

TỪ BI PHÁP

HÓA GIẢI HẬN THÙ, QUẢNG KẾT THIỆN DUYÊN,
HOÀN THÀNH SỰ NGHIỆP

(Pali Tạng – Hán Tạng)



LỜI MỞ ĐẦU

Đức Phật thị hiện xuất sanh vào trong thế giới Ta bà đời ác năm món trước: kiến trước, kiếp trước, chúng sanh trước, mạng trước, phiền não trước. Càng ngày, con người trong thế giới này càng nhiều khổ đau, phiền não do năm MÓN TRƯỚC tăng trưởng. Một sự trái ý của một cá nhân, nhiều cá nhân trong gia đình, trong đoàn thể, trong xã hội, hoặc giữa các nhà lãnh đạo của các quốc gia về địa chính trị vv, cũng có thể gây ra phiền não, khổ đau, hận thù.

Hiếu và thương, thông cảm và nhu thuận là một liều thuốc diệu dụng có thể hóa giải hận thù, tranh chấp, tranh luận hơn thua, đưa đến an lạc, hạnh phúc, hòa hảo, hòa bình cho thế giới, bình an khắp muôn loài. Tất cả điều này đều nhờ vào lòng từ lòng bi của mọi người (*cuộc đời đó, có bao lâu mà hững hờ- Trịnh Công Sơn*). Vì thế, thế giới này rất cần những người có lòng từ bi (thường song hành với trí tuệ) để làm

ngươi ngoai, mát dịu những giận hờn, căng thẳng, phiền não, khổ đau của con người.

Do nhân duyên về tình trạng thế giới đảo điên và con người đầy dẫy phiền não và khổ đau vì theo các dục quay cuồng (dục đăng nhiều ngọt ít), tập sách về Từ Bi Pháp này được kết tập từ những lời Phật dạy và kinh nghiệm của bút giả, được hiển bày và ra mắt cùng với quý Phật tử, Thiện hữu. Quyển tập này với những nội dung gồm những bài viết đã được đăng trên các Website Phật Giáo như Trang Nhà Quảng Đức, Thư Viện Hoa Sen, Chùa A Di Đà, Đạo Phật Ngày Nay, PHẬT GIÁO, Người Phật Tử, Tạp Chí Văn Hóa Phật Giáo vv. Tập sách này không những hữu ích cho quý đạo hữu hiểu được diệu dụng của từ bi tâm để trưởng dưỡng từ bi mỗi ngày, mà còn có cái nhìn đúng đắn về những quả đức tương ưng tùy theo mục đích thực hành tâm từ bi.

Đối với những người không am hiểu về triết lý vô thường, khổ và vô ngã của Đạo Phật, do hạt giống (căn lành đời trước),

thương người, thương vật trong thế giới khổ đau như ngày nay dễ khởi hiện, nên họ tu tập tâm từ bi. Nếu họ kiên tâm thực hành và trưởng dưỡng lòng từ lòng bi thường xuyên mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút cho đến sung mãn và an trú, thời họ sẽ được hỷ lạc. Nhờ tâm từ bi của họ viên mãn, sau khi thân hoại mạng chung, họ tái sẽ sanh về Phạm Thiên Giới, và sau khi thọ hưởng sự an vui thượng diệu tại cảnh giới thù thắng đó, họ có thể tái sanh vào cõi giới thấp hơn, có thể vào tam ác đạo.

Đối với những Phật tử hiểu rõ tam pháp ấn Khổ - Vô Thường – Vô Ngã và thường quán niệm xả ly, ly tham, hay trong khi tu theo Bát Chánh Đạo, giữ giới theo hướng đoạn tham sân si, trưởng dưỡng tâm từ bi, họ thường tu tập và trưởng dưỡng tâm từ bi mỗi ngày, và tinh tấn liên tục để tâm từ bi sung mãn, tác thành căn cứ địa, làm thành cỗ xe, chứng đạt và an trú, thời họ sẽ được hỷ lạc, tức là họ đã thành tựu từ bi tâm giải thoát, đạt Tam Quả Bất Lai A Na Hàm. Họ tiếp tục xả

ly, ly tham sự hỷ lạc do từ bi tâm giải thoát mang lại, họ chứng đạt quả A La Hán. Nếu họ còn tham luyến sự hỷ lạc do từ bi tâm giải thoát mang lại, sau khi thân hoại mạng chung, họ được thoát sanh về Phạm Thiên Giới. Sau khi thọ hưởng sự vui thắng diệu tại đây, và mạng chung, họ đắc quả A La Hán, giải thoát hoàn toàn, không còn tái sinh. Đó là sự khác nhau thù diệu của Đệ tử Phật Đà có nghe, hiểu biết và ứng dụng Chánh Pháp so với những người ngoại đạo thành tựu từ bi tâm giải thoát.

Đối với hành giả Đại Thừa, những Phật tử chí thành chí kính phát vô thượng tâm, thời thường xuyên tu tập lòng từ lòng bi luôn tinh cần, không gián đoạn, vì từ bi là Phật Tánh. Trên con đường đi đến Phật Quả, quý hành giả đại thừa cần phải luôn tích tập từ bi tâm và trí huệ bát nhã từ đời này cho đến vô lượng kiếp để có thể đủ trí nhập tạng trang nghiêm tất cả cảnh giới ba đời chẳng quên mất, hòa nhập tâm quang minh bản lai, quang minh tạng tịch lặng ‘nơi’ ánh sáng trí tuệ và

ánh sáng từ bi hợp nhất, thường biến chiếu khắp mười phương, hiện thân khắp pháp giới hóa độ chúng sanh không hạn lượng.

Tâm Tịnh xin hân hoan chia sẻ đến với quý Phật tử, Thiện hữu gần xa tập sách Từ Bi Pháp này, hy vọng sẽ mang lại nhiều hữu ích cho quý pháp hữu gần xa.

Trong tâm từ,

Tâm Tịnh

Cẩn bút: Sáng 29/09/2025 – 08/08 Ất Tỵ: Ngày cuối của thất thứ nhất trong 7 thất tại Tịnh Tâm Thất số 05 Hòa Phú 2, Phường Hòa Khánh, TP. Đà Nẵng.

TỪ BI HÓA GIẢI HẬN THÙ, QUẢNG KẾT THIỆN DUYÊN, HOÀN THÀNH SỰ NGHIỆP

Mục lục

Hóa Giải Hận Thù, Từ Bi Yêu Thương, Chánh Hạnh Hưởng Lạc Đời
Này Và Đời Sau (Chùa A Di Đà, Đạo Phật Ngày Nay, Thư Viện Hoa
Sen vv). Trang 10

Tu Tập Từ Bi Để Giúp Quảng Kết Thiện Duyên, Tiêu Hết Oán Ghét
Đối Ngịch, Hóa Giải Hận Thù, Bình An Cho Mình Cho Muôn Loài
Chúng Sanh (Trang Nhà Quảng Đức, Chùa A Di Đà, Đạo Phật Ngày
Nay, Người Phật Tử ...). Trang 16

Pháp Hành Giữ Giới Bất Sát Sanh Tuyệt Diệu (PHẬT GIÁO:
Phatgiao.org. Thư Viện Hoa Sen). Trang 20

Tâm Từ Bi là Tâm Giải Thoát (Tạp Chí Văn Hóa Phật Giáo Số 223_
15-04-2015). Trang 33

Từ Bi Tâm Vô Lượng (Tiểu bộ kinh Khuddaka Nikàya. Tập V. Tiền
thân số 169. Chuyện Đạo sư Araka). Trang 47

Mười Lý Do Nên Tu Tập Từ Bi Quán (Viện Nghiên Cứu Phật Học_21/05/2019: <https://vncphathoc.com/nguyen-cuu/phat-giao-phat-trien/muoi-ly-do-nen-tu-tap-tu-bi-quan.html>). Trang 48

Phật Tánh Là Gì? (Người Phật Tử, Đạo Phật Ngày Nay: 26/02/2021 <https://www.daophatngaynay.com/vn/phat-phap/buoc-dau-hoc-phat/30933-phat-tanh.html>). Trang 71

Tứ Vô Lượng Tâm Giải Thoát (Trang Nhà Quảng Đức 08/06/2018: <https://quangduc.com/p50131a62744/289/muoi-mot-cua-giai-thoat>). Trang 73

Từ Bi Vô Chướng Ngại, Pháp Lực Bất Tư Nghì: (Trang Phật Giáo phatgiao.org.vn 19/08/2021 <https://phatgiao.org.vn/tu-bi-vo-chuong-ngai-phap-luc-bat-tu-nghi-d48458.html>). Trang 86

An Trú Tâm Vào Niệm Đại Bi (Chùa A Di Đà Người Phật Tử nguoiphattu.com: 08/09/2021: <https://nguoiphattu.com/tin-tuc/an-tru-tam-vao-niem-dai-bi.d-12449.aspx>). Trang 89

Hành trì Chánh Pháp, Sống Chơn Chánh Trong Chánh Pháp, Phụng Sự Chúng Sanh Bằng Tâm Từ Bi là Cúng Dường Như Lai (Trang Nhà

Quảng Đức, Thư Viện Hoa Sen 26/01/2017:

<https://thuvienhoasen.org/a27146/cung-duong-nhu-lai>). Trang 90

Từ Bi Niệm (Trang Phật Giáo phatgiao.org.vn: 03/09/2021

<https://phatgiao.org.vn/tu-bi-niem-d48685.html>). Trang 108

Bi Nguyễn (Trang Chùa A Di Đà: 25/09/2021

<https://chuaadida.com/chi-tiet-bi-nguyen-43649.html>). Trang 109

An Trú Vào Chơn Chánh Pháp Tánh. Trang 110

Khối Tình Diệu Kỳ. Trang 111

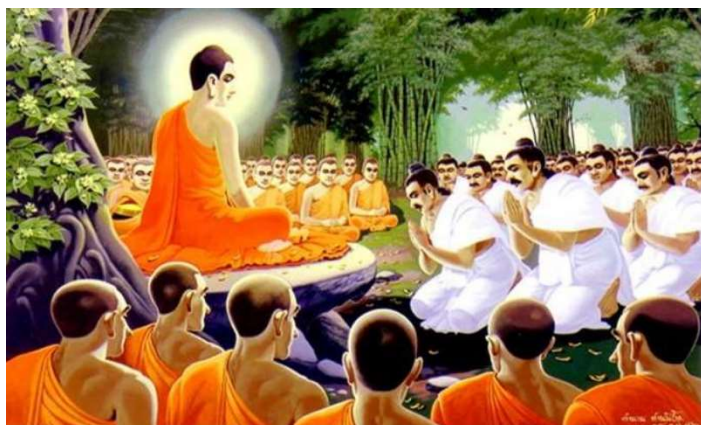
Khí Phách Của Người Chân Chánh. Trang 112

Người Ơi Hãy Mở Lòng Ra. Trang 113

HÓA GIẢI HẬN THÙ, TỪ BI YÊU THƯƠNG, CHÁNH HẠNH HƯỞNG LẠC ĐỜI NÀY VÀ ĐỜI SAU

(Thư Viện Hoa Sen: <https://thuvienhoasen.org/a42135/hoa-giai-han-thu-tu-bi-yeu-thuong-chanh-hanh-huong-lac-doi-nay-va-doi-sau>)

Tâm Tịnh (duyên khởi từ một người bị thế giới vô hình quấy nhiễu) xin hân hoan chia sẻ bài viết này với quý bạn hiền hữu duyên gần xa.



**Kẻ Ngu si thiếu trí
tự ngã thành kẻ thù**

***Kẻ thù hại kẻ thù,
Oan gia hại oan gia,
Không bằng tâm hướng tà,
Gây ác cho tự thân.***

(Pháp Cú 42, Tiểu Bộ Kinh Khuddaka Nikàya, Phẩm III. Tâm)

Bất kể ai đến với tôi đều có duyên với tôi, duyên ân tình, hoặc duyên oán hận. Nếu chư vị đến với tôi vì nghĩa ân tình (bà con, người thân từ kiếp trước, thời xin đừng làm cho tôi sợ hãi, lo âu, và hãy vì tôi làm những việc tốt lành, an tâm cho tôi, thời cả hai đều được lợi lạc.

Nếu chư vị đến đây vì oán hận tôi, do những kiếp sống trước hay trong quá khứ ở đời hiện tại, tôi vì vô tình hoặc không hiểu biết (vô minh) gây khổ đau cho quý vị, thời tôi xin thành tâm sám hối, và từ đây phát tâm thực hành những công đức lành để hồi hướng cho chư vị. Xin chư vị thương tình bỏ qua cho những lỗi lầm mà tôi do vô minh hay vô tình gây ra, làm cho chư vị chịu nhiều khổ đau. Kể từ nay, chúng ta kết duyên lành trở thành bạn bè, thân hữu cùng nhau vun bồi cội phước để hiện đời được an ổn, tương lai tái sinh vào cảnh giới thù thắng hơn.

Đức Phật có dạy:

*Lấy hận diệt hận thù
Đời này không có được
Không hận diệt hận thù
Là định luật ngàn thu"*

(Kinh Tiểu Bộ. Pháp cú số 5)

Vì thế, chúng mình hãy xóa bỏ thù hận, cùng nhau trở thành thân hữu, bạn bè để cuộc sống hiện đời được an bình, tương lai được tươi sáng hơn.

Nếu quý vị không chịu bỏ qua, và tiếp tục gây khổ đau cho tôi, thì tôi cũng không oán hận chư vị vì tôi hiểu nợ có vay có trả, do kiếp trước tôi làm chuyện quấy xấu với quý vị. Tuy nhiên, khi một người thành tâm nhận biết lỗi lầm, thành tâm sám hối mà không được quý vị lượng tình tha thứ, mà tiếp tục quấy rối tinh thần và thể chất tôi, gây nguy hại cho tôi, là ác hạnh, bất thiện hành. Dẫu tôi không oán hận nhưng hành động xấu ác của chư vị phải chịu hậu quả do luật nhân quả tự nhiên vốn vậy, và nói đúng hơn do chúng sanh thừa tự nghiệp (nghiệp thiện, hay bất thiện do mình làm) như lời dạy của Đức Phật trong Tăng Chi Bộ Kinh như sau: ***"Ta là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là thai tạng của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ quy hướng của nghiệp; phạm nghiệp gì ta sẽ làm, thiện hay ác ta sẽ thừa tự"***

nghiệp ấy." (Tăng Chi Bộ Kinh. Chương Mười Pháp. V. Phẩm Măng Nhiếp.(VIII) (48) Các)

Khi chư vị oán hận là tâm hướng tà, chắc phải chịu khổ đau như lời Phật dạy, được ghi lại trong Thánh Điển Pali trong Kinh Pháp Cú, Kinh Tiểu Bộ, Pháp Cú 42:

*Oan gia hại oan
Kẻ thù hại kẻ thù
Không bằng tâm hướng tà
Gây ác cho tự thân.*

Khi chư vị có ác tâm gây khổ đau cho người, đặc biệt là người nhận lỗi và sám hối (Thế Tôn dạy: *Có hai hạng người đáng quý và khó gặp ở đời : Người không bao giờ phạm lỗi; và người gây ra lỗi lầm, biết nhận lỗi, sám hối và không tái phạm nữa*), thời ác nghiệp của chư vị càng nặng nề thêm. Hiện chư vị do đời trước làm ác, mới thọ thân dạ xoa, ngạ quỷ kém phước báu, nay lại còn gây nghiệp tội, thời nghiệp xấu của chư vị càng nặng nề hơn, tức là chư vị đi từ tối tăm này đến tối tăm hơn, tương lai sẽ tái sinh vào cảnh giới kém cõi hơn, có thể địa ngục hoặc ngạ quỷ kém phước báu hơn nữa, hay bàng sanh vv

Đấng Thiện Thệ, Thiên Nhân Sư dạy rằng:

*Ác hành không nên làm,
Làm xong, chịu khổ lụy
Thiện hành ắt nên làm
Làm xong, không ăn năn"*

(Pháp Cú 314. Tiểu Bộ Kinh _Khuddhaka Nikàya)

Tốt đẹp và khả hỷ nhất là xóa bỏ hận thù để được an lạc trong hiện tại, đời vị lai tái sanh vào thiện thú: cõi trời hay loài người, như lời dạy của Bạc Ứng Cúng, Bạc Tuệ Tri mọi pháp, Bạc Toàn Thiện, Toàn Giác:

*Giận sẽ nguôi ngoai và hài hòa chung sống
Xóa căm hờn đau phải bởi căm hờn
Xóa căm hờn chính là bởi yêu thương
Luật nên trường cho ta niềm hỷ lạc.*

(Tiểu Bộ Kinh. Tiền Thân số 371)

Vì thế, hãy làm theo Chơn Chánh Pháp Vi Diệu, Chơn Ngôn của Bạc Chánh Đẳng Giác (*Khó thay nghe Diệu Pháp, Khó thay, Phật ra đời*), thời sẽ bớt khổ đau, bớt phiền muộn, và sống hiền, sống hỷ, sống chan hòa trong niềm hỷ lạc yêu thương.

