

Tâm Từ

Tỳ kheo Hộ Pháp

MỤC LỤC

Lời ngỏ	2
Lời mở đầu	2
Tâm Từ	4
Tâm từ là tình thương	4
Tính chất đặc biệt của tâm từ	6
Niệm Rải Tâm Từ.....	8
Nguyên nhân của bài Kinh Tâm từ.....	8
Nội dung bài Kinh Tâm Từ	10
Tâm từ như thế nào	14
Tâm từ với thiên tuệ.....	14
Nhận xét trước và sau bài Kinh Tâm Từ.....	16
Đề Mục Niệm Rải Tâm Từ (theo Thanh Tịnh Đạo)	16
Tâm từ không phát sanh.....	17
Phương pháp niệm rải tâm từ theo tuần tự.....	18
Phương pháp niệm rải tâm từ từng hạng người.....	21
Phương pháp niệm rải tâm từ đơn giản.....	23
Tâm từ chứng đắc các bậc thiên sắc giới	24
Đề Mục Niệm Rải Tâm Từ (theo bộ <i>Paṭisambhidāmagga</i>)	24
Phương pháp tiến hành rải tâm từ.....	25
Tâm từ rải đặc biệt.....	29
Những pháp nên biết về đề mục niệm rải tâm từ	35
Quả Báo Của Tâm Từ.....	35
Pháp Hạnh Tâm Từ Ba La Mật	48
Đức Bồ Tát hành pháp tâm từ ba la mật	50
Phần Cuối.....	52
Bài Kinh Tâm Từ.....	53
Bài Kinh Khandhaparittasutta	57

Lời ngỏ

Tâm từ, theo cách nghĩ đơn giản là tình thương đối với người hay chúng sinh nào đó, khi ta nhận thấy người ấy, chúng sinh đó dễ thương. Như vậy thật ra đó chưa phải là tâm từ.

Quyển sách nhỏ "Tâm Từ" do sư Hộ Pháp biên soạn, đọc từ đầu đến cuối mới hiểu rõ: có được **tâm từ** không phải đơn giản. Trong cuộc sống của nhân loại nói riêng, tất cả chúng sinh, sinh vật nói chung, **tâm từ** là một nguồn sinh lực cần thiết không những để cho tâm tính con người hiền hoà, mà còn tạo một môi trường mát mẻ để cho mọi sinh vật được tăng trưởng tốt đẹp, tạo cho cảnh vật thiên nhiên thêm xanh tươi phát triển. Phật tử Tổ đình Bửu Long nhận thấy những lợi ích lớn lao của **tâm từ**, nên xin ân hành quyển sách nhỏ này để cống hiến quý độc giả gần xa làm món quà pháp quý giá, nhất là đối với hành giả nào muốn tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ.

Trong những ngày lễ đáng ghi nhớ như: lễ mừng thọ, lễ tang, lễ thăng chức, lễ tân gia, lễ khai trương, v.v... chúng ta nên tặng sách đến các vị khách quý làm món quà lưu niệm. Trong quyển sách, có thêm trang đầu để ghi tên vị khách và ý nghĩa của ngày lễ ấy. Đó không những là pháp thí thanh cao, thiện pháp tăng trưởng, mà còn tạo được tình cảm sâu sắc, khó quên đối với vị khách quý ấy.

*Với thiện tâm trong sáng
Phật tử Tổ đình Bửu Long*

Lời mở đầu

Tâm từ, nói một cách nôm na là **tình thương yêu**, là một tình cảm thiêng liêng đối với tất cả chúng sinh dầu nhỏ dầu lớn, là một nhu cầu thiết yếu trong đời sống của mỗi chúng sinh. Tất cả sinh vật [1] hiện hữu nói chung, tất cả mọi chúng sinh nói riêng, thường có hai nhu cầu thiết yếu:

- **Nhu cầu về vật chất:** như vật thực, y phục, chỗ ở, thuốc trị bệnh, v.v...

- **Nhu cầu về tinh thần:** ở đây chỉ muốn đề cập đến tình cảm thiêng liêng, **tình thương yêu** đối với tất cả chúng sinh gọi là **tâm từ**, chỉ có trong thiện tâm trong sáng mà thôi, là một món ăn tinh thần ngon lành bổ dưỡng không những nhất thời, mà còn nuôi dưỡng thiện tâm tăng trưởng, đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc trong kiếp hiện tại và nhiều kiếp vị lai, cả cho mình lẫn cho tất cả mọi chúng sinh nữa; cho nên, **tâm từ** là một nguồn sinh lực quý giá, một thứ bảo bối bảo vệ an toàn cho thân tâm.

Để có được **tâm từ** không phải là việc dễ dàng, mà đòi hỏi hành giả cần phải có nền tảng vững chắc để tâm từ phát sanh, có tâm tinh tấn không ngừng, có đức nhẫn nại, kiên trì thực hành **niệm rải tâm từ đúng theo phương pháp**, thì tâm từ mới có thể phát sanh và tăng trưởng, chắc chắn đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc cho mình và những người gần gũi thân cận, cùng tất cả chúng sinh, không ngoại trừ một ai. Bởi vì, hành giả niệm rải tâm từ rộng lớn vô lượng, vô biên đến tất cả chúng sinh, hoà đồng giữa mình cùng với tất cả chúng sinh; chan hoà cùng khắp, mọi sinh vật tiếp nhận sự an lành, mát mẻ trong một môi trường sinh khí phát xuất từ tâm từ, làm cho các sinh vật được tươi tốt và tăng trưởng.

Vậy tâm từ là gì?

Tâm từ chính là **tâm sở vô sân** đồng sanh trong đại thiện tâm có đối tượng là tất cả chúng sinh. Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, không ngoại trừ một chúng sinh nào. Người có tâm từ vô lượng vô biên rải khắp cùng mọi sinh vật; tâm từ rải đến nơi nào, chúng sinh muôn loài

hưởng được an lành mát mẻ nơi ấy; tâm từ rải khắp mọi nơi thì chúng sinh muôn loài hưởng được an lành, mát mẻ khắp mọi nơi. Ngược lại với tâm từ là "**tâm từ giả**", cũng là **tình thương yêu**, nhưng lại phát sanh từ **tâm tham** trong đối tượng chúng sinh nào đáng hài lòng, người nào đáng hài lòng, v.v... Nếu **đối tượng** chúng sinh, con người ấy làm điều gì không đáp ứng được tâm tham muốn, thì **chủ thể**, người mong muốn ấy cảm thấy bất mãn, thất vọng; nghĩa là **tham** mà không được như ý của mình, thì chính **tâm tham** ấy làm nhân duyên phát sanh **tâm sân** thù ghét, phá hoại đối tượng chúng sinh, con người ấy. Do đó, **tình thương yêu** phát sanh từ **tâm tham** gọi là "**tâm từ giả**". Sự khác nhau giữa "**tâm từ giả**" và **tâm từ** do theo tâm và đối tượng.

- **Tâm từ giả** đồng sanh với **tâm tham**, có đối tượng là chúng sinh, con người đáng yêu theo tâm tham của mình; nếu đối tượng chúng sinh, con người ấy không còn thoả mãn theo tâm tham, thì làm nhân duyên phát sanh **tâm sân** làm hại đối tượng ấy. Đó là tính chất của "**tâm từ giả**".

- **Tâm từ** là **tâm sở vô sân** đồng sanh với thiện tâm, có đối tượng là tất cả chúng sinh, không ngoại trừ một ai, dầu trong số tất cả chúng sinh ấy, biết có chúng sinh là kẻ thù của mình, thì thiện tâm vẫn không thay đổi, hành giả vẫn niệm rải tâm từ cầu mong tất cả chúng sinh:

- Không oan trái lẫn nhau,
- Không khổ thân,
- Không khổ tâm,
- Giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Đó là tính chất đặc biệt của **tâm từ**. Hành giả niệm rải tâm từ là người cần phải có tâm từ trước tiên; cũng ví như người thí chủ muốn làm phước bố thí, cần phải hội đủ các điều kiện:

- Tác ý thiện tâm bố thí.
- Có vật thí đầy đủ sẵn sàng.
- Có người thọ thí xong.

Khi ấy, người thí chủ mới thành tựu phước thiện bố thí. Cũng như vậy, hành giả niệm rải tâm từ, trước tiên phải có đầy đủ tâm từ, rồi mới niệm rải tâm từ ấy đến tất cả chúng sinh, không ngoại trừ chúng sinh nào. Hành giả nên niệm rải tâm từ bằng tiếng *Pāli*, lời giáo huấn của Đức Phật, là một thứ tiếng phổ thông đối với các hàng chư thiên, phạm thiên, lại còn có thể tạo được cảm giác nơi các loài chúng sinh; điều quan trọng, khi tâm niệm, hành giả cần phải hiểu rõ ý nghĩa từng chữ, từng câu *Pāli* ấy. Quyển sách nhỏ này bản sư đã dày công biên soạn, chỉ dẫn tiến hành niệm rải tâm từ theo nhiều phương pháp như:

- Phương pháp theo bài kinh Tâm Từ (*Mettāsutta*).
- Phương pháp theo bộ Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga*).
- Phương pháp theo bộ *Paṭisambhidāmagga*, v.v...

Để giúp cho quý hành giả, độc giả tìm hiểu, nghiên cứu, chọn lựa phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ nào thích hợp với bản tánh, với căn duyên của mỗi hành giả, để cho sự tiến hành niệm rải tâm từ đạt được hiệu quả tốt nhất.

Sư Hộ Pháp

TÂM TỪ

Tâm từ dịch nghĩa từ danh từ tiếng Pāli: *mettacitta*.

- Mettā: từ, thương, tình thương.
- Citta: tâm, sự biết.

Mettācitta: tâm từ, biết thương, tình thương cao thượng, tình thương cả mình lẫn tất cả chúng sinh; cầu mong sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài cho mình và mọi chúng sinh đồng nhau cả thấy.

Đối tượng của tâm từ là chúng sinh đáng yêu, đáng mến, đáng kính (*piyamanāpasattapaññatti*), thuộc chế định pháp.

Tâm từ là tâm nào?

Thật ra, tâm từ không có tâm riêng biệt trong các loại tâm [2]. Tâm từ này là một trong những phận sự biết đối tượng của **tâm sở vô sân** (*adosacetasika*), khi đối tượng là chúng sinh đáng yêu, đáng mến, đáng kính, thuộc chế định pháp.

Tâm sở vô sân thuộc loại tâm sở tịnh hảo (*sobhanacetasika*) đồng sanh với tất cả tịnh hảo tâm [3] (*sobhanacitta*) có 6 đối tượng: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần gồm có đối tượng chân nghĩa pháp và chế định pháp.

Nếu **tâm sở vô sân** đồng sanh với tịnh hảo tâm không biết đến đối tượng chúng sinh đáng yêu, đáng mến, đáng kính, thì **tâm sở vô sân** ấy không gọi là **tâm từ**.

Nếu **tâm sở vô sân** đồng sanh với tịnh hảo tâm biết đối tượng chúng sinh đáng yêu, đáng mến, đáng kính, thì khi ấy **tâm sở vô sân** ấy gọi là **tâm từ**.

Tâm từ, tình thương là một trong 4 đức tính (từ, bi, hi, xả) trong tâm của người mẹ, người cha; nên thường gọi mẹ là **từ mẫu**, gọi cha là **từ phụ**.

Xét theo tâm, thì tâm **từ** và tâm **bi** không bao giờ đi đôi, không đồng sanh với nhau, bởi vì chúng có đối tượng chúng sinh khác nhau:

Tâm từ có đối tượng chúng sinh đáng yêu, đáng mến, đáng kính (*piyamanāpasattapaññatti*), cầu mong tất cả chúng sinh được sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài.

Tâm bi có đối tượng chúng sinh đang bị khổ đau (*dukkhitasattapaññatti*). Tâm bi cảm thấy thương xót, cầu mong cứu giúp chúng sinh ấy thoát khỏi cảnh khổ ấy.

Do đó, khi nào có tâm từ, thì khi ấy không có tâm bi; và ngược lại khi nào có tâm bi, thì khi ấy không có tâm từ.

Tâm từ là tình thương

Tình thương có 3 loại:

- Tình thương với tâm tham ái (*taṇhāpema*).
- Tình thương trong gia đình (*gehasitapema*).
- Tình thương với tâm từ (*mettā-adosa*).

1- Tình thương với tâm tham ái như thế nào?

Tình thương với tâm tham ái là tình thương giữa người nam với người nữ có quan hệ tình cảm yêu đương thắm thiết, gắn bó với nhau do **tâm tham**, hài lòng với nhau; tình thương này thường có giới hạn giữa người nam với người nữ, mỗi người tự xem như thuộc sở hữu của nhau, do tâm tham ấy nên thường xảy ra khổ tâm.

- Hai người nam và nữ sống chung hoà hợp với nhau, nếu người này bị bệnh hoạn ốm đau v.v..., thì người kia cũng bị khổ tâm lo lắng, chăm sóc, chữa trị cho mau khỏi bệnh; nếu chữa trị bệnh không khỏi, người ấy từ bỏ cõi đời, thì làm cho người kia khổ tâm sâu não thương tiếc đến người thương đã quá vãng.

- Nếu người này nghi ngờ lòng chung thuỷ của người kia hoặc bị phụ bạc, phản bội, thì cảm thấy khổ tâm dẫn đến thù ghét, đành phải từ bỏ nhau v.v...

Đó là tình thương với tâm tham ái giữa nam với nữ.

Đức Phật dạy: "Tham ái là nhân sanh khổ đế". Cho nên, khi tham mà được hài lòng, thì sẽ làm nhân sanh khổ lâu dài; khi tham mà không được hài lòng, thì sẽ làm nhân sanh khổ dữ dội.

Tâm tham là nhân, mà tâm sân là quả. Cho nên, thương bao nhiêu, thì khổ cũng bấy nhiêu!

2- Tình thương trong gia đình như thế nào?

Tình thương trong gia đình là tình thương giữa những người trong gia đình, dòng họ có cùng huyết thống, và những người khác dòng họ như con dâu, con rể v.v... có mối liên quan mật thiết, đã trở thành những thành viên trong gia đình, dòng họ. Tình thương này cũng có giới hạn những người trong gia đình, dòng họ như: ông bà, cha mẹ, con cháu, anh chị em, chú bác, cô dì v.v... là những người thân quyến.

Tình thương của những người này luôn luôn mong muốn sự khoẻ mạnh, sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài lẫn nhau. Nhưng nếu có người nào trong gia đình, dòng họ bị bệnh hoạn ốm đau, thì những người thân cũng bị khổ tâm lo chăm sóc, chữa trị người ấy, cầu mong cho mau lành bệnh; nếu chữa trị không được, người ấy phải từ bỏ cuộc đời (chết), thì những người thân trong gia đình khổ tâm sâu não thương tiếc đến người ấy.

Những người lớn trong gia đình thường cầu mong cho các con, cháu được tốt lành, không có điều gì không hay xảy ra; nhưng nếu có người con, cháu nào hư hỏng, làm điều không tốt, những người lớn trong gia đình khổ tâm không chịu nổi, thì rầy la, thậm chí còn đánh đòn để răn dạy đứa con, cháu hư hỏng ấy. Đó là tình thương trong gia đình, dòng họ; nếu tình thương này xuất phát từ tâm tham, thì dù **tham** được hài lòng hoặc không được hài lòng, cũng có thể làm nhân duyên phát sanh **tâm sân** làm cho **khổ tâm**; nếu tình thương này xuất phát từ **tâm thiện**, thì tâm thiện ấy cũng bị giới hạn trong gia đình, dòng họ, khó được trong sạch hoàn toàn.

Cả hai loại tình thương trên gọi là **tâm từ giả**, bởi vì tình thương ấy phát sanh từ tâm tham, bị phiền não làm ô nhiễm, bị biến đổi theo đối tượng.

3- Tình thương với tâm từ như thế nào?

Tình thương với tâm từ là tâm từ rải khắp đến tất cả chúng sinh không giới hạn, không ngoại trừ một chúng sinh nào, cầu mong tất cả chúng sinh thường được an lạc. **Tâm từ** này có chi pháp là **tâm sở vô sân** (*adosacetasika*) đồng sanh với thiện tâm có đối tượng tất cả chúng sinh không giới hạn,

không ngoại trừ một chúng sinh nào, (không có phân biệt ông bà, cha mẹ, anh chị em, v.v... thân quyến trong gia đình, dòng họ).

Do đó, dù đối tượng chúng sinh có biến đổi tốt hoặc xấu v.v..., thì thiện tâm có tâm sở vô sân, tâm từ vẫn không biến đổi theo đối tượng chúng sinh ấy.

Tình thương này gọi là **tâm từ**, bởi vì tình thương phát sanh từ thiện tâm trong sạch, không bị ô nhiễm bởi phiền não, không bị biến đổi theo đối tượng hạng chúng sinh nào.

Tính chất đặc biệt của tâm từ

- Tâm từ là một trong 4 đề mục thiền định vô lượng tâm (*appamaññā*) (tâm từ, tâm bi, tâm hỉ, tâm xả). Hành giả tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ đến tất cả mọi chúng sinh không giới hạn, không loại trừ chúng sinh nào, có khả năng chứng đắc từ đệ nhất thiền sắc giới cho đến đệ tứ thiền sắc giới; vì đề mục thiền định này còn tùy thuộc vào chi thiền lạc (*sukha*); nên không thể chứng đắc đệ ngũ thiền sắc giới; còn đệ ngũ thiền sắc giới, thì phải diệt chi thiền lạc, thay bằng chi thiền xả.

- Tâm từ là một trong 4 đức tính của bậc Phạm thiên (*Brahmavihāra*). Bậc Phạm thiên có 4 đức tính cao thượng là từ, bi, hỉ, xả.

- Tâm từ là một trong 10 pháp hạnh ba la mật để chứng đắc thành Đức Phật Toàn Giác hoặc Đức Phật Độc Giác hoặc bậc Thánh Thanh Văn Giác...

Cuộc sống ở trên đời, nếu người nào thường có tâm từ, thì người ấy được phần đông mọi người thương yêu, quý mến, kính trọng, nên tránh được nhiều điều rắc rối, mọi công việc được suôn sẻ, dễ thành công trong cuộc đời.

Đối với người tại gia cũng như bậc xuất gia, tâm từ đóng một vai trò quan trọng, hỗ trợ cho việc tiến hành thiền định hoặc tiến hành thiền tuệ để chứng đắc các pháp cao thượng.

Tâm từ thể hiện 3 môn [4] :

1- *Kāyakammamettā*: Tâm từ được thể hiện ra bằng thân hành thiện với mọi người, mọi chúng sinh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt.

2- *Vacīkammamettā*: Tâm từ được thể hiện ra bằng khẩu nói điều thiện với mọi người, mọi chúng sinh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt.

3- *Manokammamettā*: Tâm từ phát sanh trong ý thức thiện tâm, cầu mong sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài đến cho tất cả mọi người, mọi chúng sinh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt.

1- Tâm từ được thể hiện ra bằng thân hành thiện với mọi người, mọi chúng sinh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt như thế nào?

- Những người có tâm từ cùng sống chung với nhau trong một ngôi chùa hoặc một ngôi nhà hoặc một nơi tập thể, mỗi người đều có chung một ý nghĩ giống nhau rằng: "**Ta nên sống làm cho hài lòng đối với các người bạn của ta. Ta với các bạn, tuy thân khác nhau, song tâm vẫn giống nhau như một**".

Mỗi người đều có ý nghĩ giống nhau như vậy, thì chắc chắn họ sống với nhau rất hoà hợp như sữa hoà với nước, cùng nhau an hưởng được sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài.

Như vậy, điều trước tiên, ta phải có tâm từ được thể hiện ra bằng thân hành thiện, hành động tốt giúp đỡ các người bạn những công việc nặng, nhẹ; những nhu cầu vật chất, tinh thần, v.v...

- Khi có mặt các bạn, ta nên sẵn sàng cùng nhau chung sức vào công việc chung cho được thành tựu tốt đẹp, đó cũng chính là công việc riêng của mỗi người; bởi vì nếu việc chung được hoàn thành, thì việc riêng mới được đầy đủ trọn vẹn. Khi bạn bị bệnh hoạn ốm đau, ta phải có bổn phận chăm nom săn sóc, chữa trị bệnh cho bạn chóng khỏi bệnh.

- Khi vắng mặt bạn, ta nên làm giúp những công việc dở dang của bạn cho xong, quét dọn chỗ ở sạch sẽ, giặt giũ quần áo của bạn; nếu bạn phơi quần áo khô xong, ta nên đem vào xếp cất gọn gàng, khi bạn đi về bị mưa ướt, có áo quần sạch sẽ để thay, có cơm ăn nước uống, v.v...

Đó là tâm từ được thể hiện ra bằng thân hành thiện đối với các bạn cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt.

2- Tâm từ được thể hiện ra bằng khẩu nói điều thiện với mọi người, mọi chúng sinh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt như thế nào?

- Những người có tâm từ, trong thiện tâm nghĩ những điều thiện đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài cho mọi người, mọi chúng sinh.

- Khi có mặt các bạn, hội họp nhau trong tình thương yêu hoan hỷ, không nói những điều nhằm nhí vô ích, mà đàm luận chánh pháp, nói với nhau trong 10 chuyện như: chuyện ít tham muốn, chuyện biết tri túc, chuyện nên sống nơi thanh vắng, chuyện không sống chung chạ với mọi người, chuyện tinh tấn tiến hành thiền tuệ, chuyện giữ gìn giới hạnh trong sạch, chuyện tiến hành thiền định tâm vững chắc, chuyện tiến hành thiền tuệ thấy rõ chân lý Tứ thánh đế, chuyện giải thoát bằng Thánh Đạo - Thánh Quả, chuyện trí tuệ quán xét tri kiến giải thoát, v.v... Họ sống và hoan hỷ thực hành theo chánh pháp, thường được sự an lạc trong kiếp hiện tại.

- Khi vắng mặt bạn, họ thương nhớ bạn ấy, thường tán dương ca tụng những đức tính tốt của bạn trong tình thương yêu, kính mến nhau, giúp đỡ cho nhau mọi công việc dù nhỏ, dù lớn một cách rất hoan hỷ trong công việc chung. Riêng người bạn ấy là người sống gương mẫu, không những có giới hạnh trong sạch, tinh tấn tiến hành thiền định, tiến hành thiền tuệ, v.v... mà còn động viên, khuyến khích các bạn chớ nên trễ duôi trong mọi thiện pháp.

Đó là tâm từ được thể hiện ra bằng khẩu nói điều thiện đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc đến cho mọi người, mọi chúng sinh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt.

3- Tâm từ phát sanh trong ý thức thiện tâm cầu mong sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài đến cho tất cả mọi người, mọi chúng sinh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt như thế nào?

Những người có tâm từ, niệm rải tâm từ cầu mong đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài đến những bạn đồng phạm hạnh cả khi có mặt lẫn lúc vắng mặt rằng:

- Cầu mong các người bạn đồng phạm hạnh của tôi không oan trái với chúng sinh, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân thường được an lạc lâu dài.

Ngoài ra, những người có tâm từ thường niệm rải tâm từ đến tất cả mọi hạng người, mọi chúng sinh không ngoại trừ chúng sinh nào rằng:

- Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy không oan trái với chúng sinh, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân thường được an lạc lâu dài.

