

**Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa**

Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,  
Bậc A La Hán, Bậc Chánh Đẳng Giác



# Tâm từ

**Sujin Boriharnwanaket**

Chuyển ngữ: **Trần Văn Thái, Trần Thanh Mai**

Hiệu đính bản chuyển ngữ: **Vietnam Dhamma Home**

**(Từ bản tiếng Anh của dịch giả Nina Van Gorkom)**

**Nhà xuất bản Hồng Đức**

## Mục lục

Giới thiệu .....	5
Chương 1. Duyên tổ và trở ngại .....	15
Chương 2. Vượt qua sân hận .....	29
Chương 3. Thực hành trong cuộc sống hàng ngày .....	41
Chương 4. Đặc tính của tâm từ .....	51
Chương 5. Tâm từ trong thân hành và khẩu hành .....	63
Chương 6. Lợi ích của tâm từ .....	74
Chương 7. Phước lành của tâm từ .....	82
Chương 8. Nhân và quả trong cuộc sống .....	94
Chương 9. Tâm từ - Nền tảng của thế giới .....	105
Các bài kinh được dẫn .....	111
<i>Kinh tâm từ: Kinh tập (143-152)</i> .....	111
<i>Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Trường bộ kinh, III, 180)</i> .....	117
<i>Kinh Phật Thuyết Như vậy (Như Thị Ngữ)</i>	
<i>Itivuttaka (Chương 3, phẩm IV)</i> .....	133
Giải thích thuật ngữ .....	135
Vài lời về bản dịch Việt ngữ .....	142

## Giới thiệu

Achaan Sujin tiếp cận về phát triển tâm từ (mettā) rất trực tiếp. Bà hướng đến việc áp dụng lời dạy của Đức Phật trong đời sống hàng ngày. Đức Phật dạy con đường diệt trừ bất thiện và pháp triển thiện. Tâm từ (mettā) là một thiện pháp thiết yếu. Nhưng rất khó phát triển tâm từ vì chúng ta luôn nghĩ đến bản thân mình. Phát triển tâm từ đưa đến lợi ích tối ưu cho cả hai, cho bản thân mình và người khác: tâm từ làm giảm sự vị kỷ và là yếu tố cốt yếu cho sự hòa hợp và bình yên trong xã hội.

Cuốn sách này tổng hợp các bài giảng của Achaan Sujin tại Chùa Bovoranives, Băng Cốc. Tại các buổi giảng của Bà, mọi người đặt câu hỏi và vì vậy cuốn sách này gồm một phần hỏi đáp. Khun Sujin<sup>1</sup> giải thích, để phát triển tâm từ, ta cần biết chính xác tâm từ là gì và khi nào thì tâm từ sinh khởi. Chúng ta dễ cho những thương mến cá nhân là tâm từ và khi ấy, tâm từ không thể được phát triển. Khun Sujin trích dẫn Tam Tạng kinh điển và các chú giải để làm sáng tỏ việc phát triển tâm từ theo lời dạy của Đức Phật. Bà luôn nhấn mạnh, sự thực hành tâm từ phải thống nhất với những lời dạy của Đức Phật còn được lưu truyền đến ngày nay. Mọi người trước kia luôn chấp nhận những gì thầy mình nói mà không tự tìm hiểu Tam Tạng. Khun Sujin luôn hết mực khuyến khích mọi người đọc kinh điển, suy xét điều đọc được và tự kiểm chứng sự thật thông qua thực hành Giáo pháp - lời dạy của Đức Phật, trong đời sống hàng ngày. Khi Bà bắt đầu giảng Pháp từ hơn 25 năm trước, có rất ít bản dịch Chú giải sang

---

<sup>1</sup> Trong tiếng Thái, “Khun” nghĩa là “Ông” hoặc “Bà”

tiếng Thái. Mỗi lần cần chú giải cho các bài kinh sẽ được dẫn trong buổi giảng, Bà phải nhờ các vị sư dịch từ tiếng Pali sang. Nhờ sự khuyến khích của Bà, cả người xuất gia lẫn cư sĩ đã quan tâm hơn đến Giáo lý và chú giải, nhiều bản dịch chú giải đã được dịch sang tiếng Thái. Ngày nay tại Thái Lan, Tam Tạng đã được in theo cách sau mỗi bài hay đoạn kinh đều có phần chú giải liên quan để giải thích cho đoạn kinh đó. Khun Sujin không những giúp mọi người tra cứu kinh điển mà còn hiểu đúng việc áp dụng và thực hành Giáo lý trong cuộc sống thường ngày. Mọi người có thể nghe các bài giảng của Bà qua radio vào buổi sáng và tối. Đài phát thanh các vùng khác nhau của Thái Lan đã phát bài giảng của Bà và số lượng các nhà đài ngày càng tăng lên. Ở các nước láng giềng như Lào, Malaysia và Cam-pu-chia, người ta cũng có thể được nghe Bà giảng. Với lòng cảm kích sâu sắc nhất đối với sự hướng dẫn và giúp đỡ của Khun Sujin, tôi hân hạnh dịch cuốn sách về tâm từ này cho các độc giả tiếng Anh. Bản biên dịch này của tôi có điều chỉnh cho phù hợp với “người Tây phương”, với một số thay đổi, bổ sung và chú thích. Người Thái đã quen với các thuật ngữ và ý nghĩa Pali, nhưng với những người mới tìm hiểu Giáo lý thì sẽ khó nắm bắt. Để giúp độc giả hiểu hơn về cuốn sách, giờ tôi sẽ giải thích một vài ý căn bản làm tiền đề để hiểu về tâm từ và việc áp dụng nó trong đời sống hàng ngày.

Không thể phát triển tâm từ (mettā) nếu không biết về “trạng thái tâm” của mình, tiếng Pali gọi là “citta”. Cái chúng ta cho là “tâm của tôi” thực chất là các khoảnh khắc tâm thức (citta) khác nhau thay đổi liên tục. Có một tâm tại một thời điểm, sinh rồi diệt ngay lập tức, rồi được tiếp nối bởi tâm tiếp theo. Cuộc sống của chúng ta là chuỗi tâm sinh diệt không gián đoạn. Mỗi tâm kinh nghiệm một đối tượng. Cái thấy là một tâm, nó kinh nghiệm màu sắc thông qua mắt. Cái nghe là một tâm, nó kinh nghiệm âm thanh thông qua tai. Tâm kinh nghiệm đối tượng thông qua sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Tâm rất đa dạng: một số tâm là thiện (kusala citta), một số bất thiện (akusala citta), một số lại không thiện hay bất thiện. Khi có tâm từ sinh khởi cùng tâm, tâm khi ấy là thiện, nhưng khi có thương mến cá nhân hay sân đi cùng, tâm là bất thiện. Có một tâm tại một thời điểm, nhưng mỗi tâm lại kèm theo một số tâm sở (cetasika), các tâm sở này thực hiện chức năng riêng khi sinh khởi cùng tâm. Một số tâm sở, như thọ hay tưởng, sinh khởi cùng tất cả các tâm, trong khi một số tâm sở khác chỉ có thể sinh khởi với tâm bất thiện hoặc tâm thiện. Tâm bất thiện có các tâm sở bất thiện đi kèm, như tham (lobha), sân (dosa); còn tâm thiện đi kèm với các “tâm sở tịnh hảo” như vô tham hay vô sân.

Tâm và tâm sở là các thực tại sinh khởi do duyên tương ứng. Chẳng hạn, các phẩm chất thiện và phiền não sinh khởi trong quá khứ có thể làm duyên cho những phẩm chất ấy sinh khởi ở hiện tại. Tâm sinh rồi diệt đi, nhưng vì mỗi tâm được tiếp nối bởi tâm tiếp theo, nên các phẩm chất thiện hay phiền não đều được tích lũy từ khoảng khắc này sang khoảng khắc khác, và vì thế có duyên cho chúng sinh khởi ở hiện tại.

Thấy, nghe, nếm, ngửi và kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm qua thân không phải là các tâm thiện hay bất thiện, mà là tâm quả của nghiệp (vipākacitta). Những việc làm bất thiện và thiện đã tạo trong quá khứ có thể mang đến kết quả bất khả ái hoặc khả ái ở hiện tại. Nghiệp thực chất là tác ý hay ý định. Tác ý thiện hoặc bất thiện thúc đẩy nên hành động được tích lũy từ khoảng khắc này sang khoảng khắc khác, vì thế nó có thể cho quả về sau. Nghiệp (kamma) cho quả dưới dạng là tâm tái tục, hay trong suốt kiếp sống là cái thấy, cái nghe và các kinh nghiệm qua ngũ quan khác. Thấy, nghe và các kinh nghiệm đối tượng khả ái hay bất khả ái tùy thuộc vào nghiệp tạo ra những tâm quả này. Khi thấy một đối tượng thị giác khả ái, hầu như tham sinh khởi ngay sau cái thấy; khi thấy một đối tượng bất khả ái, hầu như sân sinh khởi ngay sau cái thấy. Sau kinh nghiệm ngũ quan, tâm bất

thiện sinh khởi thường xuyên hơn tâm thiện. Không có tự ngã nào có thể điều khiển hay kiểm soát tâm, tâm sinh khởi vì những duyên riêng của chúng, chúng là vô ngã (anattā). Hiểu biết đúng về các tâm khác nhau có thể làm duyên cho các phẩm chất thiện được phát triển.

Đức Phật đã dạy, cái ta cho là “tâm của ta” và “thân của ta” là những thực tại thay đổi liên tục, sinh rồi diệt ngay lập tức, chúng là vô thường và vô ngã. Tâm (citta) và tâm sở (cetasika) là các danh pháp (tiếng Pali gọi là nama). Danh pháp và sắc pháp là các thực tại tối hậu, hay pháp chân đế. Danh pháp như cái thấy, tâm từ hay sân hận, sắc pháp như màu sắc, âm thanh hay đặc tính cứng, đều là các thực tại tối hậu. Mỗi thực tại đều có đặc tính riêng và có thể được kinh nghiệm trực tiếp khi chúng xuất hiện. Chúng là thực đối với tất cả mọi người. Tên gọi của chúng có thể thay đổi, nhưng đặc tính của chúng thì không. Có sự thật tối hậu [hay chân đế] và sự thật chế định [hay tục đế]. Nếu không tìm hiểu lời dạy của Đức Phật, chúng ta chỉ biết đến sự thật chế định: là thế giới về con người, chúng sinh, tự ngã, cây cối và xe cộ... Đó là những khái niệm mà ta thường nghĩ về, nhưng không phải là sự thật tối hậu - cái có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Đạo Phật không phủ nhận sự thật chế định, nhưng chỉ ra sự khác biệt giữa sự thật tối hậu và chế định, nhờ đó ta có thể phân biệt chúng. Kể cả khi đã biết thứ vốn được cho là con người chỉ bao gồm danh và sắc sinh rồi diệt, chúng ta vẫn nghĩ về con người. Chúng ta có thể nghĩ theo cách bất thiện - với sự vị kỷ hay khó chịu; hay theo cách thiện - với tâm từ hay lòng bi mẫn.

Đạo Phật dạy về các hình thái thiện pháp khác nhau: bố thí (dāna), trì giới (sīla) và phát triển tâm trí (bhāvanā) - bao gồm phát triển sự an tịnh (samatha) và phát triển tuệ minh sát (vipassanā). Có những loại tâm thiện khác nhau, một số sinh kèm với tuệ (paññā) và một số không. Có thể có bố thí và trì giới không với trí tuệ, nhưng để phát triển tâm trí thì cần có trí tuệ.



Có những mức độ trí tuệ khác nhau. Khi tâm thiện với bố thí sinh khởi, nó có thể sinh kèm với trí tuệ hiểu rằng bố thí là thiện pháp và nghiệp thiện sẽ cho quả an lành. Đó là một mức độ của trí tuệ. Có mức độ trí tuệ hiểu Giáo lý về mặt lý thuyết, hiểu về danh và sắc sinh khởi do duyên, là vô thường và vô ngã. Trí tuệ trong sự phát triển an tịnh (samatha) lại là một mức độ khác nữa. Nó không chỉ hiểu lý thuyết, mà còn nhận biết chính xác khi tâm là thiện và khi tâm là bất thiện; nó nhận ra hiểm họa của bất thiện và lợi ích của thiện. Trí tuệ trong samatha biết duyên phù hợp để phát triển sự an tịnh dựa trên đề mục thiền. An tịnh sinh khởi cùng với tâm thiện và khi có sự kinh nghiệm trực tiếp đặc tính của an tịnh, nó có thể được phát triển. An tịnh được phát triển nhờ chú tâm trên một trong các đề mục thiền. Nhưng nếu chỉ cố gắng chú tâm trên đề mục mà không có hiểu biết, không thể phát triển được an tịnh. Có các đề mục samatha cụ thể như được giải thích trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)* - một bách khoa toàn thư về Phật giáo do nhà chú giải Buddhaghosa biên soạn. Tâm từ là một trong các đề mục thiền của samatha. Khi sự an tịnh được phát triển, có thể đắc định (jhāna). Ở khoảng khắc đắc định, không có sự kinh nghiệm qua ngũ quan và chúng ta được thoát ly khỏi phiền não - thứ vốn liên đới chặt chẽ với kinh nghiệm ngũ quan. Tâm thiện là tâm thuộc cõi thức cao hơn. Tuy nhiên, sau khi tâm thiện diệt đi, phiền não có thể sinh khởi trở lại. Thông qua samatha, phiền não tạm thời bị đè nén nhưng không bị tận diệt. Đắc định vô cùng khó và chỉ rất ít người có thể đạt được. Người có thể đắc định với đề mục tâm từ có thể trải tâm từ đến tất cả các cõi và tới mọi chúng sinh. Đó chính là “trải tâm từ tới mọi chúng sinh” như được đề cập ở cuốn sách này. Khun Sujin giải thích, kể cả những người không định phát triển an tịnh ở mức độ cao cũng có thể và nên phát triển tâm từ trong cuộc sống hàng ngày. Khi biết chính xác tâm lúc nào là thiện và lúc nào là bất thiện, và khi biết đặc tính của tâm từ thì họ có thể phát triển tâm từ, và ở khoảng khắc đó tâm có sự an tịnh.

Phát triển tuệ minh sát hay vipassanā khác với phát triển samatha. Cách thức và mục tiêu của hai loại phát triển tâm trí này khác nhau. Phát triển tuệ minh sát là phát triển hiểu biết đúng về các thực tại tối hậu, là các danh pháp và sắc pháp, nhằm tận diệt tà kiến về ngã. Bằng tuệ giác, mọi phiền não và xu hướng ngũ ngầm có thể dần tận diệt hoàn toàn. Trong phát triển tuệ minh sát, chúng ta không cố chú tâm trên một đề mục, nhưng với chánh niệm (sati), hiểu biết về các thực tại xuất hiện qua một trong sáu căn có thể được phát triển. Hiểu biết về thực tại có thể được phát triển bất kỳ lúc nào và ở bất kỳ đâu, trong cuộc sống hàng ngày, mà không cần phải đến một nơi yên tĩnh. Chánh niệm là tâm sở thiện, nó không quên mà hay biết về danh hoặc sắc xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại. Ngay khoảnh khắc có chánh niệm, hiểu biết trực tiếp về thực tại đang xuất hiện có thể được phát triển, nhờ đó thực tại có thể dần được nhận biết là vô ngã. Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna) là một từ khác để chỉ sự phát triển tuệ giác về danh và sắc. Khi mới bắt đầu, chánh niệm và trí tuệ còn yếu, nhưng mỗi sát na chúng sinh khởi, chúng được vun bồi, kể cả khi ta không nhận ra. Chúng có thể phát triển từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, từ kiếp này sang kiếp khác.

Bạn đọc sẽ gặp thuật ngữ “chánh niệm - tỉnh giác” (sati - sampajañña), thay cho chánh niệm và trí tuệ. Tỉnh giác (sampa-jañña) là một từ khác để chỉ trí tuệ. Chánh niệm và trí tuệ là các tâm sở khác nhau, mỗi cái có một chức năng riêng, nhưng cả hai đều cần thiết để hiểu về thực tại đang xuất hiện. Nếu chỉ nhận biết thực tại mà không có trí tuệ, sẽ không thể đạt được mục đích thấy thực tại như chúng là. Chánh niệm-tỉnh giác là vô ngã, không thể tạo ra, mà chỉ có khi đủ duyên. Đó là các duyên: được nghe giảng Pháp bởi người có hiểu biết đúng, và cẩn trọng suy xét về Pháp. Đầu tiên cần có hiểu biết lý thuyết về danh và sắc. Cần biết danh là thực tại kinh nghiệm gì đó, và sắc là thực tại không kinh nghiệm gì cả. Cần hiểu rằng cái thấy là danh, nó kinh nghiệm cái

xuất hiện qua mắt, là đối tượng thị giác, và đối tượng thị giác là sắc. Cần hiểu rằng cái thấy khác với suy nghĩ về con người, là cái sinh khởi sau cái thấy; cần hiểu về các danh pháp khác nhau kinh nghiệm đối tượng qua sáu môn. Chúng ta cho rằng mình có thể chạm vào thân, nhưng sự thật, nó bao gồm những yếu tố khác nhau, xuất hiện mỗi cái tại một thời điểm. Qua xúc chạm, đặc tính cứng hoặc mềm được kinh nghiệm, chứ không phải là một cái thân. Thân là một khái niệm do suy nghĩ tạo ra, không phải là thực tại tối hậu. Khi hiểu thực tại tối hậu [hay chân đế pháp] là gì và sự khác biệt của nó với sự thật chế định, sẽ có duyên cho chánh niệm sinh khởi. Chánh niệm để ý và hay biết trực tiếp về danh hoặc sắc đang xuất hiện. Chúng ta liên tục kinh nghiệm sắc pháp qua thân căn, như đặc tính cứng hoặc mềm, nhưng thường thất niệm và vô minh về chúng. Chúng ta thường chú ý đến đồ vật hay thân thể - cái là cứng hoặc mềm, đến ý niệm về một “khởi”. Nhưng khi chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết về một sắc pháp như đặc tính cứng hoặc mềm, hoặc về một danh pháp - cái kinh nghiệm những sắc pháp ấy; và tại khoảnh khắc đó, trí tuệ có thể thẩm sát những thực tại đó. Chúng có thể được nhận biết là sắc pháp hoặc danh pháp, sinh khởi do duyên riêng và là vô ngã. Trí tuệ được phát triển ở các mức độ khác nhau. Đầu tiên cần nhận biết sự khác biệt giữa danh pháp và sắc pháp, nếu không sẽ không thể kinh nghiệm trực tiếp sự sinh diệt của danh và sắc, là một mức độ tuệ giác cao hơn. Có thể hiểu về mặt tư duy rằng, danh khác với sắc, nhưng khi chúng thực sự hiện diện, vẫn chưa có nhận biết trực tiếp về đặc tính khác biệt của chúng. Chúng ta thường nhầm lẫn các thực tại như cái nghe và âm thanh hay cái thấy và đối tượng thị giác. Chánh niệm chỉ có thể hay biết một thực tại tại một thời điểm và chỉ khi có chánh niệm lập đi lập lại, trí tuệ mới có thể được phát triển, nhờ đó mà danh và sắc có thể được biết như chúng là.

Khi trí tuệ được phát triển hoàn mãn, có thể đạt được giác ngộ: kinh nghiệm niết bàn (nibbāna), là thực tại vô vi. Tâm, tâm sở và sắc là các thực tại hữu vi, sinh khởi do duyên rồi diệt đi. Niết bàn không phải là sắc, không phải là một nơi chốn để đến; nó là danh. Niết bàn là thực tại tối hậu [pháp chân đế], là danh pháp, không do duyên sinh, không sinh và diệt. Niết bàn được gọi là sự chấm dứt khổ (dukkha), chấm dứt bất toại nguyện - đặc tính vốn có trong mọi thực tại hữu vi sinh diệt. Có bốn giai đoạn giác ngộ và tại mỗi giai đoạn, các phiền não lần lượt bị tận diệt, cho đến khi tất cả phiền não bị đoạn tận ở giai đoạn giác ngộ cuối cùng - giai đoạn của bậc A La Hán, bậc toàn hảo.

Đối tượng của satipaṭṭhāna (tứ niệm xứ) là các pháp chân đế - danh và sắc. Tâm từ hướng đến các chúng sinh, lấy chúng sinh và con người làm đối tượng. Chúng sinh không phải là các pháp chân đế mà là tục đế [sự thật chế định]. Tuy nhiên, như Khun Sujin nói, ích lợi nhất là phát triển cả tứ niệm xứ và tâm từ. Khi có sự hay biết về danh và sắc, vẫn có thể có suy nghĩ về chúng sinh, về các loại danh pháp sinh khởi do duyên. Ta thường nghĩ về mọi người với tâm bất thiện, tâm có sự dính mắc hay khó chịu. Thay vì nghĩ với tâm bất thiện, ta có thể học để nghĩ với tâm từ (mettā-citta). Tâm từ là một loại danh pháp, và nếu có chánh niệm về nó, ta sẽ thấy nó là một thực tại do duyên, là vô ngã. Nếu không bám chấp vào ý niệm “tâm từ của tôi”, tâm từ sẽ thanh tịnh hơn. Khun Sujin nhấn mạnh, phát triển tứ niệm xứ làm duyên cho tâm từ sinh khởi thường xuyên hơn. Khi tứ niệm xứ được phát triển, những phiền não như ngã mạn, hà tiện và ghen tị - là những trở ngại của tâm từ, cuối cùng sẽ bị tận diệt. Hiểu rằng cả bản thân mình và người khác chỉ là tâm, tâm sở và sắc sẽ làm duyên cho tâm từ nhiều hơn. Nếu hiểu tâm bất thiện của mình sinh khởi do duyên, ta cũng sẽ hiểu tâm bất thiện của người khác là do duyên. Ta sẽ bớt xu hướng chỉ trích và thấu hiểu hơn những vấn đề của người khác. Như Khun Sujin nói, chúng ta có

thể học để trở thành “một người thấu hiểu”, người biết cảm thông và giúp đỡ người khác. Nếu ai đó không đáp lại lòng tốt của ta, ta vẫn có thể đối xử với họ như những người bạn. Tình bạn thực sự không phụ thuộc vào thái độ của người khác, nó sinh khởi cùng với tâm từ.

Tâm từ là một “ba la mật” - những phẩm chất tuyệt hảo mà Đức Phật đã vun bồi trong vô lượng kiếp quá khứ khi còn là đấng Bồ Tát - một chúng sinh có phát nguyện cho quả vị Phật. Những người có niềm tin vào Giáo lý và phát triển tứ niệm xứ sẽ phát triển ba la mật cùng với chánh niệm về danh và sắc. Các ba la mật, trong đó có tâm từ, là duyên cần thiết để đạt đến giác ngộ. Mục tiêu phát triển các ba la mật là để tận diệt phiền não.

Khun Sujin giúp mọi người hiểu về tâm của mình, biết khi nào tâm là thiện và khi nào tâm là bất thiện. Khi có hiểu biết đúng về tâm của mình, mọi người sẽ không lầm tưởng về bản thân và nhầm tưởng bất thiện là tâm từ. Lời giảng của Khun Sujin về tâm từ rất hữu ích để hiểu tâm từ là gì và làm sao phát triển nó. Cách giảng của Bà rất thuyết phục và trực tiếp, giúp nhiều cho việc thực hành tâm từ trong đời sống hàng ngày. Nhiều lời kinh Phật được Bà trích dẫn là sự nhắc nhở và động viên việc thực hành tâm từ trong cuộc sống thường nhật.

Cuốn sách sử dụng các trích dẫn trong Tam Tạng và các Chú giải, bao gồm cuốn *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī)* - chú giải cho bộ đầu của *Tạng Vi Diệu Pháp (Dhammasaṅgani)* và cuốn *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)*. Bản tiếng Anh của các cuốn này hiện có tại Hội văn bản Pali, 73 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD, Anh quốc.

Trong cuốn sách này, tôi muốn giữ nguyên các thuật ngữ Pali, vì rất cần biết một số thuật ngữ ấy. Các từ tương đương trong tiếng Anh thường không hoàn toàn chuẩn xác vì nó bắt nguồn từ triết lý phương Tây và vì vậy thường khác với những ý nghĩa trong Giáo lý Đạo Phật.

Tôi tha thiết bày tỏ lòng biết ơn tới “Hiệp hội Nghiên cứu và Hoằng dương Phật pháp” và nhà xuất bản Alan Weller - người đã giúp bản dịch được ra đời.

**Nina Van Gorkom**

## Chương 1

### Duyên tố và trở ngại

Tâm từ (mettā) sẽ được vun bồi khi ta biết đặc tính của nó. Khi có tâm từ thực sự, mọi người đều là bạn: có sự thân thiện và cảm thông, ta thương yêu quan tâm đến người khác và muốn làm những gì lợi ích, mang đến cho họ hạnh phúc. Tại khoảnh khắc ấy, tâm mềm dịu và không có ngã mạn (māna) - cái làm duyên cho việc thể hiện bản thân, làm mình quan trọng và xem thường người khác.

Nếu thực sự muốn phát triển tâm từ, chúng ta cần tận diệt bất thiện pháp, kể cả những bất thiện mà ta thường không để ý. Chúng ta không nhận ra mức độ ngã mạn, ghen tị, keo kiệt, bực dọc và các phiền não khác trong mình nhiều tới đâu. Khi phát triển tâm từ, chúng ta sẽ bắt đầu để ý đến nhiều loại phiền não, khi tâm từ được vun bồi hơn sẽ ít cơ hội cho bất thiện pháp sinh khởi hơn.

Ngã mạn là một phiền não trở ngại cho tâm từ. Khi có tâm từ, chúng ta nghĩ về sự an vui của người khác, còn khi có ngã mạn, ta thấy mình quan trọng. Nếu muốn tận diệt ngã mạn và phát triển tâm từ, cần phải biết đặc tính của ngã mạn. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ - Atthasālinī (Quyển II, Phần II, Chương 2, 372)* nói về ngã mạn như sau:

*“Ngã mạn”, “kiêu hãnh” và “tự phụ” chỉ về cách thức và hiện trạng. “Tính kiêu căng” nghĩa là đưa mình lên hay làm nổi bật hơn người khác. “Tính tự cao” sinh khởi nơi một người nâng người đó lên, giữ người ấy trên cao.*

“*Kiêu kỳ*” nghĩa là nổi lên cao như ngọn cờ. “*Ngạo mạn*” nghĩa là cao ngạo, trạng thái tâm nâng mình lên; Trong nhiều lá cờ, cờ nào nổi lên cao hơn những lá cờ khác được gọi là cờ tiên phong, biểu ngữ. Ngã mạn sinh khởi liên tục và nổi bật vì nương vào các ngã mạn nối tiếp nhau thì cũng giống như cờ tiên phong. Tâm muốn lên cao như cờ tiên phong thì được gọi là thích phô trương. Trạng thái đó được gọi là thích phô trương. Và đó là tính chất của tâm chứ không phải là của một tự ngã; vì thế đó là “*tâm thích phô trương*”. Thực vậy, tâm kèm với mạn muốn trưng biểu ngữ, và trạng thái ấy được gọi là *phô trương - ngã mạn*.

Khi học về đặc tính của ngã mạn, ta có thể thấy sự khác biệt giữa khoảnh khắc của tâm bất thiện với tâm từ. Tâm bất thiện thì không êm ái và dịu dàng, tại khoảnh khắc đó không có sự thân thiện và hữu hảo với người khác. Nếu muốn phát triển tâm từ, cần phải có “*sati-sampajañña*” - chánh niệm và trí tuệ, để biết khi nào có tâm thiện và khi nào có tâm bất thiện. Không thể có tâm từ tại khoảnh khắc của ngã mạn.

Ghen tị là một phiền não khác là trở ngại của tâm từ. Khi ghen tị với ai đó, ta chắc chắn không muốn hành xử với người ấy như bạn. Nếu thực sự muốn phát triển tâm từ trong cuộc sống, cần phải biết đặc tính của sự thông cảm và dịu dàng, và ta sẽ nhận ra tâm từ không thể đi cùng với ghen tị.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Quyển II, Phần II, Chương 2, 373)* nói về ghen tị như sau:

*Trong phần thuyết giảng về tính ganh tỵ, “ganh tỵ với lợi lộc, danh dự, kính trọng, thương mến, đánh lễ, cúng dường được dành cho người khác” là thứ ganh tỵ có trạng thái không thể chịu đựng, hay bất mãn về sự thịnh vượng của người khác; hay nói về những lợi lộc người khác có được, v. v. . . “Đối với những người này thì điều đó có ích gì đâu?” v. v. . .*



Người đạt đến bậc giác ngộ đầu tiên, bậc Thánh Nhập Lưu (sotāpanna), đã hoàn toàn tận diệt ghen tị, vì vị ấy nhận ra bản chất thực tại như chúng là: là các danh pháp và sắc pháp sinh khởi do duyên riêng tương ứng. Vị ấy nhận ra, không ai có thể giành được gì cho bản thân hay có thể khiến người khác ái mộ, kính trọng và đánh lễ mình. Trên thực tế, việc có được lợi dưỡng, tiếng thơm và sự cung kính của người khác là tùy thuộc vào nhân duyên. Vì vậy không nên ghen tị. Khi có ghen tị thì không có từ tâm. Tất cả các pháp, thiện hay bất thiện đều vô ngã; chúng sinh khởi do duyên tương ứng. Chừng nào chưa phải là một “bậc thánh”, bậc đã giác ngộ, thì sẽ vẫn còn duyên cho ghen tị. Chúng ta không chỉ ghen tị với người ngoài hay bạn bè, mà còn cả với những người gần gũi và thân yêu mình.