Nói chung quy lại chúng ta nên sống theo **Chánh Hạnh** (*yêu thương, tha thứ, không làm hại ai*), không sống theo **Tà Hạnh** (*gây đau khổ, gây oán hờn, hận thù, gây hoang mang, gây lo sợ cho người*) bằng cách hành theo lời Phật dạy, như được ghi lại trong Pháp Cú 169, Thánh Điển Pali như sau:

Hãy khéo sống chánh hạnh

Chớ sống theo tà hạnh

Người Chánh hạnh hưởng lạc

Cả đời này, đời sau.

Mong chúc chư vị và mọi loài sống an lành, hành phúc.

Trong tâm từ

Tâm Tịnh

24/12/2024





Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

**TU TẬP TỪ BI ĐỂ GIÚP
QUẢNG KẾT THIÊN
DUYÊN, TIÊU HẾT OÁN
GHÉT ĐỐI NGỊCH, HÓA
GIẢI HẬN THÙ, BÌNH AN
CHO MÌNH CHO MUÔN
LOÀI CHÚNG SANH**

(Nguồn: Chùa A Di Đà, Trang
Nhà Quảng Đức, Đạo Phật
Ngày Nay, Người Phật Tử:

<https://quangduc.com/a77994/tu-tap-tu-bi-de-giup-quang-ket-thien-duyen>)

Tâm Tịnh

Duyên khởi cho bài chia sẻ
này là từ một quý Phật tử được
cho là bị hữu tình trong thế
giới vô hình quấy nhiễu.

Sau đây là một trong những
cách trưởng dưỡng tâm từ bi

mỗi ngày cho đến sung mãn, có thể chuyển xấu thành tốt, tiêu hết oán ghét đối nghịch, hóa giải hận thù, đưa đến an lạc.

Bạn hiền hãy tu tập tâm từ bi, rải lòng từ bi cho tất cả chúng sanh trong thân, ngoài thân, và cho tất cả chúng sanh trong mọi thế giới, và cùng khắp vô biên xứ. Bạn hiền có thể bắt đầu tu tập từ bi quán bằng cách Niệm giới KHÔNG SÁT SANH và Nguyên Cầu Chân Lý. Con biết rõ Các Đấng Như Lai, chư Bồ Tát, chư Hiền Thánh đã đoạn tận sát sanh vì thương xót, yêu thương tất cả hữu tình trong khắp Pháp Giới. **Nay, con**

xin hân hoan học tập theo hạnh từ bi lân mẫn chúng sanh của chư Phật, chư Bồ Tát, chư Hiền Thánh bằng cách từ bỏ sát sanh, tùy hỷ từ bỏ sát sanh, và khuyên người khác từ bỏ sát sanh. Đức Phật dạy rằng khi quý Phật tử từ bỏ sát sanh

(trong Tăng Chi Bộ), tức là họ đã thương tặng KHÔNG SỢ HÃI, KHÔNG HẬN THÙ cho vô lượng chúng sanh. Vậy

trong tâm con lúc này, mãi mãi về sau không còn sát sanh, không còn hận thù, không còn oán hận với bất kể một ai, một hữu tình nào nữa, cho dầu họ cố tình hay vô tình làm hại con, làm tổn thương con bằng lời nói hay hành động . Con luôn luôn kiên tâm giữ tâm yêu thương vững bền với hết thảy hữu tình, và bình đẳng với tất cả.

Với tình yêu thương chân thật này, con thành tâm xin nguyện cầu cho "tất cả mọi người sống trên Cõi Địa Cầu sẽ thoát khỏi thời kỳ tà ác, chiến tranh, và thoát khỏi mọi sự bất an, náo nhiệt, sợ hãi, căng thẳng, hận thù, oán ghét"; và đồng thời nguyện cầu mọi khổ đau, cái chết phi thời của mọi người đều được hoàn toàn tịnh hóa."

Với tình yêu thương chân thật này, đặc biệt, với lòng đầy biết ơn từ trong tận sâu thẳm tâm hồn, con xin hân hoan nương nhờ vào lòng từ bi vô biên, vô chương ngại của chư Phật, chư Bồ Tát, thành tâm nguyện cầu an lành và hạnh phúc cho Cha Mẹ, người thân và hết thảy muôn loài chúng sanh trong mọi thế giới và cùng khắp hư không vũ trụ bao la này. Nương nhờ

vào công đức chơn thật hơn cả biển cả bao la, bất khả tư nghĩ của chư Phật, chư Bồ Tát, con xin thành tâm ngưỡng nguyện mọi chúng sanh sớm giác ngộ và chứng đạt Vô Thượng Bồ Đề, Chánh Trí Giải Thoát, thoát mọi ràng buộc, khổ đau.

Nếu ai thường tinh tấn 2 - 3 thời hoặc nhiều hơn như vậy mỗi ngày, tâm từ bi sẽ được tăng trưởng hàng ngày cho đến sung mãn.

Hy vọng bài chia sẻ này hữu ích cho quý Pháp hữu, Thiện hữu trong việc tu tập tâm từ bi hóa giải hận thù, quảng kết thiện duyên, được an lạc, lợi mình, lợi người, lợi cho Tam Bảo và lợi khắp quần sanh.

Trong tâm từ

Tâm Tịnh

PHÁP HÀNH GIỮ GIỚI BẤT SÁT SANH TUYỆT DIỆU

(Nguồn: PHẬT GIÁO Phatgiao.org, Chùa A Di Đà, Thư Viện Hoa Sen <https://thuvienhoasen.org/a42542/phap-hanh-giu-gioi-bat-sat-sanh-tuyet-dieu-tam-tinh-can-tap>)

Tâm Tịnh cần tập

Giữ giới không sát sanh, cho dầu trong tình huống tổn thương nghiêm trọng cho đến mất mạng, vẫn kham nhẫn, từ bi, không phản kháng, không phẫn nộ, không ác ý đối với kẻ hại mình, là pháp hành giữ giới bất sát sanh tuyệt diệu, vì lòng từ bi, vì trí đạo sáng suốt, mang lại kết quả tốt đẹp khả ái, khả hỷ.



Nguyện Bảo Hộ Sinh Mạng

*Sak-ka, Thiên chủ của trần gian,
Ngài bảo cho ta một đặc ân,
Xin chớ sinh linh nào bị hại,
Vì ta, dù khẩu, ý hay thân.
Nơi nào cũng vậy, này Thiên chủ,
Lời nguyện này ta vẫn ước mong.*

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Chuyện Tiền Thân số 440. Hắc Hiền Giả

1. Một lòng giữ giới bất sát sinh chuyển xấu thành tốt

Chuyện Thiên Đế Thích nhờ thiện hành, không vì giữ mạng sống của mình để hại chúng sanh, đã chuyển thua thành thắng quân A-tu-la, là một thí dụ minh chứng cho thiện quả khả hỷ do hành động chơn thiện, không hại chúng sanh cho dầu tổn đến mạng sống của chính mình (*những con chim sí điểu con hoảng sợ khi thiên xa của Thiên chủ Sakka chạy quá nhanh do bị quân A-tu-la đuổi bắt*), như được ghi lại trong Thánh Điển Tiền thân số 31¹:

Này bạn Matali, tiếng kêu gì vậy? Nó kêu thật bi thương?

- Thưa Thiên đế, vì rừng cây bông lưa rơi xuống, do tốc độ cỗ xe ngài nghiền nát, các con chim Kim-sí-điểu sợ chết đồng thanh kêu gào như vậy.

Bậc Đạo Sĩ nói:

*- Này bạn Matali, chớ làm chúng mệt mỏi, vì chúng ta. **Chúng ta không vì chủ quyền thiên giới mà sát sanh. Vì lợi ích của chúng, ta sẽ từ bỏ mạng sống và nộp mình cho loài A-tu-la! Hãy quay xe lại đi!***

Nói vậy xong, Đế Thích đọc bài kệ:

Hãy để tổ chim con,

Hỡi này Mà-ta-li!

Trong rừng Sim-ba-li

Tránh miệng ác chủ tể,

Ta sẵn sàng nộp mạng

Cho các A-tu-la,

Chớ để các chim này

Bị xé nát khỏi tổ.

Thần đánh xe Màtali nghe lời Đế Thích, quay xe lại, đi về hướng thiên giới bằng con đường khác. Các thần A-tu-la thấy Đế Thích quay xe lại, tự nghĩ: "Chắc hẳn các Đế Thích từ những thế giới khác đến, được sức mạnh tiếp viện, nên mới quay xe lại". Bị dao động vì sợ chết, chúng liền chạy trốn vào lâu đài A-tu-la.

Còn Đế Thích đi vào thành chư Thiên, đứng ở giữa thành, với Thiên chúng của hai thiên giới vây quanh. Trong thời khắc ấy, đất nứt ra, và lâu đài Vejayanta (Tối thắng) trôi lên cao một ngàn dặm...

2. Kiên tâm giữ giới bất sát sanh, không hận thù, không ác tâm, không đánh trả kẻ hại mình, được sanh thiên ngay sau khi chết

Tích Truyện Kinh Pháp cú, XXIV Phẩm Tham Ái, 1. Con Cá Vàng kể rằng 500 đảng cướp kiên quyết giữ giới bất sát sinh khi vừa mới được thọ ngũ giới từ một vị ẩn sĩ, không phản kháng, không chống trả, không ác ý, cho dầu bị dân làng đánh cho đến chết. Nhờ vậy, tất cả đảng cướp, sau khi thân hoại mạng chung, đều được sinh Thiên, thọ hưởng sự hỷ lạc ở các cõi trời dục giới trong khoảng thời gian giữa hai vị Phật – Đức Phật Ca Diếp – Kassapa và Đức Phật Thích Ca – Gotama.

ⁱⁱThời ấy, có năm trăm tên cướp, một ngày kia chúng bị rượt bắt, phải vào rừng ẩn náu. Chúng không tìm được nơi nương thân, và khi gặp một vị ẩn sĩ, chúng vái chào và thưa:

- Bạch Ngài, hãy cho chúng con nương tựa.

Vị ấy trả lời:

- Không có nơi nương tựa nào bằng đạo đức. Tất cả các anh có thể giữ năm giới được không?

- Thừa được.

Chúng bằng lòng thọ năm giới cấm.

Tôn giả ân sĩ khuyên họ:

- Hôm nay các anh đã thọ giới, cho dù mạng sống bị đe dọa đi nữa, các anh cũng không được phạm giới hay có tư tưởng ác.

- Được thôi.

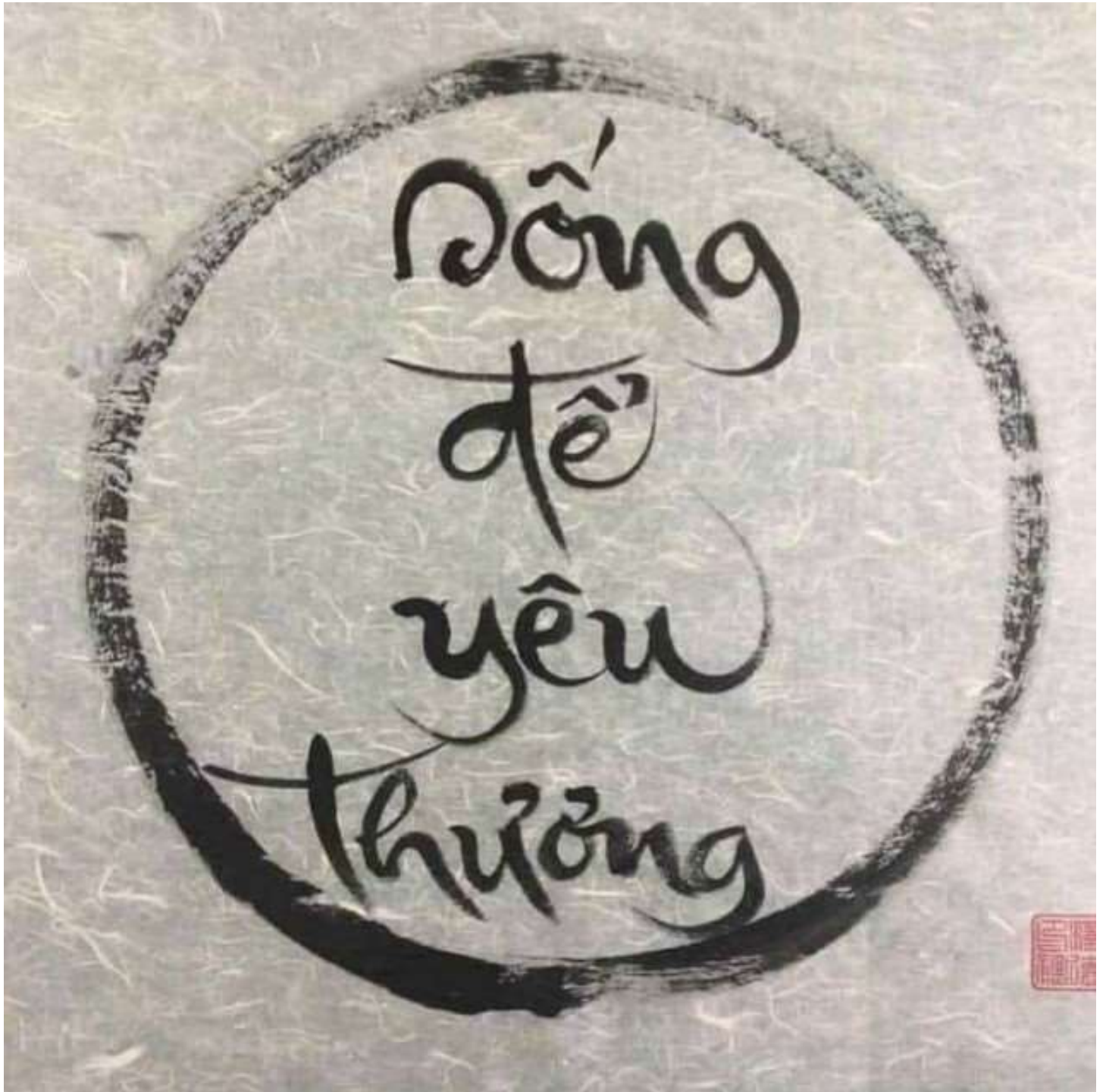
Các tên cướp hứa sẽ giữ giới luật đã thọ.

Dân làng đuổi theo tận nơi bọn cướp ẩn náu, và giết chết hết tất cả. Chúng được tái sinh lên cõi trời, tên cầm đầu bọn cướp thành vị thiên chủ cai quản các vị kia. Sau khi tái sinh nhiều lần nơi các cõi trời, lúc ở cõi cao lúc cõi thấp suốt vô số kiếp trôi qua trong thời kỳ giữa hai vị Phật...(Hết trích)

Vì thế, bài kệ số 670 trong Trường Lão Tăng Kệ, Tiểu Bộ Kinh cho thấy thật là tốt đẹp khi làm đúng pháp hơn là hành phi pháp, cho dầu tổn tánh mạng.

iii ***Làm phi pháp để sống,***

Làm đúng pháp, có chết
Làm đúng pháp, có chết,
Hơn sống, làm phi pháp.