Đó là tâm từ phát sanh trong ý thức thiện tâm, niệm rải tâm từ đến tất cả mọi hạng người, mọi chúng sinh như vậy.

NIỆM RẢI TÂM TỪ

Theo bài kinh Tâm Từ (*Mettāsutta*)

Nguyên nhân của bài kinh Tâm Từ

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ngự tại xứ *Sāvatti*, gần đến ngày an cư nhập hạ suốt ba tháng trong mùa mưa, chư Tỳ khuru từ mọi nơi đến hầu đánh lễ Đức Thế Tôn, xin Ngài truyền dạy đề mục thiền định, đối tượng thiền tuệ thích hợp với bản tánh của mỗi Tỳ khuru.

Khi ấy, có nhóm năm trăm (500) Tỳ khuru, sau khi thọ giáo đề mục thiền định xong, dẫn nhau đến khu rừng núi thuộc dãy núi *Himavantu*, nơi ấy có cây cối xanh tươi, có nguồn nước trong lành, không gần cũng không xa xóm làng, chư Tỳ khuru ấy nghỉ đêm tại đó. Sáng hôm sau, chư Tỳ khuru ấy dẫn nhau vào xóm làng để khát thực, dân chúng vùng này khoảng một ngàn (1.000) gia đình, khi nhìn thấy đông đảo chư Tỳ khuru, họ vô cùng hoan hỉ, bởi vì những gia đình sống nơi vùng hẻo lánh này khó thấy, khó gặp được chư Tỳ khuru. Họ hoan hỉ làm phước, dâng cúng vật thực đến chư Tỳ khuru xong, bèn bạch rằng:

- Kính bạch chư Đại Đức Tăng, tất cả chúng con kính thỉnh quý Ngài an cư nhập hạ suốt ba tháng mùa mưa tại nơi vùng này, để cho tất cả chúng con có được cơ hội làm phước cúng dường bốn món vật dụng, thọ trì Tam quy, ngũ giới, nghe pháp. Kính xin quý Ngài hoan hỉ nhận lời thỉnh mời của tất cả chúng con.

Chư Tỳ khuru xét thấy chỗ ở, con người, vật thực... thích hợp cho việc tiến hành thiền định, tiến hành thiền tuệ, nên nhận lời thỉnh mời của họ. Họ vô cùng hoan hỉ làm 500 cốc nhỏ, giảng đường hội họp, có đầy đủ tiện nghi đối với chư Tỳ khuru, rồi làm lễ dâng cúng đến chư Tỳ khuru Tăng.

Chư Tỳ khuru trú ngụ tại khu rừng núi, ngồi hành đạo dưới những cội cây, do oai lực giới đức trong sạch của quý Ngài, làm cho nhóm chư thiên ngự trong lầu đài của mình trên cội cây không thể ở yên ổn được, nên đành dẫn thân quyến xuống ở dưới mặt đất, bị mưa gió làm cho nhóm chư thiên này sống rất vất vả khổ cực. Nhóm chư thiên ấy biết rõ chư Tỳ khuru này sẽ ở đây suốt ba tháng mùa mưa, nên họ hội họp, bàn luận với nhau rằng: "Những vị Tỳ khuru này sẽ ở lại đây suốt ba tháng mùa mưa, chúng ta không một ai dám trở lại lầu đài của mình trên cây. Chúng ta làm cách nào để các vị ấy rời khỏi khu rừng núi này".

Rồi họ nhất trí với nhau rằng: "Chúng ta nên hoá ra những hình ảnh đáng ghê sợ, những thứ âm thanh rùng rợn, những mùi hôi khó chịu, v.v... khiến cho các vị ấy không thể nào tiếp tục ở lại nữa".

Thật vậy, chư Tỳ khuru đang tiến hành thiền định, tiến hành thiền tuệ, ban đêm nhìn thấy những hình ảnh đáng ghê sợ, nghe những thứ âm thanh rùng rợn, ngửi những mùi tanh hôi rất khó chịu, làm cho tâm một số đông chư Tỳ khuru bị dao động, không ổn định, phát sanh tâm sợ hãi. Do đó, nên thân hình gầy ốm, khuôn mặt xanh xao, hốc hác, phát sanh bệnh hoạn, làm cho tâm không thể an trú trong đề mục thiền định.

Một hôm, chư Tỳ khuru Tăng hội họp, vị Đại Đức trưởng nhóm hỏi chư Tỳ khuru rằng:

- Nay chư pháp đệ, trước khi vào trú ngụ trong khu rừng núi này ai cũng khoẻ mạnh, da dẻ hồng hào, gương mặt tươi sáng v.v... Nhưng bây giờ quý pháp đệ có thân hình gầy gò, khuôn mặt xanh xao,

hốc hác, bệnh hoạn, v.v... quý pháp đệ trú ngụ tại khu rừng núi này có điều gì không thuận lợi có phải không?

Chư Tỳ khuru bạch rằng:

- Kính bạch Ngài Đại Đức, ban đêm, chúng con nhìn thấy những hình ảnh đáng ghê sợ, nghe những thứ âm thanh rừng rợn, ngửi những mùi tanh hôi rất khó chịu, làm cho tâm của chúng con bị dao động, không ổn định, phát sanh tâm sợ hãi, nên tâm của chúng con không thể an trú trong đề mục thiền định, phát sanh tình trạng như vậy, bạch Ngài.

Ngài Đại Đức trưởng nhóm dạy rằng:

- Nay chư pháp đệ, như vậy, chỗ ở nơi này không thích hợp cho pháp hành thiền định, pháp hành thiền tuệ. Đức Phật cho phép Tỳ khuru an cư nhập hạ hai kỳ:

- 1- An cư nhập hạ đầu: Kể từ ngày 16 tháng 6 cho đến 15 tháng 9 (ÂL).
- 2- An cư nhập hạ sau: Kể từ ngày 16 tháng 7 cho đến 15 tháng 10 (ÂL).

Vậy, chúng ta còn có đủ thời gian trở về hầu đánh lễ Đức Thế Tôn, xin phép Ngài an cư nhập hạ sau ở một nơi khác. Quý pháp đệ nghĩ thế nào?

Tất cả chư Tỳ khuru đều đồng tâm nhất trí nghe theo lời vị Đại Đức trưởng nhóm, sửa soạn lên đường trở về xứ *Sāvatti*, đến hầu đánh lễ Đức Thế Tôn, Ngài truyền dạy rằng:

- Nay chư Tỳ khuru, Như Lai đã chế định, ban hành đến tất cả chư Tỳ khuru: "Trong mùa mưa, chư Tỳ khuru phải an cư nhập hạ suốt ba tháng tại một nơi, không được phép đi ở nơi khác, nếu không có nguyên nhân chính đáng". Vậy, do nguyên nhân nào mà các con bỏ chỗ ở cũ.

Chư Tỳ khuru kính bạch Đức Thế Tôn rõ những tai họa xảy ra do nhóm chư thiên trong khu rừng núi ấy, cho nên, chư Tỳ khuru không thể tiếp tục an cư nhập hạ suốt ba tháng mùa mưa. Kính xin Đức Thế Tôn cho phép an cư nhập hạ sau tại một nơi chốn khác.

Quán xét thấy không có chỗ ở nào thuận lợi hơn nơi khu rừng núi cũ ấy, Đức Thế Tôn khuyên dạy rằng:

- Nay chư Tỳ khuru, chỗ ở khác thuận lợi hơn không có, các con nên trở lại chỗ ở cũ; lần này, Như Lai sẽ dạy các con bài kinh *Mettāsutta* [5] là *paritta* bảo vệ cho các con được an toàn, để các con làm đề mục thiền định và làm nền tảng tiến hành thiền tuệ, thích hợp đối với các con.

Đó là nguyên nhân mà Đức Thế Tôn thuyết giảng bài kinh *Mettāsutta*: kinh Tâm Từ này.

Sau khi học tập bài kinh này xong, thực hành theo lời giáo huấn của Đức Thế Tôn, chư Tỳ khuru cùng nhau trở lại khu rừng núi cũ. Khi ấy nhóm chư thiên trong khu rừng núi ấy cảm thấy mát mẻ, an lạc do năng lực tâm từ của chư Tỳ khuru, nên vô cùng hoan hỷ hộ độ chư Tỳ khuru sống yên ổn tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ, chúng đắc bậc thiền sắc giới làm nền tảng, làm đối tượng để tiến hành thiền tuệ. Trong mùa an cư nhập hạ ấy, toàn thể chư Tỳ khuru đều chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chúng đắc 4 Thánh Đạo - 4 Thánh Quả và Niết Bàn, trở thành bậc Thánh A-ra-hán cao thượng; đến ngày làm lễ *Pavāraṇā*, tất cả chư Tỳ khuru đều làm lễ *Suddhipavāraṇā*: lễ thỉnh mời hoàn toàn thanh tịnh của chư bậc Thánh A-ra-hán gọi là *Mahapavāraṇā*: đại lễ thỉnh mời thanh tịnh.

Nội dung bài kinh *Mettāsutta* (Kinh Tâm Từ)

Giai đoạn thứ nhất:

Pháp hành phân đầu của đề mục niệm rải tâm từ (*Mettāpubbabhāgapaṭipadā*).

Hành giả là bậc Thiện trí thông minh sáng suốt mong muốn những sự lợi ích cõi người, cõi trời và cõi Niết Bàn. Đối với những hành giả trú ngụ nơi rừng núi, muốn tiến hành đề mục niệm rải tâm từ, Đức Phật dạy những hành giả ấy, trước khi tiến hành đề mục niệm rải tâm từ, cần phải nên thực hành đầy đủ 15 pháp hành gọi là *Mettāpubbabhāgapaṭipadā*: Pháp hành phân đầu của đề mục niệm rải tâm từ, đúng theo tinh thần cốt lõi của bài kinh *Mettāsutta* này.

Những hành giả có trí tuệ sáng suốt mong muốn sự lợi ích cao thượng chứng ngộ Niết Bàn. Đối với hành giả tiến hành đề mục niệm rải tâm từ, trước tiên cần phải thực hành đầy đủ 15 pháp hành (sau đó bắt đầu tiến hành đề mục niệm rải tâm từ) như sau:

1- *Sakko*: là người có khả năng, nghĩa là có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, có tính chân thật, có sức khoẻ tốt, có sự tinh tấn không ngừng, trí tuệ có khả năng hiểu biết rõ về pháp học và pháp hành.

2- *Uju*: là người ngay thẳng, chân thật, hành thiện pháp, không hề gian dối bằng thân, bằng khẩu.

3- *Sahuju*: là người có tính tình trung thực, hành thiện pháp bằng ý nghĩ.

4- *Suvaco*: là người dễ dạy, khuyên dạy thế nào, thì thực hành như thế ấy, không phải là người cứng đầu khó dạy.

5- *Mudu*: là người nhu mì, tính hiền lành, thân hành động nhẹ nhàng mềm mỏng; khẩu nói lời êm dịu, dễ nghe; ý nghĩ những điều thiện, thương yêu, kính mến mọi người.

6- *Anatimāni*: không ngã mạn, không tự cho mình hơn người hoặc bằng người hoặc thua người; đối với người lớn hơn mình, thì cung kính lễ phép; đối với người bằng mình, thì sống hoà nhã; đối với người nhỏ hơn mình, thì tận tình giúp đỡ.

7- *Santussako*: là người biết tri túc trong của cải của mình. Tri túc trong của cải có 3 ý nghĩa:

- Hải lòng trong của cải mình đã có sẵn.
- Hải lòng trong của cải của mình đang có được.
- Hải lòng trong của cải dù tốt dù xấu (tâm không coi trọng đồ tốt, không coi khinh đồ xấu).

8- *Subhāro*: là người dễ nuôi, người khác nuôi dưỡng như thế nào cũng hoan hỉ như thế ấy, không hề lựa chọn, phân biệt tốt xấu, ngon dở, nhiều ít, có không, v.v...

9- *Appakicco*: là người ít công ít việc. Đối với hành giả tiến hành thiền định, tiến hành thiền tuệ ít công việc chừng nào tốt chừng ấy; vì ít công việc thì mới có nhiều thì giờ hành đạo.

10- *Sallahuvutti*: là người có đời sống nhẹ nhàng; đi lại nhẹ nhàng, giống như con chim có đôi cánh để bay, có cái mỏ để kiếm ăn vừa đủ nuôi mạng trong ngày. Hành giả có đời sống nhẹ nhàng, đối với bậc xuất gia chỉ cần có 8 món vật dụng cần thiết hằng ngày, nhất là tam y mặc che thân, có cái bát để đi khát thực nuôi mạng trong ngày.

11- *Santindriyo*: là người biết thu thúc lục căn thanh tịnh. Khi mắt nhìn thấy sắc đẹp hoặc xấu; khi tai nghe âm thanh hay hoặc dở; khi mũi ngửi mùi thơm hoặc hôi; khi lưỡi nếm vị ngon hoặc dở; khi thân xúc giác cứng hoặc mềm, nóng hoặc lạnh v.v...; khi tâm biết các đối tượng đáng hải lòng hoặc

không đáng hài lòng, hành giả biết thu thúc lục căn thanh tịnh không để cho phiền não tham, sân, si phát sanh, chỉ có thiện tâm phát sanh mà thôi.

12- *Nipako*: là người có trí tuệ thông minh sáng suốt, hiểu biết rõ sự lợi ích cao thượng Niết Bàn, chỉ mong thực hành pháp hành thiên tuệ để mau chóng chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo - 4 Thánh Quả và Niết Bàn giải thoát khổ sanh mà thôi.

13- *Appagabbho*: là người có thân, khẩu, ý được trau dồi thuần đức.

14- *Kulesu ananugiddho*: là người không quyến luyến trong các gia đình, để tránh tình trạng vui cùng vui với nhau, khổ cùng khổ với nhau.

15- *Yena viññū pare upavadeyyum, na ca khuddamācare kiñci*: những bậc Thiện trí chê trách điều ác nào, không làm điều ác ấy dù là rất nhỏ.

Đó là 15 pháp hành mà hành giả phải nên thực hành đầy đủ trước khi tiến hành đề mục niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh. Nếu hành giả thực hành không đầy đủ 15 pháp hành này trước, thì sự tiến hành đề mục niệm rải tâm từ không đạt được hiệu quả tốt trong pháp hành thiên định.

Ví dụ:

Người nông dân trước khi gieo trồng hạt giống xuống đất, cần phải làm cỏ cho sạch, cày sâu bừa kỹ, dẫn nước vào, rải phân, v.v... đó là giai đoạn đầu phải làm đầy đủ, tiếp theo mới gieo giống, khi ấy hạt giống mới có đủ điều kiện nảy mầm thành cây rồi tăng trưởng...

Nếu người nông dân làm không đầy đủ khâu đầu tiên, thì việc gieo trồng không đạt được hiệu quả tốt trong nông nghiệp.

Giai đoạn thứ nhì:

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ.

Sau khi thực hành đầy đủ 15 pháp hành phần đầu của bài kinh Tâm Từ, đến giai đoạn thứ nhì, hành giả bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ theo tinh thần cốt lõi bài kinh Tâm Từ (*Mettāsutta*) có 2 phần:

I- Phần đầu: Hành giả niệm rải tâm từ, cầu mong tất cả chúng sinh được sự tiến hoá, sự an lạc gọi là: *hitasukhāgamapathanāmettā*.

Trong phần này, niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có ba phương pháp:

1- *Sabbasaṅgāhikamettā*: Tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh tổng hợp.

2- *Dukabhāvanāmettā*: Tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 2 nhóm.

3- *Tikabhāvanāmettā*: Tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 3 nhóm.

1- Tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh tổng hợp như thế nào?

Tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh tổng hợp gom vào nhau, không phân loại chúng sinh khác nhau. Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh không giới hạn, theo bài kệ trong bài kinh Tâm Từ như sau:

"*Sukhino vā khemino hontu.*

Sabbe sattā bhavantu sukhittā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh, thân thường an lạc, được bình an vô sự; tâm thường được an lạc).

Khai triển phương pháp niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh tổng hợp này theo trạng thái có ba phương pháp tiến hành:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh rằng:

"Sabbe sattā sukhino hontu".

(Cầu mong tất cả chúng sinh, thân thường được an lạc).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh rằng:

"Sabbe sattā khemino hontu".

(Cầu mong tất cả chúng sinh, sống được bình an vô sự).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh rằng:

"Sabbe sattā sukhitattā bhavantu".

(Cầu mong tất cả chúng sinh, tâm thường được an lạc).

Đó là phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh tổng hợp chung trong tam giới [6] gồm có 31 cõi, có 4 loại chúng sinh [7] không giới hạn, không ngoại trừ hạng chúng sinh nào.

2- Tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 2 nhóm như thế nào?

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 2 nhóm gồm 4 loại như sau:

- *Tasa thāvara duka*: chúng sinh còn sợ và không còn sợ.
- *Diṭṭhādiṭṭha duka*: chúng sinh được nhìn thấy và không được nhìn thấy.
- *Dūra santika duka*: chúng sinh ở xa và ở gần.
- *Bhūtā sambhavesi duka*: chúng sinh là bậc Thánh A-ra-hán và bậc Thánh Hữu Học, với hạng phàm nhân.

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 2 nhóm tuần tự như sau:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 2 nhóm rằng:

"Ye keci paṇabhūtatthi tasā vā thāvarā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy đó là hạng chúng sinh còn sợ (hạng phàm nhân và bậc Thánh Hữu Học [8]); và hạng chúng sinh không còn sợ (bậc Thánh A-ra-hán), thân tâm thường được an lạc).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 2 nhóm rằng:

"Ye keci paṇabhūtatthi diṭṭhā vā adiṭṭhā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy đó là hạng chúng sinh được nhìn thấy và hạng chúng sinh không được nhìn thấy, thân tâm thường được an lạc).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 2 nhóm rằng:

"Ye keci paṇabhūtatthi dūrā vā avidūrā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy đó là hạng chúng sinh ở nơi xa và hạng chúng sinh ở nơi gần, thân tâm thường được an lạc).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 2 nhóm rằng:

"Ye keci paṇabhūtatthi bhūtā vā sambhavesī vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy đó là hạng chúng sinh đã thành rồi (bậc Thánh A-ra-hán); và hạng

chúng sinh còn phải tái sanh kiếp sau (bậc Thánh Hữu Học và hạng phàm nhân), thân tâm thường được an lạc).

Đó là phương pháp niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 2 nhóm trong tam giới.

3- Tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 3 nhóm như thế nào?

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 3 nhóm gồm 3 loại như sau:

Dīgha rassa majjhima tika: chúng sinh có thân hình dài, ngắn, trung bình.

Mahantāṇuka majjhima tika: chúng sinh có thân hình to, nhỏ, trung bình.

Thulāṇuka majjhima tika: chúng sinh có thân hình mập, ốm, trung bình.

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có thân hình khác nhau phân chia làm 3 nhóm tuần tự như sau:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 3 loại thân hình rằng:

"Ye keci pāṇabhūtatthi dīghā vā rassā vā majjhimā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy đó là hạng chúng sinh có thân hình dài, thân hình ngắn, thân hình trung bình (không dài không ngắn), thân tâm thường được an lạc).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 3 loại thân hình khác rằng:

"Ye keci pāṇabhūtatthi mahantā vā aṇukā vā majjhimā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy đó là hạng chúng sinh có thân hình to lớn, thân hình nhỏ bé, thân hình trung bình (không lớn không nhỏ), thân tâm thường được an lạc).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 3 loại thân hình khác nữa rằng:

"Ye keci pāṇabhūtatthi thulā vā aṇukā vā majjhimā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh cả thấy đó là hạng chúng sinh có thân hình mập mập, thân hình gầy ốm, thân hình trung bình (không mập không gầy), thân tâm thường được an lạc).

Đó là phương pháp niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh có 3 loại thân hình khác nhau trong tam giới.

Tóm lại, ba phương pháp niệm rải tâm từ: tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh tổng hợp; tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 2 nhóm; tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh có 3 nhóm. Cả ba phương pháp này đều có tâm từ cầu mong cho tất cả chúng sinh trong tam giới, được sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc gọi là *hitasukhāgamapathanāmettā*: niệm rải tâm từ cầu mong tất cả chúng sinh đều được sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài.

II- Phần hai: Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, cầu mong chúng sinh không có sự thoái hoá, sự khổ não không xảy đến với chúng sinh gọi là: *ahitadukkhānagamapathanāmettā*.

Phần này, niệm rải tâm từ trong những trường hợp như sau:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh rằng:

"Na paro paraṃ nikubbetha".

(Cầu mong người này không nên lừa đảo làm khổ người kia).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh rằng:

"Katthaci kiñci naṃ nātimaññetha".

(Cầu mong người này không khinh thường người khác bất cứ nơi nào).

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh rằng:

"Byārosanā paṭighasaññā aññamaññassa dukkhaṃ na iccheyya".

(Cầu mong chúng sinh đừng làm khổ lẫn nhau bằng thân hoặc bằng khẩu do tâm sân oán thù).

Đó là phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh cầu mong chúng sinh không có sự thoái hoá, sự khổ não không xảy đến với chúng sinh, chỉ có sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc thường phát sanh đến tất cả chúng sinh mà thôi.

Tâm từ như thế nào?

Tâm từ là tình thương đối với tất cả chúng sinh như Đức Phật dạy:

"Mātā niyaṃ puttāṃ, ekaputtāṃ āyusā anurakkhe yathā, evampi sabbabhūtesu aparimāṇaṃ mānasaṃ bhāvaye".

Ví như một từ mẫu thương yêu đưa con duy nhất, bà đặt trọn vẹn tình thương yêu của mình nơi đứa con ấy, giữ gìn, dưỡng dục đứa con yêu quý độc nhất bằng sanh mạng của mình như thế nào, hành giả tiến hành niệm rải tâm từ vô lượng đến tất cả chúng sinh không giới hạn cũng như thế ấy.

"Uddhaṃ adho ca tiriyañca, asam-bādhaṃ averaṃ asapattaṃ".

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến toàn thể thế giới chúng sinh **hướng trên**, 4 cõi trời vô sắc giới phạm thiên; **hướng dưới** 11 cõi dục giới; ở **khoảng giữa** 16 cõi trời sắc giới phạm thiên, với tâm từ trong thiện tâm **không hẹp lượng**, toả rộng khắp vô lượng vô biên, **không có tâm sân oán trái** là kẻ thù bên trong, **không có kẻ thù** bên ngoài. Do năng lực tâm từ vô lượng nên xoá bỏ được giới hạn ranh giới giữa các chúng sinh, giữa mình với tất cả chúng sinh đều mang tính chất đồng đẳng với nhau. Hành giả chứng đắc bậc thiên sắc giới với đề mục niệm rải tâm từ vô lượng đến tất cả chúng sinh không giới hạn.

Đề mục niệm rải tâm từ này có khả năng chứng đắc từ **đệ nhất thiên sắc giới** cho đến **đệ tứ thiên sắc giới**, nhưng không thể chứng đắc đệ ngũ thiên sắc giới, bởi vì đề mục niệm rải tâm từ này luôn luôn cần có **chi thiên lạc**; còn đệ ngũ thiên sắc giới thì cần phải diệt chi thiên lạc thay bằng **chi thiên xả**. Do đó, đề mục niệm rải tâm từ không thể chứng đắc đệ ngũ thiên sắc giới.

"Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā, sayāno vā yāvata'ssa vitamiddho, etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya. Idha etaṃ brahmaṃ vihāraṃ āhu".

Khi hành giả đang đứng hoặc đang đi hoặc đang ngồi hoặc đang nằm mà không buồn ngủ, khi ấy tâm an trú trong bậc thiên sắc giới với tâm từ vô lượng.

Đức Phật dạy: "Hành giả có bậc thiên với tâm từ đó là cách sống cao thượng".

Tâm từ với thiên tuệ:

Đề mục niệm rải tâm từ có **đối tượng chúng sinh** thuộc **ché định pháp** (*paññattidhamma*), cho nên, khi hành giả tiến hành thiên định với đề mục này, chỉ có khả năng chứng đắc bậc thiên sắc giới, nhưng chắc chắn không thể chứng đắc Thánh Đạo - Thánh Quả và Niết Bàn được.

Muốn chứng đắc Thánh Đạo - Thánh Quả và Niết Bàn, hành giả cần phải tiến hành thiền tuệ, có **đối tượng danh pháp, sắc pháp** thuộc **chân nghĩa pháp** (*paramatthadhamma*). Vì vậy, sau khi đã chứng đắc bậc thiền sắc giới nào rồi, hành giả cần phải thoát ra khỏi bậc thiền sắc giới ấy, dùng **tâm thiền** hoặc **chi thiền** của bậc thiền ấy làm nền tảng, làm **đối tượng của pháp hành thiền tuệ**.

Đối tượng của pháp hành thiền tuệ đó là **tâm thiền** hoặc **chi thiền** của bậc thiền ấy thuộc về **danh pháp**, và tâm thiền ấy phát sanh do nương nhờ **sắc ý căn** (*hadayavatturūpa*) thuộc về **sắc pháp**. Hành giả **tiến hành thiền tuệ** có **danh pháp, sắc pháp** ấy làm **đối tượng thiền tuệ**, trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **thực tánh** của danh pháp sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã** của danh pháp sắc pháp ấy, dẫn đến sự chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế**, chứng đắc **Nhập Lưu Thánh Đạo - Nhập Lưu Thánh Quả** và **Niết Bàn**, diệt đoạn tuyệt được phiền não **tà kiến nơi ngũ uẩn** và **hoài nghi** không còn dư sót nữa.

Đức Phật dạy:

"Dit̐hiñca anupagamma, sīlavā dassanena sampanno".

Bậc Thánh Nhập Lưu hoàn toàn không còn **tà kiến chấp ngã nơi ngũ uẩn** nữa, bởi do Nhập Lưu Thánh Đạo Tuệ diệt đoạn tuyệt được phiền não **tà kiến nơi ngũ uẩn** và **hoài nghi** không còn dư sót nữa; cho nên, bậc Thánh Nhập Lưu có giới đức hoàn toàn trong sạch (có định và tuệ chưa hoàn toàn).

Bậc Thánh Nhập Lưu tiếp tục tiến hành thiền tuệ có **danh pháp, sắc pháp** ấy làm đối tượng thiền tuệ, trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **thực tánh** của danh pháp sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã** của danh pháp sắc pháp ấy, dẫn đến sự chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế**, chứng đắc **Nhất Lai Thánh Đạo - Nhất Lai Thánh Quả** và **Niết Bàn**; rồi **Bất Lai Thánh Đạo - Bất Lai Thánh Quả** và **Niết Bàn**, diệt đoạn tuyệt được hoàn toàn **tâm tham ái** trong ngũ trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc) ở cõi dục giới, chỉ còn tâm tham ái trong cõi sắc giới và cõi vô sắc giới mà thôi.

Đức Phật dạy:

"Kāmesu vineyya gedham".

Bậc Thánh Nhất Lai có khả năng diệt đoạn tuyệt được **tâm tham ái trong ngũ trần loại thô cõi dục giới**, còn loại vi tế chưa diệt được; đến **bậc Thánh Bất Lai** mới có khả năng diệt đoạn tuyệt được **tâm tham ái trong ngũ trần loại vi tế cõi dục giới** không còn dư sót, song tâm tham ái trong cõi sắc giới và vô sắc giới chưa diệt được. Cho nên, **bậc Thánh Bất Lai** không tái sanh trở lại cõi dục giới, chỉ còn tái sanh lên cõi sắc giới phạm thiên và cõi vô sắc giới phạm thiên mà thôi.

Bậc Thánh Bất Lai tiếp tục tiến hành thiền tuệ có **danh pháp, sắc pháp** ấy làm đối tượng thiền tuệ, trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **thực tánh** của danh pháp sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã** của danh pháp sắc pháp ấy, dẫn đến sự chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế**, chứng đắc **A-ra-hán Thánh Đạo - A-ra-hán Thánh Quả** và **Niết Bàn**, diệt đoạn tuyệt mọi **tâm tham ái** trong cõi sắc giới và cõi vô sắc giới không còn dư sót, sẽ tịch diệt Niết Bàn ngay kiếp hiện tại ấy, không còn tái sanh trở lại kiếp sau khác nữa, chấm dứt mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Đức Phật dạy:

"*Na hi jātuggabbhaseyyaṃ puna reti*".

Hành giả tiến hành thiền tuệ có khả năng chứng đắc A-ra-hán Thánh Đạo - A-ra-hán Thánh Quả và Niết Bàn, đã diệt đoạn tuyệt tất cả tâm tham ái không còn dư sót rồi, trở thành bậc Thánh A-ra-hán, chắc chắn sẽ tịch diệt Niết Bàn, không còn tái sinh kiếp sau khác nữa, giải thoát hoàn toàn mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi trong tam giới.

(Giải thích xong bài kinh Tâm Từ).

Nhận xét trước và sau bài kinh Tâm Từ

Lần trước, chưa học và hành bài kinh Tâm Từ (*Mettāsutta*), 500 chư Tỷ khuru vào trú ngụ tại khu rừng núi, làm cho nhóm chư thiên ở cội cây nơi ấy khổ thân khổ tâm. Nhóm chư thiên ấy đã hoá ra những cảnh tượng rừng rợn, làm cho chư Tỷ khuru kinh hồn hoảng sợ phải từ bỏ khu rừng núi ấy trở về hầu đánh lễ Đức Thế Tôn, xin phép an cư nhập hạ ở một nơi khác.

Lần sau, học và hành bài kinh Tâm Từ này, 500 chư Tỷ khuru trở lại vào trú ngụ tại khu rừng núi cũ, làm cho nhóm chư thiên ở cội cây nơi ấy thân tâm an lạc, mát mẻ do năng lực niệm rải tâm từ của chư Tỷ khuru; nhóm chư thiên ấy hoan hỷ hộ trì chư Tỷ khuru trú ngụ tại khu rừng núi ấy, thân tâm thường được an lạc, tinh tấn tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ, chứng đắc bậc thiền sắc giới, và tiếp theo tiến hành thiền tuệ, tất cả 500 chư Tỷ khuru đều chứng đắc đến A-ra-hán Thánh Đạo - A-ra-hán Thánh Quả và Niết Bàn trở thành bậc Thánh A-ra-hán cả thảy.

Năm trăm chư Tỷ khuru này là những bậc có giới đức trong sạch, có đầy đủ pháp hạnh ba la mật để chứng đắc thành bậc Thánh A-ra-hán, **nhưng thiếu pháp hành niệm rải tâm từ làm cho chư thiên mát mẻ, an lạc**, nên chư thiên đã gây trở ngại cho việc tiến hành thiền tuệ của chư Tỷ khuru. Nhưng về sau, chư Tỷ khuru học và hành đề mục niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh không giới hạn, làm cho chư thiên ở cội cây trong khu rừng núi ấy thân tâm được an lạc, mát mẻ; thay vì làm cho chư Tỷ khuru kinh hồn hoảng sợ như trước, thì chư thiên lại hoan hỷ hộ trì chư Tỷ khuru an cư nhập hạ, thân tâm an lạc, tinh tấn tiến hành thiền định, tiến hành thiền tuệ, tất cả đều chứng đắc thành bậc Thánh A-ra-hán cả thảy. Bởi vậy cho nên, **pháp hành niệm rải tâm từ là một pháp hành cần thiết hỗ trợ không những đối với hành giả tiến hành thiền định, tiến hành thiền tuệ**, mà còn là pháp hành hỗ trợ cho tất cả mọi người, mọi chúng sinh được thân tâm an lạc, mát mẻ trong tình thương, yêu quý mến lẫn nhau.

ĐỀ MỤC NIỆM RẢI TÂM TỪ

Theo bộ Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga*)

Đề mục niệm rải tâm từ là một trong 40 đề mục thiền định có khả năng chứng đắc các bậc thiền, từ đệ nhất thiền sắc giới cho đến đệ tứ thiền sắc giới, mà không có khả năng chứng đắc đến ngũ thiền sắc giới.

Bởi vậy cho nên, khi hành giả tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ này, có khả năng đã chứng đắc đệ tứ thiền sắc giới xong rồi, nếu muốn tiếp tục tiến hành thiền định để chứng đắc đến bậc đệ ngũ thiền sắc giới, thì hành giả cần phải thay đổi sang **đề mục niệm rải tâm xả**, tiếp tục tiến hành đề mục niệm rải tâm xả ấy mới có thể dẫn đến sự chứng đắc đệ ngũ thiền sắc giới.

Hành giả niệm rải tâm từ có nghĩa là trong **tâm đã sẵn có tâm từ**, mới có thể rải tâm từ khắp đến tất cả chúng sinh; tâm từ có năng lực càng mạnh, thì rải ra khắp mọi nơi càng xa; tất cả chúng sinh cảm nhận được sự mát mẻ, an lạc càng nhiều. Điều này có thể cụ thể hoá, ví như ban đêm, một người tay cầm cây đèn pin (viên pin còn năng lượng, bóng đèn tốt) rọi đến hướng nào, thì làm cho các vật ở hướng ấy hiện ra và thấy rõ ràng; nếu cây đèn pin thiếu một bộ phận nào, thì ngay chính người ấy cũng bị tối mù tối mịt, còn mong gì rọi sáng được đến nơi nào, thì làm sao thấy được các vật khác.

Tâm từ không phát sanh

Tâm từ phát sanh do nương nhờ đối tượng chúng sinh đáng yêu, đáng kính, đáng mến (*piyamanā-pasattapaññatti*). Do đó, nếu hành giả bắt đầu tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ đến đối tượng một số hạng chúng sinh không thích hợp, thì tâm từ không thể phát sanh được như sau:

Bốn hạng người không thể làm đối tượng ban đầu để niệm rải tâm từ:

Trong bộ *Visuddhimagga* (Thanh tịnh đạo) dạy hành giả không nên tiến hành niệm rải tâm từ trước tiên đến 4 hạng người sau đây:

1- *Appiyapuggala*: Hạng người không thương yêu.

Hành giả không nên bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người mà mình không thương yêu, vì tâm từ khó phát sanh, do không phải là người mà mình thương yêu, chỉ làm cho tâm khó chịu, không an trú nơi đối tượng.

2- *Atippiyapuggala*: Hạng người thương yêu, kính mến nhiều.

Hành giả không nên bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người mà mình thương yêu, kính mến nhiều, vì một khi đối tượng người ấy bị bệnh hoạn ốm đau... thì tâm từ không sanh, mà tâm buồn rầu lo lắng phát sanh.

3- *Majjhappuggala*: Hạng người không thương, không ghét.

Nếu hành giả bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người mà mình không thương, không ghét, thì tâm từ không thể phát sanh, bởi vì đối tượng người ấy không có ân nghĩa đối với mình, như người dung, người mà mình không quan tâm đến.

4- *Verīpuggala*: Hạng người thù địch.

Hành giả bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người thù địch, thì tâm từ không thể phát sanh, chỉ có tâm sân phát sanh mà thôi, bởi vì người ấy là kẻ thù của mình hoặc của gia đình mình hoặc của thân quyến mình.

Đó là 4 hạng người mà hành giả không nên dùng làm đối tượng bắt đầu niệm rải tâm từ, chỉ nên rải tâm từ ở giai đoạn sau khi hành giả đã có tâm từ vững chắc trong đại thiện tâm mà thôi.

Và hành giả cũng không nên bắt đầu niệm rải tâm từ đến **hạng người khác phái** (*liṅga-visabhāgapuggala*), nghĩa là hành giả là **nam giới**, không nên tiến hành niệm rải tâm từ đến **nữ giới**; và ngược lại, hành giả là **nữ giới**, không nên tiến hành niệm rải tâm từ đến **nam giới**, tâm từ không phát sanh, chỉ có tâm tham ái phát sanh mà thôi.

Hành giả cũng không nên niệm rải tâm từ đến **hạng người đã chết** (*kalaṅgatapuggala*), tâm từ hoàn toàn không phát sanh, bởi vì đối tượng không còn nữa.

Hành giả tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ, tất nhiên hành giả là người phải có đầy đủ tâm từ trước tiên. Để cho tâm từ dễ dàng phát sanh và tiến triển, hành giả phải là người bắt đầu tiến hành đề mục **niệm rải tâm từ đến cho mình trước tiên**. Bởi vì trong cõi đời này, suy cho kỹ, xét cho cùng, chẳng có thương yêu người nào hơn thương yêu chính mình. Thật vậy, chính mình là người thương yêu nhất đời, luôn luôn mong sự an lạc, không muốn sự khổ não. Đối với tất cả chúng sinh khác dù lớn, dù nhỏ cũng như vậy, cũng đều muốn sống an lạc, không muốn ai đến làm khổ mình cả.

Như Đức Phật dạy:

*"Sabbā disā anuparigamma cetasā,
Nevajjhagā piyataramattanā kvaci.
Evaṃ piyo puthu attā pasesaṃ,
Tasmā na hiṃse paramattakāmo". [1]*

(Bậc Thiện trí quán xét,
Tất cả mọi phương hướng,
Không gặp một người nào,
Yêu người hơn yêu mình,
Bất cứ trường hợp nào,
Chính mình yêu quý nhất,
Chúng sinh khác cũng thế.
Vì vậy, tự yêu mình,
Chớ nên làm đau khổ,
Chúng sinh lớn nhỏ khác).

Phương pháp niệm rải tâm từ theo tuần tự

Niệm rải tâm từ cho mình

Đề mục niệm rải tâm từ cho chính mình trước tiên bằng 4 cách như sau:

- 1- *Ahaṃ avero homi*: Tôi nguyện không oan trái với mọi chúng sinh.
- 2- *Ahaṃ abyāpajjo homi*: Tôi nguyện giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận.
- 3- *Ahaṃ anīgho homi*: Tôi nguyện giữ gìn thân tâm không có khổ não.
- 4- *Ahaṃ sukhī attānaṃ pariharāmi* [2]: Tôi nguyện giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Hành giả tiến hành đề mục niệm rải tâm từ cho chính mình bằng 4 cách trên, cho đến khi nào tâm từ phát triển và tiến hoá trong đối tượng bên trong của mình một cách khẳng khái, vững chắc, thiện tâm an lạc hợp với tâm từ; khi ấy mới có thể làm nền tảng để tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến 4 hạng người theo tuần tự trước sau.

Niệm rải tâm từ theo tuần tự:

Bốn hạng người, hành giả nên niệm rải tâm từ theo tuần tự trước sau như sau:

1- Piyapuggala: Hạng người thương yêu.

Hạng người này đã từng quen biết, thân mật với mình, là bạn bè cùng chung trong công việc, thường giúp đỡ lẫn nhau.

Hành giả niệm rải tâm từ đến **một người thương yêu** ấy bằng 4 cách số ít như sau:

- *Avero hotu*: Cầu mong người ấy không oan trái với tất cả chúng sinh.
- *Abyāpajjo hotu*: Cầu mong người ấy giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận.
- *Anīgho hotu*: Cầu mong người ấy giữ gìn thân tâm không có khổ não.
- *Sukhī attānaṃ pariharatu*: Cầu mong người ấy giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Hành giả niệm rải tâm từ đến **những người thương yêu** ấy bằng 4 cách số nhiều như sau:

- *Averā hontu*: Cầu mong những người ấy không oan trái với tất cả chúng sinh.
- *Abyāpajjā hontu*: Cầu mong những người ấy giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận.
- *Anīghā hontu*: Cầu mong những người ấy giữ gìn thân tâm không có khổ não.
- *Sukhī attānaṃ pariharantu*: Cầu mong những người ấy giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến những người thương yêu ấy, tâm từ dễ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí, vững chắc trong đối tượng những người thương yêu ấy; khi hành giả đã có tâm từ vững chắc làm nền tảng, có đại thiện tâm hợp với **tâm từ được an lạc**, để phát triển tâm từ rải khắp đến những hạng người tiếp theo, đó là hạng người thương yêu nhiều.

2- *Atippiyapuggala*: Hạng người thương yêu nhiều.

Hạng người này như ông bà, cha mẹ, thầy tổ,... là những ân nhân có công sinh thành, nuôi dưỡng và dạy dỗ mình nên người. Bình thường ta rất thương yêu họ với tâm tham, và mỗi khi họ bị bệnh hoạn ốm đau, thì tâm sân nóng lòng phát sanh buồn rầu lo lắng. Do đó, hành giả không nên bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ, bởi vì tâm từ khó phát sanh, mà nên tiến hành niệm rải tâm từ đến những hạng người thương yêu nhiều này sau hạng người thương yêu.

Hành giả vốn đã có tâm từ vững chắc làm nền tảng, có đại thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc làm căn bản, khi ấy hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người thương yêu nhiều bằng 4 cách như trên (*averā hontu...*) không còn trở ngại nữa. Khi tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí, vững chắc trong đối tượng ấy, để phát triển tâm từ rải khắp đến những hạng người tiếp theo, đó là hạng người không thương, không ghét.

3- *Majjhappuggala*: Hạng người không thương, không ghét.

Hạng người này là những người không có ân nghĩa trực tiếp với mình, nên tâm từ khó phát sanh đến với họ. Do đó, hành giả không nên bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ, bởi vì tâm từ khó phát sanh, mà nên tiến hành niệm rải tâm từ đến những hạng người không thương, không ghét này sau hạng người thương yêu nhiều.

Hành giả vốn đã có tâm từ vững chắc làm nền tảng, có đại thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc làm căn bản, khi ấy hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người không thương, không ghét bằng 4 cách như trên (*averā hontu...*) không còn trở ngại nữa. Khi tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí, vững chắc trong đối tượng ấy, để phát triển tâm từ rải khắp đến những hạng người tiếp theo, đó là hạng người thù địch.

4- *Verīpuggala*: Hạng người thù địch.

Hạng người này đã là người thù địch với mình hoặc với gia đình, dòng họ... của mình; cho nên mỗi khi nghĩ đến họ, thì tâm sân phát sanh, tâm từ khó phát sanh lên được. Do đó, hành giả không nên bắt đầu tiến hành niệm rải tâm từ, mà nên tiến hành niệm rải tâm từ đến những hạng người thù địch này ở giai đoạn cuối cùng sau hạng người không thương, không ghét.

Sau khi hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người không thương, không ghét, tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc làm nền tảng vững chắc, khi ấy hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người thù địch bằng 4 cách như trên (*averā hontu...*). Nếu tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí, vững chắc trong đối tượng ấy, thì đó là thiện pháp tăng trưởng tốt.

- Nếu tâm từ không phát sanh, chỉ có tâm sân hận phát sanh, thì hành giả cần phải khuyên dạy mình rằng: "**Tâm sân hận** là loại **ác tâm** có **ác nghiệp**, nếu chúng sinh sau khi chết, do tâm sân ác nghiệp ấy cho quả tái sanh, thì thường bị sa đọa trong cõi địa ngục, chịu bao nhiêu nỗi khổ cực hình, bởi do ác nghiệp của mình đã tạo (trong kiếp quá khứ). Chúng sinh đang chịu khổ trong cõi địa ngục ấy, điều chắc chắn là không phải do hạng người thù địch của mình, mà sự thật là do **tâm sân ác nghiệp** của mình cho quả tái sanh sa vào cõi địa ngục".

- Nếu hành giả kinh sợ mọi cảnh khổ cực hình trong cõi địa ngục, thì cố gắng tinh tấn chế ngự, đè nén không cho phát sanh tâm sân, để thiện tâm hợp với tâm từ phát sanh; hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến hạng người thù địch ấy bằng 4 cách như trên (*averā hontu...*), tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí vững chắc trong đối tượng ấy. Đó là điều thiện pháp phát triển.

- Trường hợp tự khuyên dạy mình như vậy, mà không chế ngự, đè nén được tâm sân hận, thì hành giả nên quán xét đến **5 quả báu của đức tính nhẫn nại** trong kinh *Khantisutta* [3] và **11 quả báu của tâm từ** trong kinh *Mettāsutta* [4].

Khi quán xét đến 5 quả báu của đức nhẫn nại và 11 quả báu của tâm từ, hành giả chế ngự, đè nén không cho tâm sân phát sanh, để thiện tâm hợp với tâm từ phát sanh; hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến những hạng người thù địch ấy bằng 4 cách như trên (*averā hontu...*), tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí, vững chắc trong đối tượng ấy. Đó là điều thiện pháp phát triển.

- Trường hợp quán xét 5 quả báu của đức nhẫn nại và 11 quả báu của tâm từ như vậy, mà vẫn không chế ngự, đè nén được tâm sân, thì hành giả quán xét đến lời giáo huấn của Đức Phật trong *Samyuttanikāya* (Đồng hợp bộ kinh), bộ *Nidānavagga* các kinh như *Mātusutta*, *Pitusutta*, v.v...

Đức Phật dạy rằng:

- "Này chư Tỳ khuru, trong vòng tử sanh luân hồi từ vô thủy không sao kể xiết được... người mà chưa từng là mẹ của ta, là cha, là anh, là chị, là em, là con trai, là con gái của ta... không dễ gì tìm thấy được.

Điều đó tại sao? Bởi vì trong vòng tử sanh luân hồi của mỗi chúng sinh từ vô thủy cho đến kiếp hiện tại này, đã trải qua vô số kiếp không sao kể xiết được".

Như vậy, ắt có cha, mẹ, anh, chị, em, v.v... trong những kiếp quá khứ đúng như lời giáo huấn của Đức Phật. Trong số người mà ta cho là **hạng người thù địch của ta**, chắc chắn số người ấy cũng đã từng là cha mẹ, ân nhân của ta, đã từng nuôi dưỡng, dạy dỗ ta nên người. Họ đã từng thương yêu ta và chính ta cũng đã từng thương yêu họ. Nay kiếp hiện tại này dù họ là con người thế nào (có thân thể khác xưa), và ta (cũng có thân thể khác) song tâm cũng liên quan tình cảm với nhau, dù cho kiếp này họ là người thù địch của ta đi chăng nữa, ta cũng không nỡ lòng nào giận hờn, thù ghét... họ, **tâm** của

ta cần phải tỏ ra biết đến công ơn của họ. Như vậy, bậc Thiện trí gọi ta là con người tốt, là con người **biết ơn và đền ơn**.

Khi quán xét ân nhân cũ của ta, thiện tâm phát sanh, đồng thời **thiện tâm biết ơn và đền ơn** nghĩ đến những bậc ân nhân trong những tiền kiếp, nay dù là hạng người thù địch, ta không nên có tâm sân hận đối với họ. Trước đó, hành giả vốn đã có thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc làm căn bản; khi ấy hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến những hạng người thù địch ấy bằng 4 cách như trên (*averā hontu...*), tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí, vững chắc trong đối tượng ấy.

