa những ác nghiệp trong quá khứ. Trong đời sống, Minh Thành đã từng gặp rất nhiều chuyện hết sức khủng khiếp, nhưng vì thực tập tâm từ nên những điều này cuối cùng lại hóa dữ thành lành, biến hung thành kiết.

Mạn phép nói qua về sự tu tập tâm từ của bản thân, có những lúc Minh Thành vì gặp quá nhiều biến cố, chúng xảy đến đồng loạt và dồn dập, những khi đó Minh Thành đóng cửa nhập thất, thực

tập nhận diện ngũ uẩn, tác ý và an trú vào tâm từ vô lượng thường xuyên, nhờ như vậy mà mọi chuyện đều được hóa giải

Cần phải dốc lòng, thường luôn cố gắng tu tập tâm từ, được như vậy thì ng-hiệp của bản thân sẽ được giảm thiểu, nợ cũ dần được thanh toán, nợ mới không vay thêm.

--

Tâm từ khi được tu tập thuần thục, quảng đại, chúng ta sẽ cảm nhận được sự thay đổi rõ ràng trong đời sống. Khi đó tâm sân hận được gột rửa, tẩy trừ, thân tâm ta luôn được an trú trong sự nhẹ nhàng, an tịnh dẫu cho người có làm những hành động trái ý, nghịch lòng, thì tâm ta vẫn bình yên, từ mẫn.

Suy cho cùng, tất cả những sự bất hòa, mâu thuẫn trong đời sống phần lớn đều bắt nguồn từ cơn sân hận. Chính

vì vậy mà thực tập tâm từ có khả năng khiến cho những mối quan hệ trong đời sống của mỗi người chúng ta trở nên tốt đẹp hơn, thân thiết và hòa ái hơn.

Có câu: "Thêm một người bạn là bớt đi một kẻ thù"

--

Ngoài những lợi ích trong hiện tại như đã trình bày ở phần trên, tu tập tâm từ còn có công năng tích lũy công đức, phước báu cực kỳ vi diệu. Trong bài kinh Ngủ gục - kinh Tăng chi bộ tập 3, đức Phật dạy rằng:

"*Trong bảy năm Ta tu tập từ tâm, sau khi tu tập từ tâm bảy năm, trong bảy thành kiếp hoại kiếp, Ta không trở lui lại thế giới này. Khi thế giới ở trong Thành kiếp, Ta đi đến thế giới Quang Âm Thiên. Khi thế giới ở trong kiếp hoại, Ta sanh ra trong Phạm cung trống không*

Này các Tỳ-kheo! Khi thế giới ở

trong kiếp đấy, Ta là Phạm thiên, là Đại Phạm Thiên, vị Chiến thắng, vị Vô Năng thắng, vị Biến tri, vị Tự tại. Này các Tỳ-kheo! Ba mươi sáu lần, Ta là Thiên chủ Sakka. Nhiều lần bảy lần, Ta là vị Chuyển luân vương theo Chánh pháp, là vị Pháp vương, bậc Chiến thắng bốn phương, đạt được sự thanh bình cho quốc độ, đầy đủ bảy món báu. Này các Tỳ-kheo! Ta có bảy loại châu báu này, như là xe báu, voi báu, ngựa báu, châu báu, nữ báu, gia chủ báu và cư sĩ báu là thứ bảy.

Này các Tỳ-kheo! Ta có hơn một ngàn người con trai, là những bậc anh hùng, dõng mãnh, đánh tan địch quân. Và khi Ta chiến thắng quả đất này, xa cho đến bờ biển, Ta trị vì quả đất này không dùng trượng, không dùng đao, đúng với Chánh pháp."

Trước khi chứng ngộ Niết-bàn, trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, Đức

Phật đã từng tu tập tâm từ trong suốt bảy năm. Nhờ công đức này mà trong bảy kiếp Trái Đất, Ngài chỉ tái sanh ở các cõi Trời thù thắng; khi ấy Ngài là bậc Vô năng thắng, trong dân gian gọi là "Đấng tạo hóa", lại có ba mươi sáu lần làm Thiên chủ Sakka. Sau khi hưởng phước ở cõi trời, rất nhiều lần Ngài là vị Chuyển luân vương, vị vua thống lãnh thiên hạ, với đầy đủ các vật thực tối thượng của nhân gian.

III. Sám hối oan gia trái chủ

Đối với những vị đã từng phá thai hay những vị từng làm hại người vật, khiến cho người, vật đau đớn, khổ não, chết oan… ở đời này, và cả ở những đời sống quá khứ. Những vong linh này vì đau khổ, tức tưởi mà oán hận; vì oán hận mà đi theo ta gây ra những trái ngang, phiền toái và đau khổ, như vậy gọi là oan

gia trái chủ.

Chính vì những oan gia trái chủ quấy phá, đến đòi nợ mà có những người mắc những chứng bệnh hết sức lạ lùng, bác sĩ không tìm ra nguyên nhân của bệnh. Lại có những người bị phi nhân quấy phá, hoặc đôi khi cảm nhận như có ai đó đi theo mình. Đối với những vị gặp phải những điều kể trên, hoặc không gặp nhưng cảm thấy nghiệp lực của bản thân nặng nề, luôn có những chướng ngại đến từ bên ngoài cản bước chân của ta, có những người ứng xử "bất thường" luôn lấy oán báo ân… thì cần phải có sự ăn năn, hối lỗi, sám hối để chuyển hóa những món nợ nghiệp.

Dưới đây là phương pháp tháo gỡ những oán hận kể trên, là một phương thức cực kỳ công hiệu vi diệu đã được bản thân Minh Thành tu tập, áp dụng có kết quả. Chẳng những có tác dụng đối

với những oan gia trái chủ vô hình mà ngay cả những oan gia trái chủ hữu hình cũng có thể hóa giải, tháo gỡ.

--

Chúng ta thực hành sám hối bằng cách ngồi trước bàn Phật thầm nói:

"Nếu chư vị oan gia trái chủ với con hiện đang đến thân này, tại chỗ này. Cho con xin chân thành sám hối xin lỗi quý vị. Xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con. Con xin chân thành sám hối xin lỗi quý vị. Xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con. Vì ngu si, vì vô minh, vì không hiểu biết con đã làm quý vị khổ đau, đã làm quý vị phải tức tưởi, oan ức, mạng chung. Giờ đây con xin chân thành sám hối. Chân thành xin lỗi quý vị. Xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con.