3. Giữ giới không sát sanh, khuyên người khác không sát sinh, và tùy hỷ không sát sanh, được sanh thiên

Lời Phật dạy trong Tăng Chi Bộ Kinh, Chương ba Pháp cho thấy những pháp hữu nào hoan hỷ thực hành ba pháp sau đây, sẽ được sinh Thiên, **từ bỏ sát sanh, tùy hỷ từ bỏ sát sanh, và khuyên người khác từ bỏ sát sanh** như đã được minh định trong đoạn kinh văn sau:

^{iv}Đầy đủ ba pháp này, này các Tỷ-kheo, tương xứng như vậy được sanh thiên giới. Thế nào là ba?

***Tự mình từ bỏ sát sanh, khích lệ người khác từ bỏ sát sanh, tùy hỷ sự từ bỏ sát sanh.** Đầy đủ ba pháp này, này các Tỷ-kheo, tương xứng như vậy, được sanh thiên giới.*

4. Dòng tộc Thích Ca Sàkya kiên quyết giữ giới bất sát sanh, không chống trả, không giết hại trong đại nạn tàn sát của vua Lưu Ly

^vTích Truyện Kinh Pháp Cú. IV. Phẩm Hoa. Vua Vidùdabha trả thù dòng họ Thích Ca cho thấy bà con dòng họ Sàkya kiên quyết giữ

giới bất sát sanh, không đánh trả lại với quân lính của vua Lưu Ly trong cuộc tàn sát đẫm máu, tận diệt dòng họ Thích Ca Sàkya. Vì họ là những đệ tử chân chính của Đức Phật, nghe theo lời Thế Tôn thọ trì ngũ giới, không có ác tâm, hận thù, **vì tin và biết rằng khi họ có ác tâm giết chết kẻ thù trong cuộc giao tranh, và không may bị giết chết trong trạng thái tâm hận thù, hay ác tâm đó, thời họ sẽ bị đọa địa ngục.** Sự thật này được hiển bày trong Thánh Điển Tương Ưng Bộ_Samyutta Nikàya, Tương Ưng Thôn Trưởng như đoạn kinh văn trích dẫn dưới đây:

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

Rồi chiến đấu sư Yodhàjivo đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

Ngồi xuống một bên, chiến đấu sư bạch Thế Tôn:

-- Con được nghe, bạch Thế Tôn, các vị Đạo sư, Tổ sư thuở xưa nói về các chiến đấu viên, nói rằng: "Vị chiến đấu viên nào trong chiến trường, hăng say, tinh tấn; do hăng hay tinh tấn như vậy, bị người

khác tàn sát, đánh bại; vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên tên là Saràjità". Ở đây, Thế Tôn nói như thế nào?

-- Thôi vừa rồi, này Chiến đấu sư. Hãy dừng ở đây. Chớ có hỏi Ta về điều này.

Lần thứ hai...

Lần thứ ba, chiến đấu sư bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, con được nghe các vị Đạo sư, Tổ sư thuở xưa nói về các chiến đấu viên, nói rằng: "Vị chiến đấu viên nào trong chiến trường hăng say, tinh tấn; do hăng say, tinh tấn như vậy, bị người khác tàn sát, đánh bại, vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên tên là Saràjità". Ở đây, Thế Tôn nói như thế nào?

-- Thật sự, Ta đã không chấp nhận và nói rằng: "Thôi vừa rồi, này Chiến đấu sư. Hãy dừng ở đây. Chớ có hỏi Ta về điều này". Tuy vậy, Ta sẽ trả lời.

*Này Chiến đấu sư, đối với **chiến đấu viên** nào trong chiến trường hăng say, tinh tấn, tâm của vị ấy trước đó phải có những ý nghĩ*

thấp kém, ác ý, ác nguyện như sau: "Mong rằng các loài hữu tình ấy bị giết, bị bắt, bị tàn sát, bị tàn hại!", hay: "Mong họ chó có tồn tại!" **Do vị ấy hăng hái, tinh tấn như vậy, nếu vị**

ấy bị người khác tàn sát, đánh bại, thòi người

ấy, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào

địa ngục tên là Saràjità. Nếu người ấy có tà kiến như

sau: "Vị chiến đấu viên nào giữa chiến trường hăng say, tinh tấn; do hăng say, tinh tấn như vậy, bị người khác tàn sát, đánh bại, vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên tên là Saràjità". Như vậy là tà kiến. **Ai rơi vào tà kiến này, này Chiến đấu sư, Ta nói rằng, người ấy chỉ có một trong hai sanh thú: Một là địa ngục, hai là súc sanh.**

Khi được nói vậy, vị chiến đấu sư phát khóc, rơi nước mắt.

-- Chính vì vậy, này Chiến đấu sư, Ta không chấp nhận và nói: "Thôi vừa rồi, này Chiến đấu sư. Hãy dừng ở đây. Chớ có hỏi Ta về điều này".

-- Bạch Thế Tôn, con khóc không phải vì Thế Tôn đã nói như vậy. Nhưng, bạch Thế Tôn, vì con đã bị các Đạo sư, các Tổ sư, các chiến

đấu viên thuở trước đã lâu ngày lừa dối con, dối trá con, dắt dẫn con lầm lạc, nói rằng: "Ai là người chiến đấu viên giữa các chiến trường hăng say, tinh tấn; do hăng say, tinh tấn như vậy, bị người khác tàn sát, đánh bại, vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên tên là Saràjità".

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn!... Từ nay cho đến mệnh chung con trọn đời quy ngưỡng!

Như vậy, theo Tuệ Giác của Thế Tôn, như đã được diễn giải trong đoạn kinh văn trên, những người lính, các chiến sỹ trong những cuộc giao tranh, đặc biệt, cuộc chiến tranh tàn khốc như hiện nay giữa các nước vì địa chính trị, giữa các nhóm giao tranh vv, không những phải chịu nỗi sợ hãi, sân hận thường trực, mà còn bị đọa địa ngục, ngay sau khi hy sinh trong trạng thái tâm sân hận, thù địch, ác tâm này.

Là người con Phật, thật bất lực và xót xa chứng kiến con người tàn sát lẫn nhau mà chẳng biết làm gì hơn, ngoại trừ với công đức chia sẻ chánh pháp, bố thí, cúng dường, ăn chay, thọ trì các giới, và những công đức lành trong việc tu tâm, dưỡng tánh mỗi ngày và với tâm chân thành cùng với quý Phật tử, những hiền

thiện hữu xa gần, xin hồi hướng và nguyện cầu HÒA BÌNH sớm trở lại với đất nước Ukraine, Nga, dải Gaza nói riêng và HÒA BÌNH cho cả Thế Giới, trong đó mọi người sống tương ái lẫn nhau, hòa chung với muôn loài chúng sanh trong một môi trường tự nhiên trong xanh hiền hòa.

Trong tâm từ,

Tâm Tịnh

Nguyện đem công đức này

Hướng về chúng sanh khắp pháp giới

Đồng sanh cõi Cực Lạc

NGUỒN THAM KHẢO

^I Tiểu Bộ Kinh Khuddaka Nikàya. Tập IV. Chuyện Tiền Thân Đức Phật. Phẩm Kulavaka. 31. Chuyện Tổ Chim Con. Việt văn: Hòa Thượng Thích Minh Châu. Online [Available] <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo4/tb4-04.htm>

II Tích Truyện Kinh Pháp Cú. XXIV. Phẩm Tham Ái. 1. Con Cá Vàng.

1A. Thầy Tỳ Kheo Tự Phụ - Đẳng Cướp. Online [Available]

<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-phapcu-ev/ttpc24.htm>

III Tiểu Bộ Kinh Khuddaka Nikàya. Trưởng Lão Tăng Kệ. Chương 14 kệ.

Kệ 670. Godatta. Việt văn: Hòa Thượng Thích Minh Châu. Online

[Available] <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo3/tb3-ta06.htm#14>

IV Tăng Chi Bộ Kinh _Anguttara Nikàya. Chương Ba Pháp. XVI. Phẩm Lỏa

thể. 153 sát sanh. Việt văn: Hòa Thượng Thích Minh Châu. Online

<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-1116.htm>

V Tích Truyện Kinh Pháp Cú. IV. Phẩm Hoa. Vua Vidùdabha trả thù dòng

họ Thích Ca. Pháp Cú 47. Online [Available]

<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-phapcu-ev/ttpc04a.htm>

Tâm Từ Bi Là Tâm Giải Thoát

Người tu tâm từ bi lấy chúng sanh làm gốc rễ, luôn vì lợi ích chúng sanh từ thân hành, khẩu hành cho đến ý hành, thì có thể trở bông Bồ Tát trí huệ.

HƯƠNG ĐẠO

Tâm từ bi là tâm giải thoát

TÂM TỊNH

1 Tâm từ bi là Như Lai

Đạo Phật là đạo từ bi. Vì thế, là người con Phật, chúng ta phải tu tâm từ bi, trường dưỡng tâm từ bi trong cuộc sống mỗi ngày; vì tâm từ bi là cội nguồn của mọi thiện nghiệp, là Phật tánh của chúng sanh. Điều này được Đức Phật thuyết trong kinh *Đại bát Niết-bàn*, khi Ngài nói với Trưởng lão Ca-diếp: “Nếu có người hỏi gì là căn bản của tất cả pháp lành? Nên đáp: Chính là tâm từ... Nay thiện nam tử! Tâm từ chính là Phật tánh của chúng sanh, Phật tánh như vậy từ lâu bị phiền não che đậy nên làm cho chúng sanh chẳng dạng nhìn thấy. Phật tánh chính là tâm từ, tâm từ chính là Như Lai”. [1, tr.520].

2 Chúng sanh là gốc rễ, Bồ-tát dùng nước Đại bi tưới nhuần gốc rễ chúng sanh làm trở bông Bồ-tát trí huệ

Người tu tâm từ bi lấy chúng sanh làm gốc rễ, luôn vì lợi ích chúng sanh từ thân hành, khẩu hành cho đến ý hành, thì có thể trở bông Bồ-tát trí huệ.

Trong Mười hạnh nguyện Phổ Hiền, nguyện thứ chín – nguyện Hằng thuận chúng sanh – Bồ-tát Phổ Hiền thuyết:

“Bồ-tát có thể tùy thuận chúng sanh, thì chính là tùy thuận cúng dường các Đức Phật, còn tôn trọng thừa sự chúng sanh chính là tôn trọng thừa sự các Đức Như Lai, làm cho chúng sanh vui mừng cũng chính làm cho tất cả Như Lai vui mừng.

“Vì sao thế? Vì các Đức Như Lai dùng tâm đại bi làm thể. Nhân nơi chúng sanh mà sinh lòng đại bi, nhân lòng đại bi mà phát tâm Bồ-đề, nhân nơi tâm Bồ-đề mà thành Chánh giác. Ví như giữa chốn sa mạc có cây thọ vương to lớn, nơi gốc cây ấy được rưới nhuần, thì cành lá hoa quả thảy đều sum suê tươi tốt.

“Cây thọ vương Bồ-đề giữa chốn sa mạc sinh từ rộng lớn cũng lại như vậy: Tất cả chúng sanh là gốc rễ, Bồ-tát là hoa, Phật là quả. Dùng nước đại bi tưới nhuần gốc rễ chúng sanh thì có thể trở bông Bồ-tát trí huệ và kết thành quả Phật toàn giác. Vì sao thế? Bởi các Bồ-tát dùng nước đại bi làm lợi ích cho chúng sanh thì có thể thành tựu quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Cho nên, quả Bồ-đề thuộc về chúng sanh; không chúng sanh, tất cả Bồ-tát trọn không thể thành tựu Vô thượng Bồ-đề” [2, tr.28-29].

Lại nữa, trong kinh *Tăng nhất A-hàm*, Thế Tôn cũng ân cần khuyến tấn chư Tỷ-kheo tu sức đại từ bi của chư Phật vì lợi ích chúng sanh: “Chư Phật Thế Tôn thành tựu đại từ bi, lấy đại từ bi làm sức mạnh để lợi ích rộng rãi cho chúng sanh. Thế nên, các Tỷ-kheo! Nên nhớ tu hành sức đại từ bi này. Như thế, các Tỷ-kheo, nên học điều này” (*Kinh Tăng nhất A-hàm*, tập II, phẩm Lục, VNCPHVN ấn hành, 1998, tr.482) [3].

Chính vì thế, cũng ở đoạn Đức Phật nói với Trưởng lão Ca-diếp trong kinh *Đại bát Niết-bàn*, Thế Tôn dạy: “Nay thiện nam tử, Chơn giải thoát là nơi nọa quý ái. Vì thương xót chúng sanh mà có pháp ái. Pháp ái như vậy là chơn giải thoát” [4, tr.169].

3 Pháp hành tâm từ bi

Lòng từ được thể hiện qua nhiều pháp hành như thiền rải tâm từ, niệm Phật rải tâm từ, thiền quán từ bi, hồi hướng công đức tu tập thân tâm (Niệm Phật, tọa thiền, trì chú, tụng kinh...), bố thí, phóng sanh v.v... cho tất cả chúng sanh trong mười phương được an lành và sớm lên bờ giác.

3.1 Rải tâm từ hay thiền quán từ bi

Trong kinh *Tăng Chi Bộ*, phẩm Nhất pháp, Phật có nói một câu: “Nếu một vị khất sĩ tu Từ quán, dầu chỉ thực

1. Tâm từ là Như Lai

Đạo Phật là đạo từ bi vì thế là người con Phật, chúng ta phải tu tâm từ bi, trưởng dưỡng tâm từ bi trong cuộc sống mỗi ngày vì tâm từ là cội nguồn của mọi thiện nghiệp, là Phật tánh của chúng sanh. Điều này được Đức Phật thuyết trong Kinh Đại Bát Niết Bàn:

“Nếu có người hỏi gì là căn bản của tất cả pháp lành? Nên đáp: Chính là tâm từ... Nay thiện nam tử (Ca Diếp Bồ Tát)! Tâm từ chính là Phật tánh của chúng sanh, Phật tánh như vậy từ lâu bị phiền não che đậy nên làm cho chúng sanh chẳng đặng nhìn thấy. Phật tánh chính là tâm từ, tâm từ chính là Như Lai [1, tr.520].

2. Chúng sanh là gốc rễ, Bồ tát dùng nước Đại bi tưới nhuần gốc rễ chúng sanh làm trở bông Bồ Tát trí huệ



1. Lễ kính chư Phật
2. Xưng tán Như Lai
3. Rộng tu cúng dường
4. Sám hối nghiệp chướng
5. Tuỷ hỷ công đức
6. Thỉnh chuyển Pháp luân
7. Thỉnh Phật trụ thế
8. Thường theo học Phật
9. Hằng thuận chúng sanh
10. Thấy đều hồi hướng

Người tu tâm từ bi lấy chúng sanh làm gốc rễ, luôn vì lợi ích chúng sanh từ thân hành, khẩu hành cho đến ý hành, thì có thể trở bông Bồ Tát trí huệ. Trong Mười Hạnh Nguyên Phổ Hiền,

nguyện thứ chín (Hằng thuận chúng sanh), Bồ Tát Phổ Hiền thuyết: “Bồ Tát có thể tùy thuận chúng sanh, thì chính là tùy thuận cúng dường các Đức Phật, còn tôn trọng thừa sự chúng sanh chính là tôn

trọng thừa sự các Đức Như lai, làm cho chúng sinh vui mừng cũng chính làm cho tất cả Như lai vui mừng.

Vì sao thế? Vì các Đức Như lai dùng tâm đại bi làm thể. Nhân nơi chúng sinh mà sinh lòng đại bi, nhân lòng đại bi mà phát tâm Bồ đề, nhân nơi tâm Bồ đề mà thành Chánh giác. Ví như giữa chốn sa mạc có cây thọ vương to lớn, nơi gốc cây ấy được rưới nhuần, thì cành lá hoa quả thảy đều sum suê tươi tốt.

Cây thọ vương Bồ đề giữa chốn sa mạc sinh tử rộng lớn cũng lại như vậy: Tất cả chúng sanh là gốc rễ, Bồ Tát là hoa, Phật là quả. Dùng nước đại bi đượm nhuần gốc rễ chúng sinh thì có thể trở bông Bồ Tát trí huệ và kết thành quả Phật toàn giác. Vì sao thế? Bởi các Bồ Tát dùng nước đại bi làm lợi ích cho chúng sinh thì có thể thành tựu quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Cho nên, quả Bồ đề thuộc về chúng sinh, không chúng sinh, tất cả Bồ Tát trọn không thể thành tựu Vô thượng Bồ đề” [2, tr.28-29].