Tóm lại, hành giả tiến hành đề mục niệm rải tâm từ theo tuần tự đối tượng trước đến đối tượng sau; tâm từ của đối tượng trước làm nền tảng vững chắc cho tâm từ của đối tượng sau theo tuần tự như sau:

- 1- Bắt đầu, hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến cho **chính mình**.
- 2- Tiếp đến tuần tự, hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến **hạng người thương yêu**.
- 3- Tiếp đến tuần tự, hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến **hạng người thương yêu nhiều**.
- 4- Tiếp đến tuần tự, hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến **hạng người không thương, không ghét**.
- 5- Cuối cùng tuần tự, hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến **hạng người thù địch**, tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc, kháng khí vững chắc trong mỗi đối tượng. Đó là điều thiện pháp phát triển.

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ được trình bày trên, tâm từ của hành giả phát xuất trực tiếp từ thiện tâm hợp với tâm từ hướng rải đến từng mỗi đối tượng, nên nghĩ thầm ở trong tâm. Cho nên, hành giả cần phải có đủ 5 pháp: **đức tin, tinh tấn, niệm, định, tuệ** làm nền tảng cơ bản vững chắc, để tiến hành niệm rải tâm từ đến từng mỗi đối tượng, tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, nên thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc trong từng mỗi đối tượng.

Phương pháp niệm rải tâm từ từng hạng người

Hành giả tiến hành thiền định với đề mục niệm rải tâm từ hướng tâm đến từng mỗi hạng người phải theo tuần tự trước sau. Tâm từ phát sanh và tiến triển từ đối tượng hạng người trước làm nền tảng cơ bản để cho tâm từ phát sanh và tiến triển nơi đối tượng hạng người sau.

Hạng người theo tuần tự:

Đối tượng để cho tâm từ phát sanh và tiến triển là một điều không phải dễ dàng, cho nên hành giả cần phải có đầy đủ 15 pháp trong bài kinh Tâm Từ trước khi tiến hành niệm rải tâm từ đến từng đối tượng theo tuần tự trước sau.

1- Hạng người đầu tiên chính mình làm đối tượng tiến hành niệm rải tâm từ bằng 4 cách như sau:

1.1- *Ahaṃ avero homi*: Tôi nguyện không oan trái với mọi chúng sinh.

1.2- *Ahaṃ abyāpajjo homi*: Tôi mong tâm không có khổ não, không có thù hận.

1.3- *Ahaṃ anīgho homi*: Tôi mong thân và tâm không có khổ não.

1.4- *Ahaṃ sukhī attānaṃ pariharāmi*: Tôi nguyện giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

2- Hạng người thương yêu, số nhiều làm đối tượng tiến hành niệm rải tâm từ bằng 4 cách như sau:

2.1- *Averā hontu*: Cầu mong những người thương yêu ấy không oan trái với tất cả chúng sinh.

2.2- *Abyāpajjā hontu*: Cầu mong những người thương yêu ấy giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận.

2.3- *Anīghā hontu*: Cầu mong những người thương yêu ấy giữ gìn thân và tâm không có khổ não.

2.4- *Sukhī attānaṃ pariharantu*: Cầu mong những người thương yêu ấy giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

3- Hạng người thương yêu nhiều, số nhiều làm đối tượng tiến hành niệm rải tâm từ bằng 4 cách như sau:

3.1- *Averā hontu*: Cầu mong những người thương yêu nhất ấy không oan trái với tất cả chúng sinh.

3.2- *Abyāpajjā hontu*: Cầu mong những người thương yêu nhất ấy giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận.

3.3- *Anīghā hontu*: Cầu mong những người thương yêu nhất ấy giữ gìn thân và tâm không có khổ não.

3.4- *Sukhī attānaṃ pariharantu*: Cầu mong những người thương yêu nhất ấy giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

4- Hạng người không thương, không ghét, số nhiều làm đối tượng tiến hành niệm rải tâm từ bằng 4 cách như sau:

4.1- *Averā hontu*: Cầu mong những người không thương, không ghét ấy không oan trái với tất cả chúng sinh.

4.2- *Abyāpajjā hontu*: Cầu mong những người không thương, không ghét ấy giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận.

4.3- *Anīghā hontu*: Cầu mong những người không thương, không ghét ấy giữ gìn thân và tâm không có khổ não.

4.4- *Sukhī attānaṃ pariharantu*: Cầu mong những người không thương, không ghét ấy giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

5- Hạng người thù địch, số nhiều làm đối tượng tiến hành niệm rải tâm từ bằng 4 cách như sau:

5.1- *Averā hontu*: Cầu mong những người thù địch ấy không oan trái với tất cả chúng sinh.

5.2- *Abyāpajjā hontu*: Cầu mong những người thù địch ấy giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận.

5.3- *Anīghā hontu*: Cầu mong những người thù địch ấy giữ gìn thân và tâm không có khổ não.

5.4- *Sukhī attānaṃ pariharantu*: Cầu mong những người thù địch ấy giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Ngoài 5 hạng người trên ra, hành giả có thể tiến hành niệm rải tâm từ đến người thân yêu của mình như cha mẹ, thầy tổ, bạn bè, v.v...

Khi hành giả đã có tâm từ làm nền tảng vững chắc, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc trong đối tượng, hành giả có thể thay đổi đối tượng rải tâm từ theo ý của mình.

Phương pháp niệm rải tâm từ đơn giản:

- Niệm rải tâm từ cho chính mình:

"Ahaṃ sukhito homi niddukkho".

(Tôi cầu mong được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

- Niệm rải tâm từ đến thân mẫu của mình còn sống cách đơn giản như sau:

"Mātā me sukhī hotu niddukkā".

(Cầu mong thân mẫu của con được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

- Niệm rải tâm từ đến thân phụ của mình còn sống cách đơn giản như sau:

"Pitā me sukhī hotu niddukkho".

(Cầu mong thân phụ của con được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

- Niệm rải tâm từ đến thầy tổ của mình còn sống cách đơn giản như sau:

"Ācariyo me sukhī hotu niddukkho".

(Cầu mong bậc thầy tổ của con được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

- Niệm rải tâm từ đến những bạn bè của mình còn sống cách đơn giản như sau:

"Mittā no sukhī hontu niddukkā".

(Cầu mong những bạn bè của chúng tôi được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

- Niệm rải tâm từ đến những bà con thân quyến của mình còn sống cách đơn giản như sau:

"Ñātayo no sukhī hontu niddukkā".

(Cầu mong những bà con thân quyến của chúng tôi được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

- Niệm rải tâm từ đến dân tộc Việt Nam cách đơn giản như sau:

"Vietnamraṭṭhikā no sukhī hontu niddukkā".

(Cầu mong dân tộc Việt Nam thân yêu của chúng tôi được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

- Niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh cách đơn giản như sau:

"Sabbe sattā sukhitā hontu niddukkā".

(Cầu mong tất cả chúng sinh được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm).

Những phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến từng hạng người theo tuần tự trước sau này, không thể dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc giới, nhưng theo phương pháp này, làm cho hành giả phát sanh tâm từ khiến thân và tâm được an lạc; và mỗi hạng người làm đối tượng của tâm từ cũng cảm thấy thân và tâm mát mẻ dễ chịu, thương yêu, quý mến đến hành giả một cách đặc biệt và tự nhiên, bởi do năng lực tâm từ của hành giả. Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến từng hạng người với thiện tâm hợp tâm từ, cầu mong mỗi hạng người đều được an lạc, không oan trái lẫn nhau, không khổ thân, khổ tâm, cầu mong họ giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Tâm Từ chứng đắc các bậc thiền sắc giới

Hành giả tiến hành đề mục thiền định niệm rải tâm từ đến từng hạng người, bắt đầu niệm rải tâm từ cho chính mình, rồi tuần tự niệm rải tâm từ đến người thương yêu, người thương yêu nhiều, người không thương không ghét và đến giai đoạn cuối cùng là niệm rải tâm từ đến hạng người thù địch, tâm từ phát sanh và tiến triển tốt, thiện tâm hợp với tâm từ được an lạc trong từng mỗi đối tượng không còn trở ngại nữa. Khi ấy tâm từ của hành giả đạt đến mức cao, gọi là *sīmasambheda*: nghĩa là phá tan được ranh giới tâm từ; để cho tâm từ đồng đều cả mình lẫn mọi hạng người hạng người, không còn phân biệt gọi là *samacittatā*: nghĩa là tâm từ đối với chính mình như thế nào, thì tâm từ đối với các hạng người khác, thậm chí đối với hạng người thù địch cũng như thế ấy, đồng đều nhau cả thảy.

Ví dụ: Hành giả đang tiến hành niệm rải tâm từ cùng ngôi chung với 4 hạng người: hạng người thương yêu, hạng người thương yêu nhiều, hạng người không thương, không ghét và hạng người thù địch. Nếu có một kẻ sát nhân đến bảo với hành giả rằng:

- Ta cần một người trong 5 người này; vậy nhà ngươi chỉ cho ta bắt người nào?
- Ông cần bắt một người để làm gì? - Hành giả hỏi.
- Ta cần bắt một người để giết, rồi lấy máu tể thân linh của ta.

Khi gặp trường hợp như vậy, nếu hành giả còn có tâm thiên vị, chỉ cho tên sát nhân bắt người thù địch với mình hoặc người không thương không ghét hoặc người thương yêu hoặc người thương yêu nhiều, thì hành giả chưa đạt đến *sīmasambheda*: **phá tan được ranh giới của tâm từ**; hoặc dù hành giả chịu hy sinh sinh mạng của mình, để bảo vệ sinh mạng của 4 người khác, thì cũng chưa đạt đến *sīmasambheda*: **phá tan được ranh giới của tâm từ**. Bởi vì tâm từ còn phân biệt giới hạn giữa những hạng người khác với chính mình. Hành giả không thể chỉ định bắt một hạng người nào trong số 5 hạng người ấy, thì mới đạt đến *sīmasambheda*: **phá tan được ranh giới của tâm từ**. Như vậy, tâm từ của hành giả đã có được một nền tảng vững chắc trước tiên, và sau đó, tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh để dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc giới theo khả năng của đề mục niệm rải tâm từ.

Đề mục niệm rải tâm từ vô lượng đến tất cả chúng sinh không ngoại trừ một chúng sinh nào, cho nên, sau khi hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến đối tượng tất cả các hạng người, đã phá tan được ranh giới của tâm từ (*sīmasambheda*), đạt đến tâm từ đồng đều giữa mình với tất cả hạng người (*samacittatā*), bằng thiện tâm hợp với tâm từ hướng đến các đối tượng ấy, làm nền tảng căn bản xong rồi, hành giả tiến hành niệm rải tâm từ theo phương pháp *Parikamma*: niệm rải tâm từ bằng lời hoặc niệm thầm trong tâm, để dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc giới theo khả năng của đề mục niệm rải tâm từ.

ĐỀ MỤC NIỆM RẢI TÂM TỪ

Theo bộ *Paṭisambhidāmagga*

Theo bộ *Paṭisambhidāmagga*, phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh phân chia có 12 nhóm, mỗi nhóm có 4 điều (*averā hontu*, v.v...) trong 10 phương hướng, tổng cộng gồm có tất cả 528 điều niệm rải tâm từ được trình bày như sau:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ theo 3 phương pháp:

- Niệm rải tâm từ đến chúng sinh cách tổng quát (*anodhiso*).
- Niệm rải tâm từ đến chúng sinh cách riêng biệt (*odhiso*).
- Niệm rải tâm từ đến chúng sinh ở các phương hướng (*disā*).

1- Chúng sinh cách tổng quát như thế nào?

Chúng sinh cách tổng quát có 5 hạng:

- 1.1- *Sabbe sattā*: Tất cả chúng sinh.
- 1.2- *Sabbe paṇā*: Tất cả chúng sinh có sinh mạng.
- 1.3- *Sabbe bhūtā*: Tất cả chúng sinh hiện hữu.
- 1.4- *Sabbe puggalā*: Tất cả hạng chúng sinh.
- 1.5- *Sabbe attabhāvapariyāpannā*: Tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn.

Năm hạng chúng sinh này có danh từ riêng khác nhau, song về ý nghĩa chung thì giống nhau, bởi vì đều là tất cả chúng sinh một cách tổng quát, không có riêng biệt về hạng chúng sinh nào.

2- Chúng sinh cách riêng biệt như thế nào?

Chúng sinh cách riêng biệt có 7 hạng:

- 2.1- *Sabbā itthiyo*: Tất cả nữ giới.
- 2.2- *Sabbe purisā*: Tất cả nam giới.
- 2.3- *Sabbe ariyā*: Tất cả bậc Thánh nhân.
- 2.4- *Sabbe anariyā*: Tất cả hạng phàm nhân.
- 2.5- *Sabbe devā*: Tất cả hàng chư thiên.
- 2.6- *Sabbe manussā*: Tất cả nhân loại.
- 2.7- *Sabbe vinipātikā*: Tất cả nhóm ngạ quỷ, atula.

3- Chúng sinh ở các phương hướng như thế nào?

Có 10 phương hướng:

- 3.1- *Puratthimāya disāya*: Hướng Đông.
- 3.2- *Pacchimāya disāya*: Hướng Tây.
- 3.3- *Dakkhiṇāya disāya*: Hướng Nam.
- 3.4- *Uttarāya disāya*: Hướng Bắc.
- 3.5- *Puratthimāya anudisāya*: Hướng Đông Nam.
- 3.6- *Pacchimāya anudisāya*: Hướng Tây Bắc.
- 3.7- *Uttarāya anudisāya*: Hướng Đông Bắc.
- 3.8- *Dakkhiṇāya anudisāya*: Hướng Tây Nam.
- 3.9- *Heṭṭhimāya disāya*: Hướng dưới.
- 3.10- *Uparimāya disāya*: Hướng trên.

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ

A. Tâm từ rải đến chúng sinh cách tổng quát

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến 5 hạng chúng sinh cách tổng quát:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ bằng cách niệm thầm trong tâm đến 5 hạng chúng sinh ấy như sau:

1- "*Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả chúng sinh không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

2- "*Sabbe pāṇā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả chúng sinh có sinh mạng không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

3- "*Sabbe bhūtā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả chúng sinh hiện hữu không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

4- "*Sabbe puggalā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả hạng chúng sinh không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

5- "*Sabbe attabhāvapariyāpannā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

Như vậy, hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh một cách tổng quát, không ngoại trừ chúng sinh hạng nào. Có 5 nhóm chúng sinh, mỗi nhóm chúng sinh có 4 điều niệm rải tâm từ, tổng cộng (5x4) 20 điều niệm rải tâm từ.

B. Tâm từ rải đến chúng sinh cách riêng biệt

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến 7 hạng chúng sinh cách riêng biệt:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ bằng cách niệm thầm trong tâm đến 7 hạng chúng sinh ấy như sau:

1- "*Sabbā itthiyo averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả nữ giới không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

2- "*Sabbe purisā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả nam giới không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

3- "*Sabbe ariyā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả bậc Thánh nhân không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

4- "*Sabbe anariyā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả hạng phàm nhân không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

5- "*Sabbe devā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả hàng chư thiên không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

6- "*Sabbe manussā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả nhân loại không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

7- "*Sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả nhóm nga quý, atula không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

Như vậy hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh cách riêng biệt từng mỗi nhóm chúng sinh, mà không phân biệt chúng sinh thuộc hạng nào. Có 7 nhóm chúng sinh, mỗi nhóm chúng sinh có 4 điều niệm rải tâm từ, tổng cộng (7x4) 28 điều niệm rải tâm từ.

C. Tâm từ rải đến chúng sinh ở các phương hướng

Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ đến chúng sinh ở các phương hướng:

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ bằng cách niệm thầm trong tâm đến chúng sinh ở trong 10 phương hướng như sau:

1- "*Puratthimāya disāya, sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả **chúng sinh** ở trong hướng Đông không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

Tương tự như trên:

"*Puratthimāya disāya, sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm nga quý, atula ở trong hướng Đông không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

2- "*Pacchimāya disāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm nga quý, atula ở trong hướng Tây không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

3- "*Dakkhiṇāya disāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng Nam không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

4- "*Uttarāya disāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng Bắc không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

5- "*Puratthimāya anudisāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng Đông Nam không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

6- "*Pacchimāya anudisāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng Tây Bắc không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

7- "*Uttarāya anudisāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng Đông Bắc không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

8- "*Dakkhiṇāya anudisāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puṅgalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng Tây Nam không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

9- "*Heṭṭhimāya disāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puṅgalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng dưới không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

10- "*Uparimāya disāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puṅgalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sanh mạng..., tất cả chúng sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng sinh..., tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã quý, atula ở trong hướng trên không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

Như vậy hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến 12 nhóm chúng sinh ở trong 10 phương hướng, mỗi nhóm chúng sinh có 4 điều niệm rải tâm từ, tổng cộng (10x48) 480 điều niệm rải tâm từ. Phương pháp tiến hành niệm rải tâm từ theo bộ *Paṭisambhidāmagga*:

- Niệm rải tâm từ đến 5 nhóm chúng sinh cách tổng quát gồm có 20 điều.

- Niệm rải tâm từ đến 7 nhóm chúng sinh cách riêng biệt gồm có 28 điều.

- Niệm rải tâm từ đến 12 nhóm chúng sinh ở trong 10 phương hướng gồm có 480 điều. Tổng cộng (20+28+480) thành 528 điều niệm rải tâm từ.

Niệm rải tâm từ gồm có 528 điều được phát sanh lên đối với hành giả đã tiến hành niệm rải tâm từ đến 12 nhóm chúng sinh ở trong 10 phương hướng. Như vậy, hành giả tiến hành rải tâm từ đến mỗi nhóm chúng sinh có 4 điều (*averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*).

Tâm từ rải đặc biệt

Tâm từ rải đến từng cá nhân hoặc đến một tập thể chỉ định hoặc đến tổng hợp đủ các loại chúng sinh:

- Tâm từ rải đến thân mẫu của mình còn sống:

"*Mama mātā averā hotu, abyāpajjā hotu, anīghā hotu, sukhī attānaṃ pariharatu*".
(Cầu mong thân mẫu của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Tâm từ rải đến thân phụ của mình còn sống:

"*Mama pitā avero hotu, abyāpajjo hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu*".
(Cầu mong thân phụ của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Tâm từ rải đến phụ mẫu của mình còn sống:

"*Mama mātā-pitāro averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong thân mẫu, thân phụ của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Tâm từ rải đến vị thầy của mình còn sống (số ít):

"*Mama ācariyo avero hotu, abyāpajjo hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu*".
(Cầu mong vị thầy của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Tâm từ rải đến các vị thầy của mình còn sống (số nhiều):

"*Mama ācariyā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong các vị thầy của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Tâm từ rải đến toàn thể dân tộc Việt Nam:

"*Mama sabbe Vietnamraṭṭhikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".
(Cầu mong tất cả dân tộc Việt Nam thân yêu của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Tâm từ rải đến tổng hợp đủ tất cả các loại chúng sinh trong 10 phương hướng:

"*Puratthimāya disāya, Pacchimāya disāya,
Dakkhiṇāya disāya, Uttarāya disāya,
Puratthimāya anudisāya, Pacchimāya anudisāya, Uttarāya anudisāya, Dakkhiṇāya anudisāya,
Hetṭhimāya disāya, uparimāya disāya,
sabbe sattā, sabbe pāṇā,
sabbe bhūtā, sabbe puggalā,
sabbe attabhāvapariyāpannā,
sabbā itthiyo, sabbe purisā,
sabbe ariyā, sabbe anariyā,
sabbe devā, sabbe manussā,
sabbe vinipātikā,
Averā hontu, abyāpajjā hontu,
Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*".

(Cầu mong tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh có sanh mạng, tất cả chúng sinh hiện hữu, tất cả các hạng chúng sinh, tất cả chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn, tất cả nữ giới, tất cả nam giới, tất cả bậc Thánh nhân, tất cả hạng phàm nhân, tất cả hạng chư thiên, tất cả nhân loại, tất cả nhóm nga quý, atula, ở trong hướng Đông, ở trong hướng Tây, ở trong hướng Nam, ở trong hướng Bắc, ở trong hướng Đông Nam, ở trong hướng Tây Bắc, ở trong hướng Đông Bắc, ở trong hướng Tây Nam, ở trong hướng dưới, ở trong hướng trên, Không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, Không có khổ thân, xin giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

Tâm từ rải đến cá nhân nào, cá nhân ấy phải là ân nhân [5] mà mình thương yêu kính mến nhất như: cha, mẹ, thầy tổ, v.v... Như vậy, hành giả nên xác định phương hướng, nơi chốn, chỗ ở của người mà mình rải tâm từ.

Tâm từ rải đến tập thể chung mọi người, thì không nên phân biệt hạng người trong tập thể ấy như: dân tộc Việt Nam, v.v...

Tâm từ rải đến tất cả mọi chúng sinh trong các hướng, trước tiên, hành giả nên xác định phương hướng. Ví dụ: trước mặt hành giả là hướng Đông, thì sau lưng là hướng Tây, bên tay phải là hướng Nam, bên tay trái là hướng Bắc, v.v... Khi hành giả rải tâm từ đến tất cả chúng sinh ở hướng nào, thì thiện tâm hướng đến hướng ấy, và rải tâm từ đến tất cả chúng sinh ở các hướng khác cũng vậy.

Ví dụ:

Một người cầm cây đèn pin rọi đến hướng nào, ánh sáng toả rộng khoảng không gian hướng ấy, rồi quay cái đèn pin qua hướng khác, ánh sáng lại toả rộng khoảng không gian qua hướng khác. Ánh sáng của cây đèn pin toả rộng khoảng không gian gần hoặc xa, nhỏ hẹp hoặc rộng lớn tùy theo năng lượng của viên pin. Cũng như vậy, hành giả niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh ở các phương hướng gần hoặc xa, nhỏ hẹp hoặc rộng lớn và chúng sinh tiếp nhận được sự an lạc, mát mẻ ít hoặc nhiều hoàn toàn tùy thuộc vào năng lực tâm từ của hành giả.

Đề mục niệm rải tâm từ này có khả năng chứng đắc các bậc thiền sắc giới, nên có đủ 3 đối tượng (*nimitta*) với đủ 3 cách tiến hành (*bhāvanā*).

Ba đối tượng với 3 cách tiến hành

3 đối tượng là:

- *Parikammanimitta*: Đối tượng tiến hành ban đầu.
- *Uggahanimitta*: Đối tượng thô ảnh tương tự.
- *Paṭibhāganimitta*: Đối tượng quang ảnh trong sáng.

3 cách tiến hành là:

- *Parikammabhāvanā*: Giai đoạn tiền hành ban đầu.
- *Upacārabhāvanā*: Giai đoạn giữa tiền hành đạt đến cận định.
- *Appanābhāvanā*: Giai đoạn cuối tiền hành đạt đến an định, chứng đắc các bậc thiền sắc giới.