Vì ngu si, vô minh, không hiểu biết mà con đã làm quý vị khổ đau. Nếu có

hiểu biết, có trí huệ thì con đã không làm như vậy. Xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con.

Tha lỗi giùm cho con quý vị sẽ được an lạc và bình yên. Con cũng được an ổn và bình yên. Chúng ta sẽ cùng nhau tiến lên tu tập để giải thoát khỏi vòng sanh tử oan nghiệt và đau khổ này.

Chúng ta sẽ cùng nhau tiến lên tu tập để giải thoát khỏi vòng sanh tử oan nghiệt và đau khổ này. Vòng sanh tử vì vô minh, si mê, vì không hiểu biết mà các loài hữu tình đã làm khổ nhau như thế này. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con."

1. Hiểu về bài sám

"Nếu chư vị oan gia trái chủ với con hiện đã đến thân này, tại chỗ này thì con xin chân thành sám hối, xin lỗi quý vị,

xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con."

Chúng ta cần hiểu rằng câu sám hối, xin tha lỗi này dùng cho cả hai bờ âm dương, dùng đối với người lẫn không phải người, những người có thể thấy được lẫn không thể thấy được.

Có những căn bệnh do nghiệp, do oan gia trái chủ gây nên chứ không phải do cơ thể vật lý này gây ra. Bằng chứng là ngay cả những máy móc tối tân nhất, những bác sĩ hàng đầu cũng không thể chẩn đoán bệnh, không thể trị liệu theo cách thông thường; hoặc có những người vừa sinh ra đã mang bệnh.

Lại có những tai ương xảy đến một cách đột ngột, dồn dập; cũng giống như Trung Quốc nói riêng và cả thế giới nói chung trong khoảng cuối năm 2019, đầu năm 2020 vừa qua. Những vụ cháy rừng liên miên kéo dài hàng tháng trời, đại dịch toàn cầu, động đất liên tục ở Trung

Quốc… đó là những chuyện lớn tầm vĩ mô. Ngay đến bản thân chúng ta cũng như thế, có những thời điểm những điều không hay kéo đến cùng lúc, xảy ra dồn dập… những khi như thế, ta cần phải hết sức bình tĩnh, nếu thiếu định tĩnh sáng suốt thì rất dễ hỗn loạn, mất tự chủ mà gây thêm ác nghiệp, vay thêm nợ mới.

Có những vị đến tâm sự với Minh Thành rằng họ bị vong linh theo quấy phá, chính bản thân họ cảm nhận được điều này, đó là chưa kể những trường hợp không cảm nhận được. Chính vì vậy mà chúng ta đừng nghĩ rằng chỉ có chúng ta mới hiện diện ở đây. Trên thực tế, có vô số những chúng sanh, họ là những chư thần, những phi nhân, ngạ quỷ, những oan gia trái chủ, những vong linh vất vưởng… vì vậy, chúng ta đừng nghĩ rằng không ai biết, không ai hay những điều bất thiện mà ta đã làm khi ở một mình.

Một trường hợp thực tế, là vừa qua có một chú tiến sĩ từ Hà Lan về dắt theo một người chị lên tu học cùng. Chuẩn bị đến giờ thuyết pháp bỗng nhiên cô này dập đầu lạy hàng trăm lạy xin được gặp thầy, cô nói rằng "con muốn vào nghe pháp mà Chư Thần, Hộ pháp rất nhiều trong thiền đường nên con không vào được". Cô khóc nức nở và lạy xuyên suốt một tiếng đồng hồ, nói rằng khi nào thầy trụ trì cho phép thì cô mới được vào nghe pháp, sau đó cô đảnh lễ Thầy xin phép, khi được đồng ý thì cô rất mừng và vào nghe pháp. Lúc xong thời pháp, buông xác ra thì cô này nằm mê man không biết gì hết.

Chúng ta cần hiểu rằng đôi mắt thịt của ta không vẹn toàn, không viên mãn để nhận thức được trọn vẹn; thế giới này có vô số cảnh giới chúng sanh tồn tại mà đôi mắt này không thể nhìn thấy, đừng

vội tin vào sự hiểu biết cạn cợt, hiểu biết của phàm phu (bị vô minh che lấp), với đầy dẫy nghiệp chướng, tham, sân, si, sầu, bi, khổ, ưu, não… mà hãy tin tưởng vào Thánh pháp, Thánh trí, Thánh đạo. Trong đó, việc sám hối oan gia trái chủ là cực kỳ quan trọng.

--

"Vì vô minh, si mê nên con đã tạo ra những ác nghiệp này. Nếu con không vô minh, không si mê, nếu con có trí huệ thì con không làm ra những việc này. Xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con."

Ở đây, ta như là đang tâm sự với bản thân và người kia rằng, thật sự là chúng ta đang sống trong vô minh, trong si mê, không có đủ năng lực, trí tuệ để quán xét những oan oan tương báo trong vòng luân hồi bất tận này. Nếu biết được bản

thân đã từng gây đau khổ cho người, thì ta đã không sân hận, tức giận mà gây tạo thêm ác nghiệp khi người đến đòi nợ… Chính vì lẽ đó mà xin người hãy thông cảm, tha thứ cho ta, cho nhau trong vòng luân hồi xoay vần trả vay này.

"Tha lỗi giùm cho con quý vị sẽ được an lạc và bình yên, con cũng được an ổn và bình yên, chúng ta sẽ cùng nhau tiến lên tu tập để giải thoát khỏi vòng sanh tử oan nghiệt và đau khổ này."

Hận thù chẳng mang lại một chút ích lợi, tốt đẹp nào đối với đời sống của cả hai bên, oán hận cũng vậy và tranh đấu cũng như thế. Hiểu được điều đó rồi thì ta xin người hãy tha thứ cho ta, cho nhau; từ đây hai bên sẽ được an lạc và bình an. Nhờ sự thanh thản này mà cùng nhau tiến lên trên bước đường tu tập, để giải thoát khỏi vòng sanh tử oan nghiệt và đau khổ này.