Bồn sèn là một phiền não khác là trở ngại của tâm từ. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (cùng chương trên, 373)* nói về năm loại bồn sèn:

*Về chỗ ở (nơi cư ngụ)*

*Về gia tộc (đối với vị sư, có thể là những người công quả trong Chùa hay thân quyến)*

*Về lợi lộc (đối với vị sư: là có được tư vật dụng)*

*Về sắc đẹp và tiếng thơm (không muốn người khác được khen ngợi bởi sắc đẹp hay thành tựu)*

*Về Giáo pháp (không muốn chia sẻ hiểu biết về Giáo pháp)*

Chúng ta đọc thêm (số 375, 376):

*‘Tính keo kiệt’ là biểu hiện của bồn sèn. ‘Hà tiện’ chính là hành vi hay trạng thái của bồn sèn. Tâm bồn sèn là trạng thái của người có tính keo kiệt. ‘Cái này chỉ dành cho tôi thôi, không dành cho người khác. ’ - như vậy mong muốn không tiêu tán những gì mình có ta đống lại... Trạng thái của người ấy là hà tiện, đồng nghĩa*

với mức độ bền nhẹ. Một người ti tiện là một con người hạ đẳng. Trạng thái 'ti tiện' là chỉ sự keo kiệt mức độ nặng. Thực vậy, một người ti tiện sẽ ngăn cản người khác không bố thí. Và người ta nói như sau:

*Tai ác, keo kiệt, ti tiện, sai trái.*

*Những người ấy cản trở sự bố thí cho người nghèo.*

*Khi một người 'bón rít' nhìn thấy kẻ ăn xin, tâm trí người ấy co dúm lại như thể ném vị chua. Hiện trạng của người đó là 'bón rít'. Nói cách khác: - 'tính bón rít' giống như một chiếc 'muỗng ăn cơm.' Vì khi chiếc bình đựng đồ ăn đầy tới miệng, người ta dùng chiếc thìa bị cong vòng vào trong từ mọi phía để múc đồ ăn; không thể múc được gì cả. Tâm trí của một người bền vững cũng cong vòng như vậy. Khi đã bị cong vòng, thì thân cũng cong vòng, co lại, không tỏa ra - như vậy người keo kiệt thường được cho là người 'bón rít'*

*'Thiếu quảng đại trong lòng' là một hiện trạng tâm đóng lại và co dúm, thế nên tâm không thể trải rộng ra để thực hiện bố thí, v. v. . . , phục vụ người khác. Nhưng bởi vì người bền vững ước ao không cho người khác những gì thuộc về mình, và chỉ muốn lấy đi cái thuộc về người khác, chính vì thế bền vững này nên được hiểu có trạng thái là giấu đi và giữ lại tài sản của chính mình, như sau: mong là tài sản này chỉ dành cho tôi, không dành cho người khác.*

Ở đây nhà Chú giải nói về tâm của kẻ phạm phu chưa tận diệt được keo kiệt. Chỉ có bậc thánh mới hoàn toàn tận diệt được keo kiệt. Khi sân, ngã mạn, ghen tị và bủn xỉn sinh khởi, tâm không có từ tâm. Nếu muốn phát triển tâm từ, ta cần hiểu chi tiết về các tâm khác nhau của mình. Nên thẩm sát đặc tính của tâm

khi nghĩ về ai đó. Không nên chỉ có tâm từ đối với một số người cụ thể. Chúng ta cần tiếp tục phát triển tâm từ hơn nữa, không bao giờ là đủ.

Trong nhiều bài kinh khác nhau, Đức Phật đã chỉ ra lợi ích của phát triển tâm từ. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh* (Tập I - Thiên có kệ, Chương X - Tương ưng Dạ xoa, IV. Manibhadda):

*Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Magadha, tại điện thờ Manimàlaka, tại một trú xứ của Dạ-xoa Manibhadda. Rồi Dạ-xoa Manibhadda đi đến Thế Tôn, sau khi đến, nói lên bài kệ này trước mặt Thế Tôn:*

*Lành thay, thường chánh niệm,*

*Nhờ niệm, lạc tăng trưởng.*

*Có niệm, mai đẹp hơn,*

*Hận thù được giải thoát.*

Thế Tôn đáp:

*... Với ai trọn ngày đêm,*

*Tâm ý lạc, bất hại,*

*Từ tâm mọi hữu tình,*

*Vị ấy không thù hận.*

Qua đó ta thấy được lợi ích của việc phát triển tâm từ.

Tâm từ có thể được phát triển thành một đề mục thiền (samatha). Nếu hiểu đúng về phát triển an tịnh với đề mục này, có thể đạt được một mức độ an tịnh cao, kể cả tầng thiền. Tâm thiền (jhānacittas) là tâm ở cảnh giới cao hơn. Tại khoảnh khắc của tâm thiền, không có kinh nghiệm qua ngũ quan và chúng ta tạm thời thoát khỏi phiền não. Tuy nhiên ngay sau khi tâm thiền diệt đi, phiền não sẽ sinh khởi trở lại. Phát triển an tịnh với đề

mục tâm từ không đưa đến tận diệt sân (dosa). Chỉ có phát triển tứ niệm xứ - hiểu biết đúng về các thực tại mới dẫn đến tận diệt phiền não. Phiền não được tận diệt từng bước qua bốn tầng giác ngộ. Chỉ ở tầng giác ngộ thứ tư, tầng giác ngộ của bậc A La Hán, mọi phiền não mới hoàn toàn bị tận diệt. Tại tầng giác ngộ thứ ba, tầng giác ngộ của bậc “Thánh Bất Lai” (Anāgāmi), sân bị diệt trừ. Bậc Thánh Bất Lai không còn sân nữa và tràn đầy từ tâm.

Phát triển hiểu biết đúng về thực tại - tứ niệm xứ có thể làm duyên cho nhiều tâm từ hơn. Trí tuệ (pañña), hay chánh kiến, biết cái được cho là chúng sinh, con người hay tự ngã chỉ là các danh pháp và sắc pháp. Chúng ta dùng các thuật ngữ chế định để đặt tên cho các chúng sinh, đồ vật khác nhau đang hiện diện, nhưng sự thực, chúng chỉ là danh và sắc, sinh khởi do duyên và diệt đi. Mỗi tâm diệt đi được tiếp nối bởi tâm tiếp theo, và cả sắc diệt đi cũng sẽ được thay thế chừng nào còn có duyên tạo ra chúng.

Có người nói rằng, nếu không làm một việc gì thì anh ta bị phân tán và có tâm bất thiện. Để có thiện tâm, anh ấy cần tụng kinh tâm từ thật lâu. Tuy nhiên khi phát triển tứ niệm xứ, chúng ta cần nhớ rằng, kể cả cảm giác phân tán hay rã rượi đều có thể là đối tượng của chánh niệm. Chánh niệm có thể lập tức hay biết đặc tính đang xuất hiện và khi đó có thiện tâm. Không dễ nhận ra đặc tính của thực tại đang xuất hiện; trí tuệ cần thực sự phát triển để nhận biết sâu sắc những đặc tính khác biệt của danh và sắc. Cần chánh niệm về đặc tính của thực tại kinh nghiệm, là danh pháp, và đặc tính của thực tại không kinh nghiệm gì cả, là sắc pháp. Cần phân biệt rõ đặc tính khác nhau của danh và sắc. Khi có chánh niệm về thực tại - cái xuất hiện một mình tại một khoảnh khắc qua ngũ quan và ý môn, đặc tính của thực tại phải được suy xét và thẩm sát thật kỹ lưỡng. Bằng cách ấy, danh và sắc mới có thể được hiểu như chúng là: là vô ngã.

Người tin rằng mình cứ tụng kinh tâm từ là được có thể không biết tâm khi ấy là thiện hay bất thiện. Người ấy có thể không biết cần có chánh niệm (sati) để phát triển trí tuệ - thứ hiểu rõ thực tại đang xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại. Thậm chí người ấy còn không biết mục đích của việc tụng kinh. Nếu thực sự muốn vun bồi tâm từ, ta cần thấy hiểm họa của mọi loại bất thiện, như sân, ngã mạn, ghen tị và bòn xén.

Để phát triển tâm từ, cần biết chi tiết, tinh tế về những tâm khác nhau của mình. Cần biết về tâm như chúng thực là. Tâm thiện và tâm bất thiện có những đặc tính riêng. Ngay cả khi tâm thiện ở mức độ non nớt thì vẫn hoàn toàn khác với khoảnh khắc của dính mắc. Nếu chánh niệm và trí tuệ không sinh khởi, chúng ta không thể biết khi nào có tham ái và khi nào có tâm từ. Nếu không rõ các đặc tính khác nhau giữa chúng, ta có thể đang phát triển bất thiện thay vì tâm từ mà không hề hay biết, khi ấy ta sẽ cho nó là thiện mà thực chất, nó là bất thiện. Vì thế hiểu biết chi tiết về các đặc tính khác nhau của tham ái và tâm từ là cần thiết. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Quyển II, Phần II, Chương 2)* giải thích các khía cạnh của tham ái được đề cập trong cuốn Dhammasangani. Chúng ta đọc về “say mê” như sau:

*“Say mê” ở đây có nghĩa là do tham mà chúng sinh ở các cõi cảm thấy “say mê”, hay bản thân tham có nghĩa là say mê. Trong khái niệm “say đắm”, từ “đắm” được kết hợp với say mê. Khao khát sinh khởi một lần tới một đối tượng thì là “say mê”, sinh khởi lặp đi lặp lại liên tục chính là say đắm...*

Cuộc sống hàng ngày chính là thứ cần được thẩm sát. Khi không có tâm từ, tâm luôn bị cuốn vào đối tượng, say mê đối tượng. Nếu không có chánh niệm, ta không thể biết khi nào có tham ái. Dính mắc vào các đối tượng khác nhau được kinh nghiệm làm duyên cho hành vi qua thân và khẩu, khi ấy ta mới nhận ra

là không hề có từ tâm. Bằng việc học qua kinh nghiệm đặc tính của tham ái và tâm từ, ta có thể so sánh và biết rõ sự khác biệt giữa chúng.

Không nên chỉ cố gắng phát triển tâm từ khi đang có sân, mà còn cần cả khi dính mắc. Chúng ta nên suy xét loại tâm gì hiện diện khi nghĩ về người thân, bạn bè - những người gần gũi và thương yêu của mình. Cần nhận ra ngay khoảnh khắc đó là tâm từ hay dính mắc, cần học bằng chính kinh nghiệm của bản thân về sự khác biệt giữa những khoảnh khắc ấy. Nếu thực sự muốn phát triển tâm từ, không nên uống phí bất kỳ cơ hội nào để học về các đặc tính khác nhau của tâm, nhờ đó sẽ có thêm duyên cho tâm từ phát triển. Thật vô ích nếu cho rằng chỉ nên phát triển tâm từ khi ta bị bực tức.

Bây giờ tôi sẽ đề cập một số câu hỏi liên quan đến việc phát triển tâm từ.

**Người hỏi:** Đặc tính của tâm tham là luyến ái và dính mắc. Nếu nói rằng dính mắc vào gia quyến và bạn bè là tham, là không đúng thì tôi thấy điều này không phù hợp với cuộc sống thông thường của chúng ta trong thế giới này.

**Khun Sujin:** Nếu muốn phát triển tâm từ, bạn cần phải biết sâu sắc về các tâm khác nhau của mình. Chỉ tụng kinh thôi thì không đủ. Cần phải biết chi tiết về đặc tính của tâm từ. Khi có tâm từ thì không có sân. Tuy nhiên, khi yêu mến ai đó và dính mắc vào người ấy, khi đó có tham ái, không phải tâm từ, và tham ái làm duyên cho sân. Chúng ta nên suy xét thực tại nào thì tốt hơn, tâm từ hay tình yêu ích kỷ - cái thực chất là tham ái (lobha). Có thể có tâm từ khi ở cùng gia đình và bạn bè, và khi ấy ta có thể hiểu về đặc tính của nó. Khi có tâm từ, chúng ta nghĩ đến lợi ích của người khác, không dính mắc, không luyến ái vị kỷ. Tâm từ thực sự vì người khác thì không thể làm duyên cho việc khó chịu với người ấy. Vì vậy khi ta có tâm từ thay vì tham ái, người

khác cũng sẽ được lợi. Cả người có tâm từ và người là đối tượng của tâm từ đều được hưởng lợi. Nếu chỉ có tham ái trong cuộc sống hàng ngày thì sẽ có nhiều duyên cho việc khó chịu và cảm thọ ưu. Tuy nhiên, khi tâm từ phát triển sẽ bớt cơ hội cho tâm sân. Chúng ta sẽ nghĩ và suy xét thường xuyên hơn đến lợi ích của người khác.

**Người hỏi:** Bà nói rằng cần có chánh niệm và trí tuệ (chánh niệm-tỉnh giác) để phát triển tâm từ và vì thế chúng ta nên biết đặc tính của chánh niệm và trí tuệ, nếu không tâm từ không thể được phát triển. Phải không ạ?

**Khun Sujin:** Có hai loại phát triển tâm trí, samatha - phát triển sự an tịnh và vipassanā - phát triển hiểu biết đúng về các thực tại. Cả hai loại phát triển tâm trí này đều cần chánh niệm-tỉnh giác. Tuy nhiên, tuệ trong samatha khác với tuệ trong vipassanā. Tuệ trong samatha biết cách để phát triển sự an tịnh, là sự giải phóng tạm thời khỏi phiền não. Tuệ trong vipassanā biết đặc tính của các hiện tượng tinh thần và vật chất, của các thực tại xuất hiện từng thứ một tại một thời điểm, qua sáu môn.

**Người hỏi:** Đôi khi có tâm từ khi lo lắng cho ai đó đang gặp khó khăn. Ở khoảnh khắc đó có chánh niệm nhưng có thể không có trí tuệ biết đặc tính của chánh niệm. Vậy có tâm từ thực sự khi đó không?

**Khun Sujin:** Khi tâm từ sinh khởi, tâm là thiện và nó sinh kèm với niệm - là một thiện pháp (sobhana dhamma)<sup>2</sup>. Chúng ta có thể không có chánh niệm-tỉnh giác để phát triển an tịnh ở mức độ cao, nhưng khi có tâm từ, phải có niệm sinh kèm, duyên là vậy. Chánh niệm không quên thiện pháp, nó sinh khởi với mỗi tâm thiện. Do thiện pháp được tích lũy nên có thể có duyên cho các loại thiện pháp khác nhau, như bố thí - lòng quảng đại, giữ

---

<sup>2</sup> Hay pháp tịnh hảo

giới - sự tiết chế khỏi các hành động bất thiện hay tâm từ. Những thiện pháp này sinh kèm với chánh niệm, nhưng không nhất thiết với trí tuệ. Tuy nhiên nếu muốn phát triển tâm từ như một đề mục thiền và đạt được mức độ an tịnh cao thì cần có chánh niệm-tỉnh giác. Với chánh niệm-tỉnh giác, sự khác biệt giữa đặc tính của tâm từ và tham ái sẽ được nhận biết một cách chính xác.

**Người hỏi:** Tôi muốn nói về những sự kiện xảy ra trong cuộc sống thường ngày. thỉnh thoảng khi lái xe, tôi từng “mong cho mọi chúng sinh được hạnh phúc, mong họ không phải chịu đau đớn hay mất mát”. Nhưng khi bất ngờ gặp phải sự cố trên đường thì thoát đầu, tôi không thể nghĩ đến người khác. Sau đó tôi mới nhận ra là mình đã không như lời kinh tâm từ vừa tụng. Tôi bắt đầu suy xét hơn đến những lời kinh ấy và tôi học áp dụng tâm từ trong những tình huống đi đường. Đó chính là tác dụng của việc nghĩ đến và suy xét.

**Khun Sujin:** Khi mới gặp sự cố, bạn có nghĩ đến câu “mong cho mọi chúng sinh được hạnh phúc” không?

**Người hỏi:** Không, khi ấy thì tôi không nghĩ đến những từ đó.

**Khun Sujin:** Phát triển tâm từ không phải là nghĩ đến những từ ngữ mà cần biết thực tại của tâm từ. Khoảnh khắc của tâm từ khác với khoảnh khắc của bực bội, căm giận hay thù hận.

**Người hỏi:** Nếu không tụng kinh tâm từ thì tôi đã không suy xét trong những tình huống như vậy, tôi sẽ chỉ nghĩ đến bản thân thôi.

**Khun Sujin:** Bạn cần hiểu chi tiết về các thực tại, cần hiểu tại khoảnh khắc tụng kinh có tâm từ thực sự hay chỉ là suy nghĩ về các câu chữ đó. Có tâm từ thực sự khi suy xét cho người khác, không phải lúc bạn chỉ tụng mà thôi.

**Người hỏi:** Việc tụng kinh có tác dụng chứ. Nếu không tôi đã không tự hỏi liệu mình có thật sự muốn chúng sinh khác



được an vui hay không. Thực sự tôi đã suy xét như vậy nhờ việc tụng kinh.

**Khun Sujin:** Khi tự hỏi mình như vậy, bạn đã nhận ra rằng tâm từ không phải là việc tụng câu chữ mà nó cần phải được thực hành.

**Người hỏi:** Vâng, đúng thế. Khi thực hành tâm từ trong tình huống đó thì tôi không tụng.

**Khun Sujin:** Một số người chỉ nghĩ đến việc tụng kinh tâm từ, nhưng khi vừa tụng xong, họ có thể nổi sân nếu gặp điều không như ý. Chúng ta có thể tụng các câu chữ về tâm từ, nhưng rồi tâm từ lại không sinh khởi khi có chúng sinh hay con người hiện diện. Chúng ta có thể tụng rất lâu, nhưng nếu gặp điều nghịch ý thì tâm từ ở đâu? Ta cần tụng bao lâu để tâm từ có thể sinh khởi?

**Người hỏi khác:** Sẽ không đi đến đâu nếu cho rằng chỉ cần tụng kinh để phát triển tâm từ, vì ta đã hiểu sai về phát triển tâm từ. Tâm từ chỉ có thể phát triển khi được vun bồi trong tình huống hàng ngày. Một hai năm trở lại đây, tôi cảm thấy mình có tâm từ hơn, chính là nhờ việc được nghe Khun Sujin giảng Pháp. Giờ thì tôi thường nghĩ đến làm điều gì có lợi và mang đến hạnh phúc cho người khác, dù là việc nhỏ hay lớn. Tôi thấy khi chánh niệm sinh khởi, tâm rất hiền hòa. Có tâm từ khi tránh giết muỗi hay giúp chúng sinh khác đang gặp khó khăn. Trước kia tôi không muốn nỗ lực để giúp người khác, nhưng sau này thì có, vì tôi suy xét đến lợi ích và hạnh phúc của họ. Đôi khi gặp những người rao bán những thứ mà tôi không cần, nhưng tôi vẫn mua, nhờ có tâm từ. Tôi mua không phải vì cần tới món đồ đó. Tôi nghĩ đến câu nói của Khun Sujin: “Giúp được người khác nhiều hay ít không quan trọng, cốt yếu là nghĩ đến lợi ích và sự an vui của họ”. Mỗi khi tôi nghĩ đến những lời ấy, tâm thiện với từ có thể sinh khởi.

**Khun Sujin:** Anumodhanā! Đó chính là sự thực hành Giáo pháp, là sự phát triển tâm từ thực sự. Trong tiếng Pāli, sự phát triển gọi là “bhāvanā”, nghĩa đen là: làm cho cái gì đó tăng trưởng,

làm cho sinh khởi thường xuyên, lặp đi lặp lại. Phát triển không phải là việc tụng câu chữ với hy vọng đạt tới một mức độ an tịnh cao, tới an chỉ định. Cần có tâm từ trong cuộc sống thường ngày. Khi ở một mình, có thể ta tụng rất nhiều, nhưng trong đời sống thường nhật, tâm từ lại không sinh khởi. Tâm từ thực sự được phát triển qua thực hành, qua hành vi của chúng ta trong các tình huống khác nhau trong cuộc sống, khi ở cùng người khác.

**Người hỏi:** Tôi vẫn nghĩ rằng việc tụng kinh tâm từ mang lại lợi ích. Tụng kinh không hề dễ. Tôi có thể nghĩ về những người mình không ưa, như Ông X - người trong quá khứ đã làm nhiều điều không phải với tôi, nhưng bây giờ khi phát triển tâm từ, tôi nghĩ “mong cho ông X được hạnh phúc, không phải chịu khổ đau mất mát”. Với việc tụng, tôi không mất đồng nào hay phải nỗ lực gì để giúp ai đó. Tôi vẫn chưa sẵn lòng làm những việc ấy.

**Khun Sujin:** Do bạn chưa dần phát triển tâm từ trong cuộc sống hàng ngày. Hôm nay bạn không gặp ông X, nhưng bạn gặp những người khác. Liệu bạn có thấy mình có tâm từ hiện giờ không, khi đang ở cùng với người khác đây? Khi thực sự phát triển tâm từ, chúng ta sẽ biết rằng khi có tâm từ, tâm thoát khỏi mọi loại bất thiện, khi ấy không có ngã mạn, không có ý niệm tỏ vẻ ta đây. Kể cả khi nhìn thấy hay nghĩ về người khác, ta không xem thường họ, không có ngã mạn. Cho dù ở với ai, chánh niệm-tỉnh giác có thể sinh khởi và tại một khoảnh khắc cụ thể, ta có thể nhận biết tâm có sinh kèm với từ hay không. Ta có thể phát triển tâm từ bất cứ lúc nào và không nên lựa chọn người để hướng tâm từ đến, như ông X chẳng hạn.

**Người hỏi:** Tôi sẽ bắt đầu phát triển tâm từ mọi lúc. Khi thấy người khác, tôi sẽ nghĩ “mong cho tất cả đều được hạnh phúc, mong cho họ không bị mất mát khổ đau”

**Khun Sujin:** Sao bạn lại nghĩ về tất cả?

**Người hỏi:** Khi thấy mọi người, tôi thấy đó là một tổng thể.

**Khun Sujin:** Hiện giờ bạn biết về lý thuyết rằng, chỉ có danh và sắc, không có chúng sinh, con người hay tự ngã nào. Tuy nhiên bạn chưa biết đặc tính của danh và sắc. Không có chánh niệm-tỉnh giác suy xét từng loại thực tại đang xuất hiện. Tâm từ sẽ lớn mạnh hơn khi đặc tính của danh và sắc được xuyên thấu, từng thực tại xuất hiện tại một thời điểm. Vì vậy, cần có chánh niệm-tỉnh giác để thấy đặc tính của tâm khi có lòng từ với người này hay người kia. Nếu không, chúng ta không thể biết đó chỉ là việc tụng, việc nghĩ về tâm từ hay có tâm từ thực sự đối với từng người mà ta gặp.

**Người hỏi:** Khi tôi tụng kinh tâm từ, đôi lúc không có trí tuệ nhưng có chánh niệm. Tôi mong muốn trải tâm từ tới tất cả chúng sinh.

**Khun Sujin:** Cần hiểu nghĩa của câu “phát triển tâm từ” và “trải tâm từ đến mọi chúng sinh”. Nếu tâm từ chưa thực sự phát triển, tâm sẽ không mong hạnh phúc đến cho mọi người ta gặp. Ta chưa cảm thấy thân thiện với tất cả, và vì vậy chưa thể trải tâm từ tới mọi chúng sinh. Chúng ta bắt đầu phát triển tâm từ tới người khác bằng hành vi, lời nói và suy nghĩ, nhờ đó tâm từ sẽ được tăng trưởng dần dần. Khi nghĩ về hay gặp gỡ người khác, dù là ai hay khi nào, có thể có tâm từ thực sự qua thân, khẩu và ý. Với việc tụng kinh, sẽ không có thể hiện nào qua nét mặt hay lời nói; tâm từ không phát triển nhờ việc tụng đọc. Có thể suy xét tâm mình khi gặp gỡ ai đó, xem mình có đang xem thường họ không, dù chẳng biểu lộ gì ra ngoài. Ta có thường không thích sự xuất hiện, cách cư xử hay nói năng của ai không? Có thực sự coi người ta đang nói chuyện như một người bạn? Thực sự chân thành tìm kiếm lợi ích và muốn giúp đỡ họ? Không có quy định phải tụng những bài kinh cụ thể nào về tâm từ. Không phải theo bất kỳ nguyên tắc tụng đọc nào để phát triển tâm từ. Ta có thể

nghĩ về người khác với thiện tâm có từ sinh kèm: như nghĩ đến việc làm gì cho sự an vui và hạnh phúc của họ, giúp họ khỏi mất mát hay khó khăn. Còn khi tụng, ta phải nghĩ đến câu chữ, xem mình phải tụng câu nào trước, câu “mong mọi chúng sinh được hạnh phúc” hay câu “mong mọi chúng sinh được thoát khỏi khổ đau” trước. Thực tại tâm từ không phải là việc tụng câu chữ. Tâm từ sinh khởi khi ta giúp đỡ người khác qua hành động và lời nói, tùy theo hoàn cảnh mỗi thời điểm.

## Chương 2

### Vượt qua sân hận

Khi thực sự biết đặc tính của tâm từ, ta có thể phát triển nó. Tuy nhiên không nên nghĩ rằng mình đã có khả năng trải tâm từ tới mọi chúng sinh để biến mãn tâm từ vô hạn. Sự thật, chỉ những người phát triển samatha với đề mục tâm từ và đắc được sơ thiền mới có thể trải tâm từ tới mọi chúng sinh.

**Người hỏi:** Các nhà Chú giải khẳng định ta nên tụng những bài kinh tâm từ cụ thể.

**Khun Sujin:** Tâm từ có sinh khởi theo quy tắc nào không?

**Người hỏi:** Không, không có quy tắc nào.

**Khun Sujin:** Chúng ta cần biết đặc tính của tâm từ để có thể phát triển nó hơn, hơn nữa. Nhưng như đã giải thích, không nên cố gắng ngay lập tức trải tâm từ tới mọi chúng sinh nhằm phát triển nó.

**Người hỏi:** Có bốn mươi đề mục thiền samatha và tùy theo tích lũy của mỗi người mà họ chọn đề mục nào để phát triển. Nhìn chung cần phải tụng niệm để phát triển các đề mục thiền, như “đề mục đất” chẳng hạn.

**Khun Sujin:** Cần nghiên cứu Tam Tạng để tìm hiểu xem kinh điển có nói như vậy không. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ kinh (Phần I - Sagāthā-vagga, Chương VII - Tương Ưng Bà la môn, I- Phẩm A-La-Hán Thứ Nhất, §1 - Bà la môn Dhanañjāni)*:

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ở Rājagaha (Vương Xá), tại Trúc Lâm, chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

Lúc bấy giờ, nữ Bà-la-môn Dhanañjāni, vợ một người Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja, có lòng tin thành đối với Phật, Pháp và Tăng. Rồi nữ Bà-la-môn Dhanañjāni, trong khi bưng cơm cho Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja, húng khởi thốt lên ba lần lời cảm húng:

“Đánh lễ Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Chánh Giác ấy!”

Đánh lễ Đức Pháp!

Đánh lễ Đức Tăng!”

Được nghe nói vậy, Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja nói với nữ Bà-la-môn Dhanañjāni: “Như vậy, trong mọi thời, mọi dịp, kẻ hạ tiện này nói lời tán thán vị Sa-môn trọc đầu ấy. Nay kẻ Hạ tiện kia, ta sẽ luận phá bậc Đạo Sư của Người”.

“Thưa Bà-la-môn, tôi không thấy trong thế giới chư Thiên, Ma giới hay Phạm thiên giới, trong chúng Sa-môn hay Bà-la-môn, giữa chư Thiên hay loài Người, không một ai có thể luận phá Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Chánh Giác. Vậy này Bà-la-môn, Ông hãy đi. Sau khi đi, Ông sẽ biết”.

Rồi Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja phẫn nộ, không hoan hỷ, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja nói lên bài kệ với Thế Tôn:

Sát vật gì, được lạc?  
Sát vật gì, không sầu?  
Có một pháp loại gì,  
Ngài tán đồng sát hại,  
Tôn giả Gotama?

Thế Tôn:

Sát phần nộ, được lạc  
Sát phần nộ, không sầu,  
Phần nộ với độc căn,  
Với vị ngọt tối thượng,  
Pháp ấy, bậc Hiền Thánh,  
Tán đồng sự sát hại.  
Sát pháp ấy, không sầu,  
Này Bà-la-môn kia.

*Được nghe nói vậy, Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja bạch Thế Tôn: Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! . .*

Sau đó chúng ta đọc Bà la môn Bhāradvāja đã xuất gia trước mặt Thế tôn, được thọ đại giới. Không lâu sau khi thọ đại giới, Ngài đắc thánh quả A La Hán.

**Người hỏi:** Đức Phật nói về diệt trừ sân một cách bao quát hơn, nhưng Ngài không giải thích làm sao để diệt trừ được sân.

**Khun Sujin:** Đức Phật đã giảng Pháp theo nhiều cách khác nhau và với từng chi tiết để giúp mọi người thấy hiểm họa của bất thiện và lợi ích của thiện. Ngài dạy về phát triển trí tuệ, chính là thứ sẽ hoàn toàn tận diệt sân.

**Người hỏi:** Sân có thể bị diệt trừ. Qua phát triển tuệ minh sát (vipassanā), sân có thể bị tận diệt, và qua phát triển an chỉ định (samatha), sân có thể bị đè nén. Phát triển vipassanā khác với phát triển samatha, với hai mục đích khác nhau. Tôi đọc trong “*Bộ Phân Tích*”, phần về *Tăng thiện (Chương XVII)* thấy rằng, nếu ai đó muốn thanh tịnh tâm khỏi các triền cái, vị ấy phải ngồi kiết già, phải bước tới, bước lui để có tinh tấn, là yếu tố thiết yếu để đè nén triền cái. Nhưng người phát triển vipassanā thì không cần làm vậy để có chánh tinh tấn. Bất cứ khi nào đối tượng xuất hiện với hiểu biết đúng và được thấy rõ đặc tính, khi ấy cũng có chánh tinh tấn, chính là lực cho trí tuệ phát triển. Như vậy, samatha và vipassanā rất khác nhau. Người phát triển samatha cần phải tuân theo một số nguyên tắc nhất định.