Lại nữa trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, Thế Tôn cũng ân cần khuyên tấn chư Tỷ kheo tu sức đại từ bi của chư Phật vì lợi ích chúng sanh: “Chư Phật Thế Tôn thành tựu đại từ bi, lấy đại từ bi làm sức mạnh để lợi ích rộng rãi cho chúng sanh. Thế nên, các Tỷ-kheo! Nên nhớ tu hành sức đại từ bi này. Như thế, các Tỷ-kheo, nên học điều này” (Kinh Tăng nhất A-hàm, tập II, phẩm Lực ,

VNCPHVN ấn hành, 1998, tr.482) [3].

Chính vì thế trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Thế Tôn dạy: “Này Thiện Nam Tử (Ca Diếp Bồ Tát), Chơn giải thoát là nơi ngạ quỷ ái. Vì thương xót chúng sanh mà có pháp ái. Pháp ái như vậy là chơn giải thoát [4, tr.169].

Pháp hành này được Đức Trần Thái Tông làm tôn chỉ trong việc điều hành quốc gia thể hiện qua lời tự tâm đạo của ngài như sau: “Lấy tâm thiên hạ làm tâm của mình, lấy ý muốn thiên hạ làm ý muốn của mình.” [5]. Nhờ kiên tâm hành theo đạo lý này mà dân tộc Việt Nam trong suốt gần hai trăm năm nhà Trần đã phát triển rực rỡ và huy hoàng nhất trong lịch sử phát triển xã hội Đại Việt.

3. Pháp hành tâm từ bi

Lòng từ được thể hiện qua nhiều pháp hành như thiên rải tâm từ, niệm Phật rải tâm từ, thiền quán từ bi, hồi hướng công đức tu tập thân tâm (Niệm Phật, tọa thiền, trì chú, tụng kinh...), bố thí, phóng sanh vv... cho tất cả chúng sanh trong mười phương được an lành và sớm lên bờ giác.

3.1 Rải tâm từ hay thiền quán từ bi

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, phẩm nói về Nhất Pháp, Phật có nói một câu: “Nếu một vị khát sĩ tu Từ quán, dầu chỉ thực tập trong một chốc lát, thời gian bằng một cái búng tay thôi, thì vị khát sĩ đó đã xứng

đáng là một vị khát sĩ rồi.” Câu nói đó chứng tỏ rằng Từ quán rất quan trọng trong đạo Phật. Phật nói tiếp: “Thầy khát sĩ đó sẽ không thất bại trong thiền định, sẽ làm được theo lời bậc đạo sư chỉ dạy, sẽ đáp ứng được những lời khuyến dụ của các vị đạo sư. Và vị đó ăn cơm tín thí không uổng.” Nếu hằng ngày vị khát sĩ hành trì Từ quán, thì còn công đức gì nhiều hơn, và lớn hơn nữa? [6]

Sau đây là đoạn Kinh Từ Bi trong tiểu bộ kinh mà các thầy Nam tông thường hay tụng nhằm trưởng dưỡng tâm từ mỗi ngày.

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, dạy các Tỷ kheo:

Mong tất cả những ai,
Hữu tình có mạng sống,
Kẻ yếu hay kẻ mạnh,
Không bỏ sót một ai,
Kẻ dài hay kẻ lớn,
Trung, thấp, loài lớn, nhỏ.
Loài được thấy, không thấy,
Loài sống xa, không xa,
Các loài hiện đang sống,
Các loài sẽ được sanh,
Mong mọi loài chúng sanh
Sống hạnh phúc an lạc.



Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

Mong rằng không có ai,
Lường gạt lừa dối ai,
Không có ai khinh mạn,
Tại bất cứ chỗ nào.
Không vì giận hờn nhau,
Không vì tưởng chống đối.
Lại có người mong muốn,
Làm đau khổ cho nhau.
Như tấm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trọn đời lo che chở,
Con độc nhất mình sanh.
Cũng vậy, đối tất cả
Các hữu tình chúng sanh,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng rộng lớn.
Hãy tu tập từ tâm,
Trong tất cả thế giới,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng rộng
lớn.
Phía trên và phía dưới,

Cũng vậy, cả bề ngang,
Không hạn chế, trói buộc,
Không hận, không thù địch.

Khi đứng, hay khi đi,
Khi ngồi, hay khi nằm,
Lâu cho đến khi nào,
Khi đang còn tỉnh thức,
Hãy an trú niệm này,
Nếp sống này như vậy,
Được đời đề cập đến,
Là nếp sống tối thượng.

(ĐTKVN, Tiểu Bộ I, kinh Tập, chương 1, phẩm Rắn, phần Kinh Từ
bi [trích], Nxb TP.HCM ấn hành, 1999, tr.506) [7]

3.2 Tâm từ bi qua hạnh Bố thí

Bố thí là hạnh tu phổ quát của người con Phật để trưởng dưỡng tâm từ bi. Vì sao chúng ta bố thí? Câu trả lời là vì thương xót trước những đau khổ của chúng sanh và mong muốn chúng sanh bớt khổ hoặc đoạn trừ khổ đau và mang lại niềm vui an lành cho họ. Bố thí gồm vật thí, pháp thí, vô úy thí.

3.2.1 Bố thí vật

Bố thí như thế nào được quả lớn, công đức lớn. bố thí với tâm mong cầu kết quả tương lai tốt đẹp hơn hoặc bố thí mong để phước lại cho con cháu thì không thể mang lại kết quả lớn. Trong khi đó, bố thí vì lòng bi mẫn chúng sanh và mong chúng sanh hết khổ đau và để trang nghiêm tâm và tối thượng hơn nữa là hồi hướng vô thượng Bồ đề hoặc Tây Phương Cực Lạc.

Phật dạy trong Kinh NiKàya về hành bố thí đưa đến quả lớn và công đức lớn như sau:

“Một thời, Thế Tôn ở Campà, trên bờ hồ Gaggara. Bấy giờ có nhiều cư sĩ ở Campà cùng Tôn giả Sàriputta (Xá Lợi Phất) đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn: Có thể, bạch Thế Tôn, ở đây có hạng người bố thí như vậy, không được quả lớn, không được lợi ích lớn. Nhưng bạch Thế Tôn, ở đây có hạng người bố thí như vậy, được quả lớn, được lợi ích lớn.

- Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì có hạng người bố thí như vậy, không được quả lớn, không được lợi ích lớn và do nhân gì, do duyên gì có hạng người bố thí như vậy, được quả lớn, được lợi ích lớn?

- Ở đây, này Sàriputta, có người bố thí với tâm mong cầu, bố thí với tâm trói buộc (về kết quả), bố thí với ý nghĩ “tôi sẽ hưởng thọ cái này trong đời sau”. Vị ấy bố thí như vậy, khi thân hoại mạng chung được

cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Tứ Thiên Vương. Khi nghiệp lực được đoạn tận, thần lực, danh tiếng và uy quyền đoạn tận thì trở lui trạng thái này.

Nhưng ở đây, này Sàriputta, có người bố thí với tâm không mong cầu, bố thí với tâm không trói buộc, bố thí không với ý nghĩ “ta sẽ hưởng thọ cái này ở đời sau”, chỉ bố thí với ý nghĩ “lành thay sự bố thí”. Vị ấy bố thí để trang nghiêm tâm. Do bố thí như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Phạm Chúng. Khi nghiệp lực đoạn tận, thần lực, danh tiếng và uy quyền đoạn tận, vị ấy trở thành vị Bất lai, không trở lui trạng thái này”.

(ĐTKVN, Tăng Chi Bộ III, chương 7, phẩm Tế đàn, phần Bố thí, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.355) [8]

Điều có thể thấy qua bài kinh này là hành bố thí với tâm rộng lớn là phương tiện giải thoát cho những ai thực hành tâm từ bi vì kiếp lai sinh được sống an vui ở cõi trời sắc giới và khi nghiệp lực đoạn tận thì được quả vị Bất lai (A Na Hàm), không còn quay trở lại nhân gian và sẽ ném hương vị giải thoát A La Hán trong thời gian không xa. Vì thế người con Phật nên bố thí với tâm rộng lớn như lời Phật dạy.

Đối với hành giả đại thừa hay tịnh độ nên lấy công đức bố thí như thế này hồi hướng Vô thượng Bồ đề hoặc Tây Phương Cực Lạc trụ

xứ của Đức Phật A DI ĐÀ. Được vậy thì công đức sẽ viên mãn. Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, phẩm Phạm Hạnh (Hán tạng), Đức Phật dạy:

“Bồ tát nếu chẳng thấy được chúng sanh nghèo cùng thời không duyên để sanh lòng từ. Nếu lòng từ chẳng sanh thời không thể khởi tâm HUỆ THÍ. Do nhơn duyên HUỆ THÍ làm cho chúng sanh đặng an vui, ban cho những đồ uống ăn, xe cộ, y phục, hoa hương, giường ghế, nhà cửa đèn đuốc.

Lúc ban cho như vậy lòng cởi mở chẳng sanh niệm tham đắm, quyết định hồi hướng Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Lúc đó tâm của Bồ tát không dừng chỗ nào, dứt hẳn vọng tưởng, chẳng kẹt nói sự sợ sệt, danh dự, tài lợi, chẳng cầu quả báo vui sướng cõi trời, cõi người, chẳng kiêu mạn, chẳng trông người trả ơn, chẳng vì phỉnh người mà làm việc bố thí, chẳng cầu giàu sang phàm lúc làm việc bố thí, chẳng thấy người thọ là tri giới hay phá giới, là phước điền hay chẳng là phước điền, là tri thức hay chẳng phải tri thức.

Lúc bố thí cũng chẳng thấy là căn khí hay chẳng căn khí, chẳng lựa ngày giờ, chẳng chọn chỗ nơi cũng chẳng tính được mùa hay đói kém, chẳng thấy nhơn quả, chẳng phân biệt chúng sanh hay chẳng phải chúng sanh, là phước hay chẳng là phước” [9, trtr.509-510].

Một câu chuyện Phật giáo kể về một nam cư sĩ chuẩn bị món ăn thượng hạng để cúng dường Thế Tôn nhưng lại đem thí cho một con chó đói ăn là bài pháp ý vị về hành pháp bố thí không phân biệt mà chỉ vì lòng bi mẫn chúng sanh.

Trên đường đến Tịnh Xá nơi Đức Phật cư ngụ cùng với chư Tỷ Kheo, một con chó cái ốm trơ xương đang đói nhìn cư sĩ như cầu xin ăn. Vị cư sĩ thấy động lòng thương cảm và bố thí phần thức ăn (dùng để cúng dường Đức Phật) cho chú chó đáng thương này ăn. Cư sĩ đến gặp Thế Tôn để tạ tội. Nhắc thấy cư sĩ, Đức Phật nói với các Tỷ Kheo: “Này các Tỷ kheo hôm nay ta có một bài pháp hay cho các ông. Thế Tôn không những trách cư sĩ mà còn tán thán việc làm này của cư sĩ: bố thí cho chúng sanh tức là cúng dường Như Lai vậy [10].”

3.2.2 Bố thí pháp

Trong tất cả thí, bố thí pháp là bố thí hơn tất cả vì thí pháp mang lại sự an lạc, hạnh phúc và giải thoát cho người nhận bố thí. Chính vì thế Kinh Hiền Ngu, Đức Phật dạy:

Thường làm theo tâm từ

Từ bỏ tưởng giận hại

Đại bi thương chúng sanh

Quặn lòng rơi nước mắt

Tu làm thân đại hỷ
Với mình cũng đắc pháp
Cứu giúp bằng đạo lý
Ấy là Bất Tát Hạnh [11, tr.10].

3.2.3 Vô úy Bồ thí

Ngoài pháp thí và vật thí, để trưởng dưỡng tâm từ bi, người con Phật cũng phải nên thực hành Vô úy thí tức là làm cho chúng sanh an lành, không sợ hãi. Có thể thực hành pháp này trong cuộc sống thường ngày bằng những lời khuyên từ ái đến những người bất an, lời hỏi thăm ân cần đến những người bệnh, người già neo đơn hoặc bằng sự có mặt vững chãi trong chánh niệm và từ ái của mình.

Vô úy thí có thể thực hành qua việc phóng sanh. Đây là hạnh lành mà ngày nay nhiều Phật tử thường hay hành để tăng trưởng lòng từ. Có thể nói phóng sanh cùng với quy y, niệm Phật vv... là một sự kết hợp hoàn chỉnh vì nhiếp cả ba loại thí này: Dùng tiền mua vật phóng sanh là vật thí, cứu vật thoát cảnh bị làm thịt là vô úy thí và quy y, niệm Phật cho chúng là pháp thí.

Để nuôi dưỡng tâm từ bi lớn mạnh, người con Phật nên học rộng nghe nhiều để trí huệ thêm lớn. Có trí huệ, chúng ta mới hành đúng chánh pháp làm lợi lạc cho người và chúng sanh. Có như vậy tâm từ bi phát triển một cách rộng lớn và vững chãi.

4. Đúc kết

Bài kết tập này xin khép lại bằng lời dạy của Ngài Lục Tổ Huệ Năng: “Phải cố gắng học rộng nghe nhiều, phải biết bổn tâm mình, phải hiểu rõ đạo lý của chư Phật, phải hòa mình vào thế gian để cứu giúp người và vật, không phân biệt ta và người, nghĩ thẳng đến quả vị Bồ đề.” [12, trtr.233-234]

Nguyện đem công đức này

Hướng về chúng sanh khắp pháp giới

Đồng sanh cõi Cực Lạc.

Tâm Tịnh cần tập

Nguồn tham khảo

[1] & [8] Đại Bát Niết Bàn, Tập I, Phẩm Phạm Hạnh (1999, PL2543). Hòa Thượng Thích Trí Tịnh dịch, Nhà xuất bản Thành Phố Hồ Chí Minh.

[2] Kinh Phổ Hiền Hạnh Nguyện (2005, PL 2549). Hòa Thượng Thích Trí Tịnh. Nhà Xuất Bản Tôn Giáo.

[3] Những sức mạnh ở đời – Giác Ngộ [Online] available <http://giacngo.vn/phathoc/2014/12/07/1BF058/>

- [4] Đại Bát Niết Bàn, Tập I, Phẩm Tứ Tướng (1999, PL2543). Hòa Thượng Thích Trí Tịnh dịch, Nhà Xuất Bản Thành Phố Hồ Chí Minh.
- [5] Quan điểm về Đức Phật của Phật giáo Thiên tông đời Trần. Thích Phước Đạt. Thư viện Hoa sen [Online] Available <http://thuvienhoasen.org/a18600/quan-diem-ve-duc-phat-cua-phat-giao-thien-tong-doi-tran>
- [6] Tu tập từ quán Langmai.org. [Online] available http://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/trai-tim-cua-but/bai23-tu-tap-tu-quan?set_language=vi.
- [7] Lời Phật Dạy trong Kinh Tạng Nikàya, Tập III, VI Từ Bi Hỷ Xả, Rải tâm từ (2014). Thích Quảng Tánh. Nhà xuất bản Hồng Đức.
- [9] Lời Phật Dạy trong Kinh Tạng Nikàya, Tập I, II. Bồ Thí & Cúng Đường, 2. Bồ thí với tâm rộng lớn (2014). Thích Quảng Tánh. Nhà xuất bản Hồng Đức.
- [10] Trích Truyện cổ Phật Giáo
- [11] Kinh Hiền Ngu, Phẩm Phạm Thiên Thỉnh Pháp. Hán dịch Sa môn Tuệ Giác. Việt dịch Hòa Thượng Thích Trung Quán. [Online] Available <http://www.wattpad.com/1093613-kinh-hi%E1%BB%81n-ngu>
- [12] Pháp Bảo Đàn Kinh – Tư tưởng và cuộc đời Lục Tổ Huệ Năng (1999). Dịch và chú giải Đình Sĩ Trang. National Library of Australia.