Đối với đề mục rải tâm từ theo tuần tự trải qua ba giai đoạn:

1- Giai đoạn tiền hành ban đầu:

a) Đối tượng (*nimitta*):

Hành giả bắt đầu tiền hành niệm rải tâm từ cho chính mình (*ahaṃ* [6]) và tiếp tục tiền hành niệm rải tâm từ theo tuần tự từ hạng người thương yêu (*piyapuggala*), hạng người thương yêu nhiều (*atippiyapuggala*), hạng người không thương, không ghét (*majjhappuggala*), và cuối cùng đến hạng người thù địch (*verīpuggala*), những đối tượng này gọi là *parikammanimitta*: **đối tượng tiền hành ban đầu**.

b) Phương pháp tiền hành (*bhāvanā*):

- Hành giả tiền hành niệm rải tâm từ bằng cách niệm thầm trong tâm rải tâm từ cho chính mình rằng:

"*Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi,...*".
(Tôi nguyện không oan trái với mọi chúng sinh; mong tâm không có khổ não, không có thù hận; mong thân tâm không có khổ não; giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Niệm rải tâm từ đến từng hạng người số ít rằng:

"... *avero hotu, abyāpajjo hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu,...*".
(Cầu mong người ấy không oan trái với mọi chúng sinh; tâm không có khổ não, không có thù hận; thân tâm không có khổ não; giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

- Niệm rải tâm từ đến từng hạng người số nhiều rằng:

"... *averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu,...*".
(Cầu mong những người ấy không oan trái với mọi chúng sinh; tâm không có khổ não, không có thù hận; thân tâm không có khổ não; giữ gìn thân tâm thường được an lạc).

Phương pháp tiền hành rải tâm từ niệm thầm trong tâm như vậy gọi là *parikammabhāvanā*: **giai đoạn tiền hành ban đầu**. Điều quan trọng là hành giả cần phải hiểu rõ từng chữ, từng nghĩa trong câu niệm rải tâm từ; giống như nói những điều mình hiểu và hiểu những điều mình nói, thì tâm từ an trú trong đối tượng được.

2- Giai đoạn giữa tiền hành đạt đến cận định:

a) Đối tượng (*nimitta*):

Đề mục niệm rải tâm từ là một đề mục thiền định mà khi hành giả tiền hành chỉ biết do nương nhờ **ý môn**, không nương nhờ **nhãn môn** để nhìn thấy đối tượng, cũng không nương nhờ **thân môn** để xúc giác biết đối tượng; vì vậy cho nên, *uggahanimitta*: đối tượng thô ảnh tương tự và *paṭibhāganimitta*: đối tượng quang ảnh trong sáng không phải trực tiếp, mà chỉ là **gián tiếp** mà thôi.

Khi hành giả tiếp tục tiền hành niệm rải tâm từ đến từng hạng người (thương yêu; thương yêu nhiều; không thương, không ghét; thù nghịch) nhưng chưa đạt đến *sīmasambheda*: phá tan được ranh giới của tâm từ đối với các hạng người. Những đối tượng ấy, gọi là *uggahanimitta*: đối tượng thô ảnh

tương tự, tức là tâm từ an trú trong đối tượng riêng rẽ từng mỗi chúng sinh. Và đến khi hành giả đã đạt đến *sīmisambheda* để cho tâm từ đồng đều đối với các hạng người, gọi là *samacittatā*: có tâm từ đồng đều, thì những đối tượng ấy gọi là *paṭibhāganimitta*: đối tượng quang ảnh trong sáng, tâm từ an trú khắng khít trong đối tượng, không còn phân biệt các đối tượng hạng người.

b) Phương pháp tiến hành (*bhāvanā*):

Hành giả tiếp tục hành niệm rải tâm từ đến đối tượng các hạng người giai đoạn giữa sau khi **đối tượng thô ảnh tương tự** (*uggahanimitta*) đã phát sanh, cho đến khi phát sanh **đối tượng quang ảnh trong sáng** (*paṭibhāganimitta*). Phương pháp hành giả đang tiến hành ở khoảng giữa của hai đối tượng ấy là đạt đến *upacārabhāvanā*: **giai đoạn tiến hành đạt đến cận định** của bậc thiền sắc giới.

3- Giai đoạn cuối tiến hành đạt đến an định:

a) Đối tượng (*nimitta*):

Hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến các hạng người đã phát sanh **đối tượng quang ảnh trong sáng**, tâm từ khắng khít trong đối tượng.

b) Phương pháp tiến hành (*bhāvanā*):

Hành giả tiếp tục tiến hành niệm rải tâm từ đến các hạng người có **đối tượng quang ảnh trong sáng**, tâm từ khắng khít trong đối tượng, chứng đắc **các bậc thiền sắc giới**. Những bậc thiền sắc giới này gọi là *appanābhāvanā*: **tiến hành đạt đến an định** của bậc thiền sắc giới ấy.

Bốn bậc thiền sắc giới

Đề mục niệm rải tâm từ có khả năng chứng đắc từ đệ nhất thiền sắc giới đến đệ tứ thiền sắc giới.

Thiền sắc giới có 5 chi thiền, là những pháp có khả năng đè nén, chế ngự được 5 pháp chướng ngại.

Năm chi thiền của thiền sắc giới (*jhānaṅga*):

1- *Vitakka*: Tâm sở hướng tâm, làm phận sự chi thiền hướng tâm đến đề mục thiền định duy nhất làm đối tượng.

2- *Vicāra*: Tâm sở quan sát, làm phận sự chi thiền quan sát đối tượng thiền định.

3- *Pīti*: Tâm sở hỉ, làm phận sự chi thiền phát sanh tâm hoan hỉ do an trú trong đối tượng thiền định ấy.

4- *Sukha*: Tâm sở thọ lạc, làm phận sự chi thiền phát sanh an lạc do an trú trong đối tượng thiền định ấy.

5- *Ekaggatā*: Tâm sở nhất tâm, làm phận sự chi thiền an trú vững chắc trong đối tượng ấy.

Đó là 5 chi thiền của thiền sắc giới.

Năm pháp chướng ngại (*nivāraṇa*):

Hành giả tiến hành thiền định sở dĩ không thể chứng đắc được các bậc thiền sắc giới, là vì 5 pháp chướng ngại của pháp hành thiền định.

1- *Kāmachanda*: Tham dục, là tâm sở tham say mê trong ngũ dục: sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc giác êm ấm.

2- *Byāpada*: Sân hận, là tâm sở sân thường thù hận, bực bội khó chịu, nóng nảy trong tâm do đối tượng không hài lòng.

3- *Thīna-middha*: Buồn chán-buồn ngủ, là 2 tâm sở làm cho tâm thoái chí, buông bỏ đối tượng, không muốn tiến hành thiền định, chỉ muốn ngủ.

4- *Uddhacca-kukkucca*: Phóng tâm-hối hận, là 2 tâm sở làm cho tâm không an trú trong đối tượng thiền định:

Phóng tâm: nghĩ hết chuyện này sang chuyện khác không ngớt.

Hối hận: ân hận, hối tiếc không hành việc thiện, mà làm việc ác, nên tâm cảm thấy ăn năn khó chịu

5- *Vicikicchā*: Hoài nghi, là tâm sở hoài nghi, không có đức tin nơi Tam bảo, không tin nghiệp và quả của nghiệp, và nhất là hoài nghi trong pháp hành thiền định.

Năm chi thiền chế ngự 5 pháp chướng ngại:

Hành giả tiến hành thiền định có khả năng chứng đắc đến đệ nhất thiên sắc giới, thì có khả năng chế ngự, đè nén được 5 pháp chướng ngại bằng 5 chi thiền đồng sanh trong đệ nhất thiên sắc giới như sau:

1- *Vitakka*: Chi thiền tâm sở hướng tâm, có khả năng chế ngự, đè nén được *thīna-middha*: tâm sở buồn chán-buồn ngủ.

2- *Vicāra*: Chi thiền tâm sở quan sát, có khả năng chế ngự, đè nén được *vicikicchā*: tâm sở hoài nghi.

3- *Pīti*: Chi thiền tâm sở hỷ, có khả năng chế ngự, đè nén được *byāpada*: tâm sở sân hận.

4- *Sukha*: Chi thiền tâm sở thọ lạc, có khả năng chế ngự, đè nén được *uddhacca-kukkucca*: tâm sở phóng tâm-hối hận.

5- *Ekaggatā*: Chi thiền tâm sở nhất tâm, có khả năng chế ngự, đè nén được *kāmachanda*: tâm sở tham dục.

Bậc thiên sắc giới của đề mục niệm rải tâm từ:

Đề mục niệm rải tâm từ có khả năng chứng đắc từ đệ nhất thiên sắc giới cho đến đệ tứ thiên sắc giới, cùng giống nhau ở đối tượng niệm rải tâm từ đến tất cả mọi hạng chúng sinh không ngoại trừ một chúng sinh nào; nhưng chắc chắn các bậc thiên khác nhau về chi thiền như sau:

1- Đệ nhất thiên sắc giới có 5 chi thiền: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā* do chế ngự, đè nén được 5 pháp chướng ngại.

2- Đệ nhị thiên sắc giới có 4 chi thiền, do diệt được chi thiền thô *vitakka*, nên còn lại 4 chi thiền vi tế: *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*.

3- Đệ tam thiên sắc giới có 3 chi thiền, do diệt được chi thiền thô *vicāra*, nên còn lại 3 chi thiền vi tế: *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*.

4- Đệ tứ thiên sắc giới có 2 chi thiền: do diệt được chi thiền thô *pīti*, nên còn lại 2 chi thiền vi tế: *sukha*, *ekaggatā*.

Đề mục niệm rải tâm từ chỉ có khả năng chứng đắc từ đệ nhất thiên sắc giới cho đến đệ tứ thiên sắc giới là cao nhất, không thể chứng đắc đến đệ ngũ thiên sắc giới, bởi vì đề mục niệm rải tâm từ này còn tùy thuộc vào chi thiền thọ lạc (*sukha*). Nếu muốn chứng đắc đệ ngũ thiên sắc giới, thì hành giả

cần phải thay đổi sang **đề mục thiền định niệm rải tâm xả**, để tiếp tục tiến hành đến sự chứng đắc **đệ ngũ thiền sắc giới**, có 2 chi thiền do diệt được chi thiền thô **thọ lạc** (*sukha*) thay bằng chi thiền **thọ xả** (*upekkā*). Như vậy, đệ ngũ thiền sắc giới có 2 chi thiền *upekkā* và *ekaggatā*.

Đặc biệt, **đề mục thiền định niệm rải tâm xả** này, hành giả không thể sử dụng làm đề mục thiền định tiến hành đầu tiên, mà chỉ có thể làm đề mục thiền định tiến hành cuối cùng; nghĩa là sau khi hành giả đã tiến hành đề mục thiền định **niệm rải tâm từ** hoặc **niệm rải tâm bi** hoặc **niệm rải tâm hỷ**, đã dẫn đến sự chứng đắc từ đệ nhất thiền sắc giới cho đến đệ tứ thiền sắc giới là bậc thiền cao nhất của 3 đề mục thiền định ấy xong rồi, muốn chứng đắc được **đệ ngũ thiền sắc giới**, hành giả chỉ có thể chuyển sang **đề mục thiền định tiến hành niệm rải tâm xả** mà thôi, không thể chuyển sang các đề mục thiền định khác.

Những pháp nên biết về đề mục niệm rải tâm từ:

Đề mục niệm rải tâm từ có 8 tính chất riêng biệt như sau:

1- *Lakkhaṇa*: Trạng thái. Tâm từ có trạng thái biểu hiện thân, khẩu, ý bằng hành động, lời nói, ý nghĩ đem lại sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an lạc đến cho tất cả chúng sinh.

2- *Rasa*: Phận sự. Tâm từ có phận sự làm cho tất cả chúng sinh được sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an lạc thật sự.

3- *Paccupatthāna*: Sự hiện hữu. Sự hiện hữu của tâm từ làm tiêu diệt tâm sân hận.

4- *Paḍaṭṭhāna*: Nguyên nhân gần của tâm từ. Xét thấy những điều tốt, những thiện pháp của tất cả chúng sinh thật đáng hài lòng; hoàn toàn không quan tâm đến những điều xấu, những ác pháp của chúng sinh, đó là nguyên nhân gần để phát sanh tâm từ.

5- *Sampatti*: Sự thành tựu. Sự thành tựu của tâm từ là làm cho tâm sân hận không thể phát sanh.

6- *Vippatti*: Sự thất bại. Sự thất bại của tâm từ là làm cho tâm tham ái dễ phát sanh.

7- *Āsannapaccatthika*: Thù nghịch gần của tâm từ là tâm tham dục.

8- *Dūrapaccatthika*: Thù nghịch xa của tâm từ đó là tâm sân hận.

Hành giả thường ngày tiến hành đề mục niệm rải tâm từ, dù chưa chứng đắc bậc thiền nào, thiện tâm vẫn được an lạc, tâm sân hận không phát sanh, được phần đông chúng sinh thương yêu, quý mến, và chúng sinh nào được thân cận gần gũi với hành giả cũng cảm thấy mát lành dễ chịu. Nếu hành giả chứng đắc được bậc thiền nào, thì được sự an lạc vô cùng, làm cho tất cả chúng sinh gần xa cũng được sự an lành bởi do năng lực tâm từ của hành giả.

QUẢ BÁU CỦA TÂM TỪ

Trong bài kinh *Mettāsutta* [1], Đức Phật dạy có 11 quả báu của tâm từ như sau:

- Nay chư Tỳ khuru, khi hành giả niệm rải tâm từ dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc giới xong, đã thực hành qua thời gian lâu dài trở nên thuần thục rồi, làm cho định tâm an trú vững chắc theo tuần tự, đã tích lũy nhiều, đã tinh tấn không ngừng, nên hành giả được 11 quả báu như sau:

- 1- Ngủ được an lạc.
- 2- Thức dậy được an lạc.
- 3- Không thấy các ác mộng.
- 4- Được mọi người thương yêu, quý mến.
- 5- Được các hàng phi nhân thương yêu, quý mến.
- 6- Được chư thiên hộ trì.
- 7- Lửa hoặc chất độc hoặc các loại vũ khí... không thể làm hại được.
- 8- Tâm dễ dàng an tịnh.
- 9- Gương mặt sáng sủa.
- 10- Lúc lâm chung, tâm không mê muội (tâm sáng suốt).
- 11- Đề mục niệm rải tâm từ có khả năng chứng đắc các bậc thiên sắc giới (trừ đệ ngũ thiên); nếu chưa trở thành bậc Thánh A-ra-hán, thì sau khi chết, bậc thiên sắc giới sở đắc của mình cho quả tái sanh lên cõi trời sắc giới phạm thiên.

- Nay chư Tỳ khuru, khi hành giả niệm rải tâm từ dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiên sắc giới xong, đã thực hành qua thời gian lâu dài trở nên thuần thục rồi, làm cho định tâm an trú vững chắc theo tuần tự, đã tích lũy nhiều, đã tinh tấn không ngừng, nên hành giả được 11 quả báu như vậy.

Giải Thích:

1- Ngủ được an lạc như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, tâm của họ thường sân hận, nóng nảy bực tức, cho nên khi nằm ngủ trăn trở suốt đêm, dù nằm yên, mà vẫn không ngủ được, đến khi mệt mỏi ngủ thiếp, cũng không được an lạc.

- Đối với hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, thân tâm thanh tịnh, khi ngủ dễ dàng, ngủ là thời gian nghỉ ngơi, cho nên ngủ được an lạc như hành giả nhập định.

2- Thức dậy được an lạc như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, khi ngủ thiếp vì bị mệt mỏi, cho nên khi thức dậy, không muốn dậy, mà phải thức dậy, vì vậy không được an lạc.

- Đối với hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, khi ngủ dễ dàng, ngủ ngon giấc, nghỉ ngơi, cho nên khi thức dậy được an lạc.

3- Không thấy các ác mộng như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, nằm ngủ không ngon giấc; lúc không phải ngủ, cũng không phải thức, cho nên thường xảy ra hiện tượng thấy những ác mộng kinh hoàng, ví như: mộng thấy thú dữ đuổi theo mình, người đang vây bắt mình, mình rơi xuống hố sâu, v.v... khi thức dậy còn thấy hồi hộp, lo sợ.

- Đối với hành giả niệm rải tâm từ, nằm ngủ ngon giấc; lúc không phải ngon giấc cũng không phải thức, thường xảy ra hiện tượng mộng thấy như mình bay du ngoạn nơi này nơi khác cảm thấy rất thích thú, hoặc mộng thấy mình đi chiêm bái ngôi bảo tháp, nghe pháp v.v... hoặc mộng thấy trước những điều lành, điều tốt sẽ xảy ra trong tương lai, v.v... khi tỉnh giấc còn ghi nhớ lại rõ ràng, cảm thấy hài lòng, an lạc.

4- Được mọi người thương yêu như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, trong đó có nhân loại, không cầu mong sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc đến tất cả nhân loại, nghĩa là người nào không có tình thương yêu mọi người, thì người ấy không nhận được tình thương yêu đáp lại, đó cũng là lẽ công bằng tự nhiên.

- Đối với hành giả niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, trong đó có nhân loại, cầu mong sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài đến tất cả chúng sinh, đặc biệt nhất là tất cả nhân loại. Khi hành giả tiếp xúc với mọi người, tâm từ được thể hiện bằng thân: thân hành động hợp với tâm từ; tâm từ được thể hiện qua khẩu: lời nói hợp với tâm từ; tâm từ hợp với ý thức tâm cầu mong sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài đến tất cả chúng sinh nhất là tất cả loài người. Do đó, hành giả được mọi người thương yêu, quý mến.

5- Được các hàng phi nhân thương yêu, quý mến như thế nào?

Phi nhân có nghĩa là không phải người, nói đến tất cả các loài chúng sinh khác như hạng phạm thiên, hạng chư thiên, loài nga quý, loài atula, loài súc sanh... đều gọi là hàng phi nhân.

- Đối với người không niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, trong đó có các hàng phi nhân, cho nên các hàng phi nhân không những không thương yêu, mà còn có thể gây ra mọi sự tai hại, mọi sự trở ngại đối với người ấy.

- Đối với hành giả niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, trong đó có hàng phi nhân, làm cho các hàng phi nhân cảm thấy mát mẻ dễ chịu, phát sanh tâm hài lòng, hoan hỷ, không những muốn được gần gũi thân cận với hành giả, mà còn thương yêu, kính mến hộ trì hành giả sống được an lạc.

Dẫn chứng những trường hợp như:

* Một số chư Tỳ khuru an cư nhập hạ ở trong khu rừng núi, trước kia, chư Tỳ khuru không niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, nhóm chư thiên ở nơi cội cây trong khu rừng ấy cảm thấy không hài lòng, không chịu khổ được, nên họ biến hoá ra những hình ảnh đáng ghê sợ, những âm thanh rùng rợn, v.v... làm cho chư Tỳ khuru phát sanh tâm sợ hãi, bệnh hoạn phải rời bỏ khu rừng núi ấy trở về hầu Đức Thế Tôn, xin phép được an cư nhập hạ ở nơi khác. Đức Thế Tôn quán xét thấy chỗ ở cũ thuận lợi, nên Ngài khuyên dạy chư Tỳ khuru ấy trở lại chỗ ở cũ và Đức Thế Tôn thuyết dạy bài kinh *Mettāsutta*, chư Tỳ khuru lắng nghe rồi thực hành theo lời giáo huấn của Ngài. Về sau, khi trở lại khu rừng núi cũ, chư Tỳ khuru tiến hành niệm rải tâm từ, nhóm chư thiên ở nơi cội cây trong khu rừng ấy cảm nhận được tâm từ của chư Tỳ khuru, nên tâm của họ vô cùng hoan hỷ, đón tiếp chư Tỳ khuru, thương yêu, kính mến, hộ trì chư Tỳ khuru sống an lành suốt mùa an cư nhập hạ trong khu rừng núi ấy. Chư Tỳ khuru tiến hành đề mục niệm rải tâm từ làm nền tảng, tiếp theo tiến hành thiền tuệ, chư vị đều chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo - 4 Thánh Quả và Niết Bàn, trở thành bậc Thánh A-ra-hán cao thượng, trong mùa an cư nhập hạ tại khu rừng núi ấy.

* Một trường hợp khác, Ngài Đại Đức *Visakha* thường tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, Ngài đến sống ở núi *Cittala* tiến hành thiền tuệ suốt bốn tháng, rồi có một đêm, Ngài quyết định rằng: "Sáng ngày mai, ta sẽ rời khỏi nơi này đi đến một nơi khác". Khi vào nằm ngủ, chư thiên ở cội cây đến cầu thang (nơi cóc của Ngài đang ở) ngồi khóc, Ngài Đại Đức nghe tiếng khóc bèn hỏi rằng:

- Ai khóc vậy?

- Kính bạch Ngài Đại Đức, con là thiên nam *Manila*. - Vị chư thiên bạch.

- Nay thiên nam *Mañila*, tại sao người đến đây khóc?

- Kính bạch Ngài Đại Đức, con biết ngày mai Ngài rời khỏi nơi này, nên con khóc.

- Nay thiên nam *Mañila*, bản tánh sống ở nơi này có lợi ích gì cho người?

- Kính bạch Ngài Đại Đức, thời gian trước đây, khi Ngài chưa đến sống ở nơi này, nhóm chư thiên ở đây hay giận hờn, thường cãi vã nhau, sống với nhau không được an lạc chút nào. Nhưng kể từ khi Ngài đến sống nơi này, nhóm chư thiên cảm nhận được tâm từ của Ngài, tất cả đều cảm thấy mát lành, nên sống với nhau rất hoà thuận, thương yêu kính mến nhau, sống rất an lạc. Nếu ngày mai, Ngài rời khỏi nơi này, nhóm chư thiên ấy sẽ phát sanh giận hờn, gây gổ cãi vã nhau trở lại như trước, thì khổ tâm lắm! Con sợ cảnh khổ ấy tái diễn, nên con buồn, con khóc. Bạch Ngài.

Lắng nghe vị thiên nam *Mañila* bày tỏ nỗi lòng lo sợ của mình, nên Ngài Đại Đức an ủi rằng:

- Nay thiên nam *Mañila*, bản tánh sống ở nơi này đem lại sự lợi ích, sự an lạc cho các người như vậy, bản tánh sẽ không đi nơi khác.

Vị thiên nam *Mañila* cảm thấy vô cùng hoan hỷ, tất cả chư thiên ở nơi ấy cũng hài lòng, hoan hỷ, họ đều thương yêu, kính mến Ngài.

Ngài Đại Đức tiến hành thiền tuệ, chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo - 4 Thánh Quả và tịch diệt Niết Bàn tại núi ấy.

- Không chỉ tất cả các hàng chư thiên thương yêu kính mến hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, mà còn các loài súc sanh cũng thương yêu, kính mến người có tâm từ. Như trường hợp Đức Bồ Tát *Suvannasāma* sống với song thân là hai đạo sĩ mù ở trong rừng, Ngài hành pháp hạnh tâm từ ba la mật, nên các loài súc sanh thương yêu, kính mến Ngài. Ngài đi đâu chúng cũng đi theo quần quýt bên Ngài không rời nhau.