**Khun Sujin:** Vị ấy sẽ bắt đầu từ đâu và làm thế nào để phát triển samatha?

**Người hỏi:** Vị ấy bắt đầu từ việc tụng niệm.

**Khun Sujin:** Vị ấy cần bắt đầu từ hiểu biết đúng về bản chất của đề mục thiền trong samatha. Đề mục này phải làm duyên cho tâm được an tịnh, thoát khỏi phiền não. Cần có chánh niệm-tỉnh giác để phát triển sự an tịnh dựa trên đề mục thiền một cách đúng đắn.

**Người hỏi:** Người phát triển samatha muốn chắc chắn phải tập trung trên đề mục thiền, để giúp tăng trưởng định và sự an tịnh.

**Khun Sujin:** Điều ấy thật viển vông và không chút liên quan gì đến thực tại có thể được kinh nghiệm hiện giờ, với người mới bắt đầu. Bạn có nhận ra đặc tính của sân trong cuộc sống hàng ngày của mình không? Vị bà la môn Bhāradvāja đã hỏi Đức



Phật: “*Sát vật gì, được lạc?*” và Đức Phật đã trả lời: “*Sát phần nộ, được lạc. Sát phần nộ, không sâu*”. Trong cuộc sống bận rộn với công việc hàng ngày, chẳng lẽ mọi người không gặp rắc rối, khó chịu với công việc, đồng nghiệp hay những người liên quan? Khi làm việc với người khác, có thể có thích hoặc không thích sinh khởi, cảm thấy căng thẳng, khó chịu, không hài lòng hay buồn chán. . . Bất cứ lúc nào bạn thấy khó chịu là có sân, với nhiều sắc thái và mức độ. Chúng ta cần diệt trừ sân ngay trong những tình huống thường ngày, chứ không phải ở lúc nào khác. Tại thời điểm khắc chế được cơn sân, khi ấy có một mức độ an tịnh - samatha nhất định. Khi thấy được hiểm họa của sân, ta sẽ hiểu nên có tâm từ thay cho bất thiện. Tâm từ có thể sinh khởi nếu ta phát triển nó ngay từ bây giờ mà không phải trì hoãn sang một thời điểm khác. Nhờ đó ta sẽ bớt sân khi gặp khó khăn hay trở ngại trong công việc, khi gặp phải điều nghịch ý hay những việc căng thẳng, không dễ chịu; khi đó ta sẽ có sự an vui thay cho phiền muộn.

**Người hỏi:** Chẳng có ai thích sân cả.

**Khun Sujin:** Chính trong cuộc sống hàng ngày mà sân cần được khắc chế. Sân có thể bị đè nén bởi thiền định với tâm từ làm đề mục, hoặc bởi sự phát triển tứ niệm xứ. Chánh niệm của tứ niệm xứ hay biết đặc tính của thực tại đang xuất hiện để nhờ đó, trí tuệ có thể được phát triển từng bước một cho đến khi đủ sắc bén đạt được tầng giác ngộ thứ ba - tầng giác ngộ của bậc thánh Bất Lai (Anāgāmi), khi ấy sân mới thực sự bị tận diệt.

Khi Bà la môn Bhāradvāja đã trở thành tỳ khuru và có lòng tịnh tín nơi Đức Phật, những người anh em trai của vị này đã tức giận và có những hành vi, lời nói phi báng. Chúng ta đọc tiếp bài kinh thuộc *Tương Ưng Bộ Kinh (Tập I, Chương VII - Tương ưng Bà la môn, I - Phẩm A La Hán thứ nhất, II - Phi báng)* như sau:

*Một thời Thế Tôn trú ở Ràjagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc.*

*Bà-la-môn Akkosaka Bhàradvāja được nghe Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhàradvāja đã xuất gia với Thế Tôn, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Ông phẫn nộ, không hoan hỷ, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói những lời nói không tốt đẹp, ác ngữ, phỉ báng và nhiếc mắng Thế Tôn*

*Được nghe nói vậy, Thế Tôn nói với Bà-la-môn Akkosaka Bhàradvāja: “Này Bà-la-môn, Ông nghĩ thế nào? Các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng thăm Ông không?”*

*“Thưa Tôn giả Gotama, thỉnh thoảng, các thân hữu, bà con huyết thống, các khách có đến viếng thăm tôi”.*

*“Này Bà-la-môn, Ông nghĩ thế nào? Ông có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các loại đồ nếm không?”*

*“Thưa Tôn giả Gotama, thỉnh thoảng tôi sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm, các loại đồ nếm”.*

*“Nhưng này Bà-la-môn, nếu họ không thâu nhận, thời các món ăn ấy về ai?”*

*“Thưa Tôn giả Gotama, nếu họ không thâu nhận, thời các món ăn ấy về lại chúng tôi”.*

*“Cũng vậy, này Bà-la-môn, nếu Ông phỉ báng chúng tôi là người không phỉ báng; nhiếc mắng chúng tôi là người không nhiếc mắng; gây lộn với chúng tôi là người không gây lộn; chúng tôi không thâu nhận sự việc ấy từ Ông, thời này Bà-la-môn, sự việc ấy về lại Ông. Này Bà-la-môn, sự*

việc ấy chỉ về lại Ông. Nay Bà-la-môn, ai phỉ báng lại khi bị phỉ báng, nhiếc mắng lại khi bị nhiếc mắng, gây lộn lại khi bị gây lộn, thời như vậy, nay Bà-la-môn, người ấy được xem là đã hưởng thọ, đã san sẻ với Ông. Còn chúng tôi không cùng hưởng thọ sự việc ấy với Ông, không cùng san sẻ sự việc ấy với Ông, thời này Bà-la-môn, sự việc ấy về lại Ông! Nay Bà-la-môn, sự việc ấy về lại Ông!”

“Nhà vua và vương cung, vương thần nghĩ rằng: “Sa-môn Gotama là vị A-la-hán”. Tuy vậy Tôn giả Gotama nay đã phẫn nộ”.

*Thế Tôn:*

*Với vị không phẫn nộ,*

*Phẫn nộ từ đâu đến?*

*Sống chế ngự, chánh mạng,*

*Giải thoát, nhờ chánh trí.*

*Vị ấy sống như vậy,*

*Đòi sống được tịch tịnh.*

*Những ai bị phỉ báng,*

*Trở lại phỉ báng người,*

*Kẻ ấy làm ác mình,*

*Lại làm ác cho người.*

*Những ai bị phỉ báng,*

*Không phỉ báng chống lại,*

*Người ấy đủ thắng trận,*

*Thắng cho mình, cho người.*

*Vị ấy tìm lợi ích,*

*Cho cả mình và người.*

*Và kẻ đã phi báng,*

*Tự hiểu, lắng người dần.*

*Bậc Y sư cả hai,*

*Chữa mình, chữa cho người,*

*Quần chúng nghĩ là ngu,*

*Vì không hiểu Chánh pháp.*

*Khi được nghe nói vậy, Bà-la-môn Akkosaka Bhàrad-  
vaja bạch Thế Tôn: “Thật là vi diệu thay, Tôn giả Gotama!  
.....”*

Chúng ta đọc thấy vị ấy đã xuất gia và sau đó không lâu, đã đắc thánh quả A La Hán.

Còn chúng ta, nếu ở trong tình huống như vậy và bị ai đó mắng chửi, liệu tâm từ có thể sinh khởi? hay chắc chắn ta cũng sẽ đáp trả tương tự? Khi có sân, dù là của ai, thì cũng không có sự an tịnh mà chỉ có ý muốn gây hại hay làm tổn thương. Khi thấy cơn sân của người khác, thấy xu hướng gây hại của anh ta, và hiểu được hiểm họa của việc đó, liệu ta có muốn làm giống thế? Khi nhận ra hiểm họa của sân, sẽ có duyên cho tâm từ sinh khởi. Chúng ta nên phát triển tâm từ để có thể tha thứ cho người khác, ngay cả khi họ nói hay làm điều không phải với ta.

Chúng ta đọc tiếp trong *Tương Ứng Bộ Kinh (Tập I, Chương VII - Tương ứng Bà-la môn, I - Phẩm A La Hán thứ nhất, III - Asurindaka)*

Một thời Thế Tôn ở Ràjagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Bà-la-môn Asurindaka Bhàradvāja nghe như sau: “Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhàradvāja đã xuất gia với Thế Tôn, từ bỏ gia đình, sống không gia đình”. Phẫn nộ, không hoan hỷ, vị ấy đi đến Thế Tôn, sau khi đến, có những lời không tốt đẹp, ác ngữ, phỉ báng và nhiếc mắng Thế Tôn.

Được nghe nói vậy, Thế Tôn giữ im lặng.

Rồi Bà-la-môn Asurindaka Bhàradvāja nói với Thế Tôn: “Này Sa-môn, Ông đã bị chinh phục. Này Sa-môn, Ông đã bị chinh phục!”

Thế Tôn:

Kẻ ngu nghĩ mình thắng,

Khi nói lời ác ngữ,

Ai biết chịu kham nhẫn,

Kẻ ấy thật thắng trận.

Những ai bị phỉ báng,

Trở lại phỉ báng người,

Kẻ ấy làm ác mình,

Lại làm ác cho người.

Những ai bị phỉ báng,

*Không phi báng đối lại,  
Người ấy đã thắng trận,  
Thắng cho mình cho người.  
Vị ấy tìm lợi ích,  
Cho cả mình và người,  
Và kẻ đã phi báng,  
Tự hiểu, lắng nguội dần.  
Bậc y sư cả hai,  
Chữa mình, chữa cho người,  
Quần chúng nghĩ là ngu,  
Vì không hiểu Chánh pháp.*

Và Tôn giả Asurinda trở thành một vị A-la-hán nữa.

Đức Phật đã không đáp lại những lời giận dữ. Còn chúng ta - những người còn phiền não, cũng có thể giữ im lặng, nhưng với loại tâm nào? Cần suy xét về tâm mình ngay khoảnh khắc ấy. Với Đức Phật, có nhiều loại tâm khác nhau khiến Ngài giữ im lặng, với vị A La Hán - bậc hoàn mãn đã đạt bốn tầng giác ngộ cũng vậy, với các vị thánh Bất Lai (vị đạt tầng thánh thứ ba), các vị thánh Nhất Lai (vị đạt tầng thánh thứ hai), các vị thánh Dự Lưu (vị đạt tầng thánh thứ nhất) và kẻ cả phạm nhân cũng vậy; mỗi trường hợp đều có những loại tâm khác nhau khi ấy. Tất cả tùy thuộc vào mức độ trí tuệ. Người chưa tận diệt được sân cũng có thể giữ im lặng và không thể hiện sự giận dữ qua cử chỉ hay lời nói, nhưng liệu ta có thể biết họ có loại tâm nào không? Nếu

tứ niệm xứ không sinh khởi, sẽ không thể biết mình có thiện hay bất thiện tâm, không thể biết liệu mình có tâm từ thật sự khi ấy không. Người còn phiền não khi thấy người khác giữ im lặng sẽ tự diễn giải theo tích lũy của mình. Nhưng lý do khiến người khác giữ im lặng có thể khác xa với những gì họ nghĩ.

Suy xét kỹ ý nghĩa đoạn kinh trên sẽ thấy được nhiều điều lợi ích. Nhưng còn tùy thuộc vào mức độ thực hành tùy pháp của chúng ta. Khi nói những lời thô ác, ta là người thắng hay thua? Có khi ta đắc thắng khi nói những lời ấy với người khác, nhưng sự thật, ta là kẻ thua cuộc. Nếu thực sự muốn thắng, ta cần chinh phục phiền não của bản thân. Người không tức giận và không trả đũa là người giành được chiến thắng rất khó có được.

Khi người khác đang giận, ta không nên hòa vào sự giận dữ ấy, không nên bực tức và nói lời khó nghe. Nếu đáp trả, ta đã bị cuốn vào sự giận dữ, ta đồng hành với họ, đồng hành với bất thiện. Phát triển tâm trí rất gian nan, nó được duyên bởi việc nghe giảng về lợi ích của thiện pháp. Cũng cần phải có tinh tấn và sự can đảm để phát triển các thiện pháp. Sự vun bồi của mọi thiện pháp trên hết được duyên bởi Tứ niệm xứ - sự phát triển tuệ giác về các pháp chân đế. Tứ niệm xứ làm duyên cho niệm sinh khởi, là sự hay biết, không quên thiện pháp. Có nhiều mức độ chánh niệm khác nhau: có chánh niệm trong bố thí, trong trì giới (là sự tiết chế, ngăn ngừa khỏi các hành vi xấu), trong phát triển sự an tịnh và trong phát triển hiểu biết đúng về các thực tại. Phát triển tứ niệm xứ có thể làm duyên cho các mức độ chánh niệm khác nhau sinh khởi thường xuyên hơn. Nó làm duyên cho sự suy xét về hiểm họa của bất thiện pháp đang xuất hiện, và tùy theo giai đoạn phát triển của trí tuệ mà mức độ hiểm họa nào được nhận ra. Khi có chánh niệm, sẽ có trí tuệ thấy được pháp bất thiện như nó là. Khi trí tuệ nhận ra pháp bất thiện, sẽ có duyên cho thiện pháp sinh khởi thay cho bất thiện pháp.

Một người anh khác của Bà la môn Bhāradvāja, khi biết em trai mình gia nhập Tăng đoàn, đã bầy tỏ tức giận theo một cách khác. Chúng ta đọc tiếp trong *Tương Ưng Bộ Kinh (Tập I, Chương VII - Tương ưng Bà la môn, I - Phẩm A La Hán thứ nhất, IV - Bilangika)*:

*Lại nữa, một lần Thế Tôn ở Rājagaha, Veluvana, tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Bà-la-môn Bilangika Bhāradvāja được nghe: “Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja đã xuất gia với Sa-môn Gotama, từ bỏ gia đình, sống không gia đình”. Phần nộ, không hoan hỷ, vị ấy đi đến Thế Tôn; sau khi đến, giữ yên lặng, đứng một bên.*

*Rồi Thế Tôn, với tâm tư của mình, biết được tâm tư của Bà-la-môn Bilangika Bhāradvāja, liền nói lên bài kệ cho Bà-la-môn Bilangika Bhāradvāja:*

*Ai hại người hiền thiện,*

*Thanh tịnh, không cấu nhiễm,*

*Ác hạnh được chín mùi,*

*Phản lại hại người ngu,*

*Chẳng khác gì ngược gió,*

*Lại tung vãi bụi trần.*

Được nghe Pháp, dù trong một thời khắc ngắn, cũng vô cùng lợi ích. Bà la môn Bilangika đã tức giận đi đến gặp Thế tôn, dù không nói lên lời mắng nhiếc hay trách móc. Nhưng sau khi suy xét với sự tôn kính Pháp được nghe, ông đã nhận ra nhân và quả của các thực tại và có được niềm tin nơi Giáo pháp. Ông đã xin quy y theo Đức Phật. Không lâu sau đó, ông đã đạt mục đích tối thượng của đời sống, trở thành một vị A La Hán.



## **Chương 3**

### **Thực hành trong cuộc sống hàng ngày**

Tâm từ (mettā-citta) có thể sinh khởi mà không cần phải tụng kinh tâm từ. Chúng ta thấy ví dụ này trong “*Tiền thân Tuṇḍila*” (III, số 388). Theo Chú giải về câu chuyện tiền thân này, Đức Phật đã kể lại khi Ngài ngự tại Jetavana (Kỳ viên tịnh xá). Có một tỳ kheu rất sợ chết. Vị này sợ hãi ngay cả khi nghe tiếng bụi cây lay động, tiếng cành khô rơi hay tiếng chim thú gọi đàn. Các vị tỳ kheo khác tụ tập về chánh điện và kể về vị tỳ kheo sợ chết này. Họ bàn nhau: “giờ đây đối với mọi loài trên thế gian, cái chết là tất nhiên, đời sống không có gì chắc chắn, điều này chẳng nên sáng suốt ghi nhớ trong tâm sao?”. Đức Phật đã hỏi các vị tỳ kheo về đề tài đang bàn luận và Ngài nói, vị tỳ kheo ấy không chỉ sợ chết trong kiếp này mà cả ở một kiếp trước. Chúng ta đọc trong Chuyện tiền thân Tuṇḍila rằng ngày xưa ở thành Varānasī, Đức Bồ Tát nhập thai một heo rừng. Khi đến kỳ, heo mẹ sinh hai con heo đực. Một ngày, heo mẹ đặt hai con nằm trong một cái hố. Một bà lão từ ruộng bông trở về nhà với giỏ đầy bông vải, gỗ cây gậy xuống đất kêu lóc cóc. Heo mẹ nghe tiếng động và sợ hãi, bỏ hai con chạy mất. Bà lão đưa hai heo con về nhà để chăm sóc, bà gọi heo lớn (đức Bồ Tát) là Mahātuṇḍila (Heo lớn mõm dài) và heo nhỏ là Cullatuṇḍila (Heo bé mõm dài). Bà nuôi nấng chúng và coi chúng như con mình, nhưng bà thương Mahātuṇḍila nhiều hơn Cullatuṇḍila. Chúng lớn dần và mập mạp.

Một ngày, một đám thanh niên đi tìm thịt heo, nhưng không biết kiếm ở đâu. Họ muốn mua heo của bà lão, nhưng bà

trả lời, bà không thể bán vì bà thương chúng như con mình. Đám thanh niên không từ bỏ ý định và trả giá cao hơn, nhưng bà vẫn không muốn bán. Sau đó, họ cho bà uống rượu, đến khi bà say, họ lại thuyết phục lần nữa. Lần này bà đã đồng ý, nhưng chỉ bán heo nhỏ mà không bán heo lớn. Bà lấy thức ăn và gọi heo nhỏ Cullatuṇḍila đến. Lâu nay bà luôn gọi Mahātuṇḍila trước, vì thế Mahātuṇḍila đã nghi ngờ có điều dữ xảy ra. Cullatuṇḍila nhìn thấy cái máng đầy thức ăn và bà lão đang đứng cùng đám người vói thông lọng trên tay. Nó hoảng sợ không muốn ăn, rồi chạy tới bên anh trai run rẩy. Mahātuṇḍila đã an ủi heo nhỏ, khuyên nó tới ăn và không nên sợ hãi. Ngài giải thích rằng chúng được nuôi béo để lấy thịt. Ngài nói mọi loài sinh ra trên thế gian này đều phải chết, không ai có thể thoát được. Mọi chúng sinh, dù để lấy thịt hay không, đều phải chết. Ngài nói rằng ngày trước chúng nương tựa vào mẹ của mình nhưng giờ đây không còn chỗ nào để nương tựa nữa. Chúng không nên sợ hãi và hãy tắm mình trong nước sạch để tẩy rửa mờ hôi, rồi họ sẽ tìm thấy một loại dầu thơm mới không bao giờ bị hủy hoại. Chúng ta đọc rằng Mahātuṇḍila đã suy xét đến mười ba la mật và lấy tâm từ ba la mật soi rọi. Mọi người chứng kiến Mahātuṇḍila khuyên nhủ em mình đã rất ấn tượng và sinh khởi tâm từ. Bà lão hết say rượu và đám thanh niên thì vút bỏ thông lọng, đứng nghe Ngài thuyết Pháp.

Những người này đã không tụng kinh tâm từ trước để có tâm từ, mà tâm từ sinh khởi nhờ duyên riêng của nó.

Chúng ta đọc rằng Cullatuṇḍila đã hỏi anh trai:

*Gì là ao nước pha lê*

*Mờ hôi cấu uế nói về điều chi?*

*Dầu xoa kỳ diệu là gì?*

*Mùi hương ngào ngạt chẳng khi nào tàn?*

Mahātunḍila đáp:

*Pháp là ao nước trong ngần,*

*Mồ hôi cấu ứ lổn lổn mê si*

*Dầu thơm đức hạnh tâm đi,*

*Mùi hương mãi mãi chẳng hề tàn phai.*

Thiện pháp cũng như nguồn nước trong ngần, vì nó có thể gội rửa ta khỏi bất thiện pháp - thứ chính là mồ hôi bẩn thỉu. Giới như dầu thơm không bao giờ bị hủy hoại, vì khi có giới, ta không làm hại hay làm phiền lòng người khác.

Chúng ta đọc rằng, Mahātunḍila đã nói, những kẻ ngu ngốc thì thỏa thích với bất thiện, trong khi người tỉnh cần sẽ không bén mảng tới bất thiện. Ngài động viên chúng sinh không nên buồn rầu khi phải chết.

Khi kể câu chuyện tiền kiếp này, Đức Phật nói rằng Mahātunḍila chính là tiền kiếp của Ngài khi còn là Bồ Tát và Cullatunḍila là vị tỷ khưu sợ chết nọ.

Như vậy ta thấy rằng tâm từ có thể sinh khởi mà không cần phải tụng. Nghĩ về những từ được tụng cũng do duyên. Mọi người cho rằng mình nên tụng bởi vì họ đã quen thuộc với việc ấy. Ý niệm ấy sẽ làm duyên cho việc nghĩ đến các chữ thường tụng. Tuy nhiên, nếu ai đó phát triển tâm từ, sẽ có chánh niệm - tỉnh giác suy xét đến đặc tính của tâm từ, và nó đối ngược với bất thiện. Khi tâm từ được phát triển đi phát triển lại, sẽ dần dần có thêm tâm từ hơn.

Vì vậy ta nên suy xét và tìm hiểu với chánh niệm về đặc tính của tâm từ, như Đức Phật đã giảng bằng nhiều cách. Cần nhớ rằng tâm từ sẽ mạnh hơn nếu nó được phát triển thực sự, bất

cứ khi nào có cơ hội. Tâm từ có thể trường mạnh và sinh khởi thường xuyên hơn nếu hiểu về lợi ích của nó. Nó không sinh khởi do việc tụng kinh trong một thời gian dài.

**Người hỏi:** Tôi nhớ khi còn nhỏ, cha tôi dạy tôi tụng kinh. Tôi có thể tụng nhiều bài kinh nhưng không hiểu nghĩa của những bài ấy. Cũng vậy với việc tụng kinh tâm từ. Các vị sư tụng kinh hàng ngày vào buổi sáng và chiều, giờ tôi băn khoăn về lợi ích của việc tụng kinh.

**Khun Sujin:** Họ có thể tụng ngũ uẩn là vô thường và vô ngã. Nhưng mục đích của việc tụng những từ đó là để nhắc nhở sự suy xét về đặc tính của ngũ uẩn - cái đang xuất hiện hiện giờ và nhận biết chúng là vô thường.

**Người hỏi:** Đúng vậy, tụng kinh là một sự nhắc nhở. Tôi tụng “mong cho Ông X được hạnh phúc” là để có thể có tâm từ đối với Ông X về sau.

**Khun Sujin:** *Thanh Tịnh Đạo (Chương IX, 1, 2)* nói về phát triển tâm từ khi mới bắt đầu như sau:

*Để bắt đầu, vị ấy nên quán xét và cố gắng nhận ra hiểm họa của oán giận và lợi ích của nhẫn nại. Vì sao? Vì trong phát triển để mục thiền tâm từ, oán giận phải bị từ bỏ và nhẫn nại cần phải đạt được và vì vị ấy không thể từ bỏ hiểm họa chưa được thấy và đạt lợi ích chưa biết đến.*

Chúng ta không nói rằng mọi người không nên tụng kinh, mà cần phải hiểu nhân đúng sẽ cho kết quả đúng. *Thanh Tịnh Đạo (IX, 4)* chỉ ra hiểm họa của oán giận và lợi ích của sự nhẫn nại. Nếu thực sự hiểu điều này, sẽ có duyên cho chánh niệm-tỉnh giác lập tức hay biết và thấy hiểm họa của sân ngay khi sân sinh khởi. *Thanh Tịnh Đạo* giải thích, với người mới bắt đầu phát triển an tịnh với đề mục tâm từ, không nên bắt đầu với bốn nhóm

đối tượng: người mà họ không ưa, người họ yêu mến, người dung và người họ thù ghét. Ngoài ra, không nên trải tâm từ đến người khác phái và người đã chết. Rất khó trải tâm từ đến những người này. Khi mới bắt đầu, ta chưa sẵn sàng làm vậy; phiền não như sân hay dính mắc rất dễ xảy ra với những đối tượng này. Không thể hướng tâm từ đến người đã chết, vì đó không còn là người ấy trước kia nữa. Tiếp nối ngay sau tử thức của kiếp sống này là tâm tái tục của kiếp sống sau, và khi đó sẽ là một chúng sinh khác.

*Thanh Tịnh Đạo* giải thích, để làm tâm từ lớn mạnh, trước hết cần hướng tâm từ đến người ta kính trọng, người có giới, có tuệ và có phẩm hạnh, như người thầy mà ta yêu mến và cung kính. Vì khi mới bắt đầu, tâm từ chưa phát triển tới mức có thể trải tới bất kỳ ai ta gặp. Để đạt đến điều này, tâm từ cần được phát triển bền bỉ và vượt trội.

**Người hỏi:** Nhân đúng cho tâm từ sinh khởi là gì?

**Khun Sujin:** Thấy hiểm họa của sân.

**Người hỏi:** Có thể có tâm từ đối với những thứ không có mạng sống không?

**Khun Sujin:** Không thể! Từ (*mettā*), bi (*karuṇā*), hỷ (*mu-ditā*) và xả (*upekkhā*) là “tứ vô lượng tâm” hay phạm trú, phải có đối tượng là chúng sinh hay con người. Vì vậy không thể có tâm từ đối với những thứ không phải là chúng sinh. Tuy nhiên, với sân, vẫn có thể sân với những thứ không phải là chúng sinh, mà có thể với đồ vật hay hoàn cảnh.

**Người hỏi:** Tâm từ có thể sinh khởi ngay sau khi thấy đối tượng thị giác không?

**Khun Sujin:** Đối tượng của tâm từ là chúng sinh. Có thể có tâm từ khi thấy một đứa trẻ không? Bạn sẽ làm gì khi có tâm từ? Bạn sẽ nói một cách khả ái, giúp đứa trẻ qua đường hay cho

nó kẹo bánh. Đó là cách phát triển tâm từ. Chúng ta có thể tự nhận ra tâm từ đã được phát triển ở mức độ nào. Không thể mong tâm từ sinh khởi nếu không biết về đặc tính của nó.

**Người hỏi:** Sự khác biệt giữa tâm từ sinh khởi ngay sau cái thấy và tâm từ sinh khởi khi ta đang suy nghĩ là gì ạ?

**Khun Sujin:** Bạn có thể hay biết lúc mình khó chịu khi nhìn thấy chúng sinh và con người nào đó. Có thể có bất thiện tâm hay tâm từ ngay sau cái thấy. Khi có tâm từ, bạn coi người khác như bè bạn, mong họ được hạnh phúc và muốn làm điều có lợi cho họ. Bạn thấy vui và tùy hỷ khi nghĩ về sự an vui của họ, bạn có thể mỉm cười và không cư xử khiến người ấy phải phiền lòng. Kể cả khi cho người ấy thứ gì, bạn sẽ cho theo cách họ thật sự hoan hỷ. Có nhiều cách cho tặng người khác. Có người cho theo cách khiến người nhận không được dễ chịu. Khi tâm từ đã phát triển hơn, trở nên vững mạnh hơn, nó sẽ tạo duyên cho hành động qua thân và khẩu, kể cả cách suy nghĩ của ta về người khác. Kể cả khi không gặp họ, ta vẫn có thể nghĩ về họ với lòng tốt. Ta có thể nghĩ cách khiến họ được an vui, hạnh phúc, có thể cân nhắc việc giúp người nào đó cụ thể, hỗ trợ họ bằng những cách khác nhau. Khi ấy sẽ có tâm từ mà không cần phải tụng kinh.

Tụng kinh tâm từ không khó, nhưng phát triển tâm từ thật sự thì rất khó. Tâm từ được phát triển không phải nhờ việc tụng. Như tôi đã đề cập, cần có chánh niệm - tỉnh giác trong cuộc sống hàng ngày để nhận biết đặc tính của tâm từ một cách sâu sắc. Cần biết tường tận khi nào tâm là thiện và khi nào tâm là bất thiện.

**Người hỏi:** Khi mới bắt đầu, tôi nghĩ, chúng ta nên tụng kinh.

**Khun Sujin:** Bạn cũng đã nói như vậy với phát triển tứ niệm xứ, rằng chúng ta nên suy nghĩ trước khi có thể có chánh niệm. Bạn biết cái thấy là thực tại kinh nghiệm, là yếu tố có thể kinh nghiệm, và đối tượng xuất hiện - đối tượng thị giác chỉ là

thực tại vật chất có thể được kinh nghiệm qua mắt. Đôi khi bạn cho rằng mình cần phải nhắc đi nhắc lại rằng cái thấy là thực tại, là yếu tố kinh nghiệm qua mắt, rằng đối tượng xuất hiện là thực tại vật chất - hay sắc pháp được kinh nghiệm qua mắt. Cũng vậy khi có cái nghe âm thanh, bạn cho rằng trước tiên cần tự nhắc mình như thế, vì bạn nghĩ việc tụng những từ ấy là có ích. Điều cần hiểu đúng trước tiên là mỗi thực tại đều sinh khởi do duyên thích hợp của chúng. Duyên cho suy nghĩ sinh khởi thường xuyên hơn là duyên cho chánh niệm (sammā-sati). Khi chánh niệm sinh khởi, nó có thể trực nhận thực tại đang xuất hiện; nó có thể suy xét về những thực tại này một cách đúng đắn, nhờ đó thực tại có thể được hiểu là vô ngã.