Từ Bi Tâm Vô Lượng

*Ai chính với Từ tâm
Thương xót mọi thế giới
Trên, dưới và bề ngang,
Vô lượng trùm tất cả
Tâm từ bi vô lượng
Viên mãn, khéo tu tập,
Với nghiệp có hạn lượng
Tâm ấy không chất chứa.*

(Tiểu bộ kinh Khuddaka Nikàya. Tập V. Tiền Thân số
169. Chuyện Đạo sư Araka)

MƯỜI LÝ DO NÊN TU TẬP TỪ BI QUÁN

(Nguồn: Viện Nghiên Cứu Phật Học

<https://vncphathoc.com/print?url=/nghien-cuu/phat-giao-phat-trien/muoi-ly-do-nen-tu-tap-tu-bi-quan.html>)

Tâm Tịnh cần tập



Nhờ cưỡi xe Bồ Đề Tâm, không chút cản trở mệt nhọc, Bồ Tát đi từ hạnh phúc này đến hạnh phúc khác. Như vậy làm sao có thể nản chí được?

Đức Phật đã nói, (lòng thành) phát nguyện chính

là cội nguồn của tất cả công đức. Phát nguyện được xuất phát từ sự quán chiếu thường xuyên về luật nhân quả.

Nhờ tạo nhiều hạnh lành, thúc đẩy bởi tâm nguyện chân chính, bất cứ lúc nào, ta cũng nhận được phần thưởng xứng đáng. (Bồ Tát Hạnh. Chương 7. Tinh Tấn đoạn 30, 40 & 42. Santideva Bình Thiên)

Từ Bi là căn bản của đạo, căn bản của tất cả pháp lành, như đã được Đức Phật thuyết trong kinh Đại Bát Niết Bàn: “Nếu có người hỏi gì là căn bản của tất cả pháp lành? Nên đáp: Chính là tâm từ... Nay thiện nam tử (Ca Diếp Bồ Tát)! Tâm từ chính là Phật tánh của chúng sanh, Phật

tánh như vậy từ lâu bị phiền não che đậy nên làm cho chúng sanh chẳng đặng nhìn thấy. Phật tánh chính là tâm từ, tâm từ chính là Như Lai (Đại Bát Niết Bàn, Tập I, Phẩm Phạm Hạnh (1999,

PL2543), tr.520, Hòa Thượng Thích Trí Tịnh dịch, Nhà xuất bản Thành Phố Hồ Chí Minh). Vì thế, người con Phật không thể không thực hành hạnh từ bi.

Chia sẻ tình thương bằng tình tài và tình vật cho những người khổ khó là một việc làm nhân văn, ý nghĩa, là biểu hiện của tâm từ bi của hành giả. Tuy nhiên quả thật thiếu sót khi hành giả không thực hành từ bi quán. Từ quán là phương pháp đối trị sân giận, phát triển lòng từ cho bản thân, và cho vô lượng hữu tình, không phân biệt thân sơ, giàu nghèo, địa vị, tôn giáo, quốc gia, và hết thảy muôn loài khắp cả địa cầu này và cùng khắp phương xứ.

Trong khi đó bi quán là phương thuốc đối trị tưởng hại, phát triển sự hiểu biết sâu sắc và thương xót trước những nỗi khổ của hữu tình, là duyên để hành giả phát tâm bồ đề, vì tâm bi có công năng bạt khổ hữu tình. Cho nên, bài kết tập này trình bày mười lý do tại sao người con Phật nên thực hành tứ bi quán để lợi lạc cho bản thân, cho tha nhân, hết thảy hữu tình, cho xã hội và cho môi trường tự nhiên.

1. Công đức vô lượng, không thể nghĩ bàn

Cả hai nguồn kinh tạng – Nikàya (Pali) tạng và Hán tạng đều tán thán công đức vô lượng, bất khả tư nghị của từ bi quán. Đức Phật ví tất cả các công đức như xây chùa, đúc tượng, cúng dường Phật và chư Tăng, làm tất cả các thiện nghiệp trên thế gian không bằng một phần mười sáu công đức của người tu tập lòng từ.

Đoạn trích dẫn sau đây trong Tăng Chi Bộ, Phẩm Tiếng Rống Con Sư Tử (X) (20): Velàma cho thấy việc bố thí hào phóng của đại triệu phú Bà-la-môn Velàma khi bố thí 84000 bát vàng chứa đầy bạc, 84000 bát bằng bạc chứa đầy vàng, 84000 bát đồng chứa đầy châu báu, 84000 con voi được trang trí cờ phướng bằng vàng với những đường viền bằng vàng, 84000 cỗ xe tốt vv, việc xây tịnh xá, cúng dường tăng đoàn với đức Phật làm thượng thủ vv, tất cả không bằng người tu từ quán dầu chỉ một khoảnh khắc vắt sữa bò:

Thuở xưa, này Gia chủ, có một vị Bà-la-môn tên là Velàma. Vị ấy bố thí rộng lớn như sau: Vị ấy bố thí 84.000 bát bằng vàng đựng đầy bạc. Vị ấy bố thí 84.000 bát bằng bạc đựng đầy vàng. Vị ấy bố thí 84.000 bát bằng đồng đựng đầy châu báu. Vị ấy bố thí 84.000 con

voi với đồ trang sức bằng vàng, với các ngọn cờ bằng vàng, bao trùm với những lưới bằng chỉ vàng và 84.000 cỗ xe, được trải với da sư tử, được trải với da cọp, được trải với da báo, được trải với mềm màu vàng, với những trang sức bằng vàng, với các ngọn cờ bằng vàng, bao trùm với những lưới bằng chỉ vàng.

Vị ấy bố thí 84.000 con bò sữa, cột bằng những sợi dây gai mịn với những thùng sữa bằng bạc. Vị ấy bố thí 84.000 thiếu nữ, trang sức với những bông tai bằng châu báu. Vị ấy bố thí 84.000 giường nằm trải nệm bằng len thêu bông, nệm bằng da con sơn dương gọi là kadali, tấm khảm với lều che phía trên, có đầu gối chân màu đỏ hai phía.

Vị ấy bố thí 84.000 thước vải, bằng vải gai mịn màng nhất, bằng vải lụa mịn màng nhất, bằng vải len mịn màng nhất, bằng vải bông mịn màng nhất. Và ai có thể nói về các đồ ăn, đồ uống, loại cứng, loại mềm, các loại đồ ăn nếm và các loại nước đường. “Chúng tôi nghĩ chúng chảy như dòng sông”.

Có thể, này Gia chủ, Ông nghĩ: “Có thể Bà-la-môn Velàma là một người nào khác, vị đã bố thí một cách rộng lớn như vậy”. Này Gia

chủ, chớ có nghĩ như vậy. Chính lúc ấy, Ta là Bà-la-môn Velàma, chính Ta đã bố thí rộng lớn ấy. Nhưng này Gia chủ, khi bố thí ấy được cho, không có một ai xứng đáng để nhận bố thí. Không có một ai làm cho thanh tịnh bố thí ấy.

Này Gia chủ, dầu Bà-la-môn Velàma bố thí có rộng lớn, nếu có ai bố thí cho một người chánh kiến, bố thí này lớn hơn quả lớn kia. Này Gia chủ, dầu Bà-la-môn Velàma bố thí có rộng lớn và có ai bố thí cho 100 người chánh kiến, và có ai bố thí cho một vị Nhất lai, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia. Này Gia chủ, dầu cho Bà-la-môn Velàma bố thí rộng lớn, và có ai bố thí cho 100 người Nhất lai, và có ai bố thí cho một vị Bất lai, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia.

Này Gia chủ, dầu Bà-la-môn Velàma bố thí có rộng lớn, và có ai bố thí cho 100 vị Bất lai, và có ai bố thí cho một vị A-la-hán, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia. Này Gia chủ, dầu Bà-la-môn Velàma bố thí có rộng lớn hơn, và có ai bố thí cho một vị A-la-hán, và có ai bố thí cho một vị Độc Giác Phật, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia. Này Gia chủ, dầu cho Bà-la-môn Velàma bố thí có rộng lớn và có người bố

thí cho 100 vị Độc Giác Phật, có ai bố thí cho Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đăng Giác, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia.

*Này Gia chủ, dầu cho Bà-la-môn Velàma bố thí có rộng lớn, và có ai bố thí cho chúng Tỷ-kheo với đức Phật là vị thượng thủ, và có ai xây dựng một tinh xá cho chúng Tăng trong bốn phương... và có ai với tâm tịnh tín quy y Phật, Pháp và Tăng, và có ai với tâm tịnh tín chấp nhận học pháp, từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ không đắm say rượu men, rượu nẫu... Và có ai với tâm tịnh tín, chấp nhận học pháp... từ bỏ không đắm say rượu men, rượu nẫu, **và ai tu tập từ tâm giải thoát, cho đến trong khi khoảnh khắc vắt sữa bò, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia.***

Này Gia chủ, dầu cho Bà-la-môn Velàma bố thí có rộng lớn, có ai bố thí một vị đầy đủ chánh kiến.. và có ai bố thí cho 100 vị đầy đủ chánh kiến.. và có ai bố thí một vị Bất lai... và có ai bố thí trăm vị Bất lai, và có ai bố thí một vị A-la-hán... và có ai bố thí trăm vị A-la-hán... và có ai bố thí một vị Độc giác Phật, và có ai bố thí trăm vị Độc giác Phật, và có ai bố thí Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đăng Giác... và

có ai bố thí chúng Tỷ-kheo với đức Phật là vị cầm đầu, và có ai cho xây dựng một tinh xá cho chúng Tăng trong bốn phương... và có ai với tâm tịnh tín qui y Phật, Pháp và chúng Tăng... và có ai tâm tịnh tín chấp nhận học pháp, từ bỏ sát sanh... từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu... và có ai dầu chỉ trong một khoảnh khắc vắt sữa bò, tu tập từ tâm, và có ai dầu chỉ trong một khoảnh khắc búng ngón tay, tu tập tưởng vô thường, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia.

(Tăng Chi Bộ, Phẩm Tiếng Rống Con Sư Tử (X) (20): Velàma Kinh AN 9.20(Kinh Velàma): https://suttacentral.net/an9.20/vi/minh_chau)

Trong Kinh Như Thị Ngũ (Tiểu Bộ), Đức Phật ví công đức của người tu từ quán như ánh sáng trăng rằm vượt hơn tất cả ánh sáng của các vì sao gộp lại, được ví cho tất cả công đức mà ta đã thực hiện ở trên đời. (Tiểu Bộ Kinh, Kinh Như Thị Ngũ, **(XXVII) (Ek III, 7) (It. 19)**).

Một lần nữa trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Phẩm Phạm Hạnh (Hán Tạng) đã cho thấy công đức không thể nghĩ bàn của từ quán qua những câu kệ sau:

Giả sử tiên ngũ thông

Đông khắp mặt đất này

*Có vua chúa tự tại
Dâng cấp đủ đồ dùng
Voi ngựa các vật dụng
Thí cho tiên được phước
Chẳng bằng tu lòng từ
Trong một phần mười sáu.*

(Đại Bát Niết Bàn Kinh, Phẩm Phạm Hạnh, tr. 519)

Rõ ràng những lời dạy của Đức Thích Tôn về từ bi quán cho thấy Đức Phật nhấn mạnh việc tu tâm (nội tâm không sân, không hại) hơn là việc hướng tâm trên các đối tượng bên ngoài (bố thí, cúng dường, xây chùa, đúc tượng vv) để tích lũy công đức mà nội tâm không có tu tập. Nói như vậy không có nghĩa là Đức Phật phủ nhận công đức to lớn của việc bố thí, cúng dường.

Việc bố thí, cúng dường làm việc từ thiện trong thế gian sẽ được kiên định, sâu rộng, viên mãn và lan tỏa hơn nhiều nhờ vào lòng từ bi được trưởng dưỡng qua thiền quán từ bi. Nói một cách khác, một khi nội tâm tràn đầy tình thương yêu, thì việc làm từ thiện, hay

bố thí, cúng dường, hộ trì Tam Bảo sẽ dễ dàng thành tựu và vững bền.

2. Điều phục sân giận

Sân giận khiến bạn bất an, nguyên nhân của khổ đau, của hận thù và sợ hãi. Sân giận là nghiệp bất thiện, mà trong nhiều bài kinh ví sân giận như ngọn lửa chỉ trong giây lát thiêu đốt cả rừng công đức. Sân giận trước hết khiến mình khổ đau và khuôn mặt trở nên xấu xí, ôm hận, người đời xa lánh, ngủ không ngon giấc, chết trong si ám và sau khi chết tái sinh vào đọa xứ.

Đó là bảy điều bất lợi của tâm sân giận ((*Tăng Chi BK III, Ch. 7 (X) 60, tr 409 - 413*)). Để chuyển hóa nỗi khổ và niềm đau do sân giận gây ra, từ quán là liệu pháp trị liệu hữu hiệu. Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật nói từ tâm giải thoát có công năng điều phục sân giận, mang lại sự an lạc nội tâm cho hành giả (Mười Một Cửa Giải Thoát, Tâm Tịnh cần tập).

3. Hóa giải hận thù

Gia đình bất hòa, vợ chồng bất hạnh, khắp đó đây xung đột, chiến tranh, khủng bố thường xuyên xảy ra do hận thù, kết quả của sân

giận, khiến cho cuộc sống của con người trở nên ngọt ngào. Để hóa giải hận thù, và chung sống an lành không gì hơn là trưởng dưỡng lòng từ bi qua việc thực hành từ bi quán trên tinh thần hiểu và thương, hiểu và thông cảm.



*Chở Yêu Thương Vào
Lòng Hận Thù*

***Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được,
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.***

(Tiểu Bộ Kinh. I. Phẩm Song Yếu. Pháp Cú 5)

Chuyện 282 trong tập chuyện tiền thân của Đức Phật trong Tiểu Bộ Kinh kể lại chuyện một ông vua nhờ từ bi quán mà hàng phục vị vua

cướp nước, cứu cả hai quốc gia lâm vào cảnh chiến tranh, chết chóc như đoạn trích sau:

Ông vua kia đã đến đây, phá hoại xứ sở để mong chiếm lấy Ba-na-lại. Xin cho chúng thần đi bắt ông ta!

*- Ta không muốn giữ vương quốc bằng cách giết hại - vua bảo -
Đừng làm gì cả.*

Ông vua cướp nước kia bao vây thành phố. Các đại thần lại đến gần vua và nói:

- Tâu Đại vương, xin hãy lưu tâm. Hãy cho phép chúng thần bắt ông ta!

- Không được làm gì cả - vua phán - Hãy mở các cổng thành.

Rồi vua đoan nghiêm ngồi trên bệ, giữa các đại thần của triều đình. Vua cướp nước vào thành, hạ các người giữ cổng rồi vào cung điện. Nơi đây, ông bắt giữ vua và các triều thần, trói xích lại rồi tống tất cả vào ngục. Vua ngồi trong ngục thương xót kẻ cướp nước kia, nỗi xót xa cùng cực trào dâng trong ngài. Do lòng thương xót kia mà ông vua nọ bỗng cảm thấy giày vò bứt rứt trong thân, cả người như

bị thiêu đốt gấp hai lần lửa bỏng. Bị ray rút xốn xang vì trọng tội, ông ta hỏi các cận thần vì sao như vậy.

Họ trả lời:

- Ngài đã bắt giam một vị vua công chính, do thế mà ngài bị như thế kia.

Ông ta liền đến xin Bồ-tát thứ lỗi, giao trả lại vương quốc

(282. Chuyện Điều Tốt Nhất (Tiền thân Seyya))

4. Hóa giải nghiệp xấu

Vua A Xá Thế vì tội giết vua cha mà sinh bệnh và sinh tâm sợ hãi. Trong khi tâm bị giày vò bởi tội ác của mình, Vua A Xá Thế được cận thần chánh trực Kỳ Bà khuyên đến gặp Phật để xin sám hối trong đó có đoạn kinh sau đây cho thấy tu một tâm lành có thể hóa giải nghiệp ác lớn:

Tạo nhiều điều ác chẳng bằng một điều lành. Hạ thần nghe Phật nói tu một tâm lành phá trăm điều ác. Như chút kim cang có thể phá hoại núi Tu Di cũng như chút lửa có thể đốt cháy tất cả. Cũng vậy, chút ít điều lành có thể phá nghiệp ác lớn. Dầu gọi là chút lành nhưng kỳ thật là lớn vì phá được nghiệp ác lớn.

(Đại Bát Niết Bàn Kinh, Phẩm Phạm Hạnh , tr, 629).

