

Thiền Tâm Từ

(Sống với Chánh Niệm, Trí Tuệ và Lòng Bi Mẫn)
Nguyên tác: "A HEART AS WIDE AS THE WORLD"
Tác giả: SHARON SALZBERG

Tỳ kheo THIỆN MINH dịch
PL 2545 - TL 2002

Lòng bi mẫn xóa bỏ những ngăn cách, mở toang tất cả những cánh cửa để đi đến bến bờ tự do, giải thoát, làm cho những tâm hồn nhỏ nhen trở nên rộng mở như thế gian. Lòng bi mẫn mang lại một trái tim nhân ái, vị tha; nó chấp cánh cho những ai muốn từ bỏ thế gian muôn vàn phiền não và đây ích kỷ này. -- Hòa thượng NYANAPONIKA

-ooOoo-

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu
Lời Tác Giả

Phần Một

Tinh Thần Của Thiền Định
Tôi Có Những Gì Các Bạn Cần
Sự Sống Đang Đi Đến
Tình Thương Của Một Vị Phật
Biến Đổi Sự Khổ Đau trong Cuộc Đời
Sự Quan Tâm Tự Nhiên
Phúc Lành Của Chánh Tinh Tấn
Lúc Ban Đầu
Năng Lực Của Chúng Ta
Hạnh Phúc Nhờ Tâm Định
Cảm Nhận Về Hơi Thở
Tứ Vô Lượng Tâm
Thực Tướng Chỉ Là Như Thế
Trở Về Mái Ấm
Điều Cơ Bản Của Sự Tu Tập
Từng Bước
Đối Tượng Lòng Ham Muốn
Giận Dữ
Chờ Đợi Để Sống
Bất An (Trạo Cù)
Tự Tha Thứ Bản Thân
Nhìn Thấy Tính Cách Của Chúng Ta Qua Sự
Hoài Nghi

Hãy Cho Tâm Một Mối Nghi Ngời
Nỗi Day Dứt Khôn Nguôi
Giải Thoát Hàng Ngày

Phần Hai

Phương Pháp Chuyển Hóa
Giống Như Sự Hiện Diện Của Bầu Trời
Không Bao Giờ Có Độc
Nhận Thức Nỗi Đau Đớn
Sự Đánh Giá
Những Loại Nhân Cách
Triều Cường
Năng Lực Thần Thông
Trái Táo Cuối Cùng Của Bạn
Những Khoảnh Khắc Giải Thoát
Mạng Lưới Trời Đé Thích
Sự Đổi Thay Các Mùa
Một Điều Duy Nhất
Đổi Mặt Với Đau Khổ
Đức Tin
Vô Ngã
Nhịp Cầu Thông Cảm
Không Có Bánh Pizza Ở Niết Bàn
Tu Tập Cho Sự Chết
Thế Giới Mộng Manh
Tính Cay Nồng Của Ốt
Biết Được Sự Bất Từ
Bi Mẫn Là Một Động Từ

Phần Ba

Sống Với Trí Tuệ Và Lòng Bi Mẫn
Cuộc Cách Mạng Của Đức Phật
Cổ Chấp
Lỗi Lầm
Năm Triền Cái
Ở Giữa Con Đường Trung Đạo
Những Lời Cầu Nguyện Ở Bức Tường Phía
Tây
Một Cái Gì Đó Hoặc Không
Giới Luật Cho Những Người Khôn Khéo
Niềm Hân Hoan Của Lòng Bi Mẫn
Kết Thúc Con Đường Tâm Linh
Sẵn Sàng Chết
Từng Bước
Phong Thái Của Lòng Kiên Nhẫn
Niềm Vui Của Sự Hiến Tặng
Thái Độ Bao Dung
Tiến Về Phía Trước