Trong từ “sammā-sati”, “sammā” có nghĩa là “chánh” [đúng đắn], “sati” là hay biết, hay niệm. Sammā-sati nghĩa là hay biết một cách đúng đắn. Hay biết một cách đúng đắn là như thế nào? Khi cái thấy sinh khởi, có thể có hay biết đúng về đặc tính của sắc pháp đang xuất hiện qua mắt - cái khác với danh pháp; cũng có thể có hay biết đúng về danh pháp, là thực tại kinh nghiệm hay yếu tố có khả năng kinh nghiệm, là cái thấy. Khi ấy có chánh niệm hay biết trực tiếp đặc tính của thực tại đang xuất hiện một cách đúng đắn. Nếu ai đó cho rằng mình nên tụng đọc thì người ấy sẽ còn tiếp tục làm vậy, thay vì hay biết trực tiếp đặc tính của danh pháp hoặc sắc pháp. Nếu thấy thực tại như chúng là, là vô ngã, chúng ta sẽ biết, ngay cả suy nghĩ về tụng đọc, về các từ ngữ được nhắc đi nhắc lại cũng là thực tại do duyên sinh. Ở khoảnh khắc đó, chưa có chánh niệm hay biết trực tiếp đặc tính của danh pháp và sắc pháp, và vì vậy chưa thể có hiểu biết thấu đáo về chúng. Suy nghĩ về đặc tính của thực tại xuất hiện mới chỉ là hiểu về lý thuyết. Nếu trí tuệ nhận ra điều này thì có thể có sự phát triển chánh niệm, thay cho việc nghĩ đến việc “niệm” hay dán nhãn cho các thực tại là “danh” và “sắc”, và nhằm đi nhằm lại. Chánh niệm là hay biết trực tiếp về thực tại, suy xét một cách đúng đắn về đặc tính của danh và sắc.

Không có quy tắc nào cho phát triển tứ niệm xứ. Khi ai đó nghĩ đến tên gọi của các thực tại, hay cho rằng mình nên tụng đọc để nhắc nhở bản thân thì cần nhớ rằng, chính suy nghĩ như vậy cũng sinh khởi do duyên. Người ấy không thể ép mình không nghĩ như vậy. Tuy nhiên, suy nghĩ không phải là chánh niệm của Bát chánh đạo. Khi chánh niệm của Bát chánh đạo sinh khởi, nó hay biết đặc tính của danh và sắc một cách chính xác, và tại khoảnh khắc có chánh niệm, chánh kiến có thể thẩm sát bản chất thực của danh và sắc. Nhờ vậy trí tuệ có thể tăng trưởng và nhận ra danh và sắc như chúng là: là không phải chúng sinh, con người, không phải tự ngã.

Thường ngày chúng ta thấy các chúng sinh, thấy mọi người thuộc các gia đình khác nhau, với màu da, địa vị khác nhau trong xã hội, nói ngôn ngữ khác nhau và có cách hành xử không giống nhau. Khi nghĩ đến những người rất khác nhau ở nhiều khía cạnh như vậy và khi có hiểu biết đúng về đặc tính của tâm từ, chánh niệm-tỉnh giác có thể sinh khởi và hay biết đặc tính của tâm đang suy nghĩ. Khi ấy có thể nhận biết loại tâm nào đang suy nghĩ, là tâm từ hay tâm bất thiện. Suy nghĩ về mọi người với tâm bất thiện cũng có thể được nhận ra. Chẳng hạn, tâm bất thiện căn tham có thể sinh kèm với ngã mạn hay không với ngã mạn. Đôi khi ta nghĩ đến người khác với ngã mạn, và đôi khi với dính mắc mà không có ngã mạn; hay có tâm bất thiện căn sân. Tâm sân căn có thể sinh kèm với bủn xỉn hay ghen tị. Như vậy, có các loại tâm bất thiện khác nhau khi nghĩ về người khác. Hiểu biết về các tâm khác nhau của bản thân có thể sinh khởi đi sinh khởi lại, nhờ đó nó có thể tăng trưởng vào tạo duyên cho tâm từ sinh khởi khi ta gặp gỡ mọi người hay nghĩ về họ trong cuộc sống hàng ngày. Bằng cách ấy, tâm từ có thể phát triển hơn nữa, và cuối cùng có thể có tâm từ đối với mọi chúng sinh. Nếu muốn phát triển an tịnh với tâm từ làm đề mục, không thể không hiểu biết thấu đáo các tâm khác nhau đang sinh khởi. Phải có chánh kiến biết chính xác đặc tính của sự an tịnh sinh khởi cùng tâm từ khi chúng xuất



hiện tại một khoảnh khắc cụ thể trong cuộc sống hàng ngày. Tại khoảnh khắc có sự an tịnh thì không có phiền não.

**Người hỏi:** Việc tụng kinh, tụng thành tiếng và lặp đi lặp lại là hữu ích. Khi có cái thấy, tôi tự nói với mình, đó chỉ là màu sắc, là thực tại xuất hiện qua mắt hay cái thấy là danh pháp.

**Khun Sujin:** Tôi không nói nó là vô ích, nhưng đó không phải là chánh niệm của Bát chánh đạo, hơn nữa, không có quy định nào phải tụng niệm. Một số người tin đó là quy tắc và họ dính mắc vào ý niệm đó. Có dính mắc thay cho chánh niệm suy xét đặc tính của danh và sắc một cách đúng đắn. Khi cho rằng việc tụng là cần thiết, họ sẽ còn lặp lại. Tuy nhiên họ không nên quên rằng, việc tụng niệm hay nhắc đi nhắc lại một số từ xảy ra bởi duyên, và nó chưa phải là chánh niệm. Mọi người nên tự nhận ra, cái gì hữu ích hơn, tụng đọc hay chánh niệm trong Bát chánh đạo - cái suy xét về đặc tính của danh pháp và sắc pháp tại khoảnh khắc mà ta không tụng đọc.

**Người hỏi:** Chắc chắn chánh niệm thì tốt hơn, nhưng trí tuệ của tôi chưa phát triển tới mức đó.

**Khun Sujin:** Điều ấy cho thấy suy nghĩ về các thực tại cần có duyên để sinh khởi. Nhưng trí tuệ cũng nên nhận ra rằng tại khoảnh khắc ấy vẫn chưa có chánh niệm của Bát chánh đạo. Tại một khoảnh khắc cụ thể, khi có duyên cho chánh niệm hay biết trực tiếp danh pháp và sắc pháp, bạn có thể nhận ra chánh kiến phát triển khi ấy không giống với việc tụng các câu chữ.

**Người hỏi:** Nếu tôi tụng đi tụng lại trong một thời gian dài, chánh niệm có thể sinh khởi thường xuyên và lúc ấy tôi có thể thâm sát thực tại với trí tuệ.

**Khun Sujin:** Đó là hiểu biết ở mức độ tư duy, là hiểu biết lý thuyết. Vẫn chưa có chánh niệm trực tiếp về đặc tính của danh

và sắc. Bạn dành nhiều thời gian để tụng kinh, nhưng sẽ tốt hơn nếu có chánh niệm bắt đầu hay biết đúng đặc tính của một số danh pháp và sắc pháp, từng chút một. Bạn vẫn có thể bắt đầu hay biết về đặc tính của danh và sắc kể cả khi chưa có kiến thức tường tận và chưa nhận biết rõ ràng về bản chất thật sự của chúng. Qua đó mà dần dần, ta sẽ có xu hướng hay biết thực tại đang xuất hiện. Chánh niệm sinh khởi phụ thuộc vào duyên, nhưng khi nó sinh khởi, sẽ có hay biết trực tiếp về danh và sắc, và điều này thì có ích hơn là tụng đọc các câu chữ.

**Người hỏi:** Điều ấy đúng. Nhưng để có chánh niệm và chánh kiến về thực tại xuất hiện là danh hay sắc, hẳn phải có trí tuệ đã được phát triển ở mức độ nhất định. Với người mới bắt đầu thực hành thì trí tuệ chưa thể đạt đến đó.

**Khun Sujin:** Mọi người bắt đầu với những tích lũy khác nhau. Nếu có hiểu biết đúng về đặc tính của chánh niệm, chánh niệm có thể sinh khởi. Có thể chúng ta chưa có trí tuệ phát triển, nhưng chúng ta biết đặc tính của chánh niệm là thực tại hay biết và kinh nghiệm trực tiếp danh pháp, như cái thấy, cái nghe, hay sắc pháp đang xuất hiện qua một trong năm môn và ý môn. Khi có chánh niệm, đặc tính của thực tại đang xuất hiện sẽ được suy xét và thẩm sát. Đúng là chúng ta không thể ngăn suy nghĩ sinh khởi, nhưng không nên chấp thủ và tin rằng, quy tắc là phải nghĩ về các câu chữ và tụng đọc chúng trong khoảng thời gian dài để chánh niệm có thể sinh khởi về sau.

## Chương 4

### Đặc tính của tâm từ

Phát triển tứ niệm xứ không phải là tụng niệm hay đặt tên thực tại là “danh pháp” và “sắc pháp” mà không thăm sát đặc tính của thực tại đang xuất hiện. Điều này được làm rõ hơn qua bài kinh *Velama (Tăng Chi Bộ Kinh, Chương IX - Chín pháp, Phẩm II, số X)*. Khi ngự tại Động Jeta, gần Sāvattthī, Đức Phật đã nói với ông Cấp Cô Độc về sự bố thí của Ngài trong một kiếp quá khứ, khi là vị Bà la môn Velāma. Ngài đã so sánh giá trị của các nghiệp thiện khác nhau như sau:

*... và có ai với tâm tịnh tín qui y Phật, Pháp và Tăng, và có ai với tâm tịnh tín chấp nhận học pháp, từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ không đắm say rượu men, rượu nấu. . .*

*... Và có ai với tâm tịnh tín, chấp nhận học pháp. . . từ bỏ không đắm say rượu men, rượu nấu, và ai tu tập từ tâm giải thoát,*

*... và có ai dầu chỉ trong một khoảnh khắc vắt sữa bò, tu tập từ tâm, và có ai dầu chỉ trong một khoảnh khắc búng ngón tay, tu tập tương vô thường, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia.*

Như vậy chúng ta thấy rằng, phát triển tứ niệm xứ là ích lợi nhất, vì thông qua tứ niệm xứ, đặc tính của thực tại được thấy như chúng là.

Tâm từ là một trong bốn phạm trú<sup>3</sup> hay còn gọi là tứ vô lượng tâm. Phát triển tâm từ không hề đơn giản mà cần được tìm hiểu một cách tường tận. Đức Phật đã giảng rằng, tâm từ cần được phát triển đi phát triển lại để có thể tăng trưởng. Khi tâm từ đã lớn mạnh, nó cũng sẽ hỗ trợ cho ba vô lượng tâm còn lại, là tâm bi, tâm hỷ và tâm xả. Khi một người phát triển tâm từ, người ấy sẽ có tâm bi: người ấy sẽ không làm tổn thương những chúng sinh khác. Người ấy cũng sẽ có tâm hỷ: như tùy hỷ với niềm hạnh phúc của người khác. Ngược lại, nếu một người thiếu từ tâm, người đó hoàn toàn có thể làm đau chúng sinh khác và không tùy hỷ với niềm vui của người khác. Đức Phật đã nhấn mạnh rằng, phát triển tâm từ là vô cùng ích lợi, vì tâm từ sẽ làm duyên cho các thiện pháp khác sinh khởi. Vì vậy mà sự suy xét cẩn trọng về phát triển tâm từ là rất quan trọng.

Nếu ai đó nghĩ rằng họ có thể phát triển tâm từ bằng việc tụng kinh tâm từ, người ấy nên tìm hiểu xem đó có phải là cách đúng hay không.

**Người hỏi:** Tôi có đọc rằng, chúng ta nên tụng câu “mong cho mọi chúng sinh thoát khỏi khổ đau và bất hạnh, mong cho họ được sống trong hạnh phúc”.

**Khun Sujin:** Là bạn mong điều đó cho tất cả chúng sinh, phải vậy không?

**Người hỏi:** Đúng vậy. Thực ra đó là sự trải rộng tâm từ. Tôi học câu đó bằng tiếng Pāli, nhưng vì không hiểu nghĩa nên tôi dùng bản dịch tiếng Thái để tụng, bằng cách đó tôi có thể hiểu được câu mình tụng.

Tôi nghĩ là có chánh niệm trong khi tôi tụng. Thịnh thoảng trong lúc đang tụng, một cách vô thức, tôi ngưng lại. Tôi bị sao

---

<sup>3</sup> Chỗ trú xứ hay phẩm chất cao thượng của bậc phạm thiên.

lãng và nghĩ về thứ gì đó. Nhưng những lúc khác, tôi ý thức rằng mình đang tụng kinh và không nên nghĩ linh tinh. Liệu nhận ra mình đã ngưng lại là có chánh niệm? Và khi có niệm, tôi có thể bắt đầu tụng lại từ đầu.

**Khun Sujin:** Bạn trải tâm từ đến mọi chúng sinh, nhưng bạn đã đắc thiền chưa? Nếu chưa, làm sao bạn có thể trải tâm từ đến mọi chúng sinh? Khi có tâm từ, tâm ở trạng thái an tịnh. Khi nghĩ về người bạn không ưa, người bạn thương yêu hoặc một người dung mà không có sự an tịnh, làm sao bạn có thể trải tâm từ đến mọi chúng sinh? Như *Thanh Tịnh Đạo* giải thích, khi mới bắt đầu, rất khó có tâm từ đối với người mình không ưa, người mình yêu thương hoặc người không thương không ghét. Khi tụng rằng mong cho mọi chúng sinh được an vui, bạn có thể thực sự trải được tâm từ tới tất cả? Bạn chỉ có thể trải được tâm từ vô hạn, tới mọi chúng sinh, ở bất kỳ đâu, khi đã đắc thiền.

Không nên tin rằng khi bắt đầu phát triển tâm từ, với sự nhiệt thành, ai đó có thể thật lòng mong hạnh phúc đến cho mọi chúng sinh. Khi hiểu hơn về bản thân, họ sẽ thấy rằng điều đó là không thể. Khi nghĩ về người họ không ưa, tâm từ không thể sinh khởi. Liệu có thực sự thành thật khi tụng rằng, mong cho mọi chúng sinh được an vui? Như chúng ta đã biết, cần phải đắc định mới có thể trải tâm từ tới mọi chúng sinh.

Khi nghĩ đến người mà ta thương mến, hầu như dính mắc sẽ sinh khởi chứ không phải tâm từ. Khi nghĩ về người mình ghét hoặc người khó ưa thì tâm không an tịnh. Đơn giản là chúng ta đã không chân thực khi tụng: “mong cho mọi chúng sinh được an vui”. Người muốn phát triển sự an tịnh cần nhớ rằng, an tịnh là phẩm chất tịnh hảo sinh khởi cùng thiện tâm. Khi tâm thiện sinh khởi thì không có phiền não mà có sự an tịnh. Nếu đặc tính của sự an tịnh được nhận ra, nó có thể tăng trưởng, từng chút một. Tâm từ là một đề mục samatha (phát triển an tịnh) có thể tạo

duyên cho sự an tịnh tăng trưởng, và nó cũng có thể tạo duyên cho những khoảnh khắc an tịnh trong đời sống hàng ngày. Tuy nhiên, để phát triển từ tâm một cách đúng đắn thì nghĩ về tâm từ thôi không đủ, mà trước hết là cần biết về đặc tính của tâm từ. Tương tự như phát triển tứ niệm xứ. Không thể phát triển tứ niệm xứ khi không biết đặc tính của chánh niệm (sati). Chánh niệm của tứ niệm xứ là không quên mà hay biết trực tiếp thực tại xuất hiện ở khoảnh khắc hiện tại, nó suy xét đặc tính của thực tại. Cần có chánh niệm để phát triển tâm từ. Nếu có chánh niệm về tâm từ khi nó xuất hiện, đặc tính của tâm từ có thể được nhận biết một cách trực tiếp.

*Atthasālinī* (*Chú Giải Bộ Pháp Tụ* - bộ đầu của *Tạng Vi Diệu Pháp*) (*Cuốn II, Phần II, Tóm lược, II, 362*) giải thích về những thuật ngữ liên quan đến mô tả thực tại vô sân trong *Bộ Pháp Tụ* như sau:

... “*có tâm từ*” là đang thực hành từ tâm, “*yêu thương*” là phương pháp thực hành từ tâm; “*thân ái*” là tính chất của tâm có tình thương, tạo ra tình thương. “*Chăm sóc dịu dàng*” là để tâm, nghỉ ngơi là bảo vệ. “*Chăm sóc chu đáo dịu dàng*” là phương pháp chăm sóc đó. “*Cẩn thận dịu dàng*” là trạng thái chăm sóc chu đáo. “*Từ thiện*” chính là tìm kiếm làm điều tốt. “*từ mẫn*” (bi) chính là có lòng xót thương...

Cần làm quen về đặc tính của tâm từ trước khi tâm từ có thể được phát triển. Cần suy xét kỹ tính chất tâm của mình ngay tại khoảnh khắc này: tâm có sinh kèm với từ hay không? Bằng cách đó, chúng ta có thể bắt đầu phát triển tâm từ một cách rất từ từ, thông qua việc thể hiện lòng tốt tới người khác, và khi ấy tâm từ có thể được tăng trưởng.

Chúng ta nên suy xét đoạn giải thích về tình bằng hữu và thái độ thân thiện, gán gửi trong cuốn *Atthasālinī*. Khi ngồi với

người khác, liệu chúng ta có thiện ý, có tình bằng hữu chân thành với họ? Nếu có, chúng ta có thể học hiểu về đặc tính của tâm từ.

Dù gặp bất kỳ ai, trong nhà, ngoài đường, trên phố hay trên xe buýt, ta có coi tất cả mọi người là bạn? Nếu chưa được như thế thì không nên tụng trái tâm từ tới mọi chúng sinh, vì chẳng hữu ích gì cả. Nếu bây giờ, ngay tại khoảnh khắc này, chúng ta gặp ai đó và cảm thấy hồ nghi về họ thì không nên cố trái tâm từ tới tất cả chúng sinh. Chỉ những vị đặc định mới có thể làm điều đó. Khi thiền định có đề mục tâm từ phạm trú (brahma-vihāra) đã được phát triển, thì tâm từ có thể biến mãn không giới hạn. Còn chúng ta chỉ nên bắt đầu áp dụng tâm từ chân thành, một cách đơn giản, trong cuộc sống hàng ngày.

**Người hỏi:** Mục tiêu của tôi không phải là tâm thiền, tôi không mong đặc định.

**Khun Sujin:** Vì vậy chưa thể trái tâm từ tới tất cả chúng sinh.

**Người hỏi:** Tôi niệm câu trái tâm từ tới mọi chúng sinh là để có thiện tâm.

**Khun Sujin:** Nhưng khi bạn gặp hoặc nghĩ về người mình oán ghét thì thường là sự khó chịu sinh khởi.

**Người hỏi:** Vâng, có thể là vậy.

**Khun Sujin:** Vậy thì không nên trái tâm từ tới mọi chúng sinh, vì bạn chưa thực sự như vậy.

**Người hỏi:** Tôi vẫn nghĩ việc đó có ích, vì khi tụng thì tôi có thiện tâm.

**Khun Sujin:** Sẽ không thể nếu bạn không bắt đầu đúng, tức là biết đặc tính thực sự của tâm từ.

**Người hỏi:** *Thanh Tịnh Đạo* nói rằng khi bắt đầu, chúng ta nên trái tâm từ tới bản thân mình trước?

**Khun Sujin:** Khi mới bắt đầu, người ta chưa sẵn sàng trải tâm từ tới người khác và vì vậy người ta lấy bản thân mình làm ví dụ, để tự nhắc nhở nên đối xử với người khác như với chính mình. Đó là ý nghĩa của việc trải tâm từ cho bản thân.

**Người hỏi:** Vậy mục đích là để có sự cảm thông?

**Khun Sujin:** Cảm thông với người khác.

**Người hỏi:** Vậy chúng ta phải trải tâm từ đến cho mình, đến người mình không ưa, người yêu mến và người bình thường - không ưa và không ghét.

**Khun Sujin:** Nếu chưa có tâm từ đối với người mình không ưa, bạn chưa thể trải tâm từ tới mọi chúng sinh. Nếu cố gắng trải tâm từ đến người mình yêu thương, thường là dính mắc sẽ sinh khởi và dính mắc thì có đặc tính khác với tâm từ. Vì vậy cả hai trường hợp này đều không thể thực hiện được. Vậy ta nên trải tâm từ đến ai trước đây?

**Người hỏi:** Tôi nghĩ là đến bản thân mình.

**Khun Sujin:** Đó chỉ là cách để nhắc nhở bản thân, như đã nói. Với người mới bắt đầu và chưa thuần thục thì nên nghĩ đến người có giới đức, có phẩm hạnh làm khơi gợi lòng thương mến và kính ngưỡng. Đó có thể là thầy của mình hay ai đó như thầy mình, người tràn đầy từ tâm và thiện pháp. Khi nghĩ về những người như vậy, tâm chúng ta sẽ trở nên mềm dịu và nhu nhuyễn, và khi ấy chúng ta đang hướng đến đạo lộ của thiện tâm. Chúng ta sẽ làm mọi việc để mang đến lợi ích và sự an vui cho họ. Đó là cách mà tâm từ được bắt đầu phát triển như thế nào.

*Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga (IX, 93)* giải thích về đặc tính, chức năng, biểu hiện, nhân gần của tâm từ như sau:



*... từ có đặc tính xiển dương sự an lạc. Chức năng của nó là lựa chọn an lạc. Biểu hiện của nó là xóa bỏ ưu phiền. Nhân gần của nó là thấy khía cạnh dễ mến ở chúng sinh. Nó thành tựu khi làm cho ác tâm (sân) lắng dịu, và thất bại khi phát sinh lòng yêu thích vị kỷ.*

Rất khó cạnh chừng tâm mình, vì chúng ta vốn toàn tâm bất thiện. Tham, sân và si sinh khởi liên tục. Để phát triển thiện pháp, cần có trí tuệ hay hiểu biết đúng về thực tại. Cần phải có chánh niệm tỉnh giác để biết đặc tính của tâm từ trong một khoảnh khắc cụ thể, để nhận ra tâm khi ấy là thiện hay bất thiện. Khi thực sự mong muốn làm điều gì đó cho người khác mà không bởi dính mắc, bởi người ấy là bạn hay thân quyến của mình, bởi mong được đền đáp, thì sẽ có đặc tính của tâm từ khi ấy.

Để phát triển tâm từ, cần biết chi tiết về tâm của mình, cần suy xét kỹ lưỡng các tâm khác nhau sinh khởi. Thực sự có thể phát triển tâm từ trong cuộc sống hàng ngày, khi có chánh niệm hay biết đặc tính của tâm từ khi nó xuất hiện. Khi gặp ai đó trông khác thường, gặp người nước ngoài hay người nói ngôn ngữ khác, ta cảm thấy sao? Thấy họ như bạn bè hay khó gần? Nếu ta coi người ấy, bất kể là ai, như một người bạn thì điều đó cho thấy có tâm từ. Như đã đọc về định nghĩa của tâm từ trong *Thanh Tịnh Đạo*, biểu hiện của tâm từ là xóa bỏ hiềm hận, ưu phiền.

Khi có hai người cẩu giận hay đôi co với nhau và ta thiên về một ai trong đó, khi ấy không có tâm từ mà là dính mắc (lobha). Như thấy trong định nghĩa, tâm từ thất bại khi phát sinh lòng yêu thích vị kỷ. Ta đều có thể coi cả hai người như bạn, dù ai đúng ai sai. Với người đối xử tệ với mình, ta vẫn có thể có tâm từ với họ, có thể giúp đỡ họ và nghĩ cho sự an lạc của họ. Khi ấy có tâm từ thực sự. Không có tâm từ khi khó chịu với người đối xử tệ với mình, khi trách cứ họ và làm họ phải bực bội hơn mình.

Người có tâm từ coi tất cả mọi người là bạn. Nếu cảm thấy chân thành hữu hảo với người khác, sẽ có lòng bi mẫn khi thấy ai đó bị khổ đau, bất hạnh. Cũng sẽ có cả hỷ (muditā) khi thấy người khác được hạnh phúc, thịnh vượng và thành đạt. Khi đã cố giúp mà ai đó vẫn không thể thoát khỏi đau khổ, ta có thể phát triển tâm xả vô lượng (upekkhā), ta sẽ không sân với nỗi khổ của người ấy. Ta có thể hiểu rằng, mọi pháp đều do duyên riêng của chúng. Người phải đau khổ là do nhận quả của chính nghiệp họ đã làm trong quá khứ.

Bốn phạm trú (brahma-vihāras) hay tứ vô lượng tâm là những phẩm chất tuyệt hảo hỗ trợ cho tất cả các thiện pháp được phát triển và đạt đến mức độ toàn hảo. Chẳng hạn, tứ vô lượng tâm có thể hỗ trợ cho lòng quảng đại. Khi có cơ hội bố thí, ta có thể cho mà không thiên vị, còn nếu không phát triển tứ vô lượng tâm, ta có xu hướng chỉ cho một nhóm người nhất định. Tứ vô lượng tâm là một duyên tố làm cho giới được trọn vẹn. Ta có thể thực hiện nghiệp thiện mà không mong được đền đáp. Ta có thể tha thứ cho người khác dù họ có làm hại ta ra sao. Tâm từ thực sự hỗ trợ cho các vô lượng tâm khác, là bi, hỷ và xả, nếu hiện hữu nhân đúng và duyên thích hợp cho các vô lượng tâm ấy.

Trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Chương Năm pháp, Mục XVII, §1 Trừ khử hiềm hận)*, Đức Phật dạy cần phát triển tất cả tứ vô lượng tâm. Không nên nghĩ rằng cần phát triển tâm từ lớn mạnh trước, rồi mới phát triển ba vô lượng tâm còn lại. Đoạn kinh nói như sau:

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

*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.*

*Trong người nào, này các Tỷ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, sự kiện nghiệp do mình tạo cần phải an lập là: “Tôn giả là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là khởi nguyên của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp. Phạm nghiệp thiện hay ác được làm, Tôn giả sẽ là người thừa tự nghiệp ấy”. Như vậy, trong người ấy, hiềm hận cần phải được trừ khử*

*Này các Tỷ-kheo, có năm trừ khử hiềm hận này, ở đây, hiềm hận khởi lên cho Tỷ-kheo cần phải trừ khử một cách hoàn toàn.*

Việc thấy khó chịu, bực bội hay bất mãn với ai đó là thường xảy ra. Sân có thể rất mạnh và kéo dài, hoặc có thể dịu bớt và tan biến nhanh. Cần nhớ rằng, ngay cả khi sân ở mức độ thô tháo, như hận thù hay ác ý, cũng có thể bị tứ vô lượng tâm trấn áp.

Chúng ta đọc tiếp đoạn kinh (*Tăng Chi Bộ Kinh, Chương năm pháp, phần số XVII, §2*), Ngài Sāriputta đã nói với các tỷ kheo rằng, khi sân sinh khởi, cần có sự suy xét chân chánh về người mà ta sân. Mọi người khác nhau qua cách hành xử nơi thân, khẩu và ý. Có người có thân hành thanh tịnh, nhưng khẩu hành và ý hành bất tịnh. Có người có thân hành, ý hành bất tịnh nhưng khẩu hành thanh tịnh. Số khác lại có thân hành và khẩu hành bất tịnh, nhưng ý hành thanh tịnh, họ biết nghe Pháp và quan tâm đến Giáo pháp. Dù có sự trong lành nơi tâm, nhưng

thân hành và khẩu hành của họ lại không hợp lẽ. Ta có thể nghĩ đến họ mà không sân, nhờ phát triển tâm từ mà có thể trừ khử sự khó chịu. Sẽ có tâm từ khi chỉ nghĩ đến phẩm chất tốt đẹp của người khác, không nên để ý đến điều họ làm sai, vì khi ấy sẽ có tâm sân. Có những người có hành vi lịch thiệp, nói năng dễ nghe nhưng cách nghĩ thì không như vậy. Khi hiểu điều này, ta chỉ để tâm đến mặt tốt của họ, những điểm tốt mà họ làm qua hành động và lời nói, khi ấy tâm từ có thể sinh khởi. Một số người có thể có tâm bi khi nghĩ về người khác, họ nghĩ về những phẩm chất tốt, như những việc làm hay lời nói tốt đẹp của người khác, hoặc nghĩ về phẩm chất điềm đạm nơi người có hành vi và lời nói không hay. Họ sinh khởi lòng thương và muốn giúp đỡ người khác. Điều ấy cho thấy họ đang trên con đường phát triển vô lượng tâm. Chúng ta có thể không sân với người khác nhưng liệu ta có thể có tâm bi, ta có thực sự muốn giúp đỡ người đang gặp khó khăn? Liệu ta có hỷ sinh khởi khi người mà ta ghét đạt được thành tựu, được tiếng thơm, lời khen hay hạnh phúc? Nếu ai có thể hoan hỷ trong trường hợp như vậy, điều ấy cho thấy họ đang trên con đường phát triển vô lượng tâm.

Trong bài kinh *Tâm Từ - “Mettā-sutta” (Tăng Chi Bộ Kinh, Chương bốn pháp, Phần XIII, §5)*, chúng ta đọc về quả của sự phát triển tứ vô lượng tâm (brahma-vihāras). Khi một người phát triển an tịnh và đặc định với tâm từ làm đề mục và tâm thiền không bị thối giảm, vị ấy sẽ tái sinh ở cõi “Phạm chúng thiên” có tuổi thọ khoảng một kappa<sup>4</sup>. Khi một vị phát triển thiền định với

---

<sup>4</sup> Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật đã cho ví dụ khi giải thích vấn đề này: “Ví như, này Tỷ-kheo, có một hòn núi đá lớn, một do tuần bề dài, một do tuần bề rộng, một do tuần bề cao, không có khe hở, không có lỗ hổng, một tảng đá thuần đặc. Rồi một người đến, cứ sau một trăm năm lại lau hòn đá ấy một lần với tấm vải kasi. Này Tỷ-kheo, hòn núi đá lớn ấy được làm như vậy có thể đi đến đoạn tận, đoạn diệt mau hơn là một kiếp.” Hoặc “Ví như, này Tỷ-kheo, có một thành bằng sắt, dài một do tuần, rộng một do tuần, cao một do tuần, chứa đầy hạt cải cao như chóp khăn đầu. Một người từ nơi chỗ ấy, sau mỗi trăm năm lấy ra một hạt cải. Này Tỷ-kheo, đồng hạt cải ấy được làm như vậy, có thể đi đến

tâm bị làm đề mục và tâm thiền không bị thối giảm, vị đó sẽ tái sinh ở cõi “Quang âm thiên” với tuổi thọ khoảng hai kappa. Khi một vị phát triển thiền định với tâm hỷ làm đề mục và tâm thiền không bị thối giảm, vị đó sẽ tái sinh ở cõi “Biển tịnh thiên” với tuổi thọ khoảng bốn kappa. Khi một vị phát triển thiền định với tâm xả làm đề mục và tâm thiền không bị thối giảm, vị đó sẽ tái sinh ở cõi “Quảng quả thiên” với tuổi thọ khoảng năm kappa.