Tu một chút tâm lành hóa giải nghiệp ác lớn huống gì người thực hành từ bi quán mỗi ngày, mỗi giờ, trong mọi thời gian, mọi oai nghi: *Khi đứng, hay khi đi, khi ngồi hay khi nằm, hãy an trú niệm này, lâu cho đến khi nào khi đang còn tỉnh thức, là nếp sống tối thượng*

(ĐTKVN, Tiểu Bộ I, kinh Tập, chương 1, phẩm Rắn, phần Kinh Từ bi [trích], Nxb TP.HCM ấn hành, 1999, tr.506))

5. Điều phục thú dữ



Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Phẩm Phạm Hạnh, Đức Phật đã nhập từ tâm tam muội điều phục con voi say hung dữ mà Đề Bà Đạt Đa thả ra để tiêu diệt Đức Phật (tr. 519).

Thời Đức Phật còn tại thế, có một số tỷ kheo bị rắn độc cắn chết khi đang hành thiền trong những khu rừng. Nhân đó

mà Thế Tôn chỉ dạy thiền rải tâm từ (từ quán) cho các tỷ kheo để

phòng hộ thân, và điều phục rắn độc và thú dữ như trong câu chuyện tiền thân số 203 trong Tiểu Bộ Kinh như sau:

Thuở xưa, khi vua Brahmadatta trị vì Bà-la-nại, Bồ tát sanh ra trong gia đình một Bà-la-môn ở nước Kàsi. Khi đến tuổi trưởng thành Bồ-tát đoạn tận các dục, xuất gia làm đạo sĩ, đạt được các Thắng trí và các Thiền chứng, rồi xây dựng am thất tại một khúc quanh của sông Hằng gần chân núi Tuyết và sống tại đấy, vui hưởng cùng thiền lạc với chúng đạo sĩ vây quanh.

Lúc bấy giờ, có nhiều loại rắn trên bờ sông Hằng làm hại các vị đạo sĩ, và phần lớn các vị ấy mệnh chung. Các vị tu khổ hạnh trình chuyện ấy với Bồ-tát. Ngài liền họp tất cả vị tu khổ hạnh lại, và nói:

- Nếu các ông tu tập từ tâm đối với bốn loại gia đình vua rắn này, các con rắn sẽ không cắn các ông, do vậy, bắt đầu từ nay, hãy tu tập từ tâm như vậy đối với bốn loại vua rắn.

Rồi Bồ-tát đọc bài kệ đầu:

Ta khởi lên từ tâm

Với Vi-rù-pak-kha,

Ta khởi lên từ tâm

Với E-rà-pa-tha,
Ta khởi lên từ tâm
Với Chab-byà-put-ta,
Ta khởi lên từ tâm
Kan-hà-go-ta-ma.

Như vậy, sau khi nêu tên bốn gia đình vua rắn, Bồ-tát nói:

- Nếu các ông có thể tu tập từ tâm đối với những loài vật này, thì các con rắn không cắn, và không bức hại các ông.

Rồi Bồ-tát đọc bài kệ thứ hai:

Với các loài không chân,
Ta khởi lên lòng từ,
Với các loài hai chân,
Ta khởi lên lòng từ,
Với các loài bốn chân,
Ta khởi lên lòng từ,
Nhiều chân hoặc không chân,
Ta khởi lên lòng từ.

Như vậy, sau khi nêu rõ sự tu tập từ tâm của mình, Bồ-tát nói lên lời cầu nguyện với bài kệ:

Hỡi các loài không chân

Chớ có làm hại Ta,

Hỡi các loài hai chân,

Chớ có làm hại Ta,

Hỡi các loài bốn chân

Chớ có làm hại Ta,

Hỡi các loài nhiều chân

Chớ có làm hại Ta.

Rồi nêu rõ sự tu tập không hạn chế, Bồ-tát đọc thêm bài kệ này:

Tất cả loài chúng sanh,

Tất cả loài hữu tình,

Phàm tất cả sanh loại

Có mặt ở trên đời,

Mong được thấy tốt lành,

Chớ có làm điều ác.

Như vậy, Bồ tát nói:

- *Hãy tu tập từ tâm đối với tất cả mọi loài chúng sanh không có hạn chế.*

Rồi Bồ-tát tán thán công đức của Ba Ngôi Báu với thính chúng:

- *Vô lượng là Phật, vô lượng là Pháp, vô lượng là Tăng.*

Bồ-tát nói tiếp:

- *Hãy ghi nhớ công đức của Ba Ngôi Báu này.*

Sau khi trình bày công đức Ba Ngôi báu là vô lượng, Bồ-tát nêu rõ các chúng sanh đều có hạn lượng, Bồ-tát nói thêm:

- *Các loài bò sát, các loài rắn, các loài bò cạp, các loài một trăm chân, các loài nhện, các loài rắn mối, các loài chuột, đều có hạn lượng.*

Rồi Bồ-tát lại nói:

- *Vì tham dục trong nội tâm của những chúng sanh này khiến chúng có hạn lượng.*

Sau khi nêu rõ như vậy, Bồ-tát nói thêm:

- Mong rằng chúng ta sẽ được bảo vệ ngày đêm đối với các chúng sanh có hạn lượng này nhờ uy lực của ba Ngôi Báu vô lượng. Vì vậy hãy nhớ ghi công đức của Ba Ngôi Báu.

Rồi Bồ-tát đọc bài kệ này để nêu rõ việc cần phải làm thêm nữa:

Nay ta được bảo vệ,
Nay ta được che chở,
Hỡi các loài sanh vật,
Hãy đi xa, tránh xa!
Con đánh lễ Thế Tôn,
Và bảy đức Phật-đà,
Chư Phật đã tịch diệt.

Như vậy Bồ-tát khuyên:

- Trong khi đánh lễ, hãy ghi nhớ bảy đức Phật.

Rồi Bồ-tát trao thần chú che chở này cho các đạo sĩ.

Bắt đầu từ đây, các đạo sĩ vâng theo lời khuyên dạy của Bồ-tát, tu tập từ tâm, ghi nhớ công đức chư Phật. Như vậy, nhờ các đạo sĩ ấy ghi nhớ các công đức chư Phật, tất cả các loài rắn đều bỏ đi. Còn

Bồ-tát tu tập các Phạm trú (Bốn Vô lượng tâm) và được sanh lên Phạm thiên giới.

(Tiểu Bộ Kinh: Chuyện tiền thân số 203 Chuyện tu tập từ tâm (Tiền thân Khandha – Vatta).

6. Không thất bại trong thiền định

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, phẩm nói về Nhất Pháp, Phật có nói một câu: *“Nếu một vị khất sĩ tu Từ quán, dầu chỉ thực tập trong một chốc lát, thời gian bằng một cái búng tay thôi, thì vị khất sĩ đó đã xứng đáng là một vị khất sĩ rồi.”* Câu nói đó chứng tỏ rằng Từ quán rất quan trọng trong đạo Phật.

Phật nói tiếp: *“Thầy khất sĩ đó sẽ không thất bại trong thiền định, sẽ làm được theo lời bậc đạo sư chỉ dạy, sẽ đáp ứng được những lời khuyến dụ của các vị đạo sư. Và vị đó ăn cơm tín thí không uổng.”* Nếu hằng ngày vị khất sĩ hành trì Từ quán, thì còn công đức gì nhiều hơn, và lớn hơn nữa?

7. Vô úy, khôn sợ hãi

Khi nội tâm không sân giận, tình thương tràn đầy cho hết thảy hữu tình trong tất cả pháp giới, sự hận thù không còn trong nội tâm, thì vô úy, khôn sợ hãi là điều tất nhiên.

Trong Tiểu Bộ Kinh có một tích chuyện kể về tiền thân của Đức Phật sinh ra trong một ngôi làng. Một ngày nọ, Bồ Tát đã thành lập một nhóm chuyên làm việc thiện như xây cầu, đào giếng, bố thí vv. Nhờ kiên tâm hành thiện mà danh tiếng của Bồ Tát được cả làng biết đến. Việc này khiến cho trưởng thôn sanh tâm ganh tỵ vu khống cả nhóm từ thiện này ăn cắp và trình lên vua. Vị Vua này bất cẩn không cần tra xét, và ra lệnh cho xử tử cả nhóm bằng cách cho những con voi giẫm đạp lên người.

Bồ tát khuyên nhủ cả nhóm bình tĩnh, không nên sợ hãi mà khởi lòng từ đến các con voi. Nhờ phát khởi từ bi quán mà những con voi tránh xa, không giẫm đạp lên người, khiến cho vua phải kinh ngạc. Nhờ vậy, vua mới xét hỏi Bồ Tát và biết được sự thật. Bồ Tát và cả nhóm không những được minh oan mà còn được vua trọng thưởng (Tiểu Bộ Kinh, chuyện tiền thân của Đức Phật- Chuyện số...).

8. Giải thoát

Như trong Trung Bộ Kinh số 52 Bát Thành, những hành giả tu từ tâm giải thoát, bị thâm giải thoát một cách kiên cố, lạc thọ xuất hiện, và nhận biết lạc thọ này có được là do thực hành tinh tấn từ bi tâm giải thoát, là pháp hữu vi, vô thường nên chịu sự hoại diệt. Từ đây quán tánh ly tham, quán tánh đoạt đoạn diệt, quán tánh xả ly của pháp này, thì sẽ được giải thoát (Mười Một Cửa Giải Thoát, Tâm Tịnh cần tập).

9. Phương tiện tùy duyên chúng sanh, hành bồ tát đạo

Trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, Thế Tôn cũng ân cần khuyến tấn chư Tỷ kheo tu sức đại từ bi của chư Phật vì lợi ích chúng sanh: *“Chư Phật Thế Tôn thành tựu đại từ bi, lấy đại từ bi làm sức mạnh để lợi ích rộng rãi cho chúng sanh. Thế nên, các Tỷ-kheo! Nên nhớ tu hành sức đại từ bi này. Như thế, các Tỷ-kheo, nên học điều này”* (Kinh Tăng nhất A-hàm, tập II, phẩm Lực , VNCPHVN ấn hành, 1998, tr.482)

10. Mười một lợi ích của từ quán

Này các tỳ-khưu, Từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cỗ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo khởi sự thời được chờ đợi là mười một lợi ích. Thế nào là mười một?

(1) Ngủ an lạc, (2) thức an lạc, (3) không ác mộng, (4) được loài người ái mộ, (5) được phi nhân ái mộ, (6) chư thiên bảo hộ, (7) không bị lửa, thuốc độc, kiếm xúc chạm, (8) tâm được định mau chóng, (9) sắc mặt trong sáng, (10) mệnh chung không hôn ám; (11) nếu chưa thể nhập thượng pháp (A-la-hán quả), được sinh lên phạm thiên giới.

Này các tỳ-khưu, Từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cỗ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo khởi sự thời được chờ đợi là mười một lợi ích.

(Tăng chi bộ, Chương XI Tâm Từ (AN 11.16))

Lời Kết: Từ bi quán là pháp hành thiền thiết thực, có công năng chuyển hóa nỗi khổ và niềm đau thành an lạc, hạnh phúc, giải thoát,

niết bàn. Từ bi quán là phương tiện để trưởng dưỡng tâm từ bi của người con Phật, nhất là những hành giả phát bồ đề tâm lợi mình, lợi người, lợi cho xã hội và cho môi trường thiên nhiên.



Phật tánh là gì?

Hỏi: Mẹ em hỏi Phật tánh là gì? Em không biết trả lời thế nào cho đầy đủ. Có phải là bản tánh bất sanh bất diệt, không phân biệt ,

không chấp trước của mỗi chúng ta không ạ?

Trả lời: Câu hỏi này nếu trả lời cho trọn là cả một biển giáo pháp vi mật thâm áo của chư Phật. Nhưng có thể nói ngắn gọn là Đại Từ Đại Bi là Phật Tánh. Mọi hữu tình đều có chủng tánh đại từ đại bi. Có một số người chủng tánh này phát tiết mạnh qua thân khẩu ý, và cụ thể qua hành động và lời nói hiền thiện trong đời sống hàng ngày. Như vậy, để thấy được Phật Tánh, hành giả luôn lấy tâm đại từ đại bi làm gốc cho tất cả mọi ý nghĩ, tư duy, lời nói và hành động ở mọi lúc mọi nơi. Tức là thân khẩu ý của hành giả tương ứng với chủng tánh này. Nếu hành giả tinh cần, thì thiện pháp chảy như một dòng suối, và an lạc xuyên suốt mọi lúc và mọi nơi. Tinh tấn liên tục như vậy, hành giả sẽ thấy được Phật Tánh. Hy vọng lời chân pháp này có thể Mẹ H tiếp nhận được. An lành nhé H thân mến!

Tâm Tịnh <http://www.daophatngaynay.com/vn/phat-phap/buoc-dau-hoc-phat/30933-phat-tanh.html>



Phật Tánh

Tất cả trạng thái tâm chỉ là nhất thời, không thật, vô thường, sinh rồi lại

diệt (nên không thật có). Do nhân duyên mà có, tưởng điên đảo mà sinh. Duy chỉ có tình thương là biểu pháp của tánh Đại Từ Đại Bi, là chơn thật. Đó là Phật Tánh. Tâm sáng suốt là tâm nhận diện, thấy biết như thật của tất cả các pháp, là như huyễn, là vô tự tánh, và cũng nhận biết một cách sáng suốt, tức là tuệ tri rằng: những cảm xúc thương xót con người, thương người, thương vật, những hành động và lời nói hiền thiện vì lợi lạc cho ai đó, cho hữu tình nào đó, và cho tất cả, là những dạng thức của thể tánh đại từ, đại bi, tức là Phật tánh.

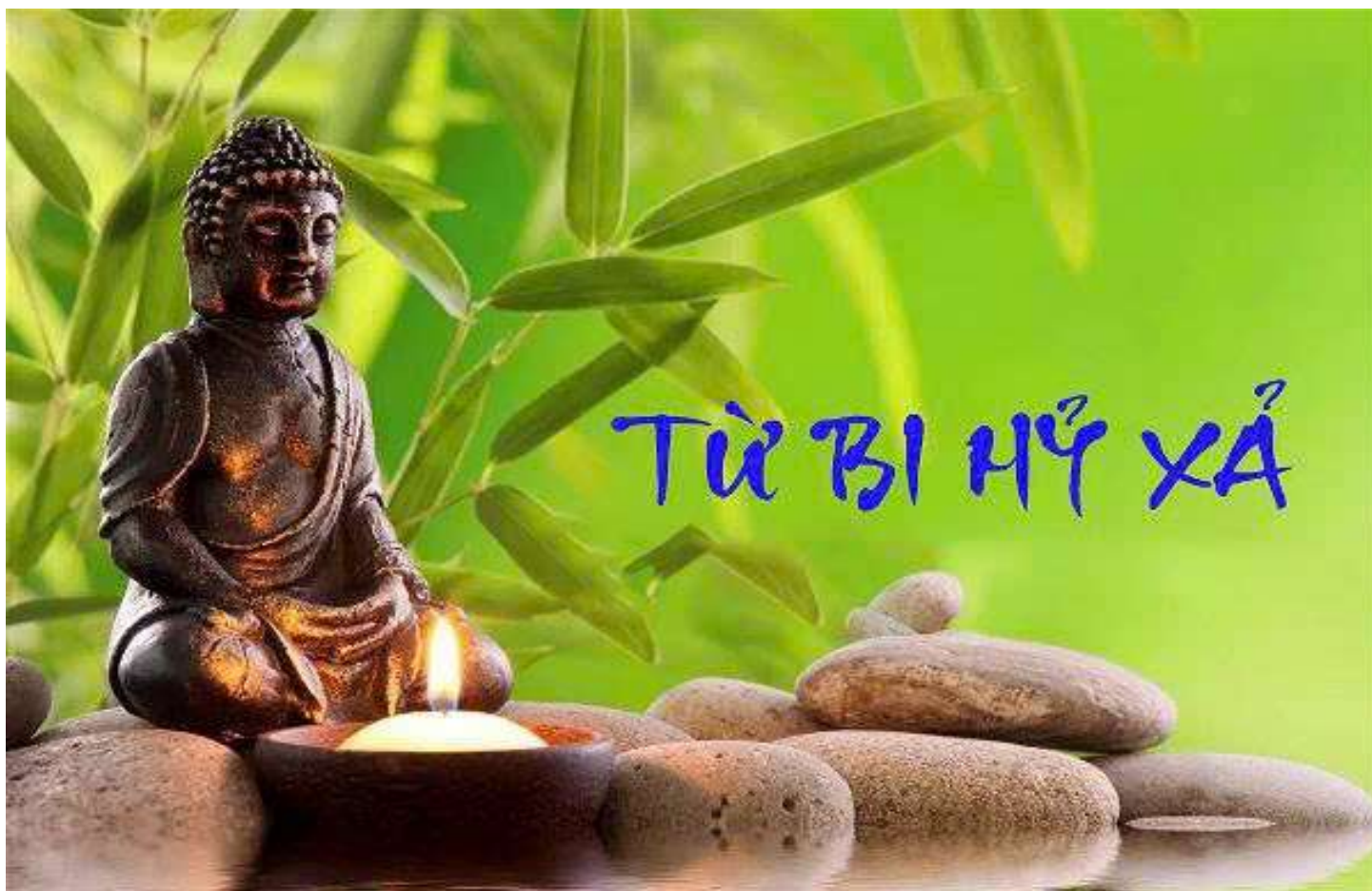
Tâm Tịnh <https://nguoiphattu.com/tu-hoc/luan-dam-giang-kinh/13908-phat-tanh.html>

Tứ Vô Lượng Tâm Giải Thoát

(Nguồn: Trang Nhà Quảng Đức 08/06/2018

<https://quangduc.com/p50131a62744/289/muoi-mot-cua-giai-thoat>)

Tâm Tịnh cần tập



Đức Phật ra đời vì hạnh phúc chư thiên và loài người. Sau 49 năm thuyết pháp độ sinh, Ngài để lại cho thế gian một kho tàng giáo pháp đồ sộ quý báu, mang lại hạnh phúc, an lạc, giải thoát, niết bàn

cho nhân loại. Đức Phật chỉ ra nhiều con đường đi đến giải thoát, niết bàn ví như muôn sông cùng đổ về đại dương.

