

*Kham Nhãn:  
Không Sân,  
Không Phẫn Nộ*

*Tâm Tịnh cần tập  
04/2022*

*Kệ Ngôn Pali*

## MỤC LỤC

1. Kham nhẫn, Hiền từ, An vui
2. An Trú không phần nộ
3. Nhẫn, Nhẫn, Nhẫn
4. Giữ tình bạn không phai
5. Từ bỏ Phần nộ
6. Không Phần nộ, Lợi mình, Lợi người
7. Hạnh nhẫn nhịn viên mãn
8. Kham nhẫn
9. Không nói lời thô ác
10. Lời ác tự hại mình
11. Khéo Giữ Lời
12. Nhiếp phục, đoạn Phần nộ
13. Nhu thuận, Từ hòa
14. Một nhịn, chín lành
15. Ba việc nên làm
16. Quét bụi trừ bản SÂN
17. Từ bỏ Sân
18. Không sân, không ưu sầu
19. Sân hận khi không còn, sẽ sống an tịnh lạc
20. Sân hận tự hại mình
21. Hiền Thiệt Hữu
22. Không hơn thua với đời
23. Nhiếp phục bất lạc, thù oán, khổ đau





*Kham Nhân, Hiền  
Từ, An Vui*

*Nhẫn nại trước bất thiện Pháp  
là sự kiềm chế tối thượng.*

*Kham nhẫn sẽ đem đến an lạc.*

*Kham nhẫn là điểm tựa  
của Hiền Nhân.*

*Người có tâm từ và nhẫn nại  
sẽ được quý trọng, sống an vui,  
và là bậc đáng yêu  
của chư thiên cùng nhân loại.*

Phật giáo Nguyên Thủy, Thánh Điển Thái



**Bản Ngã Càng  
Lớn Khổ Đau  
Càng Nhiều**

***An trú không  
phẫn nộ***

**Chớ để lòng phẫn nộ,  
Nhiếp phục chi phối ông.  
Chớ để lòng sân hận,  
Đối trị với sân hận.  
Không phẫn nộ, vô hại,  
Bậc Thánh thường an trú.  
Phẫn nộ nghiền người ác,  
Như núi đá nghiền người.**

**Tương Ưng Bộ Kinh Nikàya. I. 305**

**Này các Tỷ-kheo, thuở xưa thiên chủ Đế Thích, tại  
Thiện pháp đường, muốn làm lắng dịu chư Thiên  
ở cõi Ba mươi ba, lúc ấy nói lên bài kệ trên**





# *Nhẫn Nhẫn Nhẫn*

*Không ác ý, nhẫn chịu,  
Phỉ báng, đánh, phạt hình,  
Lấy nhẫn làm quân lực,  
Ta gọi Bà-la-môn.*

**Tiểu Bộ Kinh Nikàya. XXVI. Phẩm Bà La Môn. Pháp Cú 399**



*Có ba cách để tự làm giàu cho mình.*

*Đó là,*

*Mỉm cười*

*Cho đi*

*và Tha thứ.*

*Giữ tình bạn  
không phai*

**Hãy nhiếp phục phần nộ,**

**Giữ tình bạn không phai,**

**Không đáng mắng, chớ mắng,**

**Không nên nói hai lưỡi,**

**Phần nộ nghiền người ác,**

**Như núi đá nghiền người.**

**Tương Ưng Bộ Kinh Nikàya. I. 305**



# Từ Bỏ Phần Nộ- Giải Thoát

*Với phần nộ phần uất.  
Chúng sanh đi ác thú,  
Bậc thiên quán, chánh trí  
Từ bỏ phần nộ ấy,  
Từ bỏ, không bao giờ  
Trở lại tại đời này.*

*(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Kinh Phật Thuyết Như Vầy, Chương I-Một Pháp (IV) (Ek 1,4) (It. 2)*





