



Chế ngự cơn giận, trải rộng lòng từ

Nhung Gia dịch Việt, 1997

*Nguyên tác: Bhikkhu Visuddhàcàra,
"Curbing Anger, Spreading Love", Malaysia*

Mục lục

Lời mở đầu

[01]

Giận dữ, một cảm xúc hủy diệt
Liều Thuốc Giải Độc Cơn Giận Dữ

[02]

Tình yêu
Sự trau dồi lòng yêu thương nhân từ.
Bản thân tự luyện tập
Thiền định đến như thế nào?
Người hành thiền nên rải tâm từ bao lâu?
Rải tâm từ đến chính bản thân ta.
Những phương thức rải tâm bác ái khác
Luyện tập chánh niệm và ban rải lòng yêu thương
Metta.
Những lợi ích của hành thiền Metta.
Chế ngự cơn giận và trải rộng tình thương
Ngọn núi huyền diệu
Bản tình ca

-ooOoo-

Không có gì quan trọng cả, hãy xem chuyện lớn như nhỏ, chuyện nhỏ như không có. Là không sân si, là Chế ngự cơn Giận. *Curbing Anger*.

"Hãy có tình thương với mọi chúng sanh như người mẹ thương đứa con một" (Phật ngôn). Là ban phát tình thương, là Trải rộng lòng Từ. *Spreading Love*.

-ooOoo-

Lời mở đầu

Buồn nôn!

*H*ãy nôn ra sự căm hờn độc ác tận trong tim bạn. Sự hờn ghen đang đầu độc và làm tắc nghẽn mọi điều tốt đẹp ở bạn. Tại sao bạn muốn có mọi thứ để đối đãi con quái vật gớm ghiếc này vậy? Hãy nôn nó ra, hãy tổng tất cả ra, không chừa một tí gì cả. Tổng nó ra sẽ tốt cho bạn.

Sau đó trái tim tràn đầy nước cam lồ mát mẻ của tình yêu thương nhân ái. Hãy để nó lan tràn khắp người bạn. Tràn ngập lòng nhân hậu, có được tâm hồn yêu thương thanh khiết. Hãy để cho mọi thứ đến trong ranh giới có sự hiện diện của bạn, cảm thấy ánh hào quang huyền bí từ chất tốt đẹp của bạn như thể khi chúng tự tách rời ra, chúng ra đi được sự hỗ trợ, tăng cường lòng tự tin và dũng cảm hơn để đối đầu với thế giới khắc nghiệt, đau thương và bất hạnh.

Hãy nghe đây, những bạn của tôi. Nó chỉ nhỏ tí thôi nhưng nó là cái đèn cháy rực đều đặn. Chúng ta có thể thấp sáng nhiều cái đèn nhỏ khác và ngắm nhìn chúng!

Lẽ ra chúng ta đã thoát khỏi bóng đêm đen tối của sự tuyệt vọng, xua tan những đám mây u ám của sự si mê và mang lại ánh sáng sự yêu thương và trí tuệ.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Phần 1](#) | [Phần 2](#) | [Mục lục](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Chánh Kiến đã gửi tặng phiên bản vi tính
(Bình Anson, tháng 9, 2001)*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 25-09-2001