"Dòng sanh tử vì vô minh, vì si mê, vì không hiểu biết mà các loài hữu tình đã làm khổ nhau như thế này, xin hãy tha lỗi giùm cho con."

Thật vậy, vì vô minh, si ám mà chúng sanh trong cõi luân hồi này làm khổ người, rồi tự làm khổ mình. Cứ bắt bẻ, để ý, rồi chỉ trích, đay nghiến lẫn nhau, nói lời thêu dệt, nói lời hai lưỡi, gây chia rẽ, sứt mẻ tình thân của người và của mình… Những ác bất thiện pháp này như là rắn độc, tất cả những ác nghiệp này cực kỳ đau khổ, không mang lại bất kỳ một điều gì tốt đẹp.

Ta bị vô minh che lấp và người cũng vậy, cả hai đều bị chi phối bởi những điều xấu ác mà gây ra bao nhiêu tổn thương, đau khổ cho nhau. Vì vậy mà ta tha thiết xin người hãy tha lỗi giùm cho ta…

--

Để bài sám này được thành tựu, ta

cần phải đọc với một tâm chân thành, tha thiết của một người biết lỗi, nhận lỗi và xin lỗi, một người hối hận, nhục nhã, xấu hổ với những tội lỗi mà bản thân đã gây ra. Tâm thái chân thành này mới có đủ sức chạm đến và hóa giải những tâm thức đang chìm ngập trong hận thù, đau đớn. Dù cho người có khiến ta đau đớn, khổ não, nhưng vì ta có trí tuệ, ta hiểu được nguyên nhân là do bản thân, từ đây chân thành xin tha thứ, như vậy nghiệp chướng mới được chuyển hóa.

Tất cả những chúng sanh không trí tuệ, không được Đức Phật và Thánh pháp soi sáng, họ chìm sâu trong oán hận ngập trời, oan oan tương báo, chồng chất lên nhau không bao giờ kết thúc. Đời trước ta hại người, đời này người hại mình, đời sau ta lại trả cho người… Cứ như vậy nút thắt ngày càng được siết chặt, nghiệp quả thêm nặng nề, càng ngày càng khó

tháo gỡ.

Chúng ta cần phải nhìn nhận những oan trái này là chủ nợ của bản thân, từ đây sám hối để hóa giải. Khi sám hối điều quan trọng nhất là phải khiến cho tâm thức dấy lên một cảm giác hối hận sâu sắc, làm cho cảm thọ này lan tỏa toàn thân để gột rửa tội lỗi và lan tỏa đến tâm thức của đối tượng. Một khi cảm thọ được tha thiết, rộng rãi, mạnh mẽ và hiệu quả thì dòng cảm thọ của ta lan tỏa, bắt được làn sóng của dòng cảm thọ thù hận kia, khiến cho sự thù hận này được lắng dịu, giảm bớt. Sẽ càng hiệu quả nếu nói thành lời trước những người (hiện hữu) gây ra đau khổ cho chúng ta trong hiện tại.

Bởi vậy mà ta cần phải thực tập thường xuyên, sám hối mỗi ngày một lần, sau một thời gian nên trực tiếp gặp nhau để xin tha thứ. Cần phải gặp trực

tiếp bởi vì đây là một việc quan trọng, một lần không được thì hai lần, ba lần, xin lỗi đến khi nào người kia giải thoát ra khỏi cảm thọ sân hận đối với mình thì nghiệp quả nút thắt oan gia được tan biến, chấm dứt.

Lưu ý rằng, chỉ với tấm lòng chân thành, với sự xấu hổ, nhục nhã, hổ thẹn, tội lỗi, sợ hãi, hối hận, day dứt đồng loạt sanh khởi lên trong tâm thức của chúng ta, thì những oan trái mới có thể được tẩy rửa, tháo gỡ.

2. Giá trị của phương pháp:

Đây là Diệu pháp, là Thánh pháp, là Tối thượng pháp cứu khổ cho muôn loài, là phương pháp hóa giải nghiệp chướng thù thắng, tối thượng pháp của cầu an, chứ không thể bằng cách đọc tên cầu an như ta thường làm.

Thử nghĩ, đối với một người gây cho ta biết bao nhiêu đau khổ, nhục nhã,

hãm hại ta, mắng ta, chửi ta, hủy nhục ta, mà ta không những không đáp trả mà còn xin lỗi, xin sám hối tội lỗi, xin được tha thứ, rằng "Đây là những nợ nần cũ của con, con sẽ trả, con xin cảm ơn quý vị". Như vậy thì nghiệp nào không được hóa giải, thù hận nào không được tiêu tan, oan trái nào mà không hóa thành mây, thành khói.

Như thế ta mới có thể xuất ly được, giải thoát được những oan trái để đời sau nếu có gặp nhau thì cũng là trong sự hoan hỷ, vui vẻ chứ không phải là căm ghét, thù hận thêm nữa.

Chúng ta cần phải trân trọng phương pháp này. Có công năng mạnh mẽ hóa giải nghiệp chướng, oan trái, chuyển hóa những đau khổ, thù hận thành tình thân, tương thân tương ái.

Như vậy, cách thức trả nợ, tịnh hóa nghiệp quả nhanh chóng chính là biết

lỗi, nhận lỗi, xin lỗi và sửa lỗi. Có lẽ, khi được Minh Thành hướng dẫn lạy sám hối tháo gỡ nút thắt oan gia, chúng ta sẽ nghĩ đây là chuyện viển vông, xa xôi, không thực tế. Tuy nhiên, nếu suy xét một cách cẩn thận thì đây lại là một cách cực kỳ thực tế và hiệu quả, thử nhìn gần trong đời sống thường ngày mà thôi, người biết lỗi, nhận lỗi một cách chân thành luôn được tha thứ và quý mến.

Nếu không có phương pháp này, thì bao nhiêu oan trái trong luân hồi, trong đời này, biết bao nhiêu những nút thắt, những sự oán trách, hiềm hận, thù hằn, buồn phiền sẽ không bao giờ được giải tỏa. Nếu không có phương pháp này thì chúng sanh vĩnh viễn hành hạ nhau đến chết rồi tiếp tục hành hạ nhau ở đời sau, tiếp nối những mối ác nghiệp không có điểm kết thúc.