Lời nói đầu

Tham sân si là ba thứ phiền não lớn trên thế gian này, chúng có công năng gây cho nhân loại chiến tranh, gia đình ly tán, không đoàn kết, trầm luân trong bể khổ luân hồi. Nhận thấy những phiền não nguy hại ấy nên đức Phật khuyên hàng Phật tử không nên dễ dãi, hãy nỗ lực tinh cần tu tâm dưỡng tánh thường xuyên trong giây phút hiện tại để đoạn trừ chúng. Mặc dù chưa đoạn trừ hoàn toàn, nhưng người Phật tử biết sống trong giây phút hiện tại với tâm chánh niệm thì có khả năng tham sân si không phát sanh trong giờ phút hiện tại. Lúc nào tham sân si vắng lặng thì thế gian, cuộc sống, con người tràn đầy niềm vui và hạnh phúc.

Quyển Thiên Tâm Từ, tác giả đã giới thiệu chúng ta bước vào cuộc đời bằng một tâm tư cởi mở, bao dung và từ ái. Sống với trái tim rộng mở, không ít kỹ, không ganh tỵ, không hiềm khích. Nếu ngược lại, chúng ta tràn ngập khổ đau bởi tâm tham sân si. Đồng thời tác giả cũng đề cao phương pháp nhiệm mầu của tâm chánh niệm. Trong tập sách này, tác giả viết lại tất những gì qua sự thực chứng, cảm nhận trong đời sống đời thường của mình bằng tâm chánh niệm tỉnh thức. Phương pháp ấy được đức Phật dạy cách đây hơn 25 thế kỷ, nhưng vẫn còn linh nghiệm và hữu dụng trong xã hội khoa học đương đại. Bản chất của chánh niệm chính là Thiên quán Tứ Niệm Xứ.

Tác giả viết tác phẩm này bằng một lối văn rất đời thường, nhưng ý đạo thì tuyệt vời thâm sâu. Mười tám tuổi thơ, Cô Sharon Salzberg đã bỏ quê hương (Mỹ Quốc) giàu có của mình để sang Châu Á học đạo và có một thời gian khá dài Cô học đạo và tu thiền ở các nước như Ấn Độ, Miến Điện, Thái Lan v.v... như là một bậc xuất gia. Tuy học nhiều thầy và nhiều pháp môn khác nhau, nhưng sở trường của Cô là thiền Tâm Từ. Hiện nay Cô đã và đang truyền đạt pháp môn này trong đời sống xã hội, nhằm góp phần cho thế gian, việc làm bao dung, nụ cười bác ái, cử chỉ nhân đạo, đó là những chất liệu không thể thiếu cho cuộc đời.

Nhận thấy tác phẩm rất cần thiết cho người Phật tử Việt Nam, nên chúng tôi biên dịch để cống hiến đến quý vị và các bạn. Chắc chắn không sao tránh khỏi khuyết điểm, kính mong quý vị hoan hỷ góp ý để kỳ tái bản được hoàn chỉnh hơn.

Kỳ Viên Tự, ngày 23. 01. 2002
Tỳ Kheo Thiện Minh

-ooOoo-

Lời tác giả

Từ những ngày đầu tiên bước vào con đường tu tập theo Phật pháp, tôi cảm thấy có một sức cuốn hút mạnh mẽ để có thể giúp tôi tìm được một cách sống an lạc và vững chắc. Vào thời điểm ấy cuộc sống của tôi đầy nỗi sợ hãi và hoang mang. Tôi cảm thấy xa cách mọi người và thế giới xung quanh, thậm chí có sự lẫn lộn ở sự cảm nhận của mình. Thế giới mà tôi cảm nhận hết sức đối nghịch: bản thân và người khác, chúng tôi và họ. Quan điểm này càng làm tăng thêm nỗi sợ hãi của mình, lẽ dĩ nhiên nó cũng gia tăng sự phiền não trong lòng tôi.