Phát triển tâm từ đưa đến nhiều lợi ích. Tâm từ hỗ trợ cho các thiện pháp khác, như “bày tỏ sự đồng cảm” qua nhiều cách, đó là: sự khoan dung, lời ái ngữ, các việc mang đến lợi ích và công bằng,... như được giải thích trong kinh điển. Tâm từ tạo duyên cho sự quảng đại khi bố thí, nói những lời hợp lẽ và khả ái. Tâm từ ngăn ta khỏi các hành vi khiếm nhã, thô lỗ và làm điều không phải với người khác. Ta có thể giúp đỡ người khác với tình thương và coi họ là đồng loại, là bè bạn. Ta có thể học không nghĩ về họ với ngã mạn, xem họ như người lạ và khác biệt với ta. Ta sẽ học không nghĩ theo góc độ “anh” và “tôi”, so sánh mình với họ và đặt họ cao hơn hay thấp kém hơn mình, vì đó là ngã mạn. Khi thâm sát đặc tính của tâm, chúng ta sẽ biết từ chính kinh nghiệm của bản thân rằng, tâm thiện thì hoàn toàn khác với tâm bất thiện.

*Bộ Pháp Tụ* (hay Tâm lý Đạo đức học Phật Giáo, bộ đầu tiên của *Tạng Vi Diệu Pháp*, §1340) đề cập đến các tính chất thiện, như sự mềm mại, hài hòa, nhu nhuyễn, dễ dạy và khiêm nhường. Chú giải (*Atthasālinī II, Book III, 395*) giải thích đức tính khiêm nhường như sau:

*Do sự vắng mặt của ngã mạn, trái tim người này có sự nhún nhường; trạng thái của một người này là trái tim khiêm tốn*

---

đoạn tận, đoạn diệt mau hơn là một kiếp.” Như vậy là khoảng thời gian kéo dài của một kiếp.)

Sự mềm mại, hiền hòa, nhu nhuyễn và khiêm nhường là những đặc tính của tâm từ. Ngài Sāriputta là một ví dụ cho sự khiêm nhường. Ngài tự ví mình như tấm giẻ lau cũ không còn giá trị. Ngài đã không tự đắc, ngã mạn vì là một vị thượng thủ đệ tử. Kể cả khi có người đối xử tệ bằng hành động và lời nói với Ngài, Ngài cũng không mảy may chao động vì Ngài là bậc A La Hán. Ngài đã tận diệt ngã mạn cũng như mọi phiền não khác, Ngài đã đạt được sự toàn hảo về đức hiền hòa và khiêm cung.

Chúng ta có thực sự khiêm nhường không? Khi có nghiệp bất thiện qua thân và khẩu, ta nên hay biết đặc tính của tâm khi ấy. Ta có thể nhận ra mình đầy phiền não và những phiền não ấy tạo duyên cho hành vi và lời nói của ta. Khi có sự khiêm nhường thực sự, sẽ không nói lời bất thiện. Hành vi và lời nói phản ánh tâm của ta: tâm thiện hay bất thiện. Ta có tâm từ hay ngã mạn? Nếu thực sự tha thiết muốn diệt trừ phiền não thì cần phải hay biết về các loại tâm khác nhau. Khi ấy ta sẽ biết hành vi và lời nói của mình ra sao trong cuộc sống hàng ngày, biết khi nào chúng bị thúc đẩy bởi tâm bất thiện và khi nào bởi tâm thiện.

## Chương 5

### Tâm từ trong thân hành và khẩu hành

Tâm từ hỗ trợ các thiện pháp khác, nó cũng tạo duyên cho sự kham nhẫn. Chúng ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ*:

§1341: Thế nào là kham nhẫn (*khanti*)?

*Kham nhẫn là sự nhẫn chịu, sự chấp nhận, sự không thô lỗ và phản ứng, là sự nhún nhường của tâm.*

§1342: Thế nào là sự nghiêm tịnh?

*Nghiêm tịnh là không vi phạm thuộc về thân, không vi phạm thuộc về khẩu, không vi phạm thuộc về thân khẩu. Tất cả giới thu thúc gọi là nghiêm tịnh.*

§1343: Thế nào là ái ngữ:

*Khi những lời nói xúc xược, khó chấp nhận, châm chích, lỗ mắng với người khác, lăng mạ người khác, gần như bực tức, không dẫn đến định tâm, được từ bỏ; những lời nói không lỗi lầm, êm tai, trù mến, thông cảm, đi vào lòng người, lịch thiệp, ngọt ngào và vừa lòng nhiều người; khi những lời này được nói ra một cách thân thiện và khả ái, thì được gọi là ái ngữ.*

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Quyển II, Phần II, Chương II, 396)* giải thích về đoạn “ái ngữ” trên:

Trong phân diễn giải từ “ái ngữ””, xác xược có nghĩa là, như những cái bướu lò ra từ một thân cây đang hư rữa, không khoẻ mạnh. Cũng vậy, do thiếu sót, ‘gút mắc’ được tạo ra từ lời nói do mắng nhiếc và vu khống, v. v. . . “Châm chích”, có nghĩa xù xì, giống như một cây đang bị phân hoá. Như một cây đang phân huỷ thì xù xì và có chấy ra các chất nhựa, cũng vậy lời nói ấy có tính châm chích, như chọc lỗ tai. “Nặng lời với người khác” có nghĩa là không thuận tai, khó nghe và tạo ra sân hận... “Lãng mạ người khác” có nghĩa là, giống như một cành cây có gai chùm bám lấy bằng cách thâm nhập vào da, cũng vậy, lời nói ấy dính vào người khác, bám vào đó, cản trở những người muốn ra đi. “Gần như nổi giận” có nghĩa là gần mức tức giận. “Không dẫn đến định tâm” có nghĩa là không dẫn đến toàn định hay cận định. Tất cả các từ này đều đồng nghĩa với từ “với sân hận”...

“Êm tai” có nghĩa là từ những lời nói ngọt ngào làm cho êm tai, không làm đau lỗ tai, như bị kim đâm. Và ý nghĩa dịu ngọt không tạo ra tính bấn gắt nơi thân, nó tạo ra tình thương mến và vì vậy được gọi là “âu yếm”. Lời nói lôi cuốn lòng người, đi vào tâm trí một cách dễ dàng, không trở ngại đó, ta nói rằng “đi vào lòng người”. Lời nói “lịch thiệp” vì lời nói đó chất lượng, vì nó tinh tế như một người có giáo dục, và bởi vì nó thuộc “lời nói của những người ở tỉnh thành”, có nghĩa là lời nói của người sống ở những nơi thành phố phù hoa. Những người này sử dụng những lời nói thích hợp và xưng hô với những người đáng tuổi bố mẹ là bố mẹ, và với những người đáng tuổi anh em là anh em. “Vừa lòng nhiều người” có nghĩa là ăn nói ngọt ngào với nhiều người. “Dễ thương với nhiều người” có nghĩa là tỏ ra dễ thương với nhiều người và giúp cho tâm an vui.



*“Lời nói như thể” có nghĩa là, nơi con người đó thì hiền lành, lịch sự.. “thân thiện” có nghĩa là tế nhị, “hoà nhã” có nghĩa là không lỗ măng.*

Trong phần “ái ngữ” còn có một thuật ngữ khác gọi là “đổi đũa, chu đáo”. Chúng ta không chỉ đơn thuần nói điều không lỗi lầm, dễ nghe, thông cảm, đi vào lòng người và lịch thiệp, điều quan trọng là cần có sự cư xử, đổi đũa với lòng từ. Khi thực sự phát triển tâm từ thì không thể thiếu đi sự chu đáo. Ta đọc trong *Bộ Pháp Tụ*:

*§1344: Thế nào là sự chu đáo?*

*Có hai loại đổi đũa - chu đáo: sự chu đáo-đổi đũa vật chất, và sự chu đáo-đổi đũa trong Pháp sự. Khi có ai đó thể hiện sự chu đáo, là rơi vào một trong hai loại này.*

Không thể có sự chu đáo thực sự nếu thiếu tâm từ. Khi có sự chu đáo chân thành trong cuộc sống hàng ngày, điều ấy cho thấy có từ tâm. Nếu chưa có sự chu đáo trong cuộc sống hàng ngày của mình, ta nên phát triển tâm từ và nhờ đó có thể giúp người khác một cách chu đáo qua lời nói và hành động của mình.

*Chú Giải Bộ Pháp Tụ (397) giải thích về “chu đáo” như sau:*

*Trong phần diễn giải về “chu đáo”, “chu đáo tài vật” chính là sự thu hẹp, lấp đầy khoảng giữa mình và những người có nhu cầu bị thiếu thốn. Bằng cách chăm lo tới những nhu cầu ấy.*

Điều này chỉ đến sự giúp đỡ người khác thông qua việc mang cho những thứ họ cần, quan tâm đến họ. Luôn có khoảng cách và sự khác biệt giữa mọi người với nhau, giữa những người có của cải và người thiếu thốn. Nhưng có một cách để thu hẹp khoảng cách ấy, đó chính là sự tiếp đãi bằng vật chất, bằng việc

mang cho tài vật và hỗ trợ, giúp đỡ người khác một cách chân thành. Khi ấy sẽ không còn sự khác biệt và khoảng cách giữa mọi người với nhau.

“Đổi đãi Pháp” (dhamma patisanthāro) là sự thu hẹp khoảng cách giữa mình với người chưa học Giáo pháp. Khi nhận ra lợi ích của Giáo pháp, ta sẽ thấy cần giúp đỡ người khác bằng việc giảng giải Giáo pháp cho họ. Đây là sự đổi đãi Pháp. Khi ấy, Pháp hoàn toàn lấp đầy khoảng cách và sự khác biệt giữa mọi người với nhau.

Ta đọc tiếp trong *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* (398) về việc đổi đãi tài vật của một vị tỳ khuru:

*Một vị Tỳ-khuru chu đáo, khi nhìn thấy một vị khách đang đến thăm chùa, nên ra gặp vị đó và đỡ lấy bát khất thực và áo cà sa cho người đó, dẫn đến chỗ ngồi tử tế, quạt cho vị đó với cây quạt làm bằng lá thốt nốt, rửa chân và súc dầu cho vị khách. Nếu có bơ và nước trái cây, vị Tỳ-khuru nên đưa cho vị khách sử dụng, đưa thuốc cho vị đó cùng với nước, kỳ cọ nhà chùa sạch sẽ -- như vậy cho thấy một phần của sự đổi đãi tài vật.*

Người tại gia nên xem có thể làm gì trong hoàn cảnh của mình để thực hiện sự đổi đãi tài vật. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ* nói về sự đổi đãi Pháp mà mọi người có thể giúp đỡ nhau như sau:

*Hơn thế nữa vào ban chiều nếu không có vị trưởng lão nào đến tỏ lòng cung kính, vị Tỳ-khuru này cần đến trước vị khách, ngồi đó và không hỏi người đó những lời lẽ vu vơ, chỉ hỏi vị khách những điều có liên quan, ý nghĩa. Vị Tỳ-khuru không nên hỏi “Ngài đang tụng bài kinh nào” mà nên hỏi “Đạo sư và Giáo thọ sư của Ngài sử dụng bản kinh điển nào?”, và nên hỏi vị khách những điểm thuộc khả năng của*

*vị ấy. Nếu vị khách có thể trả lời thì tốt, nếu không chính vị Tỳ-khưu đó phải đưa ra câu trả lời. Như vậy cho thấy một phần của sự đối đãi Pháp.*

Điều này cho thấy ta sẽ nói chuyện cần mực khi có tâm từ. Khi muốn giúp người khác về Giáo pháp, ta không nên đề cập đến những điều vượt quá mức độ hiểu và khả năng tiếp nhận của họ, ta nên cân nhắc đến tích lũy và hoàn cảnh của người nghe để chia sẻ Pháp theo cách mà họ có thể hiểu được.

Tâm từ hỗ trợ các thiện pháp khác và mang đến nhiều lợi ích. Khi biết về những lợi ích đó, ta có thể tự kiểm chứng xem mình đã có tâm từ đến mức đạt được những lợi ích đó chưa. Đốc về những lợi ích của tâm từ có thể nhắc nhở chúng ta cần phát triển tâm từ hơn nữa.

Chúng ta đọc trong “*Kinh Tâm Từ*” (*Tăng Chi Bộ Kinh, Chương VIII, Phẩm I, 1*):

Như vậy tôi nghe:

*Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvavatthi, tại Jetavana, khu vườn Ông Anāthapindika. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo”.*

*“Thưa vâng, bạch Thế Tôn”.*

*Các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:*

*Với từ tâm giải thoát, này các Tỳ-kheo, được sử dụng, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như căn cứ địa, được tùy trú, được tích tập, được khéo tác thành, thời chờ đợi là có tám lợi ích. Thế nào là tám?*

*Ngủ được an lạc, dậy được an lạc, không thấy ác mộng, được người ái mộ, được phi nhân ái mộ, được chư*

*Thiên hộ trì, lửa hay thuốc độc hay kiếm không gia hại, nếu chưa thể nhập thượng pháp, đạt được Phạm Thiên giới.*

*Với từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, được sử dụng, được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm như cỗ xe, được làm như căn cứ địa, được tùy trú, được tích tập, được khéo tác thành, thời chờ đợi là có tám lợi ích này.*

*Ai tu tập từ tâm*

*Vô lượng thường ức niệm*

*Các kiết sử yếu dần*

*Thấy được sanh y diệt*

*Với tâm không ác độc*

*Từ mãn mọi chúng sanh*

*Do vậy, vị ấy thành*

*Bậc thuần nhất chí thiện*

*Với tâm ý từ mãn*

*Đối với mọi chúng sanh*

*Bậc Thánh khéo thực hiện*

*Nhiều công đức tốt lành*

*Sau khi đã chinh phục*

*Rất đông đảo loài người*

*Các ẩn sĩ vua chúa*

*Theo nghi lễ tế tự*

*Lễ tế ngựa tế người*  
*Lễ uống nước thắng trận*  
*Lễ ném cầu may rui*  
*Lễ rút lui khóa cửa*  
*Không được phần mười sáu*  
*Bậc khéo tu từ tâm*  
*Như ánh sáng mặt trăng*  
*Đối với các quần sao*  
*Không giết, không bảo giết*  
*Không thắng, không bảo thắng*  
*Từ tâm mọi chúng sanh*  
*Không hận thù với ai.*

Một trong những lợi ích của phát triển tâm từ là có được giấc ngủ an lạc. Nếu tức giận với ai đó, liệu sau đó ta có thể ngủ ngon? Nếu không bọc bọc, không ghét bỏ ai và có thể tha thứ những gì không đúng mà người khác đã làm với mình, ta chắc chắn sẽ được ngủ ngon. Khi sắp chìm vào giấc ngủ, nếu có chánh niệm-tỉnh giác sinh khởi, ta có thể biết loại tâm nào diễn ra trước khi ngủ say. Ta có thể nhận ra ngay khoảnh khắc ấy có tham, sân, tứ niệm xứ hay tâm từ. Nếu phát triển tứ niệm xứ, có thể có trí tuệ biết đặc tính của thực tại như chúng là. Tại một khoảnh khắc cụ thể, khi thực tại xuất hiện là bất thiện pháp, chánh niệm-tỉnh giác (là trí tuệ sinh khởi cùng chánh niệm) có thể nhận ra bất thiện là bất thiện. Trí tuệ có thể phân biệt sự khác biệt giữa thiện pháp và bất thiện pháp và nhờ đó có thể diệt trừ bất thiện hơn nữa. Phát

triển thiện pháp là cách duy nhất để có được lợi ích là giấc ngủ an lạc.

Thức dậy được an lạc là một lợi ích khác. Khi thức dậy vào buổi sáng, ta có thể xem liệu tâm từ đã được phát triển mạnh mẽ để có được lợi ích này chưa. Nếu còn có sân trong lòng, tâm sẽ bị bắn loạn khi thức giấc; tâm trí ta lại bị những câu chuyện chưa thể quên xâm chiếm. Trên thực tế, không có tự ngã, chúng sinh hay con người, nhưng có duyên khiến tâm bị bất an. Ngay khi thức giấc, tưởng (saññā) nhớ về sự kiện đã khiến ta khó chịu. Hay khi làm gì sai, ta bị lo lắng và không thể dùng nghĩ về điều ấy sau khi thức giấc. Với việc làm sai, ta bị lo lắng, buồn rầu khi đi ngủ, và sau đó thức dậy không thoải mái. Nếu có tâm bất thiện trước khi ngủ, sẽ có tâm bất thiện khi thức giấc. Khi có tâm bất thiện căn tham và không hay biết về nó, ta sẽ không nhận ra có dính mắc ngay khi tỉnh dậy. Có dính mắc vào đối tượng xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ta thường không nhận ra dính mắc vào các đối tượng xuất hiện qua các căn khi ở mức độ nhẹ và không thấy được sự bất lợi, hiểm họa của nó.

Sân là một thực tại thô tháo hơn và vì vậy dễ nhận ra nó là bất thiện hơn so với tham. Khi có sân, tâm bị bất an và khó chịu. Tham thì không thô và bức xúc như sân, rất khó nhận ra nó là bất thiện. Nếu phát triển tứ niệm xứ một cách tự nhiên, trong đời sống hàng ngày, ta sẽ biết đặc tính của thực tại như chúng là, ta sẽ biết khi nào có tham và khi nào có sân.

Một trong những lợi ích của sự phát triển tâm từ là không có ác mộng. Bất thiện pháp, hay những suy nghĩ tiêu cực có thể sinh khởi cả trong mơ mà không thể ngăn được. Những xu hướng tích lũy của chúng ta làm duyên cho tâm sinh khởi trong tiến trình ý môn, nó nghĩ về những đối tượng đã được kinh nghiệm trước đó qua sáu căn. Chúng ta nhớ mọi đối tượng và đeo bám suy nghĩ mãi về chúng. Các phiền não được tích lũy tạo duyên

cho những giấc mơ khác nhau. Đôi khi ta có thể biết có tâm thiện hay tâm bất thiện trong giấc mơ. Khi ấy ta có thể xem xét tích lũy của mình, có thể hiểu mình đã tích lũy thiện hay bất thiện. Nếu đã tích lũy nhiều tâm từ, ta sẽ không có ác mộng, vì vậy, sẽ không mơ với tâm bất thiện.

“Được người ái mộ” là một ích lợi khác của phát triển tâm từ. Liệu chúng ta có biết mình thường được người khác quý mến hay không? Khi thẩm sát đặc tính của tâm, ta có thể hiểu vì sao mình được người khác quý hoặc không quý. Một số người đổ tại nghiệp quá khứ và cho rằng, dù đã làm đúng mọi việc, họ vẫn bị người khác ghét. Họ cảm thấy bất mãn và thất vọng. Người khác có thể làm tổn thương hay làm hại ta bằng thân và khẩu. Khi họ nói điều khó nghe, sắc nhĩ căn là một duyên tố để nghe các âm thanh khác nhau khiến ta khó chịu. Tuy nhiên, trên thực tế, tâm của ta không thể bị ai khác làm tổn hại, trừ chính ta. Người khác chỉ có thể làm đau ta về thân, còn chính tâm bất thiện của ta mới khiến ta khổ não. Vì vậy, thay vì nghĩ đến những thứ khiến mình buồn phiền, ta nên vun bồi tâm từ và tha thứ cho người khác. Khi ấy tâm sẽ không còn bực dọc và điều đó chứng tỏ không ai có thể làm hại tâm của chính ta.

Chúng ta muốn người khác yêu quý mình nhưng lại dễ quên rằng mình cũng nên bày tỏ tình thương với người khác. Không nên mong người khác thể hiện lòng tốt và tình cảm trước, không nên trì hoãn sự tốt bụng và nhiệt tình với người khác. Ở khoảnh khắc ấy, ta không có buồn đau hay lo lắng. Tâm đi cùng với tâm từ là thiện, khi ấy không có tham, không mong đợi được người khác đáp lại tình cảm với mình.

Nếu biết đặc tính của tâm thiện và phân biệt sự khác nhau giữa tâm thiện và tâm bất thiện, sẽ có duyên để phát triển nhiều thiện pháp mà không phải bận tâm xem mình có được người khác quý hay không. Khi có từ tâm và lòng quảng đại, khi giúp đỡ

người khác, có “dục tâm sở” (cetasika chanda), là “nhiệt tâm”, tạo duyên cho tâm thiện sinh khởi. Tầm cầu thiện pháp thì khác với tham. Khi tham sinh khởi, ta muốn được người khác quý mến. Ngược lại, khi có dục là thiện, ta muốn phát triển tâm từ với người khác, kể cả khi không được đáp lại.

Nếu tứ niệm xứ không phát triển, ta không thể phân biệt rõ đặc tính khác nhau của tham và tâm sở dục là thiện - cái mong muốn phát triển thiện pháp. Có thể có dính mắc vào phát triển thiện pháp hay vào lợi ích của thiện pháp, vì dính mắc chưa bị tận diệt. Chúng ta biết nghiệp thiện mang đến kết quả tương ứng, nhưng khi có sự mong đợi, hy vọng nghiệp thiện của mình sẽ cho quả tốt lành, khi ấy có tham. Khi có dục tâm sở là thiện, là mong muốn được phát triển thiện pháp, thì không có dính mắc, không có sự mong cầu được quả tốt lành. Khi ấy ta có thể phát triển thiện pháp một cách chân thành và tự nhiên.

“Được phi nhân ái mộ” là một lợi ích khác của phát triển tâm từ. Khi có dục mong muốn phát triển thiện pháp, chúng ta không mong được mọi người và các chúng sinh khác yêu mến, vì chúng ta không chờ đợi kết quả của nghiệp thiện, không hy vọng bất kỳ lợi ích nào. Khi có thiện tâm trong sạch, chúng ta cũng sẽ được phi nhân yêu mến.

“Được chư thiên hộ trì” là một lợi ích khác. Khi phát triển tâm từ, tâm thiện khiến ta được cả người và phi nhân yêu mến, và chư thiên sẽ hộ trì chúng ta với tâm từ. Nhân đúng sẽ mang đến kết quả đúng, mà không cần phải mong đợi.

“Lửa hay thuốc độc hay kiếm không gia hại” là một lợi ích khác. Thiện tâm trong sạch cùng tâm từ có thể bảo hộ ta khỏi hiểm nguy, kể cả khi ta chưa đắc được cận định hay toàn định. Khi ai đó phát triển sự an tịnh với tâm từ làm đề mục thiền, và thiện tâm của người ấy vững chắc đến mức đạt được tâm thiền, người ấy sẽ không bị lửa, thuốc độc hay dao kiếm làm hại.



“Nếu chưa thể nhập thượng pháp, đạt được Phạm Thiên giới” là một lợi ích khác. Như tôi đã giải thích, tứ niệm xứ cần phải phát triển cùng với các loại thiện pháp khác. Khi ai đó phát triển an tịnh với tâm từ làm đề mục, và đạt được sự an tịnh kiên cố tới mức độ sơ thiền, sẽ cho quả tái sinh ở cõi trời phạm thiên của cảnh giới sơ thiền. Khi đạt đến những tầng thiền cao hơn, tâm thiền sẽ cho quả tái sinh ở các cảnh giới cao tương ứng. Tuy nhiên, lợi ích tối thượng nhất có thể đạt được, sau khi đã giác ngộ Tứ Thánh Đế, là quả vị A La Hán, trở thành bậc toàn hảo. Khi ấy sẽ chấm dứt tái sinh. Bài kinh chỉ ra rằng khi chưa xuyên thấu pháp vị cao thượng nhất, là quả vị A La Hán, người ấy sẽ tái sinh ở cõi Phạm thiên. Điều cao cả nhất là giác ngộ Thánh đế. Đó nên là mục tiêu của chúng ta. Vì vậy, tâm từ cần được phát triển cùng tứ niệm xứ và không chỉ để đạt được sự an tịnh ở mức độ cận định hay toàn định. Ta nên phát triển tứ niệm xứ thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày và khi ấy các loại thiện pháp khác cũng sẽ tăng trưởng.

Đọc trong bài kinh, Đức Phật còn nói rằng những người, với niệm được thiết lập, phát triển tâm từ vô biên, sẽ chứng ngộ diệt tận dính mắc và mọi loại “xiềng xích” khác. Khi phát triển tâm từ, vị ấy không làm hại chúng sinh nào, vị ấy chỉ quan tâm đến những gì là thiện. Vị ấy có lòng từ mẫn đối với mọi chúng sinh, là một người tuyệt hảo có đời đạo công đức.

## Chương 6

### Lợi ích của tâm từ

Chúng ta đọc về mười một lợi ích của tâm từ trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Chương mười một Pháp, Phẩm II, Mục 5, Lợi ích)*:

*Này các Tỷ-kheo, từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cố 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 cố 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.*

Cuốn *Đạo Vô Ngại Giải (Phần XVI, Giảng về từ ái)* cũng đề cập tương tự về mười một lợi ích của sự phát triển tâm từ. *Đạo Vô Ngại Giải* liên hệ sự phát triển sung mãn tâm từ với ngũ căn (tín, tấn, niệm, định và tuệ) và ngũ lực. Ngũ căn được phát triển

trong tứ niệm xứ có thể trở nên kiên cố và vững chắc để trở thành “lực”. Nếu không phát triển tứ niệm xứ trong đời sống hàng ngày, thật khó để có tâm từ thực sự, vì tâm từ cần sự hỗ trợ của ngũ căn và ngũ lực là các pháp tăng trưởng trong tứ niệm xứ. Khi tâm từ được hỗ trợ bởi các tâm sở này, nó sẽ trở nên vững chắc hơn, sẽ bớt đi sự khó chịu vì phiền não và như vậy sẽ có thêm sự an tịnh. Khi tâm từ được thiết lập vững chắc, nó không suy chuyển, không bị xô đẩy bởi phiền não. Vì vậy để phát triển tâm từ, cần phải có hiểu biết chi tiết về các tâm khác nhau của mình, phải có chánh niệm tỉnh giác biết khi nào tâm bị xáo trộn và khi nào có tâm từ được thiết lập vững chắc. Để biết được điều này, nhất thiết phải có hiểu biết đúng về tâm. Chỉ trí tuệ mới tận diệt được phiền não, trí tuệ biết đặc tính của các thực tại xuất hiện hiện giờ. Nên phát triển hiểu biết về khoảnh khắc hiện tại, vì quá khứ đã qua và tương lai thì chưa đến. Trí tuệ sinh rồi diệt, nhưng vì mỗi tâm diệt đi được tiếp nối bởi tâm tiếp theo nên trí tuệ được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, và bằng cách ấy, có duyên cho trí tuệ để trở nên kiên cố hơn.

Khi đọc về những lợi ích của tâm từ, thay cho việc mong muốn có được những lợi ích đó, ta có thể kiểm tra xem mình đã phát triển tâm từ đến đâu. Nếu chưa có được mười một lợi ích đó thì cho thấy, chúng ta vẫn chưa phát triển đủ tâm từ.

**Người hỏi:** Vị A La Hán luôn có tâm từ, vậy tại sao Ngài Mục Kiền Liên lại bị giết bởi đao kiếm?

**Khun Sujin:** Đó là quả của nghiệp quá khứ. Tất nhiên, sau khi đã trở thành vị A La Hán, Ngài không còn tạo ra bất cứ nghiệp nào nữa.

**Người hỏi:** Tôi cứ nghĩ rằng khi trở thành A La Hán thì Ngài không còn nhận quả của nghiệp nữa. Nghiệp bất thiện trong quá khứ có thể thành “ahosi kamma”, tức nghiệp bị vô hiệu.

**Khun Sujin:** Chừng nào vị A La Hán chưa tịch diệt, vẫn còn có duyên cho nghiệp quá khứ trở quả. Khi vị A La Hán đã hoàn toàn tịch diệt thì không còn tái sinh nữa, không còn sự sinh khởi của tâm, tâm sở và sắc, và khi ấy không thể nhận quả của nghiệp nữa.

Khi có chánh niệm, chúng ta có thể biết có tâm từ hay không, ta có thể biết là tâm từ đang vững mạnh hay yếu ớt. Chánh niệm có thể hay biết đặc tính của tâm từ, nó có thể nhận ra liệu có tâm từ thực sự hay không. Đặc tính của từ có thể bị nhầm với đặc tính của ái. Ta thường muốn người khác hạnh phúc, nhưng ta muốn vậy vì yêu quý họ với dính mắc hay vì có tâm từ thực sự với họ, không chút vị kỷ? Khi có chánh niệm tỉnh giác, ta sẽ biết liệu đó là tham ái hay tâm từ ở khoảnh khắc ấy. Khi thực sự hiểu sự khác biệt này, tâm từ có thể được phát triển, và dính mắc có thể giảm dần.