*Không Phấn Nộ,*

*Lợi Mình, Lợi Người*

*Với vị không phấn nộ,  
Phấn nộ từ đâu đến?  
Sống chế ngự, chánh mạng,  
Giải thoát nhờ chánh trí,  
Vị ấy sống như vậy,  
Đời sống được tịch tịnh.*

*Bị mắng phỉ báng lại,*

*Tệ hơn cả hai người,*

*Những ai bị phỉ báng,  
Không phỉ báng chống lại,  
Người ấy đủ thẳng trắn,  
Thẳng cho mình, cho người*

*Vị ấy tìm lợi ích,  
Cho cả mình và người.*

*Và kẻ đã phỉ báng,  
Tự hiểu, lẳng nguôi đầu.*

**Tương Ưng Bộ Kinh Nikàya I, 200**



## *Hạnh Nhân Nhân Viên Mẫn*

*Lời ác thô từ các bậc trên,  
Ta thường kham nhẫn bởi lòng kiên,  
Hoặc không tranh cãi người đồng đảng;  
Song nhìn lời thô kẻ thấp hèn  
Là chính viên lòng thành nhẫn nhục,  
Như lời hiền Thánh vẫn thường khuyên.*

*(Tiền Thân số 522\_Tiểu Bộ Kinh Nikàya)*



# *Kham Nhẫn*

***Chớ có đập Phạm chí!  
Phạm chí chớ đập lại!  
Xấu thay đập Phạm chí  
Đập trả lại xấu hơn!***

Tiểu Bộ Kinh Nikàya. XXVI. Phẩm Bà La Môn. Pháp Cú 389





Dâng Phật đóa sen thanh  
Con nguyện làm việc lành  
Tập nói lời hiền dịu  
Như chim hót trên cành

Tranh: Nhuận Đức  
Thơ: Nhuận Thường

# Không nói lời thô ác

*Giữ lời đừng phẫn nộ*

*Phòng lời, khéo bảo vệ*

*Từ bỏ lời thô ác*

*Với lời, nói điều lành.*

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XVII. Phẩm Cấu Uế, Pháp Cú 232

# Lời ác tự hại mình



Dâng Phật đóa sen thanh  
Con nguyện làm việc lành  
Tập nói lời hiền dịu  
Như chim hót trên cành

Tranh: Nhuận Đức  
Thơ: Nhuận Thường

**Chớ nói lời ác độc,  
Nói ác, bị nói lại,  
Khổ thay lời phản nộ,**

**Đao trượng phản chạm mình.**

**Tiểu Bộ Kinh Nikàya. X. Phẩm Hình Phạt. Pháp Cú 133**



# *Khéo Giữ Lời*

*Lời quá thời cao mạnh*

*Đưa chết cho người nói,*

*Chim đa đa mất mạng,*

*Vì ngu, hót quá lời.*

Tiểu Bộ Kinh Nikàya. Chuyện Tiền Thân số 117. Chuyện Chim Đa Đa





## **Nhiếp Phục, đoạn Phần Nộ**

Kẻ phần nộ xấu xí,  
Đau khổ khi nằm ngủ,  
Được các điều lợi ích  
Lại cảm thấy bất lợi.  
Phần nộ, nó đả thương,  
Vớ thân vớ lời nói,  
Người phần nộ chinh phục,  
Tài sản bị tiêu vong.  
Bị phần nộ điên loạn,

Danh dự bị hủy diệt,  
Bà con cùng bạn bè,  
Lánh xa người phần nộ.  
Phần nộ sanh bất lợi,  
Phần nộ dao động tâm,  
**Sợ hãi sanh từ trong,**  
**Người ấy không rõ biết.**  
**Phần nộ không biết lợi,**  
**Phần nộ không thấy pháp,**

Kẻ phần nộ hại người,  
Vớ hình thức phần nộ,  
**Ma bầy ẩn trong tâm.**  
Hãy nhiếp phục cắt đứt,  
Vớ tuệ, tấn, chánh kiến,  
**Bậc trí tuệ cắt đoạn,**  
**Mỗi mỗi bất thiện pháp**  
Như vậy học tập pháp,  
Không để tâm nản chí,  
Ly sân, không óo nã,  
Ly tham, tật đố không,  
**Nhiếp phục, đoạn phần nộ,**  
**Vô lậu, nhập Niết-bàn.**

