



*Kham Nhẫn:
Không Sân,
Không Phẫn Nộ*

*Tâm Tĩnh 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 Thiện Hữu
22. Không hơn thua với đời
23. Nhiếp phục bất lạc, thù oán, khổ đau



***Kham Nhẫn, 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
phần nộ*

**Chớ để lòng phần nộ,
Nhiếp phục chi phối ông.
Chớ để lòng sân hận,
Đối trị với sân hận.
Không phần nộ, vô hại,
Bậc Thánh thường an trú.
Phần 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, lắng nguôi đầu.*

Tương Ưng Bộ Kinh Nikàya I, 200



Hạnh Nhẫn Nhịn Viên Mãn

*Lời ác thô từ các bậc trên,
Ta thường kham nhẫn bởi lòng kiên,
Hoặc không tranh cãi người đồng đẳng;
Song nhịn 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 áo não,
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)



Như 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 lăn
Ta gọi người đánh xe
Kẻ khác, cầm cương hờ.*

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



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

Tranh: Nhuận Đức
Thơ: Nhuận Thường

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.

(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Kinh Phật Thuyết Như Vậy, Chương I. Một Pháp, (X) (Ek I, 10) (It. 5)

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

7 ự 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

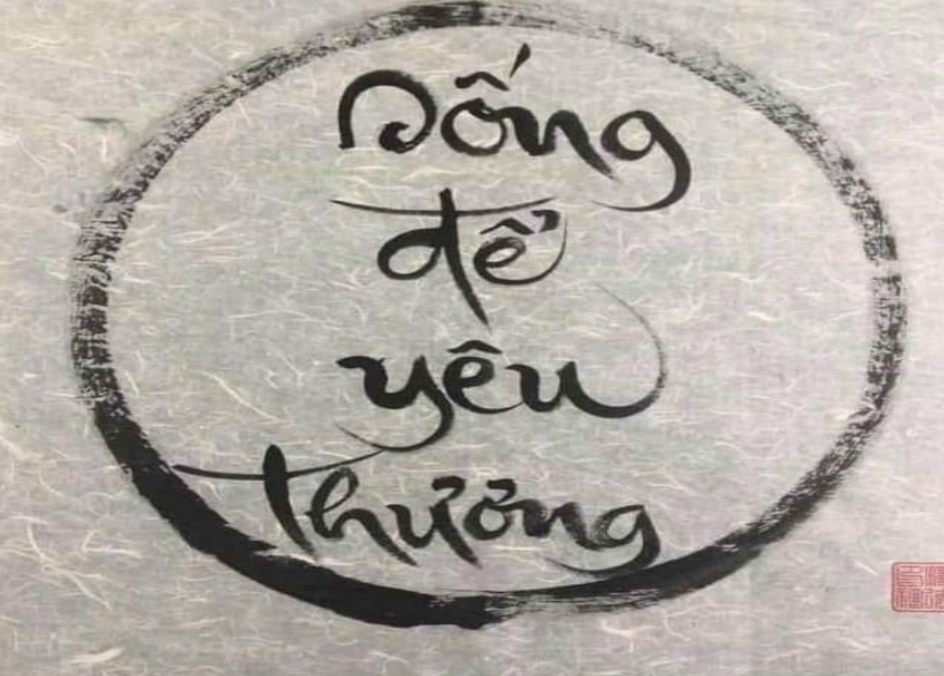
*Ai cắt được, phá
được*

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



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

*Các bậc chánh chân thường nhiếp phục
Những điều bất lực 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)



Thoát khổ

*Tâm ai như tảng đá,
An trú không dao động,
Không tham vật khả ái,
Đáng phần nộ, không sân,
Tâm ai tu như vậy,
Từ đâu khổ đến được?*

*Tiểu Bộ Kinh, Kinh Phật Tự Thuyết, Udàna, Chương 4. Phẩm
Meghiya (VI) (Ud 39)*