IV. Khuyến tấn hành trì

1. Lợi ích tâm từ và sám hối

Minh Thành mạn phép kể lại một câu chuyện có thật vừa xảy ra để chúng ta thấy được hiệu quả của việc tu tập tâm từ, của lời sám hối oan gia trái chủ. Bà Năm – mẹ của Minh Thành bị ung thư gan, đến mức chân của bà sưng vù, bụng của bà lớn lên như quả bóng. Một ngày nọ khi Minh Thành chở bà xuống núi để khám bệnh, trên đường đi bỗng mây đen kéo đến ngợp trời, sấm nổ đinh tai, trên các hẻm nhỏ bất thình lình các xe đổ ra gần như tông phải xe của Minh Thành, nếu khi đó không may mắn tìm được chỗ rẽ thì chắc chắn đã xảy ra tai nạn. Bao nhiêu năm di chuyển trên đường, Minh Thành chưa từng chứng kiến một cảnh tượng khủng khiếp như vậy. Lúc này Minh Thành nói với cô đi chung xe

mang bài trải tâm từ cho bà đọc ba lần, bản thân Minh Thành cũng trải tâm từ và chắp tay lạy Bảy Đức Phật ba lần, hai mươi mốt lễ. Trong khi đọc thì bà liên tục rên la vì đau quằn quại, trên trời mây đen kéo đến càng nhiều hơn, sấm chớp càng vang dội… Minh Thành cảm giác biết rằng đây là do oan gia trái chủ, nghiệp chướng nhiều đời của bà biểu hiện.

Ấy vậy mà sau khi liên tục đọc bài trải tâm từ và hoàn thành đảnh lễ Bảy Đức Phật quá khứ thì trời quang mây tạnh, bầu trời sáng tỏa, mây cát tường xuất hiện. Thấy vậy Minh Thành mới nói cho bác tài và cô kia biết đó là hiệu quả của việc trải tâm từ, thiết thực hiện tại, diễn ra ngay trước mắt, không những hóa giải ác nghiệp mà còn chuyển thành điềm lành.

Cần phải biết một sự thật rằng lúc còn trẻ mẹ của Minh Thành sát sanh

rất nhiều, bà phải giết những con cá, con chim, con gà, con vịt để làm thức ăn nuôi sống gia đình. Chính vì vậy mà nếu không có từ tâm thì có lẽ mẹ Minh Thành đã mất từ lâu.

--

Chuyện thứ hai cũng là bản thân Minh Thành trải qua và liên quan đến mẹ, vào khoảng năm 2018 khi vừa phát hiện bà bị ung thư gan thì tất cả mọi người đều bất ngờ, lúc này bà còn bị sỏi thận, trước đây từng cắt mất túi mật. Thời gian đó bà đang xạ trị nên tóc bị rụng rất nhiều, rất nhanh chóng bà trở thành một con người già cỗi, đang trong thời điểm đau bệnh nặng nề, nguy kịch như vậy, bà lại được chẩn đoán mắc thêm căn bệnh ruột thừa, phải mổ ngay lập tức.

Tối hôm đó Minh Thành nằm mộng rằng bản thân đứng trên tầng bốn, tầng năm nhìn xuống sân, thấy mọi người

đang chạy bấn loạn cả lên vì bà mất, Minh Thành giật mình thức giấc, ngay trong hôm đó có người báo tin bà phải mổ ruột thừa, Minh Thành dứt khoát không đồng ý, yêu cầu chờ Minh Thành về xem xét. Quả nhiên khi về đến nơi thì mới phát hiện bác sĩ xem nhầm kết quả, nếu lúc đó Minh Thành không can ngăn mà đồng ý cho mổ thì có lẽ bà đã chết khi ấy.

Trong mười một điều của công đức tu tập tâm từ có nói rằng, người thường trực tu tập tâm từ nếu có chuyện nguy hiểm xảy đến thì sẽ được báo trước trong giấc mộng, người này sẽ được chư thiên bảo vệ. Thật vậy, bản thân Minh Thành từ xưa đến này đã được báo trước hàng trăm lần như thế.

Như vậy, sự tu tập tâm từ là tuyệt đối quan trọng, không những hóa giải được nghiệp chướng ngay trong đời này,

hóa giải những mối hận thù trong những kiếp sống quá khứ chưa biểu hiện mà còn được bảo hộ và nhiều lợi ích khác.

2. Cẩn thận nghiệp quả

Lại nói về mẹ của Minh Thành, bà đã ăn chay trường suốt mấy mươi năm, còn được lên Linh Quy Pháp Ấn tinh tấn tu tập ngày đêm, nghe Chánh pháp, sám hối liên tục mà những cận tử nghiệp của bà biểu hiện còn khủng khiếp như vậy; thì một người không biết tu tập, không biết sám hối nghiệp chướng, không biết quay đầu, từ bỏ các ác nghiệp, tích lũy tu tập các thiện nghiệp thì lúc mạng chung ba đường ác nhất định chờ sẵn.

Nhân quả khủng khiếp như vậy nhưng chúng sanh đâu hề hay biết, ngày đêm truy cầu dục lạc, chìm đắm trong sân hận và si ám, bị vô minh che lấp. Chính vì những lẽ đó mà chúng ta cần phải cực kỳ cẩn thận, lo lắng và sợ hãi

đối với ác nghiệp.

Chúng ta hãy dành một ít thời gian, một ngày hay một buổi yên lặng hồi tưởng lại suốt bao nhiêu năm cuộc đời, bản thân đã đem lại đau khổ cho bao nhiêu người, vật, đã gây ra bao nhiêu ác nghiệp. Từ đây cảm thấy sợ hãi, dốc lòng tinh tấn nỗ lực tích lũy thiện pháp như giữ năm giới, bố thí, cúng dường, làm từ thiện, phóng sanh, nhiếp phục tham, sân, si. Đối với những ác nghiệp nặng nề, cần phải lạy sám hối oan gia trái chủ.