(Tăng Chi Bộ Nikàya- Chương Bảy – Bảy Pháp, Phẩm Chư Thiên – X (60) Sân Hận)



*Nhu Thuận,  
Tư Hòa*

*Thân thiện giữa thù địch,  
Ôn hòa giữa hung hăng,  
Không nhiệm giữa nhiệm trước,  
Ta gọi Bà-la-môn.*

Tiểu Bộ Kinh Nikàya. XXVI. Phẩm Bà La Môn. Pháp Cú. 406



# Một nhịn chín lành

*Ai chận được phần nộ  
Như dừng xe đang lă  
Ta gọi người đánh xe  
Kẻ khác, cầm cương hờ.*

Tiểu Bộ Kinh Nikàya. XVII. Phẩm Phần Nộ, Pháp Cú 222



Tranh: Nhuận Đức  
Thơ: Nhuận Thường

Hạnh phúc tìm đâu xa  
Ngay ở dưới chân ta  
Phật dạy con như thế  
Khi dạo giữa vườn hoa.

# Ba việc nên làm

*Nói thật, không phẫn nộ  
Của ít, thí người xin  
Nhờ ba việc lành này  
Người đến gần thiên giới.*

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XVII. Phẩm Phẫn Nộ, Pháp Cú 224





Phật dạy muốn sạch đẹp  
Phải dọn rác mỗi ngày  
Đừng quăng bừa xuống đất  
Điều đó thật không hay.

Tranh: Nhuận Đức  
Thơ: Nhuận Thường

# Quét bụi trừ bẩn “Sân”

**Sân mới gọi là bụi,  
Chớ không phải bụi này;  
Sân mới thật đồng nghĩa  
Với chữ bụi thường dùng;  
Hỡi này các Tỷ-kheo,  
Hãy từ bỏ bụi này,  
Hãy sống trong Giáo pháp  
Của vị không bụi bẩn.**

**Tiểu Bộ Kinh, Chuyện Tiền Thân số 4 về Trưởng Lão  
Cullapanthaka (Châu Lợi Bàn Đà Đà- Quét Bụi Trừ Bẩn)**



# **Từ Bỏ Sân**

*Với sân, bị sân hận,  
Chúng sanh đi ác thú*

*Bậc thiền quán, chánh trí*

*Từ bỏ sân hận ấy*

*Từ bỏ, không bao giờ*

*Trở lại tại đời này.*

## Không Sân, không ưu sầu, sống an tịnh



Mẹ ơi Phật có dạy  
Người ít giận, hay cười  
lòng thanh trong, trí sáng  
Như trăng sao trên trời.

Tranh: Nhuận Đức  
Thơ: Nhuận Thường

**Ông Bà-la-môn hỏi Phật:**  
**Muốn được sống an tịnh,**  
**Phải dẹp bỏ thứ gì,**  
**Để không còn ưu bi?**  
**Điều gì nên trừ khử?**  
**Xin nói cho nghe thử!**  
**Ông giảng dạy cách nào,**  
**Để người nghe được mau,**  
**Thực hiện việc trừ khử?**

### **Đức Phật đáp:**

**Sân hận khi không còn,**  
**Sẽ được sống an tịnh,**  
**Sân hận được trừ khử,**  
**Ưu sầu không theo mình.**  
**Gốc rễ sân độc địa,**  
**Ngọn nhánh lại ngọt ngào,**  
**Người trí luôn ca ngợi,**  
**Người dẹp được sân hờn,**  
**Bởi sân khi diệt sạch,**  
**Ưu bi sẽ chẳng còn.**  
**(Tích chuyện Pháp Cú 399)**



*Sân hận khi không còn  
Sẽ sống an tịnh lạc*

***Lửa nào sánh lửa tham?  
Ác nào bằng sân hận?  
Khổ nào sánh khổ uẩn,  
Lạc nào bằng tịnh lạc.***

**Tiểu Bộ Kinh Nikàya. XV. Phẩm An Lạc. Pháp Cú 202**





Tranh: Thích Nhuận Đức  
Thơ: Thích Nhuận Thường

Mẹ ơi, Phật có dạy  
Người ít giận, hay cười  
lòng thanh trong, trí sáng  
Như trăng sao trên trời.