Mọi người có thể phân vân liệu đó là tham ái hay tâm từ khi muốn cha mẹ mình được hạnh phúc, vì tham ái và từ tâm dường như giống nhau. Khi nghĩ về phẩm chất tốt của cha mẹ và mong những điều đẹp đẽ đến với họ, khi ấy có tâm thiện cùng với từ. Khi ta yêu mến cha mẹ mình và dính mắc với họ, khi ấy tâm có tham ái. Cũng giống vậy trong mối quan hệ của cha mẹ đối với con cái, khi họ có tình cảm vị kỷ hay mong muốn sở hữu con mình, tâm khi ấy là tham. Nhưng nếu họ được nghe Pháp và phát triển tứ niệm xứ, và nếu họ có thể phân biệt sự khác nhau giữa đặc tính của từ và ái, họ sẽ có thêm từ tâm với con mình và bớt đi dính mắc. Nếu không phát triển tâm từ, sẽ tăng thêm vị kỷ, họ sẽ cho con mình là “con của tôi”. Dính mắc vào con của mình thậm chí có thể làm hại con của người khác. Khi ấy sẽ không có tâm từ mà chỉ là tình cảm ích kỷ mà thôi.

Chúng ta đọc trong *Thanh Tịnh Đạo*, phần về *Tâm từ phạm trú (IX, II)* rằng, nếu một người muốn phát triển tâm từ, trước

tiên người ấy nên hướng tâm từ tới một người có phẩm chất tuyệt hảo, một người mà người ấy yêu mến và kính trọng, như người thầy của mình chẳng hạn. Khi nghĩ về phẩm chất của một người như vậy, tâm chúng ta sẽ mềm mại, không có ác ý. Ta mong được giúp đỡ thầy mình, làm mọi thứ vì lợi ích và sự an vui của thầy. Vì vậy tâm nhẹ nhàng, êm dịu khi nghĩ về những phẩm chất tốt của thầy, đó là từ tâm. Khi vui vẻ giúp đỡ ai ta gặp trong cuộc sống hằng ngày giống như cách giúp đỡ thầy mình, rõ ràng ta đã có tâm từ với người ấy.

Đức Phật tán dương sự phát triển tâm từ, dù chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên xem thường bất kỳ loại thiện pháp nào mà cần nhớ rằng, kể cả một khoảnh khắc thiện tâm ngắn ngủi cũng lợi ích. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh (Tập II - Thiên nhân duyên, Chương XX - Tương ưng thí dụ, số 4 - Cái nôi)*, rằng Đức Phật, khi đang ngự tại Savathi - động Jeta, đã nói với các tỷ khưu:

*Này các Tỷ-kheo, ai vào buổi sáng bồng một trăm cái nôi, ai buổi trưa bồng một trăm cái nôi, hay ai buổi chiều bồng 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”.*

Đức Phật dạy có thể phát triển dần dần mọi loại thiện pháp. Ngay cả khi thấy thiện pháp phát triển thật khó khăn, nó vẫn có thể được tích lũy và nhờ đó có thể sinh khởi thường xuyên hơn và trở nên mạnh mẽ hơn. Không nên nghĩ rằng có thể phát triển nhiều tâm từ ngay lập tức, mà mỗi khoảnh khắc tâm từ ngăn ngại đều có thể làm duyên cho tâm từ phát triển. Nếu không Đức Phật đã không dạy rằng, tâm từ dù chỉ trong khoảnh khắc ngăn ngại như bóp vú sữa một con bò, cũng là lợi ích.

Ta cần biết mục đích của mình khi phát triển tâm từ. Liệu ta phát triển tâm từ để có được sự an tịnh tới mức độ cận định, đạt được tầng thiền, hay ta muốn phát triển tâm từ trong cuộc sống hàng ngày? Tâm từ và các “ba la mật” khác là những duyên tố cần thiết cho sự thực chứng Tứ thánh đế khi giác ngộ. Chúng ta phải sống khoảng thời gian dài vô tận trong phòng luân hồi, không thể biết khi nào sẽ hoàn mãn các ba la mật đến mức độ giác ngộ. Vì vậy cần phát triển mọi loại thiện pháp để dần dần tận diệt phiền não và đạt được quả vị A La Hán. Chỉ khi ấy vòng sinh tử mới kết thúc. Một số người tin rằng có thể tận diệt phiền não mà không cần phát triển tâm từ. Hay có người cho rằng tâm từ quá khó và vì vậy họ không phát triển nữa. Họ không hiểu rằng, cần phát triển để tâm từ có thể sinh khởi đi sinh khởi lại. Chỉ khi sinh khởi đi sinh khởi lại, tâm từ mới có thể được tích lũy dần dần. Ta có thể nghĩ rằng tâm từ rất khó, nhưng nên nhớ rằng, sự sinh khởi của trí tuệ nhận biết Thánh đế còn khó hơn gấp bội. Không nên nản chí, không nên cho phiền não cơ hội lần át khi sai lầm nghĩ rằng tâm từ rất khó, rằng không thể sinh khởi tâm từ và vì vậy không phát triển nó nữa. Khi chánh niệm sinh khởi, ta có thể hiểu đúng về sự phát triển của tâm từ. Ta có thể thấy tâm từ có thể sinh khởi, rằng nó có thể được phát triển từng chút một. Bằng cách ấy, tâm từ sẽ mạnh mẽ hơn và trở nên vững vàng. Có thể có tâm từ trong hành động, lời nói và suy nghĩ của chúng ta.

Khi mới phát triển tâm từ, trước hết cần nhận thấy hiểm họa của sân. Sân là pháp đối nghịch với tâm từ. Bất cứ khi nào tâm sân sinh khởi đều cho thấy tâm từ vắng mặt. Sân là một pháp thô tháo, gây hại chính mình và người khác. Khi tâm sân sinh khởi, nó chiếm lĩnh tâm, đốt cháy tâm như ngọn lửa. Sức hủy diệt của sân khiến mọi người làm hại nhau qua thân và khẩu, ở nhiều cường độ, tùy vào sức mạnh của nó. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh (I, Thiên có kệ, I, Tương ưng chư thiên, 8, Phẩm Đoạn, §1)*, rằng một vị trời đến hỏi Đức Phật:

*Sát vật gì được lạc?*

*Sát vật gì không sầu?*

*Có một pháp loại gì*

*Ngài tán đồng sát hại*

*Tôn giả Gotama?*

Đức Phật đã trả lời:

*Sát phần nộ được lạc,*

*Sát phần nộ không sầu,*

*Phần nộ với độc căn,*

*Với vị ngọt tối thượng,*

*Pháp ấy, bậc Thánh Hiền*

*Tán đồng sự sát hại.*

*Sát pháp ấy không sầu,*

*Này Hiền giả Thiên nhân.*

Như vậy khi sân sinh khởi, tâm trí bị rối loạn, ta không hạnh phúc. Ta sẽ có suy nghĩ không tốt, hay thậm chí độc ác, có thể làm hại người mình bực qua hành động hay lời nói. Ta có thể làm hại họ bằng nhiều cách, như bạo lực chẳng hạn, bằng cách đánh hoặc khiến họ bị đau, hoặc nói ra những lời lẽ thô tháo, gay gắt. Ta có thể hã hê khi làm họ bị tổn thương. Đức Phật nói rằng con thịnh nộ có gốc độc và ngọn ngọt. Cảm giác thỏa mãn vì làm hại người khác được ví như cái ngọn ngọt của con sân, nhưng gốc của nó thì rất độc. Mỗi người phải nhận lại quả cho hành động của mình. Khi con sân tạo duyên cho ai đó làm hại người khác, nghiệp bất thiện có gốc độc sẽ cho quả khổ đối với người đã tạo ra nó, bằng việc phải chịu sự mất mát hay kinh nghiệm bất khả ái. Nó có thể đưa đến sự tái sinh nơi cõi khổ như địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh, tùy vào mức độ của nghiệp bất thiện.

Nếu thấy được hiểm họa của tâm bất thiện và nghiệp bất thiện, ta sẽ phát triển tâm từ để bớt tích lũy các bất thiện pháp khác nhau. Chúng ta nên suy xét lợi ích của sự kham nhẫn - kham nhẫn trong phát triển thiện pháp và kiên định với thiện pháp, nhờ vậy, bất thiện pháp có thể bị tận diệt. Chúng ta đọc trong *Trung Bộ Kinh (Tập 1, số 21, Kinh ví dụ cái cua)*, rằng Đức Phật, khi ngự gần Savathi, tại động Jeta, đã nói với các tỳ khuru:

*Chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Ngươi có thể dùng khi nói với các người khác: đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuyễn 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 Ngươi có thể nói đúng thời hay phi thời. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời chơn thực hay nói lời không chơn thực. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời nhu nhuyễn hay nói lời thô bạo. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi*



*có thể nói lời lợi ích hay nói lời không lợi ích. Chư Tỳ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỳ-kheo, ở tại đây, các Ngươi 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 mẫn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng địa vô biên, không hận, không sân”. Chư Tỳ-kheo, như vậy các Ngươi cần phải học tập.*

Trong bài kinh này Đức Phật đã sử dụng những hình ảnh ẩn dụ để miêu tả tính vô hại của tâm từ. Chẳng hạn, tâm từ được ví như một chiếc túi da mềm đã được thuộc chín và dẻo dai, mềm mại. Cho dù ai đó dùng gậy để đập, nó cũng không phát ra âm thanh nào. Cũng như vậy khi có tâm từ, không gì có thể làm tâm sân sinh khởi. Đức Phật nói như sau:

*Chư Tỳ-kheo, như những kẻ đạo tặc hạ liệt, dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân; dầu vậy, nếu một ai ở đây khởi ý nhiễm loạn, người ấy do vậy không phải là người thực hành giáo pháp của Ta.*

## Chương 7

### Phước lành của tâm từ

Với lòng từ bi vô lượng, Đức Phật đã giảng dạy Giáo pháp cho các đệ tử, vì lợi ích và hạnh phúc của họ. Khi được nghe Pháp, mọi người có thể suy ngẫm và đưa Giáo pháp vào thực hành. Đức Phật dạy về những tác động xấu của sự tức giận. Giận dữ mang đến khổ đau khác nhau cho người tức giận, nhưng người là đối tượng của sự tức giận sẽ không bị đau khổ nếu bản thân người ấy không giận dữ. Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Quyển 7, Chương VI, 10)* về ảnh hưởng của sân hận. Người trong cơn tức giận trông xấu xí, dù người ấy có tắm gội sạch sẽ, xúc nước thơm, chải tóc, cạo râu và ăn mặc tinh tươm, dù như vậy người ấy vẫn xấu xí, vì người ấy bị sân hận xâm chiếm. Khi ai đó giận dữ, gương mặt người ấy nhăn nhó, đôi khi miệng méo mó và lời nói lẫn lộn. Dù người ấy có nằm trên một chiếc tràng kỷ rộng, ga phủ mềm mại, chăn trắng, bọc bằng lông cừu, được thêu hoa, với những chiếc gối màu đỏ thắm, cho dù thế, người ấy vẫn bị sân hận xâm chiếm và nằm không yên. Người ấy có thể biết cái gì là tốt và không tốt, nhưng khi bị sân hận chiếm lĩnh, người ấy làm những thứ có hại, gây bất lợi. Khi tạo nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý, ta sẽ phải nhận kết quả là sự tái sinh ở cõi thấp, như cõi địa ngục hoặc súc sinh, tùy thuộc vào nghiệp sẽ cho quả.

Trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Chương bảy pháp, Phẩm VI. Không tuyên bố, §10 - Sân hận)*, Đức Phật đã nói rằng:

*Kẻ phẫn nộ xấu xí,*

*Đau khổ khi nằm ngủ,*

Được các điều lợi ích  
Lại cảm thấy bất lợi.  
Phẫn nộ, nó đã thương,  
Vội thân vội lời nói,  
Người phẫn nộ chinh phục,  
Tài sản bị tiêu vong.  
Bị phẫn nộ điên loạn,  
Danh dự bị hủy diệt,  
Bà con cùng bạn bè,  
Lánh xa người phẫn nộ.  
Phẫn nộ sanh bất lợi,  
Phẫn nộ dao động tâm,  
Sợ hãi sanh từ trong,  
Người ấy không rõ biết.  
Phẫn nộ không biết lợi,  
Phẫn nộ không thấy pháp,  
Phẫn nộ chinh phục ai,  
Người ấy bị mê ám.  
Người phẫn nộ thích thú  
Làm ác như làm thiện,

Về sau phần nộ dứt,  
Bị khổ như lửa đốt,  
Như ngọn lửa dầu khói,  
Được thấy thất thiếu cháy,  
Khi phần nộ lan tràn,  
Khi tuổi trẻ nổi nóng,  
Không xấu hổ, sợ hãi,  
Lời nói không cung kính.  
Bị phần nộ chinh phục,  
Không hòn đảo tựa nương.  
Việc làm đem hối hận,  
Rất xa với Chánh pháp.  
Ta sẽ tuyên bố họ,  
Hãy nghe như tuyên bố,  
Phần nộ giết cả cha,  
Phần nộ giết cả mẹ,  
Phần nộ giết Phạm chí,  
Phần nộ giết phạm phu.  
Chính nhờ mẹ dưỡng dục,  
Người thấy được đời này,

Nhưng phàm phu phần nộ,  
Giết người cho sự sống.  
Chúng sanh tự ví dụ,  
Thương tự ngã tối thương,  
Phàm phu giết tự ngã,  
Điên loạn nhiều hình thức,  
Lấy gươm giết tự ngã,  
Điên loại uống thuốc độc,  
Dây tự trói họ chết,  
Trong hang động núi rùng,  
Những hành động sát sanh,  
Khiến tự ngã phải chết.  
Họ làm nhưng không biết,  
Kẻ phần nộ hại người,  
Với hình thức phần nộ,  
Ma bầy ẩn trong tâm.  
Hãy nhiếp phục cắt đứt,  
Với tuệ, tấn, chánh kiến,  
Bậc trí tuệ cắt đoạn,  
Mỗi mỗi bất thiện pháp

*Như vậy học tập pháp,*

*Không để tâm nản chí,*

*Ly sân, không áo nã,*

*Ly tham, tật đố không,*

*Nhiếp phục, đoạn phần nộ,*

*Vô lậu, nhập Niết-bàn.*

**Người hỏi:** Tôi biết tâm từ mang lại nhiều lợi ích. Tuy vậy tâm từ không sinh khởi khi tôi muốn có nó trong các tình huống của cuộc sống hằng ngày. Tôi cần làm gì để tâm từ có thể sinh khởi được?

**Khun Sujin:** Khi ai đó cho các thực tại là tự ngã, người ấy có xu hướng tin rằng, bằng việc thực hành một phương pháp cụ thể, có một tự ngã có thể trấn áp cơn sân, phát triển chánh niệm và tâm từ. Nhưng sự thực, không có người nào có thể có chánh niệm và tâm từ nếu không có duyên cho chúng sinh khởi. Nghe Pháp, suy xét chân chánh điều được nghe, hiểu Pháp về mặt tư duy là những khoảnh khắc thiện pháp khác nhau. Chúng được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Và chúng cùng tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi về sau để hay biết các tâm khác nhau của chúng ta. Bằng cách này, hiểm họa của sân hận và lợi ích của tâm từ có thể được nhận biết. Tuy nhiên, nếu chánh niệm không sinh khởi và nếu có duyên cho sân, sân sẽ sinh khởi. Không ai có thể có chánh niệm và tâm từ bằng ý chí. Nếu chánh niệm sinh khởi, nó có thể hay biết về Pháp mà đức Phật đã giảng, lặp đi lặp lại, và như vậy sẽ có duyên để tận diệt sân hận. Nếu không nghe Pháp thường xuyên, sẽ không có nhiều duyên cho sự suy xét chân chánh và khi ấy, rất khó để áp chế cơn sân. Còn nếu được nghe nhiều, sẽ có duyên để ghi nhớ và suy xét chân chánh về Pháp. Chẳng hạn, chúng ta có thể suy xét về nghiệp và

quả của nghiệp. Mọi người đều là chủ nhân của nghiệp do chính mình tạo ra. Có thể suy xét về nghiệp bất thiện được thúc đẩy bởi con sân, có thể ghi nhớ rằng sân không ích lợi cho sự giác ngộ. Có thể suy xét về sự vun bồi kham nhẫn của Đức Phật trong những kiếp Ngài là Bồ Tát, được kể trong *Chuyện Tượng vương Đức hạnh (Tiền thân Silavanaga)*, *Chuyện Đạo lý kham nhẫn (Tiền thân Khantivadi)*, *Chuyện Tiểu Vương Hộ Pháp (Tiền thân Culladhammapala)*, hay *Chuyện tượng vương ở hồ Chaddanta (Tiền thân Chaddanta)*. Mọi người có thể áp dụng những gì đã đọc trong Giáo lý. Với lòng từ bi vô lượng, Đức Phật đã giảng dạy Giáo pháp cho những người theo Ngài, nhờ vậy họ có thể suy xét Giáo pháp cẩn trọng và đưa vào thực hành.

Tôi sẽ trích dẫn chuyện *Tiền thân Maha-mangala (IV, 453)* để làm rõ hơn nghĩa của từ “magalana” - điềm lành hay phước báu. Mọi người đều mong muốn có phước báu, là điều tốt lành, may mắn. Mọi người kiếm tìm và tin rằng có điềm lành khi đạt được thứ gì cụ thể hay khi tụng bài kinh nào đó. Họ cần biết điềm lành thực sự là gì. Chúng ta đọc trong tiền thân Maha-mangala, tâm từ là một điềm lành. Khi biết như vậy ta sẽ không kiếm tìm điều gì khác nữa. Điềm lành thực sự là tâm có tâm từ, tâm từ trong hành động, lời nói, và suy nghĩ. Khi tâm là thiện, tâm khi ấy là tịnh hảo, là “phước báu”.

Chúng ta đọc trong chuyện Tiền thân Maha-mangala, mọi người đến hỏi Đức Bồ Tát, khi Ngài đang là một ẩn sĩ, rằng điềm lành nào cho phước báu cho đời này và đời sau? Đức Bồ Tát đã trả lời:

*Mỗi Phạm thiên, thần thánh hiển linh,*

*Rắn rỏi ta thấy giữa quần sinh,*

*Trong lòng mãi mãi đầy từ mến,*

*Vị ấy ban ơn mọi hữu tình.*

Kẻ nào khiêm tốn với muôn người,  
Yêu mến nữ nam, mọi gái trai,  
Đứng trước lời bình, không đáp lại,  
Sẽ mang hạnh phúc đến cho đời.

Gặp hiểm nguy, người có trí nhanh  
Chẳng khinh đồng nghiệp, bạn đồng hành,  
Chẳng khoe dòng trí, giàu, giai cấp,  
Hạnh phúc cho đời ắt khởi sinh.

Người nào kết bạn thiện, hiền nhân,  
Được trọng vì mồm chẳng ác thâm,  
Không hại bạn, chia đều của cải,  
Chính niềm hạnh phúc giữa thân bằng.

Vợ hiền, đồng tuổi, có tình thân,  
Tận tụy, nhân từ, trẻ lại đông,  
Đức hạnh, trung thành, dòng quý tộc,  
Ấy niềm hạnh phúc giữa hồng quần.



Vua nào đại để giữa thần dân,  
Biết sống thanh cao, đủ khả năng,  
Bảo: “Đấy bạn ta”, không dối trá,  
Chính niềm hạnh phúc giữa vương quân.

Thành tín, cùng cơm nước cúng dường,  
Vòng hoa tươi tốt, các mùi hương,  
Với tâm thanh tịnh, gieo an lạc,  
Ấy mang hạnh phúc mọi thiên đường.

Các trí nhân thuần thiện, chánh chân,  
Tâm tư rửa sạch, gắng tinh cần,  
Theo đời thanh tịnh, người hiền trí,  
Phúc lạc thay người giữa Thánh nhân!

Công đức như vậy giữa thế gian,  
Được tôn sùng bởi mọi hiền nhân,  
Người khôn hãy bước đi theo chúng,  
Điềm triệu chẳng mang tính thật chân.

Có người tin rằng có điềm lành đưa lại may mắn khi họ thấy điều gì đó đặc biệt, như nhìn thấy một con bò đốm. Số khác thì tin rằng có điềm lành khi họ nghe thấy một âm thanh đặc biệt hoặc những lời chúc lành cho mình. Một số khác lại tin rằng có điềm lành thông qua sự xúc chạm, khi họ chạm vào một thứ gì đó đặc biệt, như một cái váy trắng hay một tấm khăn quần đầu trắng, hay khi họ rắc bột trắng. Hay có điềm lành xuất hiện qua mũi, qua lưỡi, khi họ ngửi mùi, nếm vị gì đặc biệt. Như chúng ta đọc trong chuyện tiền thân, không có điềm lành do các kinh nghiệm ngũ quan như vậy, điều ấy dựa trên mê tín. Tâm từ là điềm lành thực sự.

**Người hỏi:** Chúng ta có thể trải tâm từ tới các vị chư thiên không?

**Khun Sujin:** Khi muốn làm như vậy, mọi người nên suy xét cẩn trọng nhân gì đưa đến quả gì. Chúng ta sẽ trải tâm từ tới các vị chư thiên bằng cách nào? Ở cõi người, tâm từ có thể được phát triển thông qua bố thí - là mang tặng người khác những thứ hữu ích, hoặc trì giới - tránh làm hại người khác, tránh tức giận và gây hiềm hận. Về phát triển tâm từ đối với các vị chư thiên lại khác. Tái sinh ở cõi trời là do nghiệp đã làm duyên cho sự tái sinh đó. Vì vậy chúng ta không thể trải tâm từ tới chư thiên bằng việc tránh giết hay làm hại họ. Chúng ta có thể cảm kích những nghiệp thiện mà nhờ đó họ được tái sinh làm chư thiên, như vậy khi ấy có thể có phước thiện tùy hỷ (anumodana). Hay khi làm một việc thiện, chúng ta có thể hồi hướng đến họ và với thiện tâm, họ có thể tùy hỷ với chúng ta. Đó là những cách để trải tâm từ tới các vị chư thiên.

**Người hỏi:** Tôi vẫn chưa hiểu làm thế nào có thể hồi hướng tới các vị chư thiên khi mình thực hiện bố thí hoặc các loại thiện pháp khác?

**Khun Sujin:** Khi ta thực hiện một nghiệp thiện, các vị chư thiên có thể tùy hỷ việc làm ấy. Nhưng ta không thể mong đợi họ hộ trì nhờ việc tụng kinh. Khi có mong đợi như vậy là có tâm tham và điều này thì khác với việc thực hiện các nghiệp thiện và hồi hướng tới họ - mà qua đó các chư thiên có thể có thiện tâm và tùy hỷ với thiện pháp của chúng ta.

**Người hỏi:** Như vậy ta có thể hồi hướng tới các vị chư thiên?

**Khun Sujin:** Đúng vậy, khi thực hiện việc thiện, chúng ta có thể hồi hướng tới các vị ấy. Tuy nhiên, con người không thể dâng những thứ như thức ăn tới chư thiên, vì các vị ấy dùng những loại thức ăn khác, vi tế hơn chúng ta. Các vị chư thiên rất dồi dào châu báu, họ có những loại đá quý như kim cương, sa-phia và nhiều loại trang sức quý giá, họ giàu có hơn bất kỳ vị vua nào trên thế gian. Đó là nhờ những phước thiện to lớn đã đưa họ tái sinh ở cõi trời. Là một chúng sinh ở cõi người, chúng ta không thể mang cho họ bất cứ thứ gì ngoài việc hồi hướng những việc thiện đã làm tới họ.

Một số người muốn trải tâm từ tới các vị chư thiên bằng việc tụng kinh tâm từ, người ấy mong các vị sẽ hộ trì cho họ. Tuy nhiên khi gặp mất mát hay khó khăn, sự mong đợi của người ấy không trở thành sự thật, người ấy sẽ thất vọng và than trách các vị chư thiên. Trong khi đó, nếu tâm thật sự là thiện và an tịnh, sẽ không có sự mong đợi kết quả nào, người ấy sẽ không trách cứ ai, sẽ không bị thất vọng hay buồn khổ.

**Người hỏi:** Ở Thái Lan, mọi người tin rằng chúng ta nên đánh lễ các vị thần hộ mệnh và phạm thiên. Họ có thực sự tồn tại và có thể giúp đỡ chúng ta không?

**Khun Sujin:** Trước tiên cần phải tìm hiểu liệu có sự tái sinh ở các cõi khác không, như cõi trời chẳng hạn, và liệu có chúng sinh ở các cõi khác như các vị thần hộ mệnh và phạm thiên

không. Có sự tái sinh ở các cõi không phải là cõi người, điều này tùy thuộc vào những duyên tương ứng. Tái sinh ở cõi trời là quả của nghiệp thiện và sự tái sinh này cao hơn sự tái sinh làm người. Tái sinh ở cõi trời phạm thiên là kết quả của đắc định. Khi sự an tịnh đã phát triển tới mức độ đắc định và tâm thiện không những không suy giảm mà còn sinh khởi ngay trước tâm tử, nó sẽ cho quả tái sinh ở cõi trời phạm thiên. Như vậy các vị phạm thiên là thực sự tồn tại.

Một số người tin rằng có những ngôi đền thiêng hay các vật thờ cần phải tôn kính, nhưng vì sao họ lại coi trọng những thứ ấy? Nên nhớ rằng mọi người đều là chủ nhân của nghiệp do chính mình tạo ra. Nghiệp tạo duyên cho chúng ta kinh nghiệm những đối tượng khả ái hay bất khả ái trong cuộc sống. Chúng ta thấy, nghe, nếm, ngửi và kinh nghiệm qua thân căn các đối tượng khác nhau, một số dễ chịu, một số lại khó chịu. Thấy, nghe, nếm, ngửi và kinh nghiệm các đối tượng xúc chạm là các tâm quả - quả của nghiệp, vipakacitta. Nếu không có nghiệp đã tạo và có năng lực cho quả, sẽ không có tất cả các kinh nghiệm khác nhau này.

Về câu hỏi sự giúp đỡ của các vị thần hộ mệnh và phạm thiên với con người, mỗi người là chủ nhân của nghiệp do chính mình tạo ra, điều ấy có nghĩa là: các kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu qua các căn được tạo ra do bởi nghiệp của người ấy đã làm. Có người kể cho tôi nghe câu chuyện như sau: Khi đang lái xe trên đường, với cậu con trai nhỏ ngồi bên, chiếc xe của anh ta bị trượt khỏi đường. Tuy nhiên, có một người lái xe Jeep ở đằng sau lập tức dừng lại và với thiết bị thích hợp mang theo, người ấy đã giúp anh ta kéo chiếc xe ta trở lại. Người lái xe trải qua chuyện này hiểu rằng, nếu có duyên cho nghiệp bất thiện trở quả bất thiện (quả bất khả ái), anh ấy có thể đã không nhận được sự giúp đỡ nhanh như vậy, và khi ấy anh ấy sẽ phải đợi rất lâu mới có thể kéo lại được chiếc xe. Chúng ta có thể nhận được sự giúp đỡ từ người khác, là con người hay không, điều ấy tùy thuộc vào

nghiệp. Nếu có duyên cho nghiệp bất thiện trở quả, không ai, dù là con người hay không, có thể giúp được chúng ta. Ví dụ này cho thấy các nghiệp thiện được tích lũy cũng giống như một người thân cận kẻ có thể bảo hộ, giúp đỡ, người có thể giải quyết các khó khăn trong những tình huống khác nhau.

## Chương 8

### Nhân và quả trong cuộc sống

Một số người thờ các vị phạm thiên, nhưng họ không biết các vị phạm thiên ở đâu, làm thế nào có thể tái sinh thành phạm thiên và cuộc sống của họ như thế nào. Chúng ta đọc trong *Tương Ưng Bộ Kinh (I, Thiên có kệ, chương VI, Tương ứng Phạm thiên, III, Phạm thiên)* rằng tại thời Đức Phật, mọi người đã thờ cúng phạm thiên. Bài kinh nói như sau:

1) *Như vậy tôi nghe.*

*Một thời Thế Tôn ở Sàvatthi, Jetavana, tại tịnh xá ông Anàthapindika.*

2) *Lúc bấy giờ con một nữ Bà-la-môn, tên là Brahmadeva đã xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình với Thế Tôn.*

3) *Rồi Tôn giả Brahmadeva sống một mình, viễn ly, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, không bao lâu chứng được mục đích mà các thiện nam từ chon chánh xuất gia, từ bỏ gia đình sống không gia đình, chính là vô thượng cứu cánh Phạm hạnh. Vị ấy ngay hiện tại với thắng trí tự mình chứng đắc, chứng đạt và an trú. Vị ấy biết rõ: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa». Và Tôn giả Brahmadeva trở thành một vị A-la-hán.*

4) Rồi Tôn giả Brahmadeva vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Sàvatthi để khát thực. Trong khi bộ hành thứ lớp khát thực ở Sàvatthi, Tôn giả Brahmadeva đi đến nhà người mẹ của mình.

5) Lúc bấy giờ, nữ Bà-la-môn, mẹ Tôn giả Brahmadeva, thường làm lễ cúng dường Phạm thiên.

6) Rồi Phạm thiên Sahampati suy nghĩ: “Nữ Bà-la-môn mẹ Tôn giả Brahmadeva này, thường làm lễ cúng dường Phạm thiên. Vậy ta hãy đến bà ấy và làm cho bà chán động”.

7) Rồi Phạm thiên Sahampati, như một người lực sĩ duỗi cánh tay đang co lại, hay co lại cánh tay đang duỗi ra; cũng vậy, Phạm thiên biến mất ở Phạm thiên giới và hiện ra trong nhà mẹ Tôn giả Brahmadeva.

8) Rồi Phạm thiên Sahampati đứng giữa hư không, nói lên bài kệ này với nữ Bà-la-môn mẹ Tôn giả Brahmadeva:

Ôi! Nữ Bà-la-môn,  
Phạm thiên giới rất xa,  
Chính Bà thường cúng dường,  
Cho chính Phạm thiên ấy,  
Món cúng dường như vậy,  
Không món ăn Phạm thiên.  
Người bập bẹ làm gì,  
Chưa biết Phạm thiên đạo.