Ngày hay tin mẹ bị bệnh dữ, Minh Thành đã dặn dò các cô ruột trong gia đình, ngay khi trời vừa hừng sáng, mua hết cá trong chợ thả xuống sông (thả xuống mà không cần tụng, lễ, niệm gì cả) đối với ba Minh Thành cũng vậy. Nhờ vậy mà mẹ Minh Thành được thọ đến 73 tuổi (trong khi ông, bà ngoại của Minh Thành một người sống hơn 30 tuổi và

người còn lại chỉ hơn 50 tuổi). Đến hôm nay, ngồi viết lại những dòng này, Minh Thành không gọi là báo hiếu viên mãn nhưng cũng đã cố gắng hết sức mình. Lại kể đến ông nội của Minh Thành mất năm 67 tuổi, nhưng ba của Minh Thành – thầy Pháp An hiện đã 76 tuổi, hơn ông nội 10 tuổi nhưng vẫn còn trí tuệ, minh mẫn, từ bi.

Chính vì những lẽ đó mà Minh Thành xin phép được chia sẻ một bài học về đạo hiếu, không chỉ dừng lại ở việc chăm lo cho cha mẹ ăn ngon, mặc đẹp, ở nơi sang trọng mà quan trọng là hơn cả là báo hiếu cho cha mẹ về mặt tinh thần, tâm linh, trí tuệ, lòng tin, giới luật, bố thí, nghe nhiều Chánh pháp và sâu sắc hơn nữa là giúp cho cha mẹ nhận ra và hóa giải những ác nghiệp.

Như vậy, việc sám hối oan gia là việc làm rất thiết thực và quan trọng.

--

Một điều nữa, chúng ta cần nhận ra rằng tất cả mọi người trong vòng luân hồi này đều có nghiệp chướng đầy dẫy, trong cuộc sống này có biết bao nhiêu người phá thai mỗi ngày, xem mạng sống con người như cỏ rác… Và nếu ta vô lý cướp đi mạng sống của người, liệu người có để cho ta được yên? Đây là một câu hỏi mà có lẽ ai trong số chúng ta đều có câu trả lời.

Năm vừa qua Minh Thành có dịp sang Ấn Độ thăm Bồ Đề Đạo Tràng, trên chuyến bay cô MC Quỳnh Hương chia sẻ về những người trẻ nạo phá thai, lúc tâm sự họ khóc lóc đau khổ rất nhiều, có những người đau khổ suốt cuộc đời vì sự hối hận, ray rứt, giày xéo tâm can, thậm chí có những người bị những vong nhi này ám ảnh, đi theo phá hoại suốt một đời. Và có những Phật tử quỳ khóc nức

nở vì đã phá thai 6 lần, trực tiếp lẫn gián tiếp; trực tiếp là tự bản thân người mẹ đến yêu cầu phá thai, gián tiếp là bị ép buộc bởi những người cha, những người chồng trong gia đình trong khi bản thân họ không muốn.

Không thể có chuyện ta giết người, xong người lại để ta được yên, mối oán hận, sự thù hằn, tâm sân hận, nghiệp chướng này sẽ đi theo ta suốt những kiếp sống. Đây mới chỉ là bàn về vấn nạn phá thai trong cuộc sống hiện đại, ngoài ra còn rất nhiều những ác nghiệp khác như đập đầu, cắt cổ, nhổ lông, móc họng, thọc huyết dù là trực tiếp hoặc gián tiếp. Chúng là những con heo, con bò, con dê kêu la thảm thiết, những con chó rưng rưng nước mắt, cầu xin người đồ tể. Chúng ta có chứng kiến những cảnh tượng này hay chưa? Đó là những tiếng kêu bi ai, tức tưởi, quằn quại, giãy

giụa trong dòng máu đỏ ngầu chảy dưới nền đất, mọi người có nghĩ rằng những chúng sanh đó chết là xong sao?

--

Hằng ngày chúng ta ăn uống hả hê, cười đùa trên sự quằn quại, đau đớn, oan ức của chúng sinh, đây là một hành động hết sức nguy hiểm. Chính vì vậy mà ta cần phải dốc lòng sám hối mỗi ngày, phải cảm thấy ân hận, tha thiết, chân thành xin tha thứ, không thể cứ đợi nửa tháng đến chùa lạy sám hối là được hết nghiệp. Cần phải nhấn mạnh một lần nữa, lưu ý hết sức quan trọng trong khi sám hối, chính là tự thân ta cần phải cảm thấy hối hận tha thiết, thấy mình tội lỗi để từ đó mà cầu xin sự tha thứ.

Thêm vào đó, bất cứ khi nào ta tích lũy được phước thiện thì phải hồi hướng công đức cho những chúng sanh đã bị ta làm hại, bất cứ là việc gì như giúp

đỡ người nghèo khổ, ấn tống kinh sách, cúng dường Trai Tăng thì phải hồi hướng công đức này cho những vị oan gia để họ tha thứ giùm cho ta.

Trong dân gian có câu chuyện về bát cháo lú trước khi đầu thai khiến quên hết những sự việc của quá khứ, đây là hình ảnh ẩn dụ cho sự vô minh của chúng ta và của chúng sanh. Ở trong bóng đêm bị bao phủ, dẫn dắt bởi những nghiệp lực nên ta quên mất bản thân đời trước đã gây ra những ác nghiệp gì, thậm chí là lúc nhỏ, lúc trẻ làm đau khổ cho người, khiến cho họ oán hận suốt đời mà ta lại quên mất, hoặc không hay biết. Tuy nhiên, trong lòng những người kia, cảm thọ của họ vẫn đau đớn vì hành động của ta. Trong bài kinh Các nguyên nhân – Tăng chi bộ kinh, tập 1, Đức Phật dạy rằng:

"*Phàm nghiệp nào được làm vì*

tham, này các Tỳ-kheo, sanh ra từ tham, duyên khởi từ tham, tập khởi từ tham, tại chỗ nào tự ngã được hiện hữu, tại chỗ ấy, nghiệp ấy được thuần thục. Chỗ nào nghiệp ấy được thuần thục, chỗ ấy quả dị thục của nghiệp ấy được cảm thọ ngay trong hiện tại, hay trong đời sống kế tiếp, hay trong một đời sau nữa.