- Và trường hợp voi *Nālāgiri* sát nhân rất hung ác, Tỳ khưu *Devadatta* âm mưu dùng nó để giết Đức Phật. Được sự chấp thuận của Đức vua *Ajātasattu*, nên y đã cho voi *Nālāgiri* uống rượu say như điên rồi đem thả ra trên đường mà Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng đi vào thành *Rājagaha* để khát thực. Voi *Nālāgiri* nhìn thấy Đức Thế Tôn từ xa ngự đến, liền ngược vùi, quật hai lỗ tai, cong đuôi chạy thẳng đến Ngài. Đức Thế Tôn niệm rải tâm từ đến nó rồi gọi bằng phạm âm ngọt ngào, trìu mến rằng:

- Nay *Nālāgiri* con yêu quý, con hãy đến đây với Như Lai.

Voi *Nālāgiri* hung ác trong cơn say điên cuồng, nhưng khi nghe phạm âm ngọt ngào, trìu mến phát sanh từ tâm từ của Đức Thế Tôn, liền mở mắt, ngẩng đầu nhìn kim thân của Ngài toả ra tâm từ làm cho cơn say điên cuồng tan biến, tâm thức tỉnh, do nhờ oai lực tâm từ của Đức Thế Tôn, voi *Nālāgiri* hạ vùi xuống, ngoan ngoãn đi lần đến quỳ một cách cung kính dưới bàn chân Đức Thế Tôn...

Và còn có nhiều trường hợp khác tương tự như vậy.

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, trong đó có các hàng phi nhân. Hành giả sẽ được các hàng phi nhân thương yêu, kính mến như vậy.

6- Được chư thiên hộ trì như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, chư thiên không gần gũi thân cận, nên không hộ trì người ấy.

- Đối với hành giả tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, do tâm từ mát mẻ, chur thiên ưa thích gần gũi thân cận, nên thường hộ trì hành giả ấy.

7- Lửa hoặc chất độc hoặc các loại vũ khí... không thể làm hại được như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, lửa hoặc chất độc hoặc các loại vũ khí... có thể làm hại người ấy, đó là việc thông thường.

- Đối với hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, lửa hoặc chất độc hoặc các loại vũ khí... không thể làm hại hành giả, bởi vì năng lực của tâm từ rất phi thường, có thể hoá giải những thứ ấy trở thành vô hiệu, cho nên những thứ ấy không thể làm hại được hành giả.

Dầu bơ nóng không làm phỏng người có tâm từ

Dẫn chứng trường hợp tích nạng *Uttarā* [2] con gái của phú hộ *Puṇṇa*, là một cận sự nữ đã chứng đắc thành bậc Thánh Nhập Lưu, có đức tin trong sạch và vững chắc nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng; chồng của nàng cũng là con trai của một phú hộ trong kinh thành *Rājagaha*, là một gia đình tà kiến, không có đức tin nơi Tam bảo. Vì vậy, từ khi về sống bên gia đình chồng, nàng không có cơ hội để làm phước thiện bố thí cúng dường hộ độ Đức Phật, chur Tăng và nghe pháp, bởi vì nàng có bổn phận phải lo phục vụ chồng, nên không còn thì giờ rảnh rỗi.

Một hôm nàng hỏi một tỳ nữ rằng:

- Nay em, còn bao nhiêu ngày nữa là mãn mùa an cư nhập hạ của chur Tỳ khuru Tăng?

- Thưa bà chủ, còn 15 ngày nữa ạ!- Tỳ nữ thưa.

Nàng liền sai người đến báo tin cho cha nàng là phú hộ *Puṇṇa*, biết rõ tình cảnh của mình. Ông phú hộ hay tin con gái của mình đang khổ tâm như vậy, nên ông gửi cho số tiền 15.000 đồng *kahāpana* (tiền Ấn xưa) và dạy bảo rằng: "Trong thành có cô kỹ nữ *Sirimā*, thuê cô một ngày đêm là 1.000 đồng *kahāpana*. Với số tiền này, con có thể thuê cô ấy đến phục vụ chồng của con trong 15 ngày, còn con có thì giờ rảnh rỗi để làm phước bố thí cúng dường đến Đức Phật, chur Tăng và nghe pháp".

Nàng *Uttarā* vâng theo lời dạy của cha, thuê cô kỹ nữ *Sirimā* về, trao cho cô ta số tiền 15.000 đồng *kahāpana* rồi nhờ cô lo phục vụ chồng nàng suốt 15 ngày đêm, cho đến ngày làm lễ mãn hạ. Cô kỹ nữ *Sirimā* hoan hỉ đồng ý ngay.

Nàng dẫn cô kỹ nữ *Sirimā* vào giới thiệu cùng đức phu quân mình rằng:

- Thưa đức phu quân, đây là bạn gái của thiếp, người sẽ thay thiếp chăm lo, phục vụ chàng suốt 15 ngày đêm tới kể từ hôm nay; để thiếp có thời gian làm phước bố thí cúng dường đến Đức Phật cùng chur Tăng và nghe pháp.

Nhìn thấy sắc đẹp của cô kỹ nữ *Sirimā*, nên chồng nàng liền đồng ý ngay.

Sau đó nàng đến hầu đánh lễ Đức Thế Tôn bạch rằng:

- Kính bạch Đức Thế Tôn, con kính thỉnh Ngài cùng chur Đại Đức Tăng, suốt nửa tháng kể từ ngày mai, chỉ thọ nhận vật thực tại nhà của con mà thôi.

Đức Thế Tôn chấp thuận lời thỉnh mời của nàng bằng cách im lặng. Nàng *Uttarā* vô cùng hoan hỉ nghĩ rằng: "Từ ngày mai cho đến ngày làm lễ *Mahāpavāraṇā*, ta sẽ được làm phước bố thí cúng dường đến Đức Phật cùng chur Đại Đức Tăng và sẽ được nghe pháp".

Hằng ngày, nàng *Uttarā* đã tự mình sắp đặt lo mọi công việc nấu nướng trong nhà bếp lớn, điều hành mọi người làm đồ ăn thức uống ngon lành, để cúng dường đến Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng, trải qua 14 ngày như vậy.

Đến hôm sau là ngày đại lễ *Mahāpavāraṇā*, chồng của nàng đứng trên lầu đài, nhìn qua cửa sổ thấy nàng vất vả cực nhọc, lo đi lại điều khiển mọi người làm đồ ăn thức uống, rồi nghĩ với ý chê trách về nàng rằng: "**Thật là đũa khờ dại, hưởng an lạc như thế này không chịu, mà lại chịu vất vả khổ cực làm đồ ăn thức uống bố thí đến các ông đầu trọc**", rồi cười chế giễu bỏ đi. Cô kỹ nữ *Sirimā* nhìn thấy con trai người phú hộ cười, muốn biết chàng cười ai, cô đến chỗ cửa sổ ấy nhìn thấy nàng *Uttarā*, cô nghĩ rằng chàng đã cười với nàng. Những ngày qua được phục vụ chồng của nàng *Uttarā*, cô đã quên thân phận mình, nên nổi cơn ghen tức nàng *Uttarā*, từ trên lầu đài cô vội xuống bếp, hậm hực đi về phía nàng *Uttarā*. Đến chảo dầu bơ đang sôi, múc ngay một gáo dầu bơ nóng xăm xăm bước về phía nàng *Uttarā*.

Thoáng nhìn thấy cô kỹ nữ, nàng *Uttarā* rải tâm từ đến cô ấy rằng: "Người bạn gái đã giúp đỡ ta, toàn thể giới này vẫn còn chật hẹp, từ đây đến cõi phạm thiên cũng còn thấp, còn công ơn của người bạn gái thật rộng lớn và cao cả vô cùng. Chính ta đã nương nhờ cô ấy mà làm được phước bố thí cúng dường đến Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng, được nghe pháp của Đức Phật. Nếu ta có tâm sân hận cô ấy, thì gáo dầu bơ nóng kia làm phỏng da ta; còn nếu ta không có tâm sân hận cô ấy, thì gáo dầu bơ nóng kia không làm phỏng được". Vừa lúc ấy, cô kỹ nữ *Sirimā* tạt gáo dầu bơ nóng lên đầu và mặt của nàng, dầu bơ nóng kia trở thành nước lạnh, do năng lực tâm từ của nàng.

Nhóm tỳ nữ thấy như vậy, chạy lại đánh đập cô kỹ nữ *Sirimā* té xuống đất, nàng ngăn cản nhóm tỳ nữ, rồi đi lại đỡ cô ta dậy, đem nước ấm tắm rửa, an ủi vỗ về. Cô kỹ nữ *Sirimā* hoàn toàn thức tỉnh, nhận thấy tội lỗi của mình đối với nàng *Uttarā*, cô cúi lạy xin tha thứ.

Nàng *Uttarā* bảo rằng:

- Nay bạn, khi nào Đức Từ Phụ của tôi tha thứ, thì tôi mới tha thứ tội lỗi của bạn.

- Lành thay! Em sẽ đến xin ông phú hộ, cha của chị tha thứ tội lỗi của em, rồi chị cũng tha thứ cho em nhé! - Cô kỹ nữ *Sirimā* thưa.

- Ông phú hộ chỉ là người cha mà tôi nương nhờ trong cảnh tử sanh luân hồi; tôi có ý nói rằng: khi nào Đấng Từ Phụ, Người Cha mà tôi nương nhờ giải thoát khỏi cảnh tử sanh luân hồi tha thứ cho bạn, thì tôi sẽ tha thứ.

- Thưa chị Đức Từ Phụ ấy là vị nào vậy?

- Đức Từ Phụ đó chính là Đức Thế Tôn.

- Em chưa từng thân cận với Ngài, nhờ chị giúp đỡ em vậy!

- Ngày mai Đức Từ Phụ cùng chư Đại Đức Tăng sẽ ngự đến đây thọ nhận vật thực, bạn nên đến đây cúng dường Ngài và cầu xin Ngài tha thứ tội lỗi. - Nàng *Uttarā* dạy.

- Lành thay! Thưa chị.

Cô kỹ nữ *Sirimā* trở về nhà, động viên 500 nữ tùy tùng lo sắm sửa vật thực ngon lành, để hôm sau đem đến cúng dường Đức Thế Tôn cùng chư Đại Đức Tăng.

Ngày hôm sau, cô kỹ nữ *Sirimā* cùng nhóm 500 nữ tùy tùng đem vật thực ngon lành cùng chung với nàng *Uttarā* cúng dường đến Đức Thế Tôn cùng chư Đại Đức Tăng. Sau khi Đức Thế Tôn thọ thực xong, nàng *Uttarā* dẫn cô kỹ nữ *Sirimā* giới thiệu với Đức Thế Tôn.

Cô kỹ nữ *Sirimā* cùng nhóm 500 nữ tùy tùng đánh lễ Đức Thế Tôn, rồi cô kính xin Đức Thế Tôn tha thứ tội lỗi của mình.

Đức Thế Tôn bèn hỏi rằng:

- Con có tội lỗi gì?

- Kính bạch Đức Thế Tôn, hôm qua con hoàn toàn mê muội, vì ghen tức không đúng, nên con đã múc gáo dầu bơ nóng tạt lên đầu và mặt của chị *Uttarā*, người chủ của con. Như vậy, con đã phạm tội lỗi quá lớn đối với chị, con có xin chị tha thứ tội lỗi của con; nhưng chị bảo, chỉ khi nào Đức Thế Tôn tha thứ tội lỗi của con, thì khi ấy chị mới tha thứ. - Cô kỹ nữ *Sirimā* bạch.

- Này *Uttarā* con, có đúng thật như vậy không? - Đức Thế Tôn hỏi.

- Kính bạch Đức Thế Tôn, đúng thật như vậy. - Nàng *Uttarā* bạch.

Đức Thế Tôn bèn hỏi nàng *Uttarā*, khi ấy con nghĩ thế nào về hành động của cô kỹ nữ *Sirimā*. Nàng *Uttarā* đã bạch với Ngài là khi ấy nàng rải tâm từ đến cô ấy, nên gáo dầu bơ nóng kia tạt lên đầu, lên mặt nàng, như tạt một gáo nước lạnh, không hề bị nóng phỏng gì cả.

Khi ấy, Đức Thế Tôn nhận lời sám hối của cô kỹ nữ *Sirimā*, rồi Ngài thuyết bài kệ dạy nàng *Uttarā*, đồng thời cũng tế độ cô kỹ nữ *Sirimā* cùng nhóm nữ tùy tùng của cô rằng:

*"Akkodhena jine kodham,
Asādhum sādhunā jine.
Jine kadariyaṃ dānena,
Sacce nāli kavādinam". [3]*

(Này, con *Ut-ta-rā*!
Thắng được người sân hận,
Bằng tâm không sân hận.
Thắng được người độc ác,
Bằng thiện pháp cao thượng.
Thắng được người keo kiệt,
Bằng phước thiện bố thí.
Thắng được người nói dối,
Bằng lời nói chân thật).

Sau khi cô kỹ nữ *Sirimā* cùng nhóm 500 nữ tùy tùng lắng nghe Đức Thế Tôn thuyết bài kệ xong, cô cùng nhóm 500 nữ tùy tùng chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo - Nhập Lưu Thánh Quả và Niết Bàn, trở thành bậc Thánh Nhập Lưu.

Chất độc không thể làm hại người có tâm từ

- Trường hợp Ngài Đại Đức *Cūlasiva* thường ngày niệm rải tâm từ. Một hôm, Ngài đang tụng Đồng hợp bộ kinh (*Samyuttanikāya*), một con rắn độc từ trên cây rơi xuống cắn Ngài, nhưng chất độc không thể làm hại được Ngài, vì do năng lực tâm từ của Ngài.

Các loại vũ khí không thể làm hại người có tâm từ

Tích Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*

Trường hợp Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* [4] tóm lược như sau:

Bà *Sāmāvatī*, bà *Suladattā*, bà *Māgaṇṇiyā* là ba bà Chánh cung Hoàng hậu của Đức vua *Udena* xứ *Kosambī*.

Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* cùng với nhóm 500 bạn gái tùy tùng đều là bậc Thánh Nhập Lưu, có đức tin trong sạch nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng một cách vững chắc trong trường hợp đặc biệt. Bởi vì, bà *Sāmāvatī* cùng nhóm bạn gái tùy tùng sống trong nội cung, không được phép tiếp xúc bên ngoài và khi ấy Đức vua *Udena* cũng chưa có đức tin nơi Tam bảo, nên chưa thỉnh Đức Phật hoặc chư Đại Đức Tăng vào cung điện thuyết pháp. Vậy, do nhân duyên nào Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm bạn gái tùy tùng trở thành bậc Thánh Nhập Lưu?

Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* có một tỳ nữ tên là *Khujjuttarā*, hằng ngày được Đức vua ban cho số tiền 8 *kahāpana* (tiền Ấn xưa), truyền dạy cô tỳ nữ này mua hoa đem về dâng cho bà. Cô tỳ nữ đến mua hoa tại cửa hàng của ông *Sumana*, nhưng thường ngày cô chỉ mua có 4 *kahāpana*, còn 4 *kahāpana* cô lấy làm của riêng.

Một thuở nọ, Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng ngự đến xứ *Kosambī* để tế độ dân chúng xứ ấy, do lời thỉnh mời của ba ông phú hộ: phú hộ *Ghosita* đã xây cất ngôi chùa *Ghositārāma*, phú hộ *Kukkūṭa* đã xây cất ngôi chùa *Kukkūṭārāma* và phú hộ *Pāvārika* đã xây cất ngôi chùa *Pāvārikārāma* làm lễ cúng dường chư Tăng từ tứ phương có Đức Phật chủ trì chứng minh.

Một hôm, cửa hàng của ông *Sumana* được hân hạnh thỉnh Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng đến làm phước bố thí cúng dường vật thực. Cô tỳ nữ *Khujjuttarā* đến mua hoa như thường lệ, hôm ấy, vì lo làm đồ ăn thức uống, cúng dường Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng, nên ông *Sumana* yêu cầu cô *Khujjuttarā* hoãn hỉ chờ đợi xong lễ cúng dường, nghe pháp, rồi ông sẽ làm tràng hoa bán cho cô. Cô *Khujjuttarā* nghĩ đây là cơ hội tốt, cô có duyên lành gặp được Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng, được nghe pháp nên cô vô cùng hoan hỉ đồng ý chờ đợi. Khi Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng thọ thực xong, Đức Phật thuyết pháp, cô *Khujjuttarā* cũng ngồi lắng nghe pháp. Sau khi Đức Phật thuyết pháp xong, cô liền chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo - Nhập Lưu Thánh Quả, trở thành bậc Thánh Nhập Lưu (bậc Thánh đầu tiên trong Phật giáo). Sau khi cô đã trở thành bậc Thánh Nhập Lưu, có giới hạnh hoàn toàn trong sạch, nên hôm ấy cô mua hoa với đủ số tiền 8 *kahāpana*, đem về dâng Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*.

- Nay em, hôm nay Đức vua ban cho số tiền gấp đôi hay sao, mà em mua hoa nhiều gấp đôi ngày thường vậy? - Chánh cung Hoàng hậu hỏi.

- Không phải vậy. Tôi Chánh cung Hoàng hậu. - Tỳ nữ tâu.

- Nay em, vậy tại sao hôm nay có số hoa nhiều gấp đôi vậy?

- Tôi Chánh cung Hoàng hậu, vì mọi hôm, Đức vua ban cho 8 *kahāpana*, mà con chỉ mua hoa với 4 *kahāpana*, còn lại 4 *kahāpana* con lấy làm của riêng. Nhưng hôm nay, con đã mua hoa đủ 8 *kahāpana*, nên có số hoa nhiều gấp đôi ngày thường.

- Nay em, tại sao hôm nay em không lấy bớt như trước đây?

- Tâu Chánh cung Hoàng hậu, bởi vì hôm nay con đã được nghe chánh pháp của Đức Phật, con đã chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, con có giới hạnh hoàn toàn trong sạch, nên con không lấy của mà người khác không cho.

- Này em, em có thể thuyết lại cho ta nghe chánh pháp ấy có được không?

- Tâu Chánh cung Hoàng hậu, con có thể thuyết lại, với điều kiện bà cho con được tắm 16 chậu nước hoa thơm, ban cho con 2 tấm vải tốt đặc biệt, lấy một cái quạt đẹp, ngôi chỗ cao quý của bà và trang hoàng lộng lẫy, bởi vì kính trọng pháp.

Bà Chánh cung Hoàng hậu chấp thuận mọi điều kiện, cô *Khujjuttarā* mặc một tấm vải, tấm còn lại choàng lên người, tay cầm quạt ngồi trên chỗ ngồi cao quý; bên dưới, Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm 500 bạn gái tùy tùng ngồi nghiêm chỉnh lắng nghe cô thuyết lại bài chánh pháp, mà cô đã được nghe từ kim ngôn của Đức Phật và đã ghi nhớ rõ từng tiếng, từng câu. Sau khi nghe xong bài pháp, Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm 500 bạn gái tùy tùng đều chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo - Nhập Lưu Thánh Quả, trở thành bậc Thánh Nhập Lưu. Tất cả đều đánh lễ cô pháp sư *Khujjuttarā*. Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* thưa rằng:

- Thưa cô *Khujjuttarā*, kể từ nay về sau, cô không phải làm những công việc như trước nữa, chúng tôi đặt cô ở địa vị là **người mẹ** và cũng là **vị thầy** của chúng tôi. Khi cô đi nghe Đức Phật thuyết pháp xong, xin cô về thuyết dạy lại cho chúng tôi nghe.

Đó là trường hợp Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm bạn gái tùy tùng trở thành bậc Thánh Nhập Lưu, có đức tin trong sạch và vững chắc nơi Tam bảo.

Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā*

Cô *Māgaṇṇiyā* là con gái của ông bà Bà la môn *Māgaṇṇiya* đã từng kết oan trái với Đức Phật. Khi cô trở thành Chánh cung Hoàng hậu của Đức vua *Udena* xứ *Kosambī*, vì mối oan trái trước kia, cô lại càng muốn tìm kiếm cơ hội để vu oan giá họa, để trả thù Đức Phật.

Bà *Māgaṇṇiyā* nghe tin Đức Phật cùng chư Đại Đức Tăng đã ngự đến xứ *Kosambī*, với ý định vu oan giá họa cho Đức Phật, bà đã bỏ tiền ra thuê nhóm người ngoại đạo tà kiến, không có đức tin nơi Tam bảo, đó là những hạng người tội tở, người làm công, đi theo sau chửi mắng đuổi Đức Phật đi ra khỏi xứ.

Đại Đức *Ānanda* nghe lời chửi mắng như vậy, bèn bạch Đức Thế Tôn rằng:

- Kính bạch Đức Thế Tôn, những người dân thuộc ngoại đạo tà kiến đi theo chửi mắng như vậy, kính xin Đức Thế Tôn ngự đến nơi khác.

- Này *Ānanda*, khi đến nơi khác, dân chúng ở đó cũng đi theo chửi mắng, thì đi đến nơi nào nữa?

- Kính bạch Đức Thế Tôn, đi đến nơi khác nữa.

- Này *Ānanda*, không nên làm như vậy, sự việc đã phát sanh nơi nào, sự việc ấy phải được dập tắt xong nơi ấy, rồi mới đi đến nơi khác.

- Này *Ānanda*, những người theo chửi mắng là những hạng người nào vậy?

- Kính bạch Đức Thế Tôn, họ là những hạng người không có giới, ngoại đạo tà kiến, dân nghèo khổ, hạng tội tở, người làm công được thuê mướn đi theo chửi mắng.

- Nay *Ānanda*, Như Lai ví như voi đã luyện tập xong đưa ra chiến địa, cần phải nhẫn nại chịu đựng làn tên mũi đạn từ bốn hướng, là phận sự của voi xuất trận như thế nào, sự nhẫn nại chịu đựng lời chửi mắng của những người không có giới, là phận sự đối với Như Lai cũng như thế ấy.

- Nay *Ānanda*, con chớ nên lo ngại, những hạng người theo chửi mắng ấy chỉ có thể thực hiện được trong vòng 7 ngày mà thôi, rồi sẽ im lặng. Bởi vì, mọi sự việc phát sanh lên đối với chư Phật không quá 7 ngày.

Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā* đã thuê mướn người chửi mắng Đức Thế Tôn nhưng không thể làm cho Ngài rời bỏ xứ *Kosambī* ra đi. Bà nghĩ rằng: "Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm 500 bạn gái tùy tùng có đức tin trong sạch nơi Sa môn *Gotama*, ta sẽ tìm cách làm hại bọn họ luôn thể cũng được".

Chờ đợi luân phiên đến kỳ Đức vua ngự đến nghỉ ngơi tại lầu đài của mình suốt 7 ngày, bà tâu với Đức vua rằng:

- Tâu Bệ hạ, Chánh cung Hoàng hậu cùng nhóm bạn gái tùy tùng của mình đem tâm hướng ngoại, tôn thờ Sa môn *Gotama*, không còn trung thành với Bệ hạ nữa.

Để chứng minh lời nói của bà là sự thật, bà tâu với Đức vua trong các phòng ở của họ có đục một lỗ nhỏ để nhìn thấy Sa môn *Gotama* cùng chúng đệ tử đi vào thành khát thực.

Đức vua ngự đến quan sát, thấy sự thật như vậy, nhưng lại làm thinh, rồi truyền lệnh cho người trám những lỗ nhỏ ấy lại, cho phép làm cửa sổ phía trên.