Này nữ Bà-la-môn,  
Brahmadeva này  
Là con trai của bà,  
Ngài đoạn mọi sanh y,  
Chúng pháp siêu Thiên giới,  
Khất sĩ, không sờ hũu,  
Không nuôi dưỡng một ai.  
Vị ấy nay đã đến,  
Nhà Bà để khất thực,  
Xứng đáng được cúng dường,  
Thâm hiểu các Thánh điển,  
Các căn khéo tu tập,  
Nhơn, Thiên xứng cúng dường.  
Vắt ngoài mọi tà ác,  
Thoát ly mọi nhiễm ô.  
Ngài đi, tìm độ thực,  
Lắng dịu mọi ưu phiền,  
Về sau ngài không có,  
Về trước, ngài cũng không.  
Vắng lặng, không mù quáng,



*Não phiền, không đắm say.*

*Ngài bỏ rơi gậy gộc,*

*Đói kẻ yếu, người mạnh.*

*Mong ngài được thọ hưởng,*

*Món thượng vị Bà dâng,*

*Không bị ác quân phá,*

*Tâm tư thuần lắng dịu.*

*Như voi thuần, ngài đi,*

*Thoát ly mọi ái dục.*

*Vị Tỷ-kheo trì giới,*

*Tâm tư khéo giải thoát,*

*Hãy mời ngài thọ hưởng*

*Thượng vị Bà cúng dường.*

*Bà hãy dâng cúng dường.*

*Lên ngài, Bà tin tưởng,*

*Với lòng tin bất động,*

*Xứng đáng Bà cúng dường.*

*Hãy làm điều phước đức,*

*Dành an lạc đời sau.*

*Này nữ Bà-la-môn,*

*Nay Bà đã thấy Ngài.*

*Bậc Thánh nhân ẩn sĩ,*

*Bậc vượt khỏi bậc lưu.*

*Bà hãy dâng cúng dường*

*Lên ngài, Bà tin tưởng,*

*Với lòng tin bất động,*

*Xứng đáng Bà cúng dường.*

*Bà đã làm công đức,*

*Dành an lạc đời sau,*

*Này Nữ Bà-la-môn,*

*Nay bà đã thấy ngài,*

*Bậc Thánh nhân ẩn sĩ,*

*Bậc vượt khỏi bậc lưu.*

Chúng ta nên cúng dường tới bậc A La Hán hay phạm thiên? Khi có hiểu biết đúng, ta sẽ biết nên cúng dường tới bậc A La Hán - người đã tận diệt mọi phiền não hơn. Vị ấy đã hoàn mãn mọi phật sự cần làm và không còn phải làm gì thêm nữa khi mọi phiền não đã bị tận diệt. Mặc dù người con trai của nữ bà la môn đã đắc quả vị A La Hán, nữ bà la môn vẫn đánh lễ và luôn dâng vật thực tới vị phạm thiên. Cõi phạm thiên rất xa cõi người, khoảng cách không thể đo được. Các vị phạm thiên không thể dùng thức ăn do con người dâng cúng. Nữ bà la môn không biết làm sao có thể đạt đến Phạm Thiên giới, nhưng bà vẫn dâng đồ ăn và luôn miệng khấn vị phạm thiên trong mê muội.

Cuốn *Saratthappakasini*, chú giải *Tương Ứng Bộ Kinh*, kể lại chi tiết về câu chuyện này:

*Khi mẹ tôn giả Brahmadeva nhìn thấy con trai mình đi đến nhà, bà bước ra chào đón Ngài, mời Ngài vào trong và ngồi lên ghế đã soạn sẵn. Bà có lệ dâng cúng bánh gạo lên vị Phạm Thiên và thực hiện các nghi lễ cầu cúng vào ngày này. Toàn căn nhà của bà được trang trí với lá cây tươi, bông gạo, đá quý và hoa. Bà treo các loại cờ, trướng khác nhau, đặt các chậu nước. Bà thấp nền trên các chân đỡ được trang trí bằng những vòng hoa và nhiều đồ tạo hương thơm. Mọi người đi riễu xung quanh. Bản thân bà phải dậy từ rất sớm. Sau khi tắm gội bằng nước thơm được lấy từ 15 cái hũ, bà diện bộ quần áo thật đẹp và đeo đồ trang sức quý. Bà mời con trai mình, bậc A La Hán, vào nhà nhưng lại không để ý dâng ngài dù chỉ một vá cơm. Bà chỉ mong làm lễ dâng cúng tới vị Phạm Thiên. Bà trút cơm được nấu với bơ, mật ong và đường vào đầy một chiếc khay bằng vàng, rồi bung chiếc khay ra sân sau, nơi đã được trang trí bằng lá cây tươi. Bà đặt từng nắm cơm vào bốn góc của chiếc khay và nhắc từng nắm một lên trong khi bơ đang tan chảy trong tay. Bà quỳ xuống dưới đất và khấn mời vị Phạm Thiên đến độ thực.*

*Trong khi ấy vị Phạm Thiên Sahampati ngửi thấy mùi hương giới của vị A La Hán - thứ mùi hương tỏa khắp cõi trời và có thể bay xa đến tận các cõi phạm thiên. Những mùi hương ở cõi người không thể bay đến được cõi phạm thiên. Chỉ có mùi hương những phẩm chất tuyệt hảo của bậc A La Hán mới có thể bay xa đến vậy. Rồi vị phạm thiên Sahampati nghĩ ngài nên giải thích cho bà biết nên làm điều gì đúng. Ngài đã nói với: bà vẫn chưa dâng dù chỉ một vá cơm tới con trai mình sau khi Ngài đã ngồi xuống, mặc dù*

Ngài mới là bậc đáng cúng dường nhất. Thay vì đó bà chỉ nghĩ đến việc dâng cúng thức ăn tới đại phạm thiên. Cũng giống như một người có cân không dùng mà lại cân bằng tay, một người có trống lại không dùng mà lại đánh vào bụng mình, hay một người có lửa không dùng mà chỉ dùng một con đom đóm”.

Vị phạm thiên Sahampati muốn làm bà thay đổi suy nghĩ để dâng thức ăn tới con trai mình thay cho việc dâng tới vị Đại Phạm Thiên.

Ngài tự nhủ: “Ta sẽ làm cho tà kiến của bà biến mất và cứu bà khỏi khổ cảnh. Ta sẽ hướng dẫn bà tới Giáo lý để Bà tích lũy một kho báu vô tận, đó chính là nghiệp thiện sẽ cho quả tái sinh nơi cõi trời”.

Rất khó hình dung được khoảng cách từ đây đến các cõi phạm thiên. Nếu hòn đá to bằng một tòa nhà cao tầng rơi với vận tốc 48.000 yoyanas/ngày (một yoyana bằng 16km), nó sẽ mất bốn tháng để chạm đến mặt đất. Cõi Phạm Thiên thấp nhất còn xa như vậy thì các cõi phạm thiên bậc cao hơn còn xa hơn nữa.

Vị Phạm Thiên Sahampati nói:

“Này nữ bà la môn đang dâng cúng vật thực kia, đối với bà, cõi giới phạm thiên quả thực rất xa. Con đường duy nhất để đạt đến cõi Phạm Thiên là tâm thiện thiện tâm của bốn tầng thiên. Chúng sẽ cho quả là bốn loại tâm quả thiện sinh khởi ở các cõi phạm thiên. Bà không hiểu cách để đạt đến cõi Phạm Thiên, bà chỉ đang lầm nhằm vào lời cầu nguyện. Các vị Phạm Thiên sống bằng hỉ lạc của thiên và không ăn cơm hay uống sữa nấu. Bà không nên tự làm khổ mình với những thứ không làm duyên để đạt đến cõi phạm thiên như vậy”.

*Khi thốt lên những lời như vậy và từ tốn rời khỏi nữ bà la môn, vị Phạm Thiên Sahampati hướng đến bậc A La Hán và nói lại:*

*“Này nữ bà la môn kia, con trai bà - Đức Brahmadeva đã tận diệt mọi phiền não, Ngài là vị chư thiên cao thượng nhất, vị Phạm Thiên cao thượng nhất. Ngài không còn bị phiền não nhiễm ô. Ngài ôm bình bát độ thực, không nuôi dưỡng một ai khác nữa. Bậc Brahmadeva vĩ đại đã đến khát thực nhà bà là người đáng cúng dường nhất”.*

Đó là câu chuyện được kể lại trong Chú giải. Cần phải có duyên thích hợp để được tái sinh ở cõi Phạm Thiên. Chúng ta phải phát triển samatha tới mức an chỉ định, có thể là tầng thiền sắc giới hay vô sắc giới. Đó là cách để đến các cõi phạm thiên sắc giới và phạm thiên vô sắc giới. Thiện tâm thiên cho quả tái sinh ở cõi phạm thiên, nơi chúng sinh ấy sẽ sống cho đến khi nghiệp thiện của tâm thiên hết hiệu lực và sẽ chấm dứt sự sống nơi cõi đó. Chúng sinh ở phạm thiên giới không cần ăn và hít thở để sống. Chúng sinh ở cõi phạm thiên sắc giới có các sắc vô cùng vi tế, những sắc này không được nuôi dưỡng nhờ những loại thức ăn như của con người. Họ không phải chịu thọ khổ do có hơi thở. Còn chúng sinh ở cõi phạm thiên vô sắc giới thì không có sắc pháp nào.

Như Chú giải đã nói, tỳ khuru Brahmadeva đã tận diệt mọi phiền não, Ngài cao thượng hơn mọi vị thần. Vị A La Hán không còn phiền não cấu uế, không còn nuôi dưỡng đời sống của bất kỳ ai khác nữa. Khi nghe đến điều này, chúng ta sẽ nghĩ rằng vị tỳ khuru không có gia đình, không có tài sản để chăm lo cho người khác. Nhưng điều này sâu sắc hơn thế. Điều này có nghĩa rằng, một vị A La Hán không còn duyên cho sự tái sinh - sự sinh khởi của các uẩn trong tương lai. Chừng nào còn có phiền não, sẽ vẫn còn có kiếp sống mới sau kiếp sống này, do phiền não làm duyên.

Vào thời khắc cuối cùng của kiếp sống, khi tử thức diệt đi sẽ có sự tái sinh, sẽ có các danh uẩn và sắc uẩn tiếp nối các uẩn đang sinh và diệt của kiếp sống này, là những thứ ta vốn cho là “tôi”, “của tôi” hay “cá tính của tôi”. Cuộc sống hiện tại của chúng ta làm duyên cho cuộc sống của một chúng sinh, một người nào khác trong tương lai, thực chất chính là các uẩn sẽ sinh khởi trong tương lai do các uẩn của kiếp sống này làm duyên. Đó chính là ý nghĩa của câu nói, chúng ta đang nuôi dưỡng cuộc sống của người nào đó nữa.

Bài kinh Brahmadeva có thể trả lời câu hỏi về thần linh và phạm thiên đang được thờ phụng ở Thái Lan, cho câu hỏi liệu họ có tồn tại và có thể giúp đỡ chúng ta hay không.

**Người hỏi:** Tôi tin là có ma quỷ báo oán, họ có thể khiến chúng ta gặp bất hạnh. Nếu làm việc thiện và hồi hướng tới họ thì có lợi ích gì không? Nếu phát triển thiên định, liệu ta có thể nhìn thấy họ không?

**Khun Sujin:** Đức Phật dạy về nhân quả và chúng ta cần phải suy xét cẩn trọng. Liệu rằng có ai đó có thể trừng phạt và chi phối số mệnh của chúng ta? Chúng ta đọc trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Chương 10 Pháp, phẩm 21, số 6)*:

*Này các Tỷ-kheo, các chúng sanh là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là sanh căn của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp. Phàm họ làm nghiệp gì, thiện hay ác, họ là những kẻ thừa tự của nghiệp ấy.*

Do đâu một người được sinh ra làm người trên thế giới này? Đó là do nghiệp mà chính người ấy đã tạo hay do người khác định đoạt?

Do đâu mà một người đạt được lợi dưỡng, vinh quang, tiếng thơm hay hạnh phúc, hay khi người ấy bị mất mát, chệ

trách, tủi nhục và khổ đau? Là do người khác chi phối hay đó là quả của những nghiệp mà người ấy ấy đã tạo?

Mọi người tin rằng người bị họ làm hại trong kiếp trước có thể đi theo họ ở kiếp này và làm cho họ bị ốm đau, bệnh tật hoặc gây ra các khó khăn hoạn nạn khác nhau. Hoặc họ nghĩ rằng nên trải tâm từ tới những người chưa có oán thù gì để tránh bị họ làm hại.

Ai có thể nhớ về những kiếp trước và nhớ những nghiệp mà mình đã tạo trong những kiếp ấy? Ai có thể nhớ trong những kiếp quá khứ, mình đã gây hại và làm khổ những ai? Chẳng hạn, nếu ai đó đã giết người và sau đó trải tâm từ tới người ấy, làm thế nào để ngăn việc giết người - một nghiệp bất thiện trở quá? Chúng ta nên biết ai là chủ nhân thực sự của nghiệp đã được tạo trong suốt vòng luân hồi sinh tử. Nghiệp bất thiện như sát sinh có thể đưa đến tái sinh ở địa ngục. Nếu sinh làm người, nghiệp bất thiện có thể khiến ta bị ốm đau hay mất mát. Nghiệp thiện cho quả tái sinh ở cõi lành, như tái sinh làm người hoặc chư thiên trong các cõi trời. Sự tái sinh tùy thuộc vào nghiệp ta đã tạo. Nếu có sự tái sinh không an lành thì không do bất kỳ ai gây nên. Không ai có thể chi phối vận mệnh của người khác.

Nếu tin có người có thể ám hại ta, vậy mối quan hệ của ta với người ấy là thế nào? nếu có người có thể làm hại ta, thì bản thân ta cũng có thể làm hại người khác được. Tuy nhiên, khi không có ác cảm với người khác, liệu ta có thể làm hại và gây mất mát tới họ không? Chúng ta có thể nhớ những việc xấu mình đã làm đối với người khác và những việc xấu người khác đã làm đối với mình trong kiếp này, nhưng chúng ta không thể nhớ những việc đã làm trong các kiếp quá khứ. Chúng ta không thể nhớ mình đã làm việc sai với những ai và người khác cũng vậy. Vì thế cho rằng ai đó có thể trả mối thù tiền kiếp là không có cơ sở. Hồi hướng tới một người như vậy cũng vô ích, nó chẳng đưa đến kết quả nào cả.

Mọi chúng sinh đều tạo rất nhiều nghiệp trong vô lượng kiếp quá khứ. Mọi người sinh ra đều phải chết, rồi lại sinh ra, lại chết đi, vì vậy người là họ hiện giờ không phải là người trước kia trong quá khứ. Không nên nghĩ về một người trong quá khứ có thể làm hại ta, thay vào đó nên nhớ rằng, ta không nên sân hận, không nên có ác ý và muốn làm hại bất kỳ ai. Mọi người có thể tức giận hoặc thậm chí muốn làm đau người khác khi cho rằng người ấy đã làm khổ hay làm hại mình trong kiếp này hoặc kiếp trước. Tuy nhiên chúng ta nên xoá bỏ oán thù, tức giận và không làm điều gì do sân hận gây nên. Thay vào đó nên phát triển tâm từ và làm tâm từ được lớn mạnh.



## **Chương 9**

### **Tâm từ - Nền tảng của thế giới**

Đức Phật đã dạy, các chúng sanh là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là sanh căn của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp. Phạm họ làm nghiệp gì, thiện hay ác, họ là những kẻ thừa tự của nghiệp ấy.

Mọi người đều là chủ nhân của nghiệp, sở hữu nghiệp do chính mình tạo ra. Mọi người không thể hoán đổi nghiệp cho nhau. Mọi loại tài sản khác đều không thực sự thuộc về ta, chúng có thể bị hủy hoại hay trộm cắp. Còn nghiệp mà ta đã tạo, thiện hay bất thiện, không thể bị lấy cắp hay hủy hoại bởi lửa, gió và mặt trời. Không có sự sở hữu nào được bảo toàn chắc chắn như nghiệp, vì nghiệp được tích lũy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, do tâm sinh và diệt nối tiếp nhau.

Khi nghiệp đã được tạo tác, nó có thể cho quả đối với người đã tạo ra nó, khi có duyên thích hợp để nghiệp trở quả. Người đã tạo ra nghiệp sẽ phải nhận quả tương ứng. Vì nghiệp là sanh căn, nó có thể tạo duyên cho sự tái sinh ở cảnh khổ hay cõi lạc. Khi chúng ta sinh ra, nghiệp là thân quyến của ta, ta nương tựa vào nghiệp của mình. Khi có duyên cho nghiệp bất thiện trở quả, nghiệp bất thiện khi ấy là “thân quyến”: sẽ có kinh nghiệm bất khả ái hay mất mát, và thậm chí có thể liên đới tới cả người thân, bạn bè và người quen của ta. Còn khi nghiệp thiện cho quả thì ngược lại. Vì vậy có thể nói rằng, nghiệp là thân quyến, là nơi nương tựa của mỗi người.

Khi kinh nghiệm đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị và đối tượng xúc chạm ưa thích hay khó chịu, dường như những người khác chính là nguyên do. Như khi ta bị đau hay bị làm tổn thương, có vẻ như một ai đó chính là thủ phạm. Tuy nhiên, liệu điều ấy có thể thực sự xảy ra nếu không có nghiệp bất thiện do chính ta đã tạo từ trước cho quả như vậy? Khi nghiệp bất thiện có cơ hội cho quả, chúng ta phải nhận lãnh, kể cả khi không có ai làm đau chúng ta. Ví dụ như chúng ta có thể tự làm thương mình bằng dao, bị ngã, bị ốm, bị nạn do lụt lội hay lửa. Một số người cho rằng ai đó có thể báo oán và làm cho họ bị ốm đau, bất hạnh. Họ trải tâm từ tới người ấy vì sợ bị trả thù. Nhưng tất cả là mê tín dị đoan.

Khi làm việc thiện, chúng ta có thể hồi hướng tới những người có thể tùy hỷ với việc thiện ấy của chúng ta, và đó là một hình thức bố thí - dana. Điều này có ích, bởi ở những khoảnh khắc ấy, có từ tâm sinh khởi. Ta nghĩ tới sự an vui của người khác, ta trao cho họ cơ hội có thiện tâm khi tùy hỷ với việc tốt của ta. Khi ai đó “tùy hỷ”, là hoan hỷ với nghiệp thiện của người khác, thì đó cũng là nghiệp thiện của người ấy. Chúng ta có thể vui với việc làm tốt của người khác, bằng phước tùy hỷ, và đó là cách để có được ích lợi từ nghiệp thiện mà người khác đã làm. Mặt khác, không nên trải tâm từ vì sợ ai đó sẽ trả thù và mang đến bất hạnh. Phát triển tâm từ đối với người ta gặp trong kiếp này lợi ích hơn việc hồi hướng tới người báo oán mà ta chưa từng gặp và không hề biết đến.

Chúng ta đọc trong *Chú giải Kinh Pháp Cú*, Đức Phật đã kể cho các vị tỳ khưu về một câu chuyện quá khứ, trong thời kỳ Đức Phật Kassapa. Vị chưởng khố Sumangala xây một tinh thất cúng dường Đức Phật Kassapa. Một ngày, trên đường đến đánh lễ bậc Đạo sư, ông nhìn thấy một tên trộm đang nấp trong nhà trú chân bên cửa thành, chân bê bết bùn, trùm áo lên đầu. Ông Sumangala nói: “Hắn là một kẻ kiếm đêm đang ăn cắp!”. Sau

đó tên trộm đem lòng căm thù ông. Hắn đốt ruộng ông bảy lần, chặt chân bò của ông bảy lần, đốt nhà ông bảy lần. Chưa hả tức, hắn phát hiện ông rất quý hương thất của Đức Phật và liền châm lửa đốt. Khi nhìn thấy hương thất bị lửa thiêu rụi, chương khổ không mấy may buồn tiếc mà còn hân hoan vỗ tay vì sẽ có thêm dịp được xây hương thất cúng dường Đức Phật. Ông đã xây lại hương thất và dâng lên Đức Phật cùng 20.000 chư tăng. Nhìn thấy vậy, tên trộm quyết định giết chết ông. Hắn mang theo dao và đi quanh Tinh xá suốt bảy ngày. Trong những ngày này, Sumangala cúng dường Tăng chúng dưới sự chứng giám của Đức Phật. Ông thuật lại với Đức Phật những gì xảy ra và nói muốn hồi hướng phước báu của sự cúng dường này đến người ấy đầu tiên. Khi tên trộm nghe được, hắn nhận ra mình đã đem lòng thù hận người không hề căm ghét, thậm chí còn hồi hướng phước báu cho mình. Tên trộm xin vị chương khổ tha thứ. Chương khổ hỏi chuyện hắn về từng vụ việc mà hắn đã làm, hắn nhận hết tội và giải thích lý do. Hắn đã đem lòng hận thù ông khi nghe ông nói như vậy trong lúc đang nấp dưới bùn ở cống thành. Vị chương khổ cũng xin lỗi hắn vì lỡ thốt ra lời nghi kỵ khi ấy. Tên trộm còn muốn làm người hầu trong nhà vị chương khổ, nhưng ông đã từ chối vì không biết chắc hắn sẽ lại sinh lòng thù hận hay không. Mặc dù Sumangala đã tha thứ cho tên trộm, nhưng nghiệp bất thiện do hắn tạo ra đã khiến hắn bị tái sinh cõi địa ngục Avici. Sau một thời gian dài chịu khổ, hắn được tái sinh làm nga quý ở đỉnh núi Linh Thứu trong thời kỳ Đức Phật Thích Ca.

Vị chương khổ không mấy may có ý định trả thù người muốn sát hại mình mà còn có từ tâm với anh ta. Vị ấy đã hồi hướng phước báu cho tên trộm - kẻ đã thực hiện những nghiệp bất thiện rất nặng, để nhờ đó, hắn có thể có thiện tâm khi tùy hỷ với phước thiện của ông. Nếu Sumangala tức giận và muốn trả thù, ông đã tự mình nhận lấy quả của sự tức giận và nghiệp do ý muốn trả thù tạo ra.

Nếu kinh hãi oán thù, chúng ta nên ngăn mình tránh khỏi năm nghiệp bất thiện - chính là nhân cho năm nỗi sợ hãi, hận thù, đó là: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và dùng các chất say. Cần giữ mình tránh xa những nghiệp bất thiện này. Đức Phật nói rằng, những người biết sợ những điều đáng sợ không phải là người ngu, chính người không biết sợ những điều đáng sợ mới là kẻ ngu. Người thực hành Giáo pháp nên sợ nghiệp bất thiện, chứ không sợ người báo oán hay chi phối số mệnh của mình.

Có người hỏi, nếu phát triển thiền định có thể thấy được người muốn báo thù mình hay không. Có sự hiểu lầm về phát triển định (samādhi) và bây giờ tôi sẽ giải thích thêm. Có hai loại định, là chánh định (sammā-samādhi) và tà định (micchā-samādhi). Có chánh định trong phát triển an tịnh (samatha). Đó là sự phát triển thiện tâm được thiết lập trên nền tảng sự an tịnh, và nhờ đó ngày càng có sự thoát ly khỏi tham, sân và si. Trong samatha, bắt buộc phải là thiện tâm sinh khởi cùng chánh niệm tỉnh giác, hay tuệ sinh khởi cùng niệm, hay biết lặp đi lặp lại các pháp làm duyên cho tâm thoát ly khỏi bất thiện và đạt được sự an tịnh thực sự. Sự an tịnh được phát triển với những đề mục thiền, ví dụ như tùy niệm về các phẩm chất tuyệt hảo của Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Hoặc chúng ta có thể nghĩ về người khác với tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả. Chúng ta có thể hồi niệm về giới, về thí mà mình đã thực hiện, hay tùy niệm về sự chết. Khi tâm thiện đã tăng tiến, nó sẽ được thiết lập vững chắc hơn trong an tịnh, vắng bóng phiền não. Khi ấy, đặc tính của sự an tịnh sinh kèm với định (samādhi) sẽ xuất hiện rõ nét hơn. Sự an tịnh sẽ kiên cố hơn khi chánh niệm tỉnh giác thực hiện chức năng của nó, và điều này không liên quan gì tới việc thấy những thứ huyền bí hay có những kinh nghiệm kỳ lạ.

Khi sự an tịnh được phát triển nhờ đề mục thiền, nó sẽ trở nên kiên cố hơn, chúng ta có thể kinh nghiệm một hình ảnh (nimitta - tướng), nhưng điều này không xảy ra với tất cả các đề mục

thiền. Quá trình phát triển an tịnh có phụ thuộc vào nimitta xảy ra với các đề mục thiền sau: các biến xứ (kasina), quán tử thi, quán niệm hơi thở và quán thể trước.

Khi một người phát triển an tịnh dựa trên biến xứ đất, vị ấy quán tưởng đất để tâm trở nên an tịnh, ly bất thiện pháp; vị ấy dựa vào một sơ tướng hình tròn để đè nén tâm bất thiện. Với người dựa vào các biến xứ (kasina) khác, cụ thể là kasina lửa và gió, các màu xanh, vàng, đỏ và trắng, ánh sáng và hư không, cũng thực hiện các trình tự tương tự.

Thiền với đề mục bất tịnh là quán tử thi qua các giai đoạn tan hoại khác nhau.

Quán niệm hơi thở (ānāpāna sati) là chánh niệm về hơi thở nơi nó xuất hiện trên đầu mũi hay bờ trên của môi.

Quán thể trước là quán tưởng sự nhờm gồm của các bộ phận trên thân, như tóc, lông, móng, răng, da.

Chỉ khi phát triển sự an tịnh với các đề mục nêu trên mới cần phải dựa vào sơ tướng, tợ tướng. Với những đề mục này, tướng có thể xuất hiện. Tâm quán tưởng hình ảnh [hay tướng] này để đạt tới mức độ an tịnh cao. Tâm quán tưởng một tướng cụ thể thuộc các đề mục đó chứ không “thấy” các hình ảnh khác, như địa ngục, cõi trời, chư thiên, ma quỷ hay ai đó mà ta gọi là người báo oán hoặc chi phối cuộc sống của ta.

Phát triển an chỉ định và phát triển tuệ minh sát đều rất công phu và khó khăn. Cần trí tuệ cho cả hai con đường phát triển này, nhưng trí tuệ trong samatha và trí tuệ trong vipassana có các mức độ khác nhau. Trí tuệ trong samatha có thể tạm thời đè nén phiền não nhưng không thể tận diệt phiền não. Trong vipassana, trí tuệ phát triển biết thực tại xuất hiện như nó là, là vô ngã, đó là loại trí tuệ có thể tận diệt phiền não hoàn toàn. Không nên sai

làm cho rằng, phát triển samatha hay vipassana được thực hiện bằng cách chú tâm, cố gắng tập trung trên một đối tượng trong thời gian thật lâu.

Nếu ai đó cố gắng chú tâm với hy vọng thấy điều gì đặc biệt, người ấy đang chú tâm với tham. Đó không phải là sự phát triển an tịnh thực sự - cái thoát ly tham, sân và si. Không có chánh niệm tinh giác - thứ biết rõ tâm có thể an tịnh và thoát khỏi phiền não ra sao. Chánh niệm tinh giác sẽ biết chính xác tâm nên quán tưởng một đề mục cụ thể như thế nào để đạt được sự an tịnh thực sự. Không phải chánh định (sammā-samādhi) mà là tà định (micchā-samādhi) khi không hiểu đúng về phát triển an tịnh và chỉ chú tâm để có kinh nghiệm đặc biệt hay để thấy điều gì kỳ lạ. Có tham khi ta chỉ muốn chú tâm, tập trung trên một đề mục thật lâu. Những hình ảnh khác lạ có thể xuất hiện khi có tà định, vì tâm nghĩ về chúng mà không biết rằng đó chỉ là suy nghĩ mà thôi. Cũng giống như khi mơ, người ta không nhận ra hình ảnh xuất hiện trong giấc mơ chỉ là suy nghĩ về chúng. Khi có tà định và ai đó thấy những hình ảnh được cho là người đến báo oán hay chi phối số mệnh của mình, thì đó chỉ là suy nghĩ, một sự tưởng tượng, không phải là trí tuệ nhận rõ ràng cái gì là thật. Đức Phật nói rằng, trong vòng sinh tử luân hồi vô tận, tất cả chúng ta đều là thân quyến, bạn bè, vợ chồng, cha mẹ, con cái hay kẻ thù của nhau. Kể cả Đề Bà Đạt Đa - người đã cố gắng giết hại Đức Phật cũng đã là cha của Ngài trong một kiếp trước. Không nên chỉ trải tâm từ tới người muốn báo oán mình, người mà mình thậm chí không hề biết, vì chúng ta không thể nhớ đã làm những nghiệp bất thiện nào với người khác. Thay vào đó, từ bây giờ ta nên phát triển tâm từ tới mỗi chúng sinh, tới mỗi người mà ta gặp trong cuộc sống, để đè nén xu hướng làm các nghiệp bất thiện. Khi thiếu đi tâm từ, mọi người sẽ phải chịu khổ đau. Đức Phật nói rằng tâm từ là pháp nền tảng cho thế gian, là pháp thiện giúp cho mọi chúng sinh trên thế gian được sống không có hiểm nguy, được thoát khỏi khổ đau bởi tâm bất thiện thiếu vắng từ tâm.