Phàm nghiệp nào được làm vì sân, này các Tỳ-kheo, sanh ra từ sân ... Phàm nghiệp nào được làm vì si, này các Tỳ-kheo, sanh ra từ si ... tại chỗ ấy, nghiệp ấy được thuần thục ... hay trong một đời sau nữa."

Bất cứ những hành động xấu ác gì bản thân ta mang lại cho người khác, khiến họ đau khổ, oán hận, thù hằn, những điều này nhất định ta phải nhận lại. Nếu chưa cảm thọ nghiệp ác đó, thì nghiệp ác này không thể chấm dứt được, dẫu cho trải qua năm kiếp, mười kiếp,

mười ngàn kiếp hay trăm ngàn kiếp đi chăng nữa thì ta cũng phải gặp lại để gánh lấy những cảm giác thống khổ mà bản thân đã gây ra cho chúng sanh, khi đã thanh toán tất cả thì nghiệp này mới được chấm dứt.

Nghiệp quả khủng khiếp là như vậy, nên kể từ hôm nay, trong bất kỳ suy nghĩ, lời nói, hành động nào của ta cũng phải cực kỳ cẩn thận, nhất định không làm hại, gây đau khổ, thù hận cho người. Dù cho ta có quên đi nhưng người kia vẫn nhớ mãi, những cảm giác tức giận, sân hận này được tích tụ bên trong người đó cho đến khi nào ta gánh lấy những cảm xúc, cảm thọ này và nó được hóa giải hết thì mới thôi.

Chẳng hạn ta khiến cho người thân trong gia đình tức giận, oán hận chỉ vì một câu nói nặng lời, khiến người tức giận, khó chịu năm năm, đến chừng nào

cảm giác khó chịu đó hết rồi, người trở lại bình thường thì ác nghiệp của lời nói đó mới chấm dứt được.

Vì vậy mà trong những tích truyện kể về nhân quả thì thường nhân quả kéo dài 500 đời chứ không phải đơn giản chết rồi là hết, sanh sanh tử tử hành hạ nhau suốt 500 kiếp mới kết thúc, rất khủng khiếp.

Chỉ một chuyện nhỏ cũng đủ khiến người giận hai, ba ngày, thậm chí là một tuần liền thì ta có thể suy ra hàng trăm kiếp ngàn đời cũng là một lẽ như vậy. Những dòng cảm thọ này nếu không được hóa giải thì vẫn tồn tại, còn mãi cho đến khi nào được tha thứ, hóa giải mới thôi. Và cách duy nhất để hóa giải đó chính là nhận lỗi, xin lỗi cho đến khi nào người kia tha thứ cho ta thì ác nghiệp này mới hết.

Vì những lý do kể trên mà việc trải

tâm từ và sám hối oan gia trái chủ là cực kỳ trọng yếu, có khả năng giải quyết, tháo gỡ những nút thắt oan nghiệt ngay trong đời hiện tại, nếu không ác nghiệp sẽ kéo dài mãi mãi. Muốn vậy chúng ta cần phải dốc lòng sám hối thật nhiều, cảm thấy hối hận, nhận lỗi và sửa lỗi cho đến khi nào cảm thọ thù hận của người kia lắng dịu và biến mất. Như vậy thì nghiệp của ta mới được hết hẳn.

Điều này Đức Phật đã dạy rất rõ ràng trong tạng kinh Nikāya, chúng ta đừng nghĩ rằng bản thân đi gây tội rồi vào chùa cúng kiến, bái lạy là được hết tội. Cúng dường, bố thí là một phạm trù khác của phước đức, còn riêng những nghiệp tội vẫn phải trả.

--

Tuy hiện tại ta không gặp những oan gia của mình, nhưng với những nhân duyên, nghiệp lực còn được chất chứa,

thì sớm muộn gì ta cũng gặp phải những oan gia của bản thân. Những oan nghiệp của ta, kể từ hôm nay, ta cần dốc lòng sám hối cho sạch sẽ, tẩy sạch hoàn toàn nội tâm, khiến cho mọi thứ trong sạch hoàn toàn. Như vậy là ta giải tỏa hết, không để cho bất cứ một đối tượng nào thù hận ta thêm nữa và cũng đừng thù hận một đối tượng nào nữa.

3. Dòng Thánh thủy đại bi thấm nhuần vạn loại

Đối với việc tu tập tâm từ, trong bài kinh Ví dụ cái cưa – bài kính số 21, Trung bộ kinh, Đức Phật dạy các vị Tỷ-kheo như sau:

"*Chư Tỷ-kheo, ở tại đây, các Người 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 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, như vậy các Người cần phải học tập."

Ở đây, Đức Phật dạy chúng ta cần phải học tập, thực tập, giữ cho tâm không bị biến đổi, bị ô nhiễm; không thốt ra những lời ác; sống với lòng lân mẫn, xót thương, tâm từ bi, không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm cùng chung với lòng từ bi, cùng chung với tình thương, tâm ấy sẽ bao phủ người này.

Tự nhủ với lòng rằng: "Ta hãy sống với tình thương, hãy sống với tâm bi mẫn, sống với tấm lòng từ bi, để cho tâm thương này bao phủ, che chở, bảo bọc người kia, người đang đau khổ, người

đang sân hận, người đang bị đốt thiêu."

Thực tập điều này đối với những người khiến ta tức giận, hận sân bằng cách tác ý "Ta sẽ sống cho tình thương lan tỏa hết con người của ta, rồi lan tỏa đến người kia, khiến cho tình thương này bao bọc lấy thân tâm của đối phương". Có thể ví tâm từ như một tấm chăn thật ấm, thật đẹp, thật thơm; ta dùng nó khoác lên, bao phủ từ đỉnh đầu đến gót chân của một người đang bị lạnh cóng. Cũng vậy, bằng từ tâm, bằng tình thương, ta hóa giải cơn sân hận nơi tự thân rồi bao phủ lên người, bao bọc, chở che người bằng lòng từ mẫn của ta. Đây là tấm lòng của bậc đại nhân vậy.