Lần khác, bà bày mưu tính kế với người chú của mình, đem 8 con gà còn sống và 8 con gà đã chết vào cung. Trước tiên, bà cho người đem 8 con sống dâng đến Đức vua, để nấu canh gà cho Đức vua dùng. Bà tâu với Đức vua nên truyền lệnh cho nhóm bạn gái của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* giết gà nấu canh. Đức vua chuẩn tấu, truyền lệnh sai người hầu tâm phúc của bà *Māgaṇṇiyā* đem gà sống đến bảo nhóm bạn gái ấy giết gà nấu canh. Nhóm bạn gái ấy khước từ bảo rằng:

- Chúng tôi không thể sát sanh.

Người hầu kia đem trở về trình cho Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā* việc ấy. Bà tâu Đức vua rằng:

- Thần thiếp tâu Bệ hạ không tin, nhóm nữ kia không còn trung thành với Bệ hạ nữa, mà đã hướng tâm tôn thờ Sa môn *Gotama* rồi. Bây giờ, nếu Bệ hạ truyền lệnh cho họ hãy làm canh gà dâng đến Sa môn *Gotama*, thì họ sẽ làm ngay.

Đức vua nghe theo, truyền lệnh sai người bảo nhóm nữ ấy làm canh gà dâng đến Sa môn *Gotama*. Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā* bảo người hầu tâm phúc đem 8 con gà đã chết đến giao cho nhóm nữ. Họ nhìn thấy gà đã chết, nên nhận làm canh gà ngay. Người hầu kia trở về trình việc ấy cho bà *Māgaṇṇiyā* biết. Bà tâu với Đức vua rằng:

- Tâu Bệ hạ, nhóm bạn gái của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* nấu canh gà dâng cho Bệ hạ thì không làm, nhưng nấu canh gà dâng đến Sa môn *Gotama* thì làm. Như vậy, Bệ hạ nghĩ sao?

Đức vua vẫn làm thinh.

Mưu kế độc cuối cùng

Đức vua nghỉ ngơi tại lầu đài của Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā* đến ngày thứ 7 là mãn kỳ, rồi sẽ ngự tiếp đến nghỉ tại lầu đài của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*, hôm ấy đã là ngày thứ 7. Biết rõ như vậy, bà *Māgaṇṇiyā* cho người báo tin với người chú của mình, hãy tìm cho bà một con rắn hổ mang, đem nhổ răng, rồi bí mật gọi gấp cho bà, người chú ấy đã làm theo lời dặn của bà. Vì biết mỗi lần Đức vua ngự đến lầu đài của các Chánh cung Hoàng hậu thường đem theo một cây đàn, trong cây đàn có lỗ nhỏ, nên bà bí mật bỏ con rắn hổ mang vào đó rồi lấy hoa bít lại, để lại chỗ cũ.

Bà tâu rằng:

- Tâu Bệ hạ, ngày mai Bệ hạ sẽ ngự đến lầu đài của Chánh cung Hoàng hậu nào vậy?
- Trẫm sẽ ngự đến lầu đài của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*.
- Tâu Bệ hạ, đêm qua thần thiếp mộng thấy điều không lành, xin Bệ hạ không nên ngự đến lầu đài của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*.
- Trẫm sẽ ngự đến xem sao? - Đức vua quả quyết phán.

Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā* thỉnh cầu Đức vua không được bèn tâu rằng:

- Tâu Bệ hạ, xin Bệ hạ cho thần thiếp tháp tùng cùng Bệ hạ.

Mặc dù Đức vua ngăn cản không cho bà theo, bà cũng vẫn đi theo. Khi Đức vua ngự đến lầu đài của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*, mọi người tiếp đón Đức vua, dâng hoa và các thứ vật thơm, Đức vua nhận lấy rồi đặt cây đàn trên chỗ nằm. Đức vua dùng đồ ăn thức uống thượng vị xong nằm ngủ. Khi ấy bà *Māgaṇṇiyā* đi đi lại lại làm bộ như đang canh gác, nhằm lúc Đức vua không để ý, bà đến nhổ bỏ cái hoa bít lỗ trên cây đàn, con rắn hổ mang bò ra xong, bà liền la hét lên: "Rắn! Rắn! Tâu Bệ hạ!". Con rắn hổ mang, phun độc phì phì.

Bà trách Đức vua không tin lời của bà, rồi bà mắng nhiếc Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm nữ kia cố ý hại Đức vua rằng:

- Các người cố ý hại Đức vua, các người nghĩ Đức vua băng hà rồi các người được yên thân sao?

Đức vua nhìn thấy con rắn hổ mang thì hoảng sợ liền nổi cơn thịnh nộ quát rằng:

- Các người đã làm tội ác tày trời! Trước đây trẫm không tin lời của Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā* rằng các người đục lỗ trên tường để nhìn ra bên ngoài, trẫm đưa gà bảo làm canh cho trẫm thì không chịu nhận mà đem trả lại; hôm nay lại thả rắn hổ mang trên chỗ nằm của trẫm.

Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* khuyên dạy 500 bạn gái tùy tùng của mình rằng:

- Ta và các em hãy niệm rải tâm từ cho mình, rồi niệm rải tâm từ đến Hoàng thượng cùng Chánh cung Hoàng hậu *Māgaṇṇiyā*. Ta và các em không được nổi tâm sân hận đến bất cứ ai.

Đức vua truyền lệnh bắt Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* đứng đầu, tiếp theo sau nhóm 500 bạn gái tùy tùng sắp thẳng hàng. Đức vua lấp tên đã tẩm độc rồi giương cung nhắm thẳng bắn vào ngực của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*, mũi tên bay ra khỏi cung, liền quay vòng trở lại dường như nhắm thẳng đến Đức vua rồi cắm phập xuống trước mặt, do năng lực tâm từ của Chánh cung Hoàng hậu cùng nhóm bạn gái của bà.

Thấy vậy, Đức vua suy tư rằng: "Mũi tên bắn ra rất mạnh có thể xuyên thủng tảng đá, khoảng hư không không có vật cản, tại sao mũi tên lại có thể quay trở lại đường như nhắm thẳng vào tim của ta. Sự thật, mũi tên này không có tâm, không phải chúng sinh, không phải sinh mạng, thế mà còn biết được ân đức của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*; còn ta, ta là con người, sao ta lại không biết đến ân đức của nàng". Đức vua ném vôi cây cung, đến ngồi chồm hổm sát đôi chân của Chánh cung Hoàng hậu, chắp đôi tay bèn đọc lên bài kệ rằng:

"Trầm hôn mê lâm lạc,
Trầm mê muội hoàn toàn,
Đôi với trầm các hướng,
Đều mờ mịt tối tăm.
Ái khanh *Sāmāvatī*!
Xin hãy che chở trầm,
Là nơi trầm nương nhờ!"

Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī* là người cận sự nữ của Đức Chánh Đẳng Giác, khuyên Đức vua bằng bài kệ rằng:

"Tâu Bệ hạ kính mến!
Xin Người chớ nương nhờ,
Nơi thần thiếp thấp hèn,
Thần thiếp đã nương nhờ,
Nơi Đức Phật cao thượng.
Xin Hoàng thượng nương nhờ,
Đức Phật cao thượng ấy.
Cuộc đời của thần thiếp
Nương nhờ nơi Đức Phật,
Xin Hoàng thượng cũng vậy".

Nghe lời khuyên chính đáng của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*, song Đức vua vẫn còn sợ hãi, bởi vì cảm thấy có tội với bà, nên một lần nữa, Đức vua thưa rằng:

- Trẫm xin nương nhờ nơi ái khanh và sẽ nương nhờ nơi Đức Phật nữa. Trẫm sẽ ban ân huệ cho ái khanh.

- Muôn tâu Hoàng thượng, thần thiếp cúi xin ân huệ của Hoàng thượng. Xin Hoàng thượng ban cho ân huệ mà thần thiếp muốn là: Xin Hoàng thượng đến hầu Đức Thế Tôn, xin quy y, nương nhờ nơi Đức Thế Tôn, Đức Pháp, Đức Tăng và kính thỉnh Đức Thế Tôn cùng 500 chư Đại Đức Tăng vào cung điện để cho thần thiếp có cơ hội được cúng dường vật thực suốt 7 ngày.

Đức vua truyền ban ân huệ và Chánh cung Hoàng hậu nhận ân huệ, xong tâu:

- Tâu Bệ hạ thần thiếp không mong được gì khác, chỉ xin Bệ hạ ban ân huệ cho thần thiếp được kính thỉnh Đức Phật cùng 500 chư Đại Đức Tăng hằng ngày ngự vào cung điện, để cho chúng thần thiếp được làm phước bố thí cúng dường và được nghe pháp.

Đức vua đến hầu đánh lễ Đức Thế Tôn, kính thỉnh Ngài theo lời thỉnh cầu của Chánh cung Hoàng hậu *Sāmāvatī*, nhưng Đức Phật dạy:

- Nay Đại vương, theo lệ thường của chư Phật, hằng ngày không thể đến một nơi nào, bởi vì các nơi khác cũng trông mong Đức Phật.

- Bạch Đức Thế Tôn, như vậy con kính xin Ngài cho phép một vị Đại Đức cùng 500 vị Tỳ khưu hằng ngày vào cung điện, để cho những cận sự nam, cận sự nữ trong cung điện có dịp làm phước bố thí cúng dường và được nghe pháp.

Đức Phật cho phép Đại Đức *Ananda* hướng dẫn 500 vị Tỳ khưu hằng ngày vào cung điện như lời thỉnh mời của Đức vua.

Qua câu chuyện trên, do năng lực của tâm từ, các loại vũ khí đều không làm hại được; thậm chí, tình thương yêu thật sự cũng có thể ngăn cản được những tai hại của vũ khí. Ví như: Chuyện một **con bò thương yêu con**, đang cho con bú ở trong rừng, một người đi săn thú, nhìn thấy con bò, y lấy cây lao phóng thẳng đến định giết chết nó, nhưng do tình thương của một người mẹ đang cho con bú, không chạy tránh, nên mũi lao đi lệch hướng khác, không làm hại con bò được. Do quả báu của tâm từ, lửa hoặc chất độc hoặc các loại vũ khí không những không thể hại người có tâm từ, mà còn có thể cải hoá người ác thành người thiện, cải tà quy chánh.

8- Tâm dễ dàng an tịnh như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, có tánh hay sân hận, khi gặp phải đối tượng không hài lòng, dễ phát sanh tâm bất bình nơi đối tượng ấy, không có tánh nhẫn nại, khi trời lạnh quá, chịu không được hoặc trời nóng quá cũng chịu không được, v.v... Do đó, khi tiến hành thiền định với đề mục thiền định nào, dầu có tinh tấn nhiều, tâm cũng không dễ dàng an tịnh, bởi vì tâm hay sân hận là một trong 5 pháp chướng ngại của thiền định; cho nên, hành giả cần phải kiên trì tiến hành thiền định với đề mục thiền định ấy phải trải qua thời gian lâu dài, tâm mới có thể an tịnh, để chứng đắc các bậc thiền sắc giới.

- Đối với hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, nên tâm thường mát mẻ, có đức tính nhẫn nại, dù gặp phải đối tượng tốt xấu thế nào, vẫn giữ thiện tâm trong sạch. Cho nên, hành giả tiến hành thiền định với đề mục nào, tâm cũng dễ dàng an tịnh, có thể dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc giới.

9- Gương mặt sáng sủa như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, có tánh hay sân hận, tâm sân hận thuộc tâm ác, làm nhân duyên phát sanh sắc pháp thường hiện rõ trên khuôn mặt cau có, nhăn nhó, dữ tợn trông thấy đáng sợ. Một người xinh đẹp, bình thường tâm sân không phát sanh, trông thấy dễ thương, dễ mến, nhưng khi tâm sân phát sanh, trông thấy đáng sợ; còn một người xấu xí, bình thường tâm sân hận không phát sanh, người ta đã không muốn nhìn, một khi tâm sân phát sanh nữa thì đáng ghê sợ biết dường nào!

- Đối với hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, tâm từ thuộc về thiện tâm làm nhân duyên phát sanh sắc pháp, thường hiện rõ trên gương mặt sáng sủa, trông thấy hiền lành đáng yêu, đáng kính. Một người xinh đẹp lại có tâm từ, chắc chắn được phần đông kính yêu, ngưỡng mộ; hoặc một người xấu xí mà có tâm từ cũng có thể làm cho người khác thương yêu, quý mến.

Tục ngữ có câu: "Cái nét đánh chết cái đẹp".

Và "Tốt gỗ hơn tốt nước sơn".

Ca dao cũng có câu:

"Tốt gỗ hơn tốt nước sơn
Xấu người đẹp nết còn hơn đẹp người".

10- Lúc lâm chung, tâm không mê muội (tâm sáng suốt) như thế nào?

- Đối với người không niệm rải tâm từ, có tánh hay sân hận, không có đức tính nhẫn nại chịu đựng, cho nên lúc lâm chung, do bệnh làm cho khổ thân, có thể làm cho tâm sân bức tức, khó chịu. Mỗi khi tâm sân phát sanh luôn luôn có tâm sở si đồng sanh với tâm sân ấy làm cho tâm mê muội lúc lâm chung.

- Đối với hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, có đức tính nhẫn nại chịu đựng được mọi đối tượng xấu, thiện tâm không thay đổi, trong thiện tâm luôn luôn có tâm sở niệm đồng sanh với thiện tâm ấy, thiện tâm có trí nhớ, nếu có tâm sở trí tuệ đồng sanh nữa, thì lúc lâm chung, tâm không mê muội, nghĩa là có thiện tâm sáng suốt, minh mẫn.

11- Đề mục niệm rải tâm từ có khả năng chứng đắc các bậc thiên sắc giới (trừ đệ ngũ thiên); nếu chưa trở thành bậc Thánh A-ra-hán, thì sau khi chết, bậc thiên sắc giới sở đắc của mình cho quả tái sanh lên cõi trời sắc giới phạm thiên như thế nào?

- Lúc lâm chung tâm mê muội, tâm bị ô nhiễm, do ác nghiệp ấy cho quả, thường bị sa vào một trong 4 cõi ác giới: địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sanh, chịu khổ do ác nghiệp đã tạo.

- Lúc lâm chung tâm không mê muội, thiện tâm sáng suốt, minh mẫn do thiện tâm ấy cho quả, thường được tái sanh cõi thiện giới là cõi người hoặc cõi trời dục giới hoặc cõi trời sắc giới.

Hành giả tiến hành niệm rải tâm từ, nếu chưa có khả năng chứng đắc bậc thiên sắc giới nào và cũng chưa trở thành bậc Thánh A-ra-hán, thì sau khi chết, do dục giới thiện nghiệp ấy cho quả tái sanh trong cõi thiện giới là cõi người hoặc một trong 6 cõi trời dục giới, hưởng sự an lạc nơi cõi ấy cho đến hết tuổi thọ.

- Nếu có khả năng chứng đắc từ đệ nhất thiên cho đến đệ tứ thiên sắc giới (ngoại trừ đệ ngũ thiên sắc giới), nhưng chưa trở thành bậc Thánh A-ra-hán, thì sau khi chết, do sắc giới thiện nghiệp ấy, đó là bậc thiên sắc giới sở đắc của mình, cho quả tái sanh lên cõi trời sắc giới phạm thiên, tương xứng với bậc thiên sở đắc của mình, hưởng sự an lạc và tuổi thọ lâu dài tại cõi trời sắc giới ấy.

Mười một quả báu của đề mục niệm rải tâm từ đã được giải thích tóm tắt xong. Khi xem xét qua 11 quả báu của đề mục niệm rải tâm từ, đó là một bài học quý giá khích lệ đối với những người chưa tiến hành đề mục niệm rải tâm từ. Và đối với người đã từng tiến hành đề mục niệm rải tâm từ, thì càng tinh tấn tiến hành đề mục niệm rải tâm từ hơn nữa, để đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc cho mình và cho mọi người, mọi chúng sinh.

PHÁP HẠNH TÂM TỪ BA LA MẬT

Pháp hạnh tâm từ ba la mật là một trong 10 pháp hạnh ba la mật:

- 1- Bồ thí ba la mật.
- 2- Giữ giới ba la mật.
- 3- Xuất gia ba la mật.
- 4- Trí tuệ ba la mật.
- 5- Tinh tấn ba la mật.

- 6- Nhẫn nại ba la mật.
- 7- Chí nguyện ba la mật.
- 8- Chân thật ba la mật.
- 9- Tâm từ ba la mật.
- 10- Tâm xả ba la mật.

Đức Bồ Tát có ý nguyện để trở thành Đức Phật Toàn Giác hoặc Đức Phật Độc Giác hoặc bậc Thánh tối thượng Thanh Văn Giác hoặc bậc Thánh đại Thanh Văn Giác hoặc bậc Thánh Thanh Văn Giác, v.v... Mỗi Đức Bồ Tát ấy cần phải tạo các pháp hạnh ba la mật cho đầy đủ theo ý nguyện của mình.

- Đối với Đức Bồ Tát Toàn Giác cần phải tạo 30 pháp hạnh ba la mật: 10 pháp hạnh ba la mật bậc thường, 10 pháp hạnh ba la mật bậc trung, 10 pháp hạnh ba la mật bậc thượng trải qua thời gian vô số kiếp. Đức Bồ Tát Toàn Giác có 3 hạng, mỗi hạng thời gian tạo 30 pháp hạnh ba la mật khác nhau:

* Đức Bồ Tát có **trí tuệ ưu việt** (*paññādhika*), nghĩa là **trí tuệ** có năng lực hơn đức tin và tinh tấn; Đức Bồ Tát này tạo ba la mật từ khi phát nguyện trong tâm suốt 7 a tăng kỳ [5], tiếp theo phát nguyện bằng lời nói suốt 9 a tăng kỳ; đến khi được Đức Phật thọ ký còn phải tạo bồi bổ thêm 30 pháp hạnh ba la mật 4 a tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất [6] nữa, để tự mình chứng đắc thành Đức Phật Toàn Giác độc nhất vô nhị.

* Đức Bồ Tát có **đức tin ưu việt** (*sadhādhika*), nghĩa là **đức tin** có năng lực hơn trí tuệ và tinh tấn; Đức Bồ Tát này tạo ba la mật từ khi phát nguyện trong tâm gấp đôi Đức Bồ Tát có trí tuệ ưu việt là suốt 14 a tăng kỳ, tiếp theo phát nguyện bằng lời nói suốt 18 a tăng kỳ; đến khi được Đức Phật thọ ký còn phải tạo bồi bổ thêm 30 pháp hạnh ba la mật 8 a tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất nữa, để tự mình chứng đắc thành Đức Phật Toàn Giác độc nhất vô nhị.

* Đức Bồ Tát có **tinh tấn ưu việt** (*vīriyādhika*), nghĩa là **tinh tấn** có năng lực hơn trí tuệ và đức tin; Đức Bồ Tát này tạo ba la mật từ khi phát nguyện trong tâm gấp đôi Đức Bồ Tát có đức tin ưu việt là suốt 28 a tăng kỳ, tiếp theo phát nguyện bằng lời nói suốt 36 a tăng kỳ; đến khi được Đức Phật thọ ký còn phải tạo bồi bổ thêm 30 pháp hạnh ba la mật 16 a tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất nữa, để tự mình chứng đắc thành Đức Phật Toàn Giác độc nhất vô nhị.

- Đối với Đức Bồ Tát Độc Giác cần phải tạo 20 pháp hạnh ba la mật: 10 pháp hạnh ba la mật bậc thường, 10 pháp hạnh ba la mật bậc trung trải qua thời gian ít nhất 2 a tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất.

- Đối với Đức Bồ Tát tối thượng Thanh Văn cần phải tạo 10 pháp hạnh ba la mật bậc thường trải qua thời gian ít nhất 1 a tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất.

- Đối với Đức Bồ Tát đại Thanh Văn cần phải tạo 10 pháp hạnh ba la mật bậc thường trải qua thời gian ít nhất 100 ngàn đại kiếp trái đất.

- Đối với Đức Bồ Tát Thanh Văn hạng thường cần phải tạo 10 pháp hạnh ba la mật bậc thường trải qua thời gian dưới 100 ngàn đại kiếp trái đất.

Như vậy, mỗi Đức Bồ Tát đã phát nguyện, có ý nguyện để trở thành Đức Phật Toàn Giác hoặc Đức Phật Độc Giác hoặc bậc Thánh tối thượng Thanh Văn Giác hoặc bậc Thánh đại Thanh Văn Giác hoặc bậc Thánh Thanh Văn Giác, v.v... đó là mục đích cứu cánh cao cả của mình, để chứng đạt được mục đích cứu cánh ấy, còn hoàn toàn tùy thuộc vào sự đầy đủ các pháp hạnh ba la mật; nếu xét thiếu

một pháp hạnh ba la mật nào, thì Đức Bồ Tát cần phải tạo cho có đủ ba la mật ấy, mới mong chúng đạt được ý nguyện của mình.

Đức Bồ Tát hành pháp hạnh tâm từ ba la mật

Tâm từ ba la mật là một trong 10 pháp hạnh ba la mật, mà các Đức Bồ Tát cần phải hành để cho đầy đủ pháp hạnh ba la mật, để làm nhân duyên trực tiếp thành tựu ý nguyện đạt đến mục đích cứu cánh cao cả của mình.

Đức Bồ Tát tiền thân của Đức Phật *Gotama* hành pháp hạnh tâm từ ba la mật, trong tích *Seyyajāta* [7].

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ngự tại chùa *Jetavana*, của ông phú hộ *Anāthapiṇṇika* gần kinh thành *Sāvatti*. Khi ấy, Ngài thuyết về câu chuyện tiền thân của Ngài là Đức Bồ Tát thực hành pháp hạnh tâm từ ba la mật được tóm lược như sau:

Trong quá khứ, Đức vua *Brahmadatta* trị vì tại kinh thành *Bārāṇasī*. Khi ấy Đức Bồ Tát hạ sanh vào lòng Chánh cung Hoàng hậu của Đức vua *Brahmadatta*, đến khi trưởng thành, Đức Bồ Tát được vua cha gởi đến học tại xứ *Takkasīla*, Ngài đã học thành tài, văn võ song toàn rồi trở lại kinh thành. Sau khi Ngài trở về không lâu, phụ vương của Ngài băng hà, Ngài được suy tôn lên ngôi vua trị vì đất nước. Đức vua trị vì đất nước của mình bằng 10 pháp vương [8].

Đức vua cho lập nhiều trại để làm phước bố thí đến những người nghèo khổ không nơi nương nhờ, người khách qua đường, v.v... Ngài giữ gìn ngũ giới là thường giới và bát giới trong những ngày giới mỗi tháng, đặc biệt, hằng ngày Ngài thường tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, **cầu mong tất cả chúng sinh không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc.**

Khi ấy, trong triều đình có một vị quan thường làm nhiều điều tội lỗi, sai trái với luật pháp, nên các quan khác đã tâu sự việc lên Đức vua. Đức vua cho gọi tên quan ấy đến xét hỏi, y đã thừa nhận đó là những điều có thật. Đức vua khuyên răn y không nên làm những điều xấu xa tội lỗi, vi phạm luật pháp triều đình; nên cố gắng tạo những điều tốt lành, điều phước thiện, v.v... Nhưng y không hối cải, vẫn làm những điều sai trái, vi phạm luật pháp. Vì vậy, Đức vua truyền lệnh cho y rằng: "Kể từ nay, người không còn phục vụ trong triều đình của trẫm nữa.", rồi trục xuất y ra khỏi nước.