Bước vào con đường Phật pháp, tôi cảm thấy nó có thể giúp tôi thoát khỏi những cảm giác xa cách và phòng thủ. Chính điều này có thể giúp mọi người sống với một trái tim rộng mở và không còn sự phân biệt hoặc ranh giới. Cuộc đời của Đức Phật hàm ý những điều: trí tuệ và lòng bi mẫn là kim chỉ nam cho những hành động của Ngài. Dù khi Ngài đang ở một mình, hoặc cùng với mọi người, trong lúc hoằng dương thuyết pháp độ đời khắp xứ Ấn Độ hoặc lúc dừng chân, hoặc khi giảng giáo pháp hoặc khi thiền định trong sự vắng lặng, hoặc cùng với những người ngưỡng mộ hoặc phi bằng Ngài. Dường như không có một tình huống nào ngăn trở được lòng bi mẫn của Ngài, Ngài thật sự có một tấm lòng bao la rộng mở như thế gian.

Tinh hoa của giáo pháp Đức Phật, đó là điều mà tất cả chúng ta đều có chung một tâm lòng bị mắc vì hòa bình và an lạc. Tiềm năng này không phải là một điều trừu tượng hoặc quá xa xôi, cũng không phải là một điều chỉ dành cho những người sống một vùng đất xa lạ cách đây lâu lắm rồi. Một cuộc đời có mối tương quan và xác thực có thể đến với chúng ta ngay cả cuộc sống ở thời đại này. Chúng ta có thể tạo nó thành vật sở hữu riêng cho bản thân. Rồi khám phá ra rằng những trái tim của chúng ta thật sự rộng lớn đủ để bao trùm sự thử thách hoặc cảm nhận toàn cõi thế gian - cả niềm hoan lạc lẫn đau đớn - là cơ bản của con đường tâm linh, và nó đến với sự giải thoát cùng nỗi hạnh phúc lạ thường. Cách sống này được nhà thơ Rilke mô tả một cách đẹp đẽ:

*Ta sống trong cuộc đời với vòng tay rộng mở trải khắp thế gian.
Ta có thể chẳng bao giờ đạt được điều mơ ước cuối cùng.
Nhưng ta sẵn lòng dâng hiến bản thân mình cho nó.*

Như chúng ta hết lòng tu tập trí tuệ, Chánh niệm và lòng bi mẫn, để chúng ta nhận chân rằng thói quen chấp thủ và sự phân biệt của chúng ta về những lầm lỗi không cần thiết sẽ dẫn đến đau khổ. Sự nhận thức này dứt bỏ được gánh nặng trong trái tim của chúng ta, để chúng ta có thể đối phó với bất cứ điều gì mà không sa đà trong nỗi sợ hãi, oán thù hoặc chấp thủ. Chúng ta có thể đối mặt với bất cứ ai mà không bị những cảm giác lạnh nhạt, xa cách bủa vây. Chúng ta có thể bắt đầu với một lối sống khiến cho những trái tim của chúng ta hòa hợp hơn là ngăn cách, mở rộng hơn là thu hẹp, tiến bước với sức mạnh của lòng từ bi hơn là bị lôi kéo lại với ảo tưởng xa cách phân biệt. Chúng ta có thể bắt đầu sống với một cách sống xứng đáng với tiềm năng phi thường của chúng ta - tiềm năng của sự tinh giác đích thật. Tiềm năng này là chân lý nằm trong cốt lõi của cuộc đời đức Phật và Giáo Pháp của Ngài. Chân lý này cũng là chân lý của chúng ta. Trái tim vô lượng hải hà của Đức Phật cũng có thể là của chính bản thân ta.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này có thể là nguồn cổ vũ để quý vị mang lại sự chánh niệm, trí tuệ và lòng bi mẫn cho cuộc sống qua sự tu tập, để quý vị có thể biết được là tâm lòng (tâm) của quý vị có thể trở nên bao la như thế giới. Để diễn đạt bài thơ của Rilke cho dễ hiểu hơn, quý vị chỉ cần hiến dâng bản thân mình cho nó.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [2.1](#) | [2.2](#) | [3.1](#) | [3.2](#)

Chân thành cảm ơn Tỷ kheo Thiện Minh đã gửi tặng phiên bản vi tính (Binh Anson, 01-2002)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 01-02-2002