Và như thế, ta quán tâm từ thường xuyên, sống biến mãn cùng khắp thế giới, với tâm không hận sân, cùng chung với lòng từ, ta khiến tâm rộng mở, trở nên quảng đại, vô biên, rộng lớn không

có bờ bến, xuyên qua tất cả tường vách, núi đồi, xuyên qua hư không, xuyên qua các tầng mây, xuyên thủng hết tất cả các chướng ngại vật.

Thực tập được điều này, ta sẽ cảm nhận được một niềm hạnh phúc, ngọt ngào tràn dâng, ta ngồi đây mà tâm thương của ta dào dạt như biển lớn, tình thương của ta bao la trùm khắp đất trời. Khi đó, ta sẽ mỉm cười, thương xót, bi mẫn đối với những người hãm hại ta, ganh ghét ta, khiến ta đau khổ; ta sống bao phủ họ với tâm thương này.

Ở đoạn tiếp theo của bài kinh, Đức Phật dạy một ví dụ như sau:

"*Chư Tỷ-kheo, ví như một người đến, cầm xẻng và thúng, nói như sau: "Tôi sẽ làm cho đất lớn này không thành đất nữa", và người ấy đào chỗ này chỗ kia, rải đất chỗ này chỗ kia, nhổ nước miếng chỗ này chỗ kia, đi tiểu tiện chỗ*

này chỗ kia, với ý nghĩ: "Ngươi trở thành không phải đất, Ngươi trở thành không phải đất". Chư Tỷ-kheo, nghĩ thế nào? Người ấy có thể làm cho đất lớn này trở thành không phải đất chăng?

– Bạch Thế Tôn, không. Vì sao vậy? Vì đất lớn này thâm sâu và vô lượng, không dễ gì khiến cho đất lớn này trở thành không phải đất, trước khi người ấy bị mệt nhoài và bị thất bại."

Mặt đất này, đại địa này là thâm sâu vô lượng, không thể nào với một cái xẻng, cái thúng mà có thể xới tung cả mặt đất này lên, làm thay đổi tính chất của mặt đất này đi, khiến cho đất không còn là đất nữa. Và dẫu cho người đó nhổ nước miếng chỗ này, nhổ nước miếng chỗ kia, đại tiện, tiểu tiện chỗ này chỗ kia cùng phân và nước tiểu với mong muốn làm cho mặt đất này thay đổi, không còn là mặt đất nữa; thì cũng không có thể nào

làm được.

Cũng vậy chúng ta hãy dốc lòng tu tập tâm từ, khiến tâm từ trở nên kiên cố, vững chắc như đại địa, như mặt đất lớn này, làm cho từ tâm của ta rộng lớn vô biên, vô tận, bao phủ trùm khắp, trở thành căn cứ địa, trở thành quả địa cầu. Khi đó, không một hành động, không một lời nói, không một người nào có thể khiến ta sân hận, tức giận, không một ai có thể làm thay đổi tấm lòng từ bi của ta.

Đến với hình ảnh ví dụ tiếp theo, Đức Phật dạy rằng:

"*Chư Tỷ-kheo, ví như một người đến, cầm màu sơn, màu vàng, màu xanh sẫm hay màu đỏ tía. Người ấy có thể nói như sau: "Ta sẽ viết các hình sắc trên hư không này. Ta sẽ làm cho các hình sắc hiển hiện". Các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể viết các hình sắc trên hư không và làm cho các hình*

sắc hiển hiện được không?

– Bạch Thế Tôn, không thể được. Vì sao vậy? Bạch Thế Tôn, hư không là vô sắc, không thể thấy được. Ở đây, không dễ gì viết các hình sắc và làm hình sắc hiển hiện, trước khi người ấy bị mệt nhoài và bị thất bại."

Ở đây, Đức Phật ví tâm từ giống như hư không rộng lớn, bao la, vô sắc; người đến cùng với màu sơn và những cây cọ là những người làm ra những hành động trái ý, nghịch lòng. Ý muốn quét vẽ, tô màu, viết lên hư không của họ là ẩn dụ cho ý muốn khiến ta đau khổ, tức giận, phiền lòng. Tuy nhiên, với tâm từ rộng lớn, bao la, vô sắc như hư không, họ không thể nào đạt được mục đích của mình; họ sẽ bị mệt nhoài và đi đến thất bại.

Ta hãy tu tập tâm từ giống như hư không, không để những lời chỉ trích,

chửi rủa, những hành động vô lễ, khiếm nhã của người làm tâm ta dao động, thay đổi, sân hận. Luyện tập tâm từ của ta trở nên rộng lớn, bao la, thênh thang, vô lượng, vô tận như hư không; tâm thương có khả năng bao bọc, trùm khắp tất cả mọi chúng hữu tình. Hư không không bao giờ nói rằng "Tôi chứa vật này, vật kia tôi không chứa. Tôi chứa người này, người kia tôi không chứa.". Cũng một phương thức như vậy, ta yêu thương, từ mẫn với tất cả chúng hữu tình, cả người thương ta lẫn người ghét ta.

Lại nữa, Đức Phật dạy một ví dụ như sau:

"*Chư Tỷ-kheo, ví như một người đến, cầm một bó cỏ khô đang cháy và nói như sau: "Ta với bó cỏ khô đang cháy này sẽ hâm nóng và đun sôi sông Hằng này. Chư Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy, với bỏ cỏ khô đang*

cháy có thể hâm nóng và đun sôi sông Hằng được không?"

– Bạch Thế Tôn, không. Vì sao vậy? Bạch Thế Tôn, vì sông Hằng thâm sâu và vô lượng, không dễ gì với bó cỏ khô đang cháy có thể hâm nóng và đun sôi sông Hằng được, trước khi người ấy mệt nhoài và bị thất bại".

Từ tâm của ta được tu tập thường xuyên và cần mẫn sẽ rộng lớn như sông hằng, dạt dào như biển lớn. Tâm sân hận giống như một bó đuốc nhỏ được cháy lên từ bó cỏ khô, không thể nào đun nóng được nước sông mênh mông, tươi mát.