Có thể nói 84.000 pháp môn là 84.000 con đường xuôi về, hướng về, dẫn đến niết bàn. Tuy nhiên, bài kết tập này tập trung khai thác bốn con đường giải thoát: đó là **TỨ VÔ LƯỢNG TÂM GIẢI THOÁT** từ trong kinh tạng Nikaya (Pali) ngõ hầu làm sáng tỏ những lời dạy của Thế Tôn về các pháp mà bất kể ai hân hoan kiên tâm hành trì, không phóng dật, thì tâm chưa được giải thoát, thì sẽ được giải thoát, các lậu hoặc chưa được đoạn trừ sẽ được đoạn trừ. Qua đó quý đạo hữu có thể chọn cho mình pháp hành phù hợp với bản thân nhằm giúp chuyển hóa nỗi khổ và niềm đau đưa đến an lạc, hạnh phúc, giải thoát niết bàn.

Nhân duyên Gia chủ Dasama, người ở thành Atthaka (Bát thành) hỏi Tôn giả Ananda về pháp độc nhất do Thế Tôn thuyết giảng qua đó những ai nhiệt tâm tinh cần sống hành trì trong pháp ấy thì sẽ được an ổn mọi khổ ách, giải thoát, niết bàn. Ngài Ananda không những chỉ ra một pháp bất tử mà cả 11 pháp bất tử trong đó tứ vô lượng tâm là bốn pháp bất tử như trong Kinh Bát Thành số 52 của Trung Bộ Kinh như sau:

Bạch Tôn giả Ananda, có pháp độc nhất gì do Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố, nếu có Tỷ-kheo nào không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần sống hành trì pháp ấy, thời tâm chưa giải thoát của vị ấy được giải thoát, hay các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, hay pháp an ổn khỏi các ách phược chưa được chứng đạt được chứng đạt?

này Gia chủ, Tỷ-kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy suy tư và được biết: "Từ tâm giải thoát này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành. Phàm sự vật gì là pháp hữu vi, do suy tư tác thành, thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt". Vị ấy do vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc. Và nếu các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, do tham luyến pháp này, do hoan hỷ pháp này, vị ấy đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại cảnh giới ấy, khỏi phải trở lui đời này. Đây Gia chủ, như vậy là pháp độc nhất do Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh

Đẳng Giác tuyên bố. Nếu Tỷ-kheo nào không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sống hành trì pháp ấy, thời tâm vị ấy chưa giải thoát được giải thoát, và các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, và pháp vô thượng an ổn khỏi các ách phược chưa chứng đạt được chứng đạt.

Lại nữa, này Gia chủ, Tỷ-kheo an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với bi... Với tâm câu hữu với hỷ... với tâm câu hữu với xả; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy suy tư và được biết: "Xả tâm giải thoát này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành. Phàm sự việc gì là pháp hữu vi, do suy tư tác thành, thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt". Vị ấy vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc. Và nếu các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, do tham luyến pháp này, do hoan hỷ pháp này, vị ấy đoạn trừ được năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại cảnh giới ấy, khỏi phải trở lui đời này. Này Gia chủ, như vậy là pháp độc nhất do Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán,

Chánh Đẳng Giác tuyên bố. Nếu Tỷ-kheo nào không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sống hành trì pháp ấy, thời tâm vị ấy chưa giải thoát được giải thoát, và các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, và pháp vô thượng an ổn khỏi các ách phược chưa chứng đạt được chứng đạt.

(Trung Bộ Kinh- 52 Kinh Bát thành)

Như Vậy qua đoạn kinh văn trên, trong tứ vô lượng tâm, hành giả nào thành tựu viên mãn chỉ một tâm và từ đây nhận biết pháp này là pháp hữu vi, nên là vô thường, chịu sự đoạn diệt. Khi hành giả quán tánh vô thường, quán tánh ly tham, quán tánh đoạn diệt của pháp hữu vi này và vững trú ở đây theo Thế Tôn thì sẽ đoạn trừ các lậu hoặc, được giải thoát. Tương tự với ba tâm còn lại tâm bi, tâm hỷ và tâm xả.

1. Viên Mãn Tứ Vô Lượng Tâm

Hành giả nào chánh niệm, tỉnh thức, nhiệt tâm, tinh cần, sống hành trì pháp tâm từ quảng đại viên mãn thì sân không còn ngự trị trong tâm, thoát sân tâm tức là Từ Tâm Giải Thoát. Tâm Bi viên mãn thì hại tâm không còn ngự trị, tức là Bi Tâm Giải Thoát. Tâm hỷ viên

mãn thì bất lạc không còn ngự trị trong tâm, tức là Hỷ Tâm Giải Thoát. Tâm Xả viên mãn thì tham tâm không còn ngự trị, tức là Xả Tâm Giải Thoát. Bốn Tâm Giải Thoát này được Đức Phật thuyết giảng trong Tăng Chi Bộ Kinh như sau:

1. - *Này các Tỷ-kheo, có sáu pháp xuất ly giới này. Thế nào là sáu?*
2. *Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nói như sau: "Ta đã tu từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, sân tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần phải được nói như sau: "Chớ có như vậy, Hiền giả chớ có nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Này Hiền giả, sự kiện không phải như vậy, trường hợp không phải như vậy. Ai tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, sân tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện như vậy không xảy ra, này Hiền giả, cái này có khả năng giải thoát sân tâm, tức là từ tâm giải thoát".*
3. *Lại nữa, này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nói như sau: "Ta đã tu tập, bi tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm*

thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, hại tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần phải được nói như sau: "Chớ có như vậy, Hiền giả chớ có nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Nay Hiền giả, sự kiện không phải như vậy. Trường hợp không phải như vậy. Ai tu tập bi tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, hại tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, cái này có khả năng giải thoát hại tâm, tức là bi tâm giải thoát".

4. Nay các Tỷ-kheo, ở đây vị Tỷ-kheo nói như sau: "Ta đã tu tập hỷ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, bất lạc tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần phải được nói như sau: "Chớ có như vậy. Hiền giả chớ nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy thật không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Nay Hiền giả, sự kiện không phải như vậy. Trường hợp không phải như vậy. Nếu tu tập hỷ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy,

bất lạc tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, cái này có khả năng giải thoát bất lạc tâm, tức là hỷ tâm giải thoát".

5. Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nói như sau: "Ta đã tu tập xả tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, tham tâm vẫn ngự trị tâm ta". Vị ấy cần được nói: "Chớ có như vậy, Hiền giả chớ nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn như vậy thật không tốt. Thế Tôn không nói như vậy. Nay Hiền giả, sự kiện không phải như vậy. Trường hợp không phải như vậy. Nếu tu tập xả tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, tham tâm vẫn ngự trị an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, cái này có khả năng giải thoát tham tâm, tức là xả tâm giải thoát".

(Tăng Chi Bộ Kinh, Chương: Sáu Pháp, Phẩm: Cần Phải Nhớ)

2. Sự Thù Thắng của Tứ Vô Lượng Tâm Giải Thoát

Những đệ tử nào của Như Lai tu Tâm Từ Giải Thoát viên mãn cho dầu biết từ tâm giải thoát này là pháp hữu vi, là vô thường, chịu sự

đoạn diệt, nhưng vẫn hoan hỷ pháp này, tham luyện pháp này, vì ấy sẽ đoạn được năm hạ phần kiết sử, và sau khi thân hoại mạng chung sẽ cộng trú với cõi trời Phạm Chúng, và ở đây sau khi hưởng thọ mạng một kiếp sẽ đắc A La Hán Quả và nhập niết bàn tại đây, không thối thui trở lại đời này. Trong khi đó, những người ngoại đạo tu tâm từ viên mãn cũng được tái sinh vào Phạm Chúng Thiên và sau khi hưởng trọn một kiếp tại đây “kẻ phạm phu” này sẽ có thể tái sinh vào địa ngục, ngạ quỷ hay bàng sanh.

Tương tự đệ tử nào của như lai tu Tâm Bi Giải Thoát viên mãn cho dầu biết bi tâm giải thoát này là pháp hữu vi, vô thường, chịu sự đoạn diệt, nhưng vẫn hoan hỷ và tham luyện pháp này thì sau khi thân hoại mạng chung sẽ hóa sanh ở Quang Âm Thiên và sau khi sống trọn hai kiếp sẽ nhập niết bàn tại đó, không quay trở lại đời này. Trong khi đó, người ngoại đạo tu tâm bi viên mãn cũng sẽ tái sinh vào Quang Âm Thiên nhưng sẽ có thể tái sinh vào tam ác đạo sau khi hưởng trọn hai kiếp tại cảnh giới này.

Với Tâm Hỷ và Tâm Xả Giải Thoát viên mãn cũng vậy nhưng cảnh giới cao hơn và tuổi thọ và kiếp sống nhiều hơn. Thù thắng ở chỗ

đệ tử của Như Lai sẽ đắc niết bàn tại lạc cảnh này trong khi đó ngoại đạo phàm phu có thể thối lui trở lại đời này, và có thể tái sanh vào tam ác đạo. Sau đây lời dạy của Thế Tôn về sự thù thắng của **Tứ Vô Lượng Tâm Giải Thoát** của các đệ tử Phật.



Có bốn hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

*Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người với tâm, cùng khởi với từ, biến mãn một phương rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm cùng khởi với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy nếm được vị ngọt của Thiền ấy, ái luyến Thiền ấy và do vậy tìm được an lạc; an trú trên ấy, chú tâm trên ấy, sống phần lớn với Thiền ấy, không có thoái đọa; khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi Phạm chúng Thiên. **Một kiếp**, này các Tỷ kheo, là tuổi thọ vô lượng của chư Thiên ở cõi Phạm chúng Thiên. Tại đấy, kẻ phàm phu, sau khi an trú cho đến hết tuổi thọ ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, đi đến địa ngục, đi đến bàng sanh, đi đến ngã quý. **Còn đệ tử Như Lai, tại đấy, sau khi an trú cho đến hết vẹn tuổi thọ ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, nhập Niết-bàn trong hiện hữu ấy** . Này các*

Tỷ-kheo, đây là sự đặc thù, đây là sự thù thắng, đây là sự sai khác giữa Thánh đệ tử có nghe pháp và kẻ phàm phu không nghe pháp, tức là vấn đề sanh thú.

*2. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, ở đây có hạng người với tâm cùng khởi với bi ... với tâm cùng khởi với hỷ ... với tâm cùng khởi với xả, biến mãn một phương rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm cùng khởi với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy nếm được vị ngọt của Thiền ấy, ái luyến Thiền ấy và do vậy tìm được an lạc; an trú trên ấy, chú tâm trên ấy, sống phần lớn với Thiền ấy, không có thối đọa; khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi Quang âm Thiên. **Hai kiếp**, này các Tỷ-kheo, là thọ mạng của các chư Thiên ở Quang âm Thiên ... được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi Biến tịnh Thiên. **Bốn kiếp**, này các Tỷ-kheo là thọ mạng của chư Thiên ở cõi Biến Tịnh Thiên ... được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi Quảng quả Thiên. **Năm kiếp**, này các Tỷ-kheo, là tuổi thọ vô lượng của chư Thiên ở cõi Quảng quả Thiên. Tại đấy, kẻ phàm phu, sau khi an trú*

cho đến hết tuổi thọ của chư Thiên ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, đi đến địa ngục, đi đến bàng sanh, đi đến ngã quỷ. Còn đệ tử Như Lai, tại đây, sau khi an trú cho đến hết tuổi thọ ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, nhập Niết-bàn trong hiện hữu ấy. Nay các Tỷ-kheo, đây là sự đặc thù, đây là sự thù thắng, đây là sự sai khác giữa Thánh đệ tử có nghe pháp và kẻ phàm phu không nghe pháp, tức là vấn đề sanh thú. Nay các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời. (Tăng Chi Bộ, Chương Bốn Pháp, Phẩm XIII. Sự Hãi)

Nguồn Tham Khảo

5.1 Trung Bộ Kinh (HT Thích Minh Châu dịch). 52. Kinh Bát thành. [Online] từ link sau <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung52.htm>

5.2 Tăng Chi Bộ Kinh (HT Thích Minh Châu dịch). Chương Bốn Pháp, Phẩm XIII. Sự Hãi. [Online] từ link sau <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi04-1318.htm>

5.3 Tăng Chi Bộ Kinh (HT Thích Minh Châu dịch). Chương Sáu Pháp, Phẩm Cần Phải Nhớ. [Online] từ link sau <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi06-0103.htm>

Từ Bi Vô Chương Ngại, Pháp Lực Bất Tư Nghì

(Nguồn: Trang Phật Giáo phatgiao.org.vn 19/08/2021

<https://phatgiao.org.vn/tu-bi-vo-chuong-ngai-phap-luc-bat-tu-nghi-d48458.html>)



Những Phật tử với tâm từ, tâm bi giải thoát viên mãn, tâm ấy không có chất chứa, không hạn lượng, biến chiếu thập phương, vô chướng ngại, là vô lượng quang, **Như Lai không đến, không đi mà đến cùng khắp** (Kim Cang Bát Nhã), tức là ánh sáng cùng khắp mọi lúc, mọi nơi.

Như Lai ở trong tâm của mỗi hữu tình chúng sanh, cho dầu chúng sanh chẳng thấy, chẳng nghe, chẳng biết, chẳng hiểu (Phẩm An Lạc Hạnh, Pháp Hoa Kinh), như đại nguyện của Phật A Di Đà Nguyên khi an trú trong tam muội, thường phóng hào quang chiếu chúng sanh, cảm ứng sâu xa chỗ thanh tịnh (Vô Lượng Thọ Kinh).