## Các bài kinh được dẫn

### Kinh tâm từ: Kinh tập (143-152)

*Bản dịch (văn vần) của Hoàng thượng Thích Minh Châu*

*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 đạ**m** bạc giản dị,  
Các căn đượ**c** tịnh lạc,  
Khôn ngoan và thật 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 chi trích.  
Mong mọi loài chúng sanh,  
Được an lạc, an ổn,  
Mong họ chứng đạt đượ**c**,  
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 đượ**c** 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.  
Nhu tấm lòng người mẹ,  
Đối với con của mình,  
Trọn 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, trói 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 đề 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 thai tạng nữa.*

***Bản dịch (văn xuôi) của Tỳ khuru Indacanda***

*Việc cần làm bởi vị thiện xảo trong việc thực hành, sau khi đã thấu hiểu về vị thế (Niết Bàn) an tịnh ấy là: có khả năng, ngay thẳng, chánh trực, dễ dạy, hòa nhã, và không ngã mạn thái quá. Là người tự biết đủ, dễ cấp dưỡng, ít bận rộn công việc, và có lối sống nhẹ nhàng, có giác quan an tịnh, và chín chắn, không hỗn xược, không tham đắm theo các gia tộc.*

*Và không nên thực hành bất cứ điều gì nhỏ nhặt mà các bậc hiểu biết khác đã khiển trách. Mong rằng tất cả chúng sanh có được sự an lạc, có được sự an toàn. Mong rằng tất cả chúng sanh có bản thân được an lạc.*

*Bất cứ những chúng sanh nào dầu là: yếu hoặc mạnh (tất cả) không bỏ sót, (có thân hình) dài hoặc to lớn, trung bình hoặc ngắn, nhỏ bé hay mập.*

*Được nhìn thấy, hoặc không được nhìn thấy, cư ngụ ở nơi xa và không xa, đã được hiện hữu hoặc đang tầm cầu sự thành hình, mong rằng tất cả chúng sanh có bản thân được an lạc.*

*Người này không nên lường gạt kẻ khác, không nên khi dễ bất cứ người nào ở bất cứ nơi đâu. Do sự giận dữ, do ý tưởng bất bình, không nên mong mỏi sự khổ đau cho lẫn nhau.*

*Giống như người mẹ bảo vệ đứa con trai của mình, đứa con trai độc nhất, đến trọn đời, cũng như vậy, đối với tất cả các sanh linh, nên phát triển tâm ý vô hạn lượng. Và tâm từ ái ở tất cả thế giới, nên phát triển tâm ý vô hạn lượng, bên trên, bên dưới, và chiều ngang, không bị ngăn trở, không thù oán, không đối nghịch.*

*Trong khi đứng, trong khi đi, hoặc khi đã ngồi xuống, hoặc trong khi nằm, cho đến khi nào sự buồn ngủ được xa lìa, nên chuyên chú vào niệm này, ở đây việc này được gọi là sự an trú cao thượng.*

*Và sau khi không đeo đuổi tà kiến, là người có giới, được thành tựu về nhận thức, sau khi xua đi sự thèm khát ở các dục, thì chắc chắn không đi đến thai bào lần nữa.*

## **Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Trường bộ kinh, III, 180)**

*Một thời Thế Tôn sống ở Ràjagaha (Vương Xá thành), tại Veluvana (Trúc Lâm), Kalandakanivàpa (chỗ tìm ăn của loài sóc).*

*Lúc bấy giờ, Singàlaka (Thi-ca-la-việt), gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, hướng Thượng.*

*Rồi Thế Tôn buổi sáng đắp y, cầm y bát vào thành Vương Xá khát thực. Thế Tôn thấy Singàlaka, gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, hướng Thượng. Thấy vậy Ngài nói với Singàlaka, gia chủ tử*

*- Này Gia chủ tử, vì sao Ngươi dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt chấp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông. . . hướng Thượng?*

*- Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: “Này con thân yêu, hãy đánh lễ các phương hướng”. Bạch Thế Tôn, con kính tin, cung kính, tôn trọng, đánh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương*

*Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông. . . hướng Thượng.*

*- Nay Gia chủ tử, trong luật pháp của bậc Thánh, lễ bái sáu phương không phải như vậy.*

*- Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của bậc Thánh, thế nào là lễ bái sáu phương? Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của bậc Thánh, đánh lễ sáu phương phải như thế nào? Lành thay! Thế Tôn hãy giảng pháp ấy cho con!*

*- Nay Gia chủ tử, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng*

*Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Singàlaka, gia chủ tử vâng lời Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau*

*- Nay Gia chủ tử, đối với vị Thánh đệ tử, bốn nghiệp phiền não được diệt trừ, không làm ác nghiệp theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân để phung phí tài sản. Vị này, nhờ từ bỏ mười bốn ác pháp, trở thành vị che chở sáu phương; vị này đã thực hành để chiến thắng hai đời, vị này đã chiến thắng đời này và đời sau. Sau khi thân hoại mạng chung, vị này sanh ở thiện thú, Thiên giới.*

*Thế nào là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ? Nay Gia chủ tử, đó là nghiệp phiền não sát sanh, nghiệp phiền não trộm cắp, nghiệp phiền não tà dâm, nghiệp phiền não nói láo. Bốn nghiệp phiền não này đã được trừ diệt.*

*Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Thiện thế thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:*

*Sát sanh và trộm cắp,*

*Nói láo, lấy vợ người,*

*Kẻ trí không tán thán,*

*Những hạnh nghiệp như vậy.*

*Thế nào là không làm ác nghiệp theo bốn lý do? Ác nghiệp làm do tham dục, ác nghiệp làm do sân hận, ác nghiệp làm do ngu si, ác nghiệp làm do sợ hãi. Nay Gia chủ tử, vì vị Thánh đệ tử không tham dục, không sân hận, không ngu si, không sợ hãi, nên không làm ác nghiệp theo bốn lý do.*

*Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Thiện Thế thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:*

*Ai phản lại Chánh pháp,*

*Vì tham, sân, bố, si,*

*Thanh danh bị sút mẻ*

*Như mặt trăng đêm khuyết.*

*Ai không phản Chánh pháp,*

*Vì tham, sân, bố, si,*

*Thanh danh được tròn đủ,*

*Như mặt trăng đêm đầy.*

*Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản? Nay Gia chủ tử, đắm mê các loại rượu là nguyên nhân phung phí tài sản. Du hành đường phố phi thời là nguyên nhân phung phí tài sản. La cà đình đám hí viện là nguyên nhân phung phí tài sản. Đắm mê cờ bạc là nguyên nhân phung phí tài sản. Giao du ác hữu là nguyên nhân phung phí tài sản. Quen thói lười biếng là nguyên nhân phung phí tài sản.*

Này Gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: Tài sản hiện tại bị tổn thất, đấu tranh tăng trưởng, bệnh tật dễ xâm nhập, thương tổn danh dự, để lộ âm tàng, và thứ sáu là trí lực tổn hại. Này Gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm như vậy.

Này Gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm: Tự mình không được che chở hộ trì, vợ con không được che chở hộ trì, tài sản không được che chở hộ trì, bị tình nghi là tác giả các ác sự, nạn nhân các tin đồn thất thiệt, tự rước vào thân nhiều khổ não. Này Gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm như vậy.

Này Gia chủ tử, la cà đình đám hí viện có sáu nguy hiểm: Luôn luôn tìm xem chỗ nào có múa, chỗ nào có ca, chỗ nào có nhạc, chỗ nào có tán tụng, chỗ nào có nhạc tay, chỗ nào có trống. Này Gia chủ tử, la cà đình đám hí viện có sáu nguy hiểm như vậy.

Này Gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm: Nếu thắng thì sanh oán thù, nếu thua thì tâm sanh sầu muộn, tài sản hiện tại bị tổn thất, tại hội trường (pháp đình) lời nói không hiệu lực, bằng hữu đồng liêu khinh miệt, vấn đề cưới gả không được tín nhiệm vì người đam mê cờ bạc không xứng để có vợ. Này Gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm như vậy.

Này Gia chủ tử, thân cận các ác hữu có sáu nguy hiểm: Những kẻ cờ bạc, loạn hành, nghiện rượu, những kẻ trá nguy, lường gạt, bạo động là những người bạn, là những thân hữu của người ấy. Này Gia chủ tử, thân cận ác hữu có sáu nguy hiểm như vậy.



Này Gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm: “quá lạnh”, không làm việc; “quá nóng”, không làm việc; “quá trễ” không làm việc; “quá sớm”, không làm việc; “tôi đói quá”, không làm việc; “tôi quá no”, không làm việc. Trong khi những công việc phải làm lại không làm. Tài sản chưa có không xây dựng lên, tài sản có rồi bị tiêu thất. Này Gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm như vậy. Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

Thiện Thế thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Có bạn gọi bạn rượu,

Có bạn, bạn bằng mồm,

Bạn lúc thật hữu sự,

Mới xưng danh bạn bè.

Ngủ ngày, thông vợ người,

Ưa đấu tranh, làm hại,

Thân ác hữu, xan tham,

Sáu sự nào hại người.

Ác hữu, ác bạn lữ,

Ác hạnh, hành ác xứ,

Đời này cả đời sau,

Hai đời, người bị hại.

Cờ bạc và đàn bà,

Rượu chè, múa và hát

Ngủ ngày, đi phi thời  
Thân ác hữu, xan tham,  
Sáu sự não hại người.  
Chơi xúc xác, uống rượu  
Theo đuổi đàn bà người,  
Lẽ sống của người khác,  
Thân cận kẻ hạ tiện,  
Không thân cận bậc trí,  
Người ấy tự héo mòn,  
Nhu trắng trong mùa khuyết.  
Rượu chè không tiền của,  
Khao khát, tìm tầu điếm,  
Bị chìm trong nợ nần,  
Nhu chìm trong bồn nước,  
Mau chóng tự hại mình,  
Nhu kẻ mất gia đình.  
Ai quen thói ngủ ngày,  
Thức trọn suốt đêm trường,  
Luôn luôn say suốt mướt,  
Không thể sống gia đình.

*Ở đây ai hay than:*

*Ôi quá lạnh, quá nóng,*

*Quá chiều, quá trễ giờ,*

*Sẽ bỏ bê công việc.*

*Lợi ích, điều tốt lành,*

*Bị trôi dạt một bên.*

*Ai xem lạnh và nóng,*

*Nhẹ nhàng hơn cỏ lau,*

*Làm mọi công chuyện mình,*

*Hạnh phúc không từ bỏ.*

*Này Gia chủ từ, có bốn hạng người phải xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người khéo nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.*

*Này Gia chủ từ, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Người vật gì cũng lấy, cho ít xin nhiều, vì sợ mà làm, làm vì mưu lợi cho mình. Này Gia chủ từ, như vậy là bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.*

*Này Gia chủ từ, có bốn trường hợp, người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Tổ*

*lộ thân tình việc đã qua; tỏ lộ thân tình việc chưa đến; mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ; khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình. Nay Gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp, người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.*

*Nay Gia chủ tử, có bốn trường hợp, kẻ nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Đồng ý các việc ác; không đồng ý các việc thiện; trước mặt tán thán; sau lưng chỉ trích. Nay Gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.*

*Nay Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Là bạn khi mình đam mê các loại rượu; là bạn khi mình du hành đường phố phi thời; là bạn khi mình la cà đình đám hí viện; là bạn khi mình đam mê cờ bạc. Nay Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.*

*Thiện Thế thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:*

*Người bạn gì cũng lấy,*

*Người bạn chỉ nói giỏi,*

*Người nói lời nịnh hót,*

*Người tiêu pha xa xỉ.*

*Cả bốn, không phải bạn,*

*Biết vậy, người trí tránh,*

*Như đường đầy sợ hãi.*

*Này Gia chủ tử, bốn loại bạn này phải được xem là bạn chân thật: Người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật; người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là bạn chân thật; người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn chân thật; người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chân thật.*

*Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật: Che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi, khi bạn có công việc sẽ giúp đỡ cho bạn của cải gấp hai lần những gì bạn thiếu. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn giúp đỡ phải được xem là người bạn chân thật.*

*Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật: Nói cho bạn biết điều bí mật của mình; giữ gìn kín điều bí mật của bạn; không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn; dám hy sinh thân mạng vì bạn. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật.*

*Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là người bạn chân thật: Ngăn chặn bạn không làm điều ác; khuyến khích bạn làm điều thiện; cho bạn nghe điều bạn chưa nghe; cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là người bạn chân thật.*

*Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật: Không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn; hoan hỷ khi bạn gặp may mắn;*

*ngăn chặn những ai nói xấu bạn; khuyến khích những ai tán thán bạn. Nay Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật.*

*Thiện thế thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:*

*Bạn sẵn sàng giúp đỡ,*

*Bạn chung thủy khổ vui,*

*Bạn khuyến khích lợi ích,*

*Bạn có lòng thương tưởng.*

*Biết rõ bốn bạn này,*

*Người trí phục vụ họ,*

*Như mẹ đối con ruột.*

*Người trí giữ giới luật,*

*Sáng như lửa đời cao.*

*Người tích trữ tài sản,*

*Như củ chi con ong.*

*Tài sản được chồng chất,*

*Như ụ mối đùn cao,*

*Người cư xử như vậy,*

*Chất chứa các tài sản,*

*Vừa đủ để lợi ích*

*Cho chính gia đình mình.*

*Tài sản cần chia bốn*

*Để kết hợp bạn bè:*

*Một phần mình an hưởng,*

*Hai phần dành công việc,*

*Phần tư, phần để dành,*

*Phòng khó khăn hoạn nạn.*

*Này Gia chủ tử, vị Thánh đệ tử hộ trì sáu phương như thế nào? Này Gia chủ tử, sáu phương này cần được hiểu như sau: Phương Đông cần được hiểu là cha mẹ. Phương Nam cần được hiểu là sư trưởng. Phương Tây cần được hiểu là vợ con. Phương Bắc cần được hiểu là bạn bè. Phương Dưới cần được hiểu là tôi tớ, lao công. Phương Trên cần được hiểu là Sa-môn, Bà-la-môn.*

*Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương Đông: “Được nuôi dưỡng, tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ; tôi sẽ làm bổn phận đối với cha mẹ; tôi sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống; tôi bảo vệ tài sản thừa tự; tôi sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời”. Này Gia chủ tử, như vậy là cha mẹ được con phụng dưỡng như phương Đông theo năm cách và cha mẹ có lòng thương tưởng con theo năm cách. Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.*

*Này Gia chủ tử, được con phụng dưỡng như phương Đông, theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương*

*trông đến con theo năm cách: Ngăn chặn con làm điều ác; khuyến khích con làm điều thiện; dạy con nghề nghiệp, cưới vợ xứng đáng cho con; đúng thời trao của thừa tự cho con.*

*Này Gia chủ tử, có năm cách, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam: Đứng dậy để chào, hầu hạ thầy, hăng hái học tập, tự phục vụ thầy, chú tâm học hỏi nghề nghiệp.*

*Này Gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm cách: Huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyện; dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì; dạy cho thuần thục các nghề nghiệp; khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc; bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt.*

*Này Gia chủ tử, như vậy là bậc sư trưởng được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách và sư trưởng có lòng thương tưởng đến đệ tử theo năm cách. Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.*

*Này Gia chủ tử, có năm cách, người chồng phải đối xử với vợ như phương Tây: Kính trọng vợ, không bắt kính đối với vợ; trung thành với vợ; giao quyền hành cho vợ; sắm đồ nữ trang với vợ; Này Gia chủ tử, được chồng đối xử như phương Tây theo năm cách như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách: Thi hành tốt đẹp bổn phận của mình; khéo tiếp đón bà con; trung thành với chồng; khéo gìn giữ tài sản của chồng; khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc.*



Này Gia chủ, người vợ được người chồng đối xử như phương Tây theo năm cách và người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách. Như vậy phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Này Gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với bạn bè như phương Bắc: Bỏ thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự, không lường gạt. Này Gia chủ tử, được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách như vậy, bạn bè có lòng thương kính vị thiện nam tử theo năm cách: Che chở nếu vị thiện nam tử phóng túng; bảo trì tài sản của vị thiện nam tử nếu vị này phóng túng; trở thành chỗ nương tựa khi vị thiện nam tử gặp nguy hiểm; không tránh xa khi vị thiện nam tử gặp khó khăn; kính trọng gia đình của vị thiện nam tử.

Như vậy các bạn bè được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách và bạn bè có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Này Gia chủ tử, có năm cách một vị Thánh chủ nhân đối xử với hạng nô bộc như phương Dưới: Giao việc đúng theo sức lực của họ; lo cho họ ăn uống và tiền lương; điều trị cho họ khi bệnh hoạn; chia xẻ các mỹ vị đặc biệt cho họ; thỉnh thoảng cho họ nghỉ phép. Này Gia chủ tử, các hàng nô bộc được Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách như kia, có lòng thương tưởng đối với vị chủ nhân theo năm cách như sau: Dậy trước khi chủ dậy; đi ngủ sau chủ; tự bằng lòng với các vật đã cho; khéo làm các công việc; đem danh tiếng tốt đẹp cho chủ.

Này Gia chủ tử, các hàng nô bộc được vị Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách, có lòng thương tưởng đối với Thánh chủ nhân theo năm cách. Như

vậy phương Dưới được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Này Gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với các vị Sa-môn, Bà-la-môn như phương Trên: Có lòng từ trong hành động về thân; có lòng từ trong hành động về khẩu; có lòng từ trong hành động về ý; mở rộng cửa để đón các vị ấy; cúng dường các vị ấy các vật dụng cần thiết. Này Gia chủ tử, các vị Bà-la-môn, Sa-môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên theo năm cách như vậy, có lòng thương tưởng vị thiện nam tử ấy theo năm cách sau đây: Ngăn họ không làm điều ác; khuyến khích họ làm điều thiện; thương xót họ với tâm từ bi, dạy họ những điều chưa nghe; làm cho thanh tịnh điều đã được nghe; chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời.

Này Gia chủ tử, các vị Sa-môn, Bà-la-môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên với năm cách, và các vị Sa-môn, Bà-la-môn có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

Thiện thế thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Cha mẹ là phương Đông,

Sư trưởng là phương Nam,

Vợ chồng là phương Tây,

Bạn bè là phương Bắc,

Nô bộc là phương Dưới,

Sa-môn, Bà-la-môn,  
Có nghĩa là phương Trên.  
Cư sĩ vì gia đình,  
Đánh lễ phương hướng ấy.  
Kẻ trí giữ Giới, Luật,  
Từ tốn và biện tài,  
Khiêm nhường và nhu thuận,  
Nhờ vậy được danh xưng.  
Dậy sớm không biếng nhác,  
Bất động giữa hiểm nguy,  
Người hiền, không phạm giới,  
Nhờ vậy được danh xưng.  
Nhiếp chúng, tạo nên bạn,  
Từ ái, tâm bao dung,  
Dẫn đạo, khuyến hóa đạo,  
Nhờ vậy được danh xưng.  
Bố thí và ái ngữ,  
Lợi hành bất cứ ai,  
Đồng sự trong mọi việc,  
Theo trường hợp xử sự.

*Chính những nhiếp sự này,*

*Khiến thế giới xoay quanh,*

*Như bánh xe quay lăn,*

*Vòng theo trục xe chính.*

*Nhiếp sự này vắng mặt,*

*Không có mẹ hưởng thọ,*

*Hay không cha hưởng thọ,*

*Sự hiếu kính của con.*

*Do vậy bậc có trí,*

*Đối với nhiếp pháp này,*

*Như quán sát chấp trì,*

*Nhờ vậy thành vĩ đại,*

*Được tán thánh, danh xưng.*

*Khi được nghe vậy, Singàlaka, gia chủ từ bạch Thế Tôn: “Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, nay con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và chúng Tỷ-kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.*

## **Kinh Phật Thuyết Như Vậ (Như Thị Ngữ) Itivuttaka (Chương 3, phẩm IV)**

*Này các Tỷ-kheo, có ba tâm bất thiện này, tác thành mù, tác thành không mắt, tác thành không trí, đưa đến tuệ đoạn diệt, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết-bàn. Thế nào là ba?*

*Này các Tỷ-kheo, dục tâm tác thành mù, tác thành không mắt, tác thành không trí, đưa đến tuệ đoạn diệt, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết-bàn. Này các Tỷ-kheo, sân tâm tác thành mù, tác thành không mắt, tác thành không trí, đưa đến tuệ đoạn diệt, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết-bàn. Này các Tỷ-kheo, hại tâm tác thành mù, tác thành không mắt, tác thành không trí, đưa đến tuệ đoạn diệt, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết-bàn. Này các Tỷ-kheo, có ba tâm bất thiện này, tác thành mù, tác thành không mắt, tác thành không trí, đưa đến tuệ đoạn diệt, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết-bàn.*

*Này các Tỷ-kheo, có ba thiện tâm này, tác thành không mù, tác thành mắt, tác thành trí, làm tăng trưởng trí tuệ, không dự vào phần tổn hại, đưa đến Niết-bàn. Thế nào là ba? An ổn tâm, này các Tỷ-kheo, tác thành không mù, tác thành mắt, tác thành trí, làm tăng trưởng trí tuệ, không dự phần làm tổn hại, đưa đến Niết-bàn. Vô sân tâm, này các Tỷ-kheo, tác thành không mù, tác thành mắt, tác thành trí, làm tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào tổn hại, đưa đến*

Niết-bàn. Vô hại tâm, này các Tỷ-kheo, tác thành không mù, tác thành mắt, tác thành trí, làm tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào tổn hại, đưa đến Niết-bàn. Này các Tỷ-kheo, có ba thiện tâm này, tác thành không mù, tác thành mắt, tác thành trí, làm tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào tổn hại, đưa đến Niết-bàn.

Hãy suy tư, suy tâm,

Ba tâm thuộc chánh thiện,

Đổi ba tư duy ác,

Hãy từ bỏ, lánh xa.

Vị ấy chắc chế ngự,

Hành tướng các tư duy,

Như cơn mưa đẹp sạch,

Các bụi bậm chất chứa.

Vị ấy thật chắc chắn

An tịnh tâm với tâm.

Ở đây vị ấy đạt,

Con đường an tịnh đạo.

## Giải thích thuật ngữ

adosa, vô sân

ahosi kamma, nghiệp bị vô hiệu

akusala, bất thiện, không lành

akusala kamma, nghiệp bất thiện

akusala citta, tâm bất thiện

anāgāmi, bậc đạt được tầng giác ngộ thứ ba, bậc không còn sân nữa

ānāpāna sati, niệm hơi thở

anattā, vô ngã

anicca saññā, tưởng vô thường

Anumodhanā, tùy hỷ, tán thán nghiệp thiện của người khác

appanā-samādhi, đặc định

arahat, bậc đã đạt được tầng thánh thứ tư, tầng giác ngộ cuối cùng.

ariyan, bậc thánh, bậc đã giác ngộ.

arūpa-brahma plane, cõi phạm thiên vô sắc giới - quả của bậc thiên vô sắc. Ở cõi này không có các kinh nghiệm ngũ quan, không có kinh nghiệm sắc pháp.

asubha, quán bất tịnh

asura, nga quỷ

Atthasālinī, Chú Giải Bộ Pháp Tụ, chú giải cho bộ đầu tiên của Tạng Vi Diệu Pháp

balas, lực, sức mạnh

bhāvanā, tu tiến - sự phát triển tâm trí, bao gồm phát triển sự an tịnh và phát triển tuệ giác

bhikkhu, tỳ khuru

bhikkunī, tỳ khuru ni

bodhisatta, đức Bồ Tát, là chúng sinh có hạnh nguyện trở thành Đức Phật

brahma, phạm thiên, sự tái sinh nơi cõi phạm thiên, là quả của tâm thiên

brahmā-vihāras, bốn phạm trú hay bốn vô lượng tâm: tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả

Buddha, Đức Phật, Bậc toàn giác tự mình chứng ngộ, không thầy chỉ dạy

Buddhaghosa, Nhà Chú giải vĩ đại, tác giả cuốn *Thanh Tịnh Đạo*, ở vào thế kỷ thứ 5 sau công nguyên.



cetasika, tâm sở, sinh khởi cùng tâm

cetovimutti, ``tâm giải thoát'' [sự giải thoát nơi tâm]

chanda, ``mong muốn làm''

citta, tâm, thực tại kinh nghiệm một đối tượng

dāna, bố thí, sự cho đi

deva, chư thiên

dhamma, Giáo lý, chân lý, thực tại, sự thật

Dhammasaṅgani, Bộ Pháp tụ, Bộ đầu tiên thuộc Tạng Vi  
Diệu Pháp

diṭṭhi, tà kiến, hiểu biết - thấy sai về thực tại

dosa, sân

dukkha, khổ, đặc tính bất toại nguyện của mọi thực tại hữu vi

indriya, ngũ căn hay năm năng lực tâm linh cần phải trau  
dồi: Tín, tấn, niệm, định and tuệ.

Jātakas, Chuyện tiền thân Đức Phật

jhāna, tầng thiền đạt được nhờ phát triển sự an tịnh

kāyagatā sati, quán thể trực

kamma, tác ý; nghiệp do tác ý tạo tác

kamma patha, nghiệp đạo được tạo tác bởi thân, khẩu và ý

kappa, một khoảng thời gian dài vô tận

karuṇā, tâm bi

kasina, biến xứ, được dùng làm đề mục để phát triển sự an tịnh

kāya, thân. Nó cũng được dùng cho các tâm sở chỉ các trạng thái của thân.

khandhas, ngũ uẩn - các hiện tượng tinh thần và vật chất của cuộc sống, được chia làm năm nhóm

khanti, kham nhẫn

kusala, thiện, thành thực

kusala kamma, nghiệp thiện

kusala citta, tâm thiện

lobha, tham, dính mắc

mangala, điềm lành hay phước báu

māra, ác ma

mettā, lòng tốt, lòng từ

mettā citta, tâm từ

micchā-samādhī, tà định

moha, vô minh

muditā, hỷ

nāma, danh pháp - hiện tượng tinh thần

nibbāna, thực tại vô vi - thực tại không sinh và diệt. Sự tận diệt tham ái, hận thù và si mê. Sự bất tử. Tận diệt khổ.

nimitta, quang tướng trong thiền an chỉ

Pāli, ngôn ngữ được dùng trong Giáo lý

paññā, trí tuệ

patisanthāro, sự tiếp đãi

peta, phi nhân

rúpa, sắc pháp - hiện tượng vật chất, hay thực tại không có sự kinh nghiệm

rúpa-brahma plane, cõi phạm thiên sắc giới, được sống ở cõi này là quả của tầng thiền sắc giới.

sakadāgāmī, bậc Thánh Nhất Lai, bậc đạt được tầng giác ngộ thứ hai và sẽ không còn tái sinh làm người hay chư thiên quá một kiếp nữa

sākhalyā, lời ái ngữ

samatha, chỉ tịnh [sự phát triển an tịnh]

sammā, chánh

sammā-ditṭhi, chánh kiến

sammā-samādhī, chánh định

sammā-sati, chánh niệm

sampajañña, tỉnh giác

samvara sīla, giới thu thúc

sangha, tăng chúng (gồm tỳ khuru và tỳ khuru ni). “Tăng” trong Tam bảo chỉ đến các vị thánh đã giác ngộ.

saññā, tưởng, sự ghi nhớ

sañkhāra-kkhandha, hành uẩn - gồm tất cả các tâm sở trừ tâm sở thọ và tâm sở tưởng

Sāriputta, Ngài Xá Lợi Phất - bậc thượng thủ đệ tử trí tuệ của Đức Phật

sati, niệm, sự không quên, hay biết thực tại qua kinh nghiệm trực tiếp

sati-sampajañña, chánh niệm-tỉnh giác, sự nhận biết rõ ràng

satipaṭṭhāna, niệm xứ - sự phát triển hiểu biết trực tiếp về thực tại, hay quán niệm về thân, thọ... là các đối tượng của hiểu biết đúng (chánh kiến).

sīla, giới

sobhana, tịnh hảo

Sotāpanna, Thánh Dự Lưu - bậc thánh đầu tiên, người đã tận diệt tà kiến về thực tại.

sutta, kinh thuộc điển thánh, gồm các đoạn thảo luận, lời di giáo... được thuyết trong các dịp khác nhau và tại các địa danh khác nhau.

Theravāda Buddhism, “Trường lão bộ”, hay Phật giáo nguyên thủy.

Tipiṭaka, Tam tạng - Lời dạy của Đức Phật, gồm ba phần: Luật, Kinh và Vi diệu pháp

upekkhā, thọ xả

viññāṇa-kkhandha, thức uẩn - gồm tất cả các tâm

vipāka, quả (của nghiệp), như sự tái sinh hay tất cả các kinh nghiệm dễ chịu, khó chịu qua các căn (thấy, nghe, ngửi, nếm...) trong suốt kiếp sống.

vipassanā, sự phát triển tuệ giác

Visuddhimagga, Thanh Tịnh Đạo - một bách khoa toàn thư về Phật giáo do nhà chú giải Buddhaghosa biên soạn vào thế kỷ thứ năm sau công nguyên

yakkha, dạ xoa

## **Vài lời về bản dịch Việt ngữ**

Chúng tôi xin trân trọng gửi đến quý đạo hữu, quý độc giả bản dịch Việt ngữ cuốn Tâm từ - tập hợp các lời giảng của Achaan Sujin Boriharnwanaket về sự phát triển tâm từ trong cuộc sống hàng ngày, do Nina Van Gorkom biên tập và chuyển Anh ngữ.

Bản dịch chắc chắn vẫn có thiết sót, rất mong nhận được góp ý của quý độc giả cho lần tái bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Các phần dịch kinh trong cuốn sách được lấy từ bản dịch của Hoàng thượng Thích Minh Châu và một số phần dịch chú giải được tham khảo và lấy từ bản dịch của Tỳ khưu Indacanda. Chúng tôi xin được cảm tạ và tùy hỷ công đức của quý Ngài.

Chúng tôi xin hồi hướng phần công đức này tới các quý vị đã và đang hùn phước với Vietnam Dhamma Home để ấn tống sách và tổ chức Pháp đàm; xin hồi hướng tới cha mẹ, thầy tổ, thân bằng quyến thuộc và bạn hữu, hiện tiền và quá vãng. Nguyện cho các vị tùy hỷ phước thiện này! Nguyện cho phước thiện làm đây là duyên lành để dứt khỏi những ô nhiễm ngũ ngầm trong tâm trong ngày vị lai!

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

**Vietnam Dhamma Home**

Mọi góp ý xin gửi về  
[vietnamdhammahome@gmail.com](mailto:vietnamdhammahome@gmail.com)

Xin trân trọng cảm ơn!

lưu chiều