# Sân Hận

## Tự Hại Mình

***Cỏ làm hại ruộng vườn,  
Sân hận hại người đời,  
Bố thí người lìa sân,  
Do vậy được quả lớn.***

**Tiểu Bộ Kinh Nikàya. XXIV. Phẩm Tham Ái. Pháp Cú. 357**

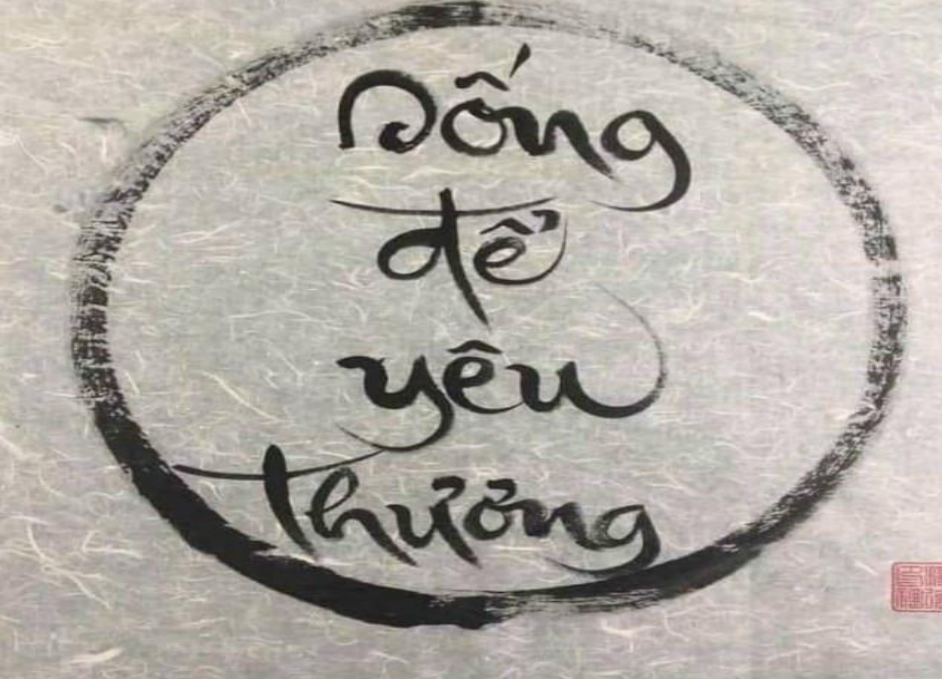


**Hiền Thiện Hũu**

**Ai cắt được, phá  
được**

**Tận gốc nhỏ “ganh, tham”  
Người trí ấy diệt sân,  
Được gọi người hiền thiện.**

**Tiểu Bộ Kinh Nik àya. XIX. Phẩm Pháp Trụ. Pháp Cú 263**



*Không Hơn*

*Thua Với đời*

***Bằng, thắng hay thua Ta,  
Nghĩ vậy đấu tranh khởi,  
Cả ba không dao động,  
Bằng, thắng không khởi lên.***

**Tương Ưng Bộ Kinh Nikàya I. 15**



truyenngan.com.vn

*Nhiếp phục bất lạc,  
thù oán, khổ đau*

*Các bậc chánh chân thường nhiếp phục  
Những điều bất lạc bằng hân hoan,  
Những điều thù oán bằng từ ái,  
Nhiếp phục khổ đau với lạc an.*

(Tiểu Bộ Kinh, Tập II Ngạ Quỷ Sứ, Đại Phẩm số 12 (47) Chuyện Trái Xoài)