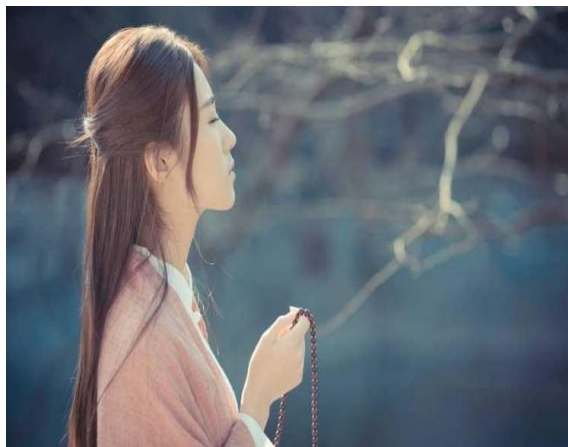
Chơn ngôn của Bạc Đại Giác Ngộ soi sáng hữu tình chúng sanh, do vô minh, phiền não vì bị nghiệp che chướng (*Với nghiệp có hạn lượng, tâm ấy không chất chứa*_Tiểu Bộ Kinh Nikàya Tiền thân số 169), cho dầu ánh sáng biến chiếu cùng khắp nhưng chỉ có thể cảm ứng vào nghiệp lành (chỗ thanh tịnh của mỗi chúng sanh).

Vì thế, mỗi lúc mỗi nơi, khi tâm ý hữu tình nghĩ điều thiện, thương xót, cầu nguyện chân thành, chế tác năng lượng yêu thương, thì

ánh sáng từ bi vô chướng ngại (Vô Ngại Quang) sẽ soi rọi, hòa hiệp diệu kỳ với cái tâm ý chơn thiện ấy, thì pháp lực bất tư nghị.

Vì thế, ở mọi thời, mọi nơi chốn (không chấp trước thời khắc nào, chỗ nào), với tâm chơn thiện, rải lòng từ (năng lượng yêu thương hay cầu nguyện), thì tương ứng với chư Phật chư Bồ Tát, (tức là chư Phật chư Bồ Tát gia bị), kết quả bất khả tư nghị.

Về phương diện tập thể, nếu nhiều người đồng thời chế tác năng lượng tình thương và cầu nguyện bình an cho nhân loại cho hết hữu tình chúng sanh trong mọi thế giới (*Ai chính với từ tâm, thương xót mọi thế giới* (Tiểu Bộ Kinh V Nikàya, Tiền thân số 169), thì pháp lực không thể nghĩ bàn (Từ bi vô chướng ngại, pháp lực bất tư nghị). Còn đối với những Phật tử thuần hành, thì tâm từ bi hiển bày mọi lúc, mọi nơi vì không có hạn lượng, không có chất chứa, nên...



An Trú Tâm Vào Niệm Đại Bi

Thương xót hữu tình vì khổ đau của họ là biểu pháp của tánh đại bi, tiếp tục an trú tâm vào niệm bi thương này để phát triển lòng bi, là nhân

*để phát tâm bồ đề. Vì thế, những Phật tử nào luôn chánh niệm tỉnh thức với niệm bi thương này (vì xót thương trước nỗi khổ đau của chúng sanh đến rơi nước mắt), thì sẽ đồng với pháp tánh Đại Bi của chư Phật, chư Bồ Tát như Mẹ Hiền Quán Thế Âm Bồ Tát (rơi lệ vì nỗi khổ của hữu tình chúng sanh). Nên nhà Phật có câu, **‘Bi năng bạt khổ’**. Tâm Bi có công năng cứu khổ chúng sanh. Rất hoan hỷ với những Phật tử nào đang trú tâm vào niệm đại bi, thì xin hãy tiếp tục phát triển mạnh tâm này, vì Đại Bi là Phật Tánh. Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật dạy, "Chơn giải thoát xa lìa ngã quý ái, vì **THƯƠNG XÓT CHÚNG SANH NÊN MỚI CÓ PHÁP ÁI, PHÁP ÁI NHƯ VẬY LÀ CHƠN GIẢI THOÁT.**" Tâm*

Tịnh <https://nguoiphattu.com/tu-hoc/luan-dam-giang-kinh/13954-an-tru-tam-vao-niem-dai-bi.html>

Hành trì Chánh Pháp, Sống Chơn Chánh Trong Chánh Pháp, Phụng Sự Chúng Sinh Bằng Tâm Từ Bi là Cúng Dường Như Lai

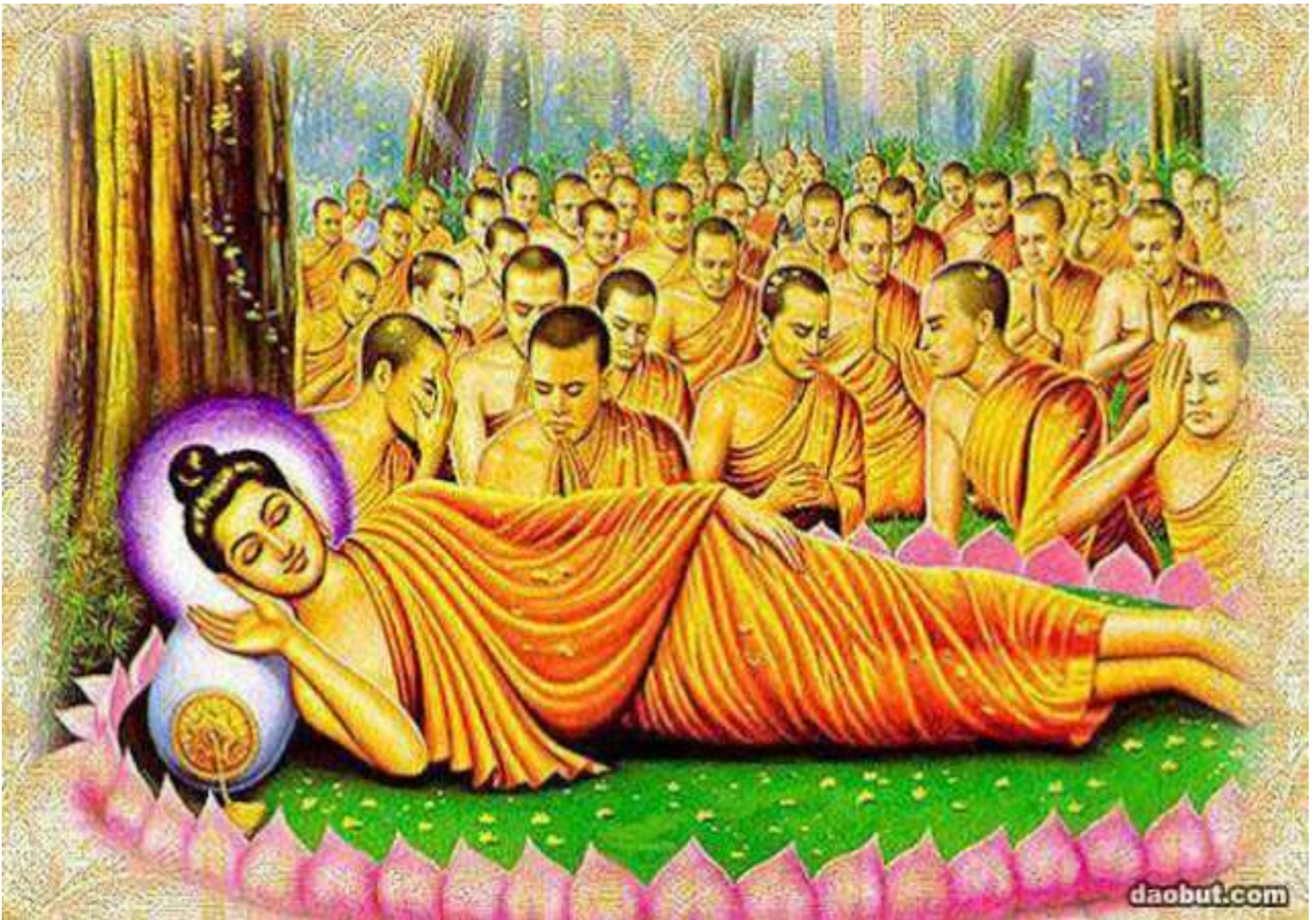
Nguồn: Thư Viện Hoa Sen 26/01/2017

<https://thuvienhoasen.org/a27146/cung-duong-nhu-lai>

Này Ananda, nếu có Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh pháp, hành trì đúng Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng. (Đại Bát Niết Bàn – Trường Bộ Kinh)

Dâng hoa cúng Phật, cung kính lễ bái Như Lai là pháp hành cao quý thể hiện tấm lòng biết ơn của hành giả đối với công ơn lớn lao không thể nghĩ bàn của Thế Tôn vì ban vui, cứu khổ cho chúng sinh mà hiện ra đời, hình thành ngôi Tam Bảo tối thượng ở thế gian làm chỗ quay về nương tựa của muôn loài.

Có thể nói, giây phút hướng tâm thành kính dâng hoa và lễ bái ngài là khoảnh khắc thiêng liêng và an lành. Hơn nữa lễ bái Đấng Thiện Thệ cũng là một cách đối trị với tâm kiêu mạn của kẻ phàm nhân bị tập khí tham sân si chi phối từ bao đời nay.



Tuy nhiên, pháp hành như vậy có thật sự là pháp cúng dường mà chư Phật mong đợi? Câu hỏi này được Thế Tôn ân cần

chỉ bảo trước khi nhập niết bàn trong kinh tạng Nikàya (Pali) cũng như trong Hán Tạng:

Những ai thành tựu chánh pháp và tùy pháp, sống chân chánh trong chánh pháp, hành trì đúng chánh pháp thời người ấy kính trọng, đánh lễ và cúng dường Như Lai với một sự cúng dường tối thượng như đã được xác quyết trong Đại Bát Niết Bàn Kinh thuộc Trường Bộ Kinh:

Cây sàlā song thọ tự nhiên trở hoa trái mùa tràn đầy cành lá, những đóa hoa này rơi lên, gieo khắp và tung vãi trên thân Như Lai để cúng dường. Những thiên hoa Mandàrava từ trên hư không rơi xuống, rơi lên, gieo khắp và tung vãi trên thân Như Lai để cúng dường.

Bột trời chiên đàn từ trên hư không rơi xuống, rơi lên, gieo khắp và tung vãi trên thân Như Lai để cúng dường. Nhạc trời trên hư không trỗi dậy để cúng dường Như Lai. Thiên ca trên hư không vang lên để cúng dường Như Lai.

Nhưng, này Ananda, như vậy không phải kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường hay lễ kính Như Lai. Này Ananda, nếu có Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh pháp, hành trì đúng Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng.

Do vậy, này Ananda, hãy thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh pháp và hành trì đúng Chánh pháp. Này Ananda, các Người phải học tập như vậy. ^[1]

Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, lậu hoặc đã đoạn tận, phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã đoạn tận, chánh trí giải thoát. Như vậy tỷ kheo đó đã thành tựu chánh pháp, là một sự cúng dường tối thượng đối với Như Lai.

Đối với bậc hữu học trong bốn chúng đệ tử thì hãy tùy pháp, sống chân chánh trong chánh pháp, hành trì đúng chánh pháp cũng là cách cúng dường tối thượng đối với Thế Tôn.

Trong khi đó cư sĩ nào giữ ngũ giới trong sạch và thành tựu lòng tin vững chắc vào Tam Bảo, chính thức bước vào Thánh Dự lưu, không còn bị thoái đọa và quyết chắc chứng quả giác ngộ thì họ cũng được xem như là sống chân chánh trong chánh pháp, hành trì đúng chánh pháp và chân chánh cúng dường Như Lai.

Lại nữa, cư sĩ nào hoan hỷ thí xả, hân hoan cúng dường các bậc Sa-môn thanh tịnh, bố thí với vòng tay mở rộng không lẩn tiếc và hoan hỷ với bất kể hạnh lành nào của người khác, tin sâu nhân quả (luôn thực hành những hạnh lành và tránh làm những ác hạnh), hộ trì Tam Bảo, làm cho tham sân si giảm thiểu và xa hơn nữa đoạn 5 hạ phần kiết sử, chứng quả Bất Lai (A Na Hàm). **Những cư sĩ** nào làm được vậy là họ đã tùy pháp, sống chân chánh trong chánh pháp. Như vậy, họ đã thật sự cúng dường tối thượng với Thế Tôn.

Tùy pháp, sống chân chánh trong chánh pháp, hành trì đúng chánh pháp là một sự cúng dường tối thượng cũng đã được xác quyết trong Hán tạng chẳng hạn như Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm Phổ Hiền Hạnh nguyện, hành giả Đại Thừa Phát Tâm Bồ Đề, dùng chánh pháp để cúng dường như Lai như lời dạy

của Bồ Tát Phổ Hiền cho Thiện Tài Đồng Tử và cho đại chúng Bồ Tát trong Pháp Hội Hoa Nghiêm:

Thiện nam tử! Song trong các thứ cúng dường, dùng chánh-pháp để cúng dường là hơn hết. Thế nào gọi là dùng chánh-pháp để cúng dường? Nghĩa là:

- *Y theo giáo pháp của Phật để tu hành*
- *Làm bất cứ việc gì lợi ích cho chúng-sanh*
- *Đem lòng thương xót khuyến hóa, hướng dẫn chúng-sanh cải tà quy chánh*
- *Bằng cách này hay cách khác chịu khổ thay cho chúng-sanh*
- *Siêng năng tu tập các việc lành*
- *Không rời xa Bồ-tát hạnh*
- *Không thoái thất Tâm Bồ đề.* ^[2]



1. Lễ kính chư Phật
2. Xưng tán Như Lai
3. Rộng tu cúng dường
4. Sám hối nghiệp chướng
5. Tùy hỷ công đức
6. Thỉnh chuyển Pháp luân
7. Thỉnh Phật trụ thế
8. Thường theo học Phật
9. Hằng thuận chúng sanh
10. Thấy đều hồi hướng

Thiện nam tử! Trong các thứ cúng dường, pháp cúng dường là hơn hết. Pháp cúng dường là: (1) *Tu hành đúng theo lời Phật dạy để cúng dường, (2) làm lợi ích cho chúng sanh để cúng dường, (3) chịu khổ thế cho chúng sanh để cúng dường, (4) nhiếp thọ chúng sanh để cúng dường, (5) siêng năng tu tập căn lành để cúng dường, (6) không bỏ hạnh Bồ Tát để cúng dường, (7) chẳng rời tâm Bồ Đề để cúng dường....* Nếu các Bồ Tát thật hành pháp cúng dường thì trọn nên sự cúng dường Phật. Tu hành như vậy mới thật là cúng dường. (Phổ Hiền Bồ Tát Hạnh Nguyên_Rộng Tu Cúng Dường).

Hết phiền não của chúng sanh là Phật sự của tất cả Như Lai

Phước lành cho những ai hóa sanh về Cực Lạc Tây Phương và nương nhờ vào thắng duyên nơi quốc độ trang nghiêm vi diệu tu Bồ Tát Đạo, trụ bất thối chuyển cho đến thành Phật.

Theo Kinh Di Đà, chúng sanh trong cõi tịnh đó thường vào lúc sáng sớm đều lấy đài hoa đựng những bông hoa xinh tươi đem cúng dường muôn ức Đức Phật ở phương khác.^[3] Đây là một trong những Phật sự hàng ngày của chúng hữu tình ở cõi Phật Di Đà.

Trong Kinh Duy Ma Cật, Phẩm XI: Hạnh Bồ Tát cho chúng ta thấy rằng có cõi Phật dùng ánh sáng làm Phật sự, có cõi Phật dùng mùi hương làm Phật sự, có cõi Phật dùng hóa Phật làm Phật sự, có cõi Phật dùng cơm ăn làm Phật sự vv..., nhưng Bốn ma và 84 ngàn phiền não của chúng sanh ở cõi Ta-bà này là Phật sự của tất cả Như Lai như được mô tả trong đoạn kinh sau:

Này A Nanda. Có cõi Phật hoặc dùng ánh sáng của Phật mà làm Phật sự. Hoặc nhờ các Bồ Tát mà làm Phật sự. Hoặc

dùng người huyễn của Phật hóa ra mà làm Phật sự. Hoặc dùng quần áo, ngọa cụ của Phật mà làm Phật sự. Hoặc dùng cây Bồ Đề mà làm Phật sự. Hoặc dùng cơm ăn mà làm Phật sự.

Hoặc dùng vườn tược, lâu đài mà làm Phật sự. Hoặc dùng ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp mà làm Phật sự. Hoặc nhờ thân Phật mà làm Phật sự. Hoặc dùng hư không mà làm Phật sự. Như thế, tùy sự nhân duyên cảm ứng của mọi chúng sanh đều được vào luật hạnh.

Hoặc dùng các thí