Tên quan bị trục xuất sau đó đã tìm đến một nước lân bang, vào chầu Đức vua nước ấy, rồi dùng lời khuyến dụ nhà vua rằng việc đem quân đi đánh chiếm kinh thành *Bārāṇasī* rất dễ, không phải tốn công tốn của nhiều. Vị vua nước lân bang ban đầu không tin lời của tên quan bị trục xuất kia; nhưng y tâu khẩn thiết nhiều lần khiến cho Đức vua phát sanh lòng tham, cuối cùng cũng tin theo lời tâu của y.

Một hôm, Đức vua lân bang kéo quân đến biên giới của Đức vua *Brahmadatta* - người trị vì kinh thành *Bārāṇasī*, quan biên ải về cấp báo cho Đức vua *Brahmadatta* hay tin rằng:

- Tâu Bệ hạ, Đức vua lân bang kéo quân xâm lăng nước ta, đã tiến đến biên ải, xin Bệ hạ truyền lệnh cho chúng thần được xuất binh đánh để bắt sống Đức vua xâm lăng ấy đem về nộp cho Bệ hạ.

Đức vua *Brahmadatta* phán:

- Chiến tranh chém giết lẫn nhau gây đau khổ tang tóc cho thần dân hai nước là điều không nên.

Đức vua xâm lăng dẫn đầu đoàn quân tiến vào lãnh thổ của Đức vua *Brahmadatta*, mà không gặp một sự chống cự nào. Khi đoàn quân xâm lăng kéo đến gần kinh thành *Bārāṇasī*, quan giữ thành vào tâu với Đức vua *Brahmadatta* rằng:

- Tâu Bệ hạ, Đức vua xâm lăng dẫn đầu đoàn quân tiến gần đến kinh thành, xin Bệ hạ truyền lệnh cho chúng thần chặn đánh, để bắt Đức vua ấy đến nộp cho Bệ hạ.

Đức vua truyền lệnh hội triều gồm có 700 vị quan có tài võ nghệ siêu quần, rồi truyền lệnh mở rộng bốn cửa thành; Đức vua xâm lăng kéo quân vào thành dễ dàng, không gặp một sự chống cự nào. Đến cung điện, Đức vua xâm lăng liền truyền lệnh bắt Đức vua *Brahmadatta*, lấy dây xiềng đôi chân, nhốt riêng một nhà giam, còn 700 vị quan kia cũng bị xiềng đôi chân, chia ra nhốt ở các nhà giam khác.

Đức vua xứ *Bārāṇasī* ngồi trong nhà giam tiến hành niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, trong đó có vị vua xâm lăng, chứng đắc bậc thiền sắc giới, do năng lực tâm từ của Đức vua xứ *Bārāṇasī* làm cho thân tâm của vị vua xâm lăng ấy nóng như bị thiêu đốt, không sao chịu đựng nổi được. Vị vua xâm lăng bèn hỏi các quan rằng:

- Nay chư khanh tướng, tại sao thân tâm của trẫm nóng như bị thiêu đốt, không sao chịu đựng nổi như thế này?

- Tâu Bệ hạ, Bệ hạ đã bắt giam một Đức vua vô tội, có giới đức trong sạch, đó là nguyên nhân làm cho Bệ hạ nóng như bị thiêu đốt như thế. - Các quan đồng tâu.

Đức vua xâm lăng ngay tức khắc đến nhà giam, nơi Đức vua xứ *Bārāṇasī* đang bị nhốt, mở cửa cung thỉnh Đức vua xứ *Bārāṇasī* ra, Đức vua xâm lăng đánh lễ xin sám hối tội lỗi, kính xin Đức vua xứ *Bārāṇasī* tha thứ tội của mình và trả ngai vàng lại cho Đức vua; rồi truyền lệnh thả tất cả 700 vị quan cận thân của Đức vua xứ *Bārāṇasī* được tự do.

Đức vua xâm lăng tâu với Đức vua *Bārāṇasī* rằng:

- Tâu Đại vương, kể từ nay về sau, nếu có quân thù nào đến xâm chiếm biên cương xứ sở của Đại vương, thì chính quả nhân sẽ là người có phận sự bảo vệ an toàn cho xứ sở của Đại vương, để Đại vương được hưởng an lạc trên ngai vàng.

Khi Đức vua xâm lăng tạ từ xin phép kéo quân trở về, Đức vua xứ *Bārāṇasī* xa giá tiễn đưa; về đến cố quốc, Đức vua xâm lăng trị tội tên quan đã xúi giục Đức vua kéo quân đi xâm lăng, làm điều phi pháp.

Đức vua Bồ Tát *Brahmadatta* xứ *Bārāṇasī*, ngồi trên ngai vàng truyền dạy bằng bài kệ rằng:

*"Seyyaṃso seyyaso hoti,
Yo seyyamupasevati.
Ekena sandhiṃ katvāna,
Sataṃ vajjhe amocayiṃ.
Tasmā sabbena lokena,
Sandhiṃ katvāna ekano.
Pecca saggamaṃ nigaccheyya,
Idaṃ suṇātha Kāsiyā".*

(Này các quan trong nước *Kā - si!*
Người nào có phước thiện cao quý,
Sống nương nhờ với bậc Thiện trí,
Người ấy gọi là người cao thượng.
Bảy trăm vị quan trong ngục tù,
Có thể bị chết bởi ác vương,
Nhờ Đức Bồ Tát có tâm từ,
Giải phóng được tất cả các quan.
Vì vậy, các người dân *Kā - si,*
Lắng nghe điều huấn từ của trẫm,
Gắng tiến hành niệm rải tâm từ,
Đến tất cả chúng sinh trong đời,
Do thiện nghiệp rải tâm từ ấy,
Cho quả tái sinh lên cõi trời,
Dục giới hoặc cõi trời sắc giới,
Tuỳ theo năng lực của thiện nghiệp [9]).

Đức vua Bồ Tát tiến hành niệm rải tâm từ và tán dương ca tụng, khuyến khích mọi người từ quần thần cho đến tất cả thần dân trong nước, nên tiến hành niệm rải tâm từ cho được sự an lạc, không khổ tâm, không khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Về sau, Đức vua Bồ Tát từ bỏ ngai vàng, bỏ kinh thành *Bārāṇasī* có xứ sở rộng lớn, ngự đi vào rừng núi *Himavantu* xuất gia trở thành đạo sĩ. Ngài tiến hành đề mục niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh không ngoại trừ một ai, đã chứng đắc các bậc thiền sắc giới. Sau khi chết, sắc giới thiện nghiệp cho quả tái sinh lên cõi trời sắc giới phạm thiên, hưởng sự an lạc trong suốt thời gian đến hết tuổi thọ ở cõi trời sắc giới ấy. Tích tiền thân của Đức Phật *Gotama* liên quan đến kiếp hiện tại như sau:

Đức vua xâm lăng, nay kiếp hiện tại là Ngài Đại Đức *Ānanda*.

Đức vua xứ *Bārāṇasī*, nay kiếp hiện tại là Đức Thế Tôn.

(Tóm tắt xong tích tiền thân).

Phần cuối

Tâm từ là một loại bảo bối thần diệu, có một oai lực phi thường như phép màu nhiệm không chỉ bảo vệ thân và tâm của người có tâm từ được an toàn, an lạc một cách tự nhiên, mà còn cải hoá được người khác, cải ác tòng thiện, cải tà quy chánh trở thành một con người thiện hoặc con vật hiền lành thuần tính.

Muốn được hiệu nghiệm như vậy, hành giả phải là người có **tâm từ sự** phát xuất từ **thiện tâm trong sạch với tâm sở vô sân** có một năng lực phi thường hướng đến tất cả chúng sinh cả thấy, không ngoại trừ một chúng sinh nào cả; **tâm từ** hoà đồng giữa mình với tất cả chúng sinh cả thấy. Khi ấy, tâm từ có năng lực phi thường, niệm rải đến tất cả chúng sinh, thì mới thấy, mới biết sự hiệu nghiệm của tâm từ. Sau đây trích dẫn hai bài kinh, mà Đức Phật dạy về phương pháp niệm rải tâm từ:

- Bài kinh *Mettāsutta*: kinh Tâm Từ, nội dung bài kinh này đã được đề cập giải thích ở phần đầu quyển sách này.

- Bài kinh *Khandhasutta*: kinh rải tâm từ đến bốn dòng tộc rắn chúa và các loại chúng sinh khác, do năng lực tâm từ của mình, tất cả các loài chúng sinh đều được sống an lành, không làm hại mình được.

BÀI KINH TÂM TỪ **(*Mettāsutta*)**

Tuyên cáo bài kinh Tâm Từ (*Uyyojana*):

*1- Yass 'ānubhāvato yakkhā,
Neva dassenti bhīsanam.
Yañhi cev'ānuyuñjanto,
Rattindivam'atandito.*

*2- Sukham sugati sutte ca,
Pāpaṃ kiñci na passati.
Evamādiguṇūpetam,
Parittam taṃ bhaṇāma he!*

***Mettāsutta* (kinh Tâm Từ)**

*3- Karaṇīyam'atthakusalena,
Yanta santam padaṃ abhisamecca.
Sakko ujū ca suhujū ca,
Suvaco cassa mudu anantimānī.*

*4- Santussako ca subharo ca,
Appakicco ca sallahukavutti.
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesva'nanugiddho.
Na ca khuddam'ācare kiñci,
Yena viññū pare upavadeyyuṃ.
Sukhino vā khemino hontu,
Sabbasattā bhavantu sukhitattā.*

*5- Ye keci pāṇabhūtatti,
Tasā vā thāvarā va'navasesā.
Dīghā vā ye va mahantā,
Majjhimā rassakā aṇukathulā.*

*6- Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
Ye va dūre vasanti avidūre.
Bhūtā va sambhavesī va,
Sabbasattā bhavantu sukhitattā.*

7- *Na paro paraṃ nikubbetha,
Nātimaññetha katthaci na kañci.
Byārosanā paṭighasaññā,
Nāññamaññassa dukkhamiccheyya.*

8- *Mātā yathā niyaṃ putta-
māyusā ekaputtamanurakkhe.
Evampi sabbabhūtesu,
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.*

9- *Mettāñca sabbalokasmi,
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.
Uddham adho ca tiriyañca,
Asambādham averam 'asapattam.*

10- *Tiṭṭham caram nisinno va,
Sayāno yāvatā 'ssa vitamiddho.
Etaṃ satim adhiṭṭheyya,
Brahmam 'etaṃ vihāram 'idha māhu.*

11- *Diṭṭhiñca anupagamma,
Sīlavā dassanena sampanno.
Kāmesu vineyya gedham,
Na hi jātu 'ggabbhāseyya puna reti.
(Mettāsuttam niṭṭhitam)*

Nghĩa tuyên cáo bài kinh Tâm Từ:

Thưa chư bậc Thiện trí,
Hành giả thường tinh tấn,
Tiến hành rải tâm từ,
Ngày đêm không ngưng nghỉ,
Theo kinh Tâm Từ này.

2- Ngủ nghỉ được an lạc,
Không thấy mọi ác mộng,
Thức dậy được an lạc,
Có rất nhiều quả báu,
Trong bài kinh Tâm Từ,
Chúng tôi tụng niệm đây:

Nghĩa bài kinh Tâm Từ:

Bậc Thiện trí sáng suốt,
Biết cầu sự lợi ích,

Niết Bàn an tịnh lạc,
Tâm từ làm nền tảng,
Thực hành giới-định-tuệ.
Bước đầu nên thực hành,
Hành giả có đức tính:
- Có năng lực đức tin.
- Tính ngay thẳng chân thật.
- Có tính tình trung thực.
- Người dễ dạy, dễ khuyên.
- Tính nhu mì hiền lành.
- Không ngã mạn, khiêm nhường.
- Biết tri túc hài lòng.
- Người dễ nuôi, dễ sống.
- Người ít việc, ít công.
- Có đời sống nhẹ nhàng.
- Biết thu thúc lục căn.
- Có trí tuệ thông suốt.
- Thân, khẩu, ý thuần đức.
- Không quyến luyến gia đình.
- Không làm mọi điều ác.
Mười lăm pháp nền tảng,
Của pháp hành tâm từ.

4- Khi hành giả tiến hành,
Niệm rải tâm từ rằng:
Cầu mong mọi chúng sinh,
Thân thường được an lạc,
Sống bình an vô sự,
Tâm an lạc trầm tĩnh.

5- Tất cả chúng sinh nào,
Phân chia thành hai nhóm:
Còn sợ và không sợ,
Thấy được và không thấy,
Ở gần và ở xa,
Đã sanh và còn sanh,
Cả thấy chúng sinh ấy,
Cầu mong thân và tâm,
Thường được hưởng an lạc.

6- Tất cả chúng sinh nào,
Phân chia thành ba nhóm,
Có thân hình khác nhau:

Dài, ngắn và trung bình,
To, nhỏ và trung bình,
Mập, ốm và trung bình,
Cả thầy chúng sinh ấy,
Cầu mong thân và tâm,
Thường được hưởng an lạc.

7- Hành giả rải tâm từ,
Cầu mong mọi chúng sinh,
Không làm khổ lẫn nhau,
Niệm rải tâm từ rằng:
Xin cầu mong người này,
Không lừa đảo người kia.
Xin cầu mong người này,
Không khinh thường người kia.
Cầu mong mọi chúng sinh,
Không làm khổ lẫn nhau.

8- Tâm từ, tình thương yêu,
Với tất cả chúng sinh,
Như một người từ mẫu,
Thương yêu đứa con một,
Bảo vệ đứa con mình,
Bằng sanh mạng thế nào,
Hành giả rải tâm từ,
Vô lượng đến chúng sinh,
Cũng như thế ấy vậy.

9- Hành giả rải tâm từ,
Đến tam giới chúng sinh,
Hướng trên: cõi vô sắc,
Gồm bốn cõi phạm thiên.
Hướng dưới: cõi dục giới,
Gồm có mười một cõi,
Trời, người và ác giới.
Hướng giữa: cõi sắc giới,
Gồm có mười sáu cõi.
Với tâm từ vô lượng,
Không oan trái hận thù.

10- Hành giả đang tiến hành,
Rải tâm từ vô lượng,
Đứng, đi hoặc ngồi, nằm,

Tinh tấn không buồn ngủ,
Tâm an trú trong thiền,
Có tâm từ vô lượng,
Đức Phật dạy bảo rằng:
"Hành giả sống cao thượng".

11- Thiên tâm từ nền tảng,
Tiếp tiến hành thiền tuệ,
Diệt tà kiến ngũ uẩn,
Thành bậc Thánh Nhập Lưu,
Giới trong sạch thanh tịnh,
Chứng đắc bậc Bất Lai.
Diệt tham ái ngũ trần,
Chứng đắc A-ra-hán,
Khi tịch diệt Niết Bàn,
Chấm dứt khổ tái sanh.
(Xong bài kinh Tâm Từ)

BÀI KINH KHANDHAPARITTASUTTA

Xuất xứ bài kinh Khandhasutta [1]

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ngự tại ngôi chùa *Jetavana* của ông phú hộ *Anāthapiṇṇika* gần kinh thành *Sāvatti*. Khi ấy, có một vị Tỳ khưu bị rắn cắn chết trong kinh thành, chư Tỳ khưu đến hầu đánh lễ Đức Thế Tôn rồi bạch rằng:

- Kính bạch Đức Thế Tôn, có một vị Tỳ khưu bị rắn cắn chết trong kinh thành này.

Đức Thế Tôn dạy rằng:

- Nay chư Tỳ khưu, chắc chắn vị Tỳ khưu ấy không niệm rải tâm từ đến dòng tộc 4 loài rắn chúa. Bởi vì, vị Tỳ khưu ấy không niệm rải tâm từ đến dòng tộc 4 loài rắn chúa, nên vị Tỳ khưu ấy bị rắn cắn chết.

Dòng tộc 4 loài rắn chúa là:

- 1- Dòng tộc rắn chúa tên *Virūpakkha*.
- 2- Dòng tộc rắn chúa tên *Erāpatha*.
- 3- Dòng tộc rắn chúa tên *Chabyāputta*.
- 4- Dòng tộc rắn chúa tên *Kaṇhāgotama*.

- Nay chư Tỳ khưu, chắc chắn vị Tỳ khưu ấy không niệm rải tâm từ đến dòng tộc 4 loài rắn chúa ấy, nên mới bị rắn cắn chết. Nếu vị Tỳ khưu ấy tiến hành niệm rải tâm từ đến dòng tộc 4 loài rắn chúa ấy, thì vị Tỳ khưu ấy chắc chắn không bị rắn cắn chết.

Nay chư Tỳ khưu, Như Lai thuyết dạy các con tiến hành niệm rải tâm từ đến dòng tộc 4 loài rắn chúa này, để giữ gìn mình, để bảo vệ mình không bị rắn cắn.

Tuyên cáo bài kinh *Khandha (Uyyojana)*:

1- *Sabbāsīvisa jātīnaṃ,
Dibbamantāgadaṃ viya.
Yaṃ nāseti visaṃ ghoraṃ,
Sesañcāpi parissayaṃ.*

2- *Āṇākhettamhi sabbattha,
Sabbadā sabbapāṇinaṃ.
Sabbasopi nivāreti,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*

Khandhasutta:

3- *Virūpakkehi me mettaṃ,
Mettāṃ **Erāpathehi** me.
Chabyāputtehi me mettaṃ,
Mettāṃ Kaṇhāgotamakehi ca.*

4- *Apādakehi me mettaṃ,
Mettāṃ dvipādakehi me.
Catuppadehi me mettaṃ.
Mettāṃ bahuppadehi me.*

5- *Mā maṃ apādako hiṃsi,
Mā maṃ hiṃsi dvipādako.
Mā maṃ catuppado hiṃsi,
Mā maṃ hiṃsi bahuppado.*

6- *Sabbe sattā sabbe paṇā,
Sabbe bhūtā ca kevalā.
Sabbe bhadraṇi passantu,
Mā kiñci pāpam 'āgamā.*

7- *Appamāṇo Buddho,
Appamāṇo Dhammo.
Appamāṇo Saṃgho,
Pamāṇavantāni sarīsapāni.
Ahi vicchikā satapadī,
Uṇṇanābhī sarabū mūsikā.*

8- *Katā me rakkhā, kataṃ me parittaṃ,
Paṭikkamantu bhūtāni.
So 'haṃ namo Bhagavato,*

*Namo sattānaṃ Sammāsambuddhānaṃ
(Khandhasuttaṃ niṭṭhitam)*

Nghĩa tuyên cáo bài kinh *Khandha*:

1- Thừa chư bậc Thiện trí,
Bài chú của chư thiên
Hoặc thuộc của chư thiên,
Làm tiêu tan chất độc,
Các loài rắn thể nào.

2- Bài kinh *Khan-dha* này
Làm tiêu tan chất độc,
Của các loài thú dữ,
Trong phạm vi rộng lớn,
Còn ngăn mọi tai hoạ,
Tất cả suốt ngày đêm,
Bài kinh *Khan-dha* này
Chúng tôi tụng niệm đây:

Nghĩa bài kinh *Khandha*:

3- Rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Tên Vi-rù-pak-kha.
Rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Tên E-rà-pa-tha.
Rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Tên Chab-yà-put-ta.
Rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Kai-hà-go-ta-ma.

4- Rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh không chân.
Rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh hai chân.
Rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh bốn chân.
Rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh nhiều chân.

5- Loài chúng sinh không chân,

Xin đừng làm khổ tôi.
Loài chúng sinh hai chân,
Xin đừng làm khổ tôi.
Loài chúng sinh bốn chân,
Xin đừng làm khổ tôi.
Loài chúng sinh nhiều chân,
Xin đừng làm khổ tôi.

6- Tôi xin rải tâm từ,
Đến tất cả chúng sinh,
Tất cả mọi sinh mạng,
Mọi chúng sinh hiện hữu.
Tất cả chúng sinh ấy,
Thấy những cảnh tốt đẹp,
Cầu mong không một ai,
Gặp phải cảnh khổ đau.

7- Tôi thường luôn niệm tưởng:
Ân Đức Phật vô lượng,
Ân Đức Pháp vô lượng,
Ân Đức Tăng vô lượng,
Niệm ân đức Tam bảo,
Hàng đêm ngày cầu nguyện,
Các loại chúng sinh là:
Rắn, bò cạp, rít, nhện,
Tắc kè, chuột, vằn vằn...
Các loài bò sát ấy,
Có tính hay hung dữ,
Xin đừng làm hại tôi.

8- Con đánh lễ chư Phật,
Hiện tại đến quá khứ,
Gồm bảy Đức Chánh Giác.
Tôi có nơi hộ trì,
Tôi có nơi bảo hộ,
Xin tất cả chúng sinh,
Tránh xa đừng hại tôi.

(Xong bài kinh *Khandhasutta*)

Bài kinh *Khandhasutta* này, hành giả thường tụng niệm rải tâm từ đến 4 dòng tộc rắn chúa, các loại rắn thuộc loại dòng tộc nào cũng không cắn, bởi vì chúng tiếp nhận được tâm từ của hành giả, có tánh đồng cảm như bạn thân. Ngoài ra, hành giả niệm rải tâm từ đến tất cả các loài chúng sinh không có chân nói chung, đó là các loài bò sát; các loài chúng sinh có hai chân nói chung như là loài người,

loài chim,...; các loài chúng sinh có bốn chân nói chung như là loài cọp, beo, trâu, bò, chó,...; các loài chúng sinh có nhiều chân nói chung như là loài rít, sâu cuốn chiếu, nhện, bọ cạp,...

Hành giả niệm rải tâm từ đến tất cả muôn loài chúng sinh, cầu mong muôn loài chúng sinh không oan trái lẫn nhau, không làm khổ thân, khổ tâm lẫn nhau, cầu mong muôn loài chúng sinh đều giữ gìn thân tâm thường được an lạc. Với tâm từ vô lượng đến muôn loài chúng sinh làm nơi hộ trì, nơi bảo hộ an toàn cho chính mình, để tránh khỏi mọi tai hại nguy hiểm cho chính mình và cho tất cả mọi loài chúng sinh.

Hành giả còn có đức tin trong sạch nơi Ân Đức Phật, Ân Đức Pháp, Ân Đức Tăng là nơi nương nhờ, nơi ẩn náu an toàn để tránh khỏi mọi điều rủi ro, tai hoạ.

Hành giả thành kính đánh lễ đến 7 Đức Phật Chánh Đẳng Giác, từ Đức Phật hiện tại là Đức Phật *Gotama* theo tuần tự cho đến 6 Đức Phật trong quá khứ là: Đức Phật *Kassapa*, Đức Phật *Koṇāgamana*, Đức Phật *Kakusandha*, Đức Phật *Vessabhū*, Đức Phật *Sikhī*, Đức Phật *Vipassī*.

Hành giả có đức tin trong sạch đánh lễ chư Phật, do oai lực ân đức của chư Phật hộ trì cho mình được an toàn, tránh khỏi mọi điều tai hoạ, được sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài.

*Núi rừng Viên Không, tháng 3/2003
Xã Tóc Tiên, Tân Thành, Bà Rịa - Vũng Tàu,
Sư Hộ Pháp*