Những ví dụ Đức Phật dạy ở trên là những phương pháp quán có công hiệu cực kỳ to lớn và hiệu quả trong việc nuôi dưỡng từ tâm, chuyển hóa sân hận. Thật vậy, một cô Phật tử từng chia sẻ với Minh Thành rằng, khi làm dâu ở xa xứ, cô gặp phải những việc, những hoàn cảnh

bất như ý khiến cô đau khổ, những điều này tích tụ lâu ngày trong lòng trở thành một khối sân hận khủng khiếp làm cô bức bối cùng cực. Lúc này, chợt nhớ lại ngày xưa, có lần cô tắm trên dòng sông ở quê hương mình, cô quán tưởng dòng sông ngày đó là từ tâm, thật mát mẻ, ngọt ngào, thoải mái, cô lặn hụp trong đó để hóa giải những tâm sân hận, và nhờ vậy những phiền muộn, đau đớn của cô nhẹ nhàng được gột rửa.

Chúng ta cần thường xuyên quán tưởng tâm thương mênh mông, mát mẻ như một dòng sông; lúc này, những lời nói sân hận, những hành động gây hấn, châm chọc, chửi rủa… sẽ không đủ sức khiến ta đau khổ, dao động. Tâm ta luôn được bình yên, tươi mát, và nhờ vậy tất cả mọi nơi ta đến, tất cả mọi người ta tiếp xúc đều sẽ cảm thấy thật dễ chịu, thoải mái với sự có mặt của ta.

Vi diệu là từ tâm, ngọt ngào là tâm thương này, kể từ hôm nay, ta tự nhủ với lòng rằng: "Ta nguyện không làm đau khổ cho nhau, không đốt cháy lẫn nhau; chung sống với nhau một cách hòa thuận, êm ấm, khiến cho nhau được mát mẻ, tươi tắn, thoải mái". Được như vậy, mỗi người chúng ta là một dòng sông, dòng sông của tình thương, dòng sông của sự bi mẫn, dòng sông của sự cảm thông.

Một dòng sông đang chảy trong ta, cùng nhiều dòng sông khác đang được nuôi dưỡng tại Linh Quy Pháp Ấn, những dòng nước mát này sẽ là suối nguồn an lạc của cho những chúng sanh đang nhiệt não, nóng bứt, khát khô trong sân hận. Thật tuyệt vời, thật hy hữu khi ta đến với Linh Quy Pháp Ấn, đến với núi non hùng vĩ, đến với hư không bao la, rộng lớn; đến với sông, với biển, với trời, đến với từ tâm bao la của quý thầy, quý cô,

quý Phật tử tại nơi đây, với tình thương rộng lớn, mát dịu, ngọt ngào.

"Thật là những lời vi diệu thay, thưa tôn giả Gotama!"

Thật vi diệu, thật thù thắng là những lời dạy của Đức Phật, những lời pháp của Thế Tôn. Thật ngọt ngào, thật mát mẻ, thật bình an, sau ba ngàn năm, chúng ta vẫn còn được tắm mát trong dòng sông Hằng bao la, trong dòng sông từ tâm của Đức Thế Tôn, trong dòng sông từ bi của Như Lai, dòng sông rộng lớn, từ bi đã chảy xuyên suốt ba ngàn năm nay.

Chúng ta ngồi đây, đọc những dòng này, như là đang được tắm, được bơi lội trong dòng sông từ ái thâm sâu, rộng lớn, vô lượng của Thế Tôn. Thật là hạnh phúc cho chúng ta, thật là an lạc cho chúng ta, thật là hy hữu, hiếm có và nhiệm mầu. Ta hãy bơi lội trong dòng sông này, đắm mình trong dòng nước mát lành này,

trong dòng Thánh thủy đại bi này. Để tình thương, sự bi mẫn này thấm đượm từng lỗ chân lông, tràn ngập toàn bộ thân tâm, một cảm thọ từ bi, dào dạt, mênh mông, bao la, vi diệu sanh khởi trong ta.

Chúng ta đã tắm trong bao nhiêu dòng nước, ở bao nhiêu con sông, bao nhiêu bờ biển… nhưng tất cả những vùng nước đó không thể nào có thể sanh được với dòng Thánh thủy đại bi này, dạt dào trong ta làm một tình thương của trí tuệ, của sự thấu hiểu, sự cảm thông đối với nỗi khổ của bản thân, của những người xung quanh và của tất cả chúng hữu tình đang đau khổ.

Hãy trải tình thương, tâm từ của mình rộng lớn, hãy nỗ lực tu hành dòng Thánh pháp vi diệu này.

Lời Kết

Với những gì chúng ta đã nhận được qua tập sách mỏng này, Minh Thành chân thành khuyên quý Tăng Ni, Phật tử cùng bạn đọc cố gắng hành trì. Trải tâm từ đến tất cả các vị chư thiên, chư địa thần, sơn thần, thổ thần, tất các các vị thần cùng chư vị phi nhân, tất cả hữu tình trong trời đất rộng lớn này, đến tất cả những vị oan gia trái của trong vô lượng, vô biên kiếp của chúng ta. Xin quý vị cảm nhận được tâm từ, lòng chân thành sám hối, tha thiết xin lỗi của ta, để tháo gỡ, hóa giải những oan nghiệp để chúng ta cùng nhau tu tiến, thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi oan trái

triền miên này. Hướng đến tâm bình an tối thượng của Niết-bàn, tịch tĩnh.

Thuyết giảng: *Thích Minh Thành*

Chuyển thành văn bản: *Anh Tuấn*

Ban văn hóa Pháp Ấn thực hiện

tháng 01 năm 2021

TÂM TỪ VI DIỆU
--- THÍCH MINH THÀNH ---

---oOo ---

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
ĐT: 024.39260024 - Fax: 024.3926003

---oOo--
Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Bìa: Anh Tuấn
Sửa bản in: Như Ý - Anh Tuấn

*

Đối tác liên kết: Chùa Linh Quy Pháp Ấn
Thôn 4 xã Lộc Thành - Huyện Bảo Lâm -
Tỉnh Lâm Đồng

In 5.000 cuốn, khổ 10x19cm, tại Xí nghiệp in Fahasa
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM
Số XNĐKXB:455-2021/CXBIPH/06 - 09/HĐ
Số QĐXB: 486/QĐ-NXBHĐ ký ngày 04/02/2021
In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.
Mã số ISBN: 978-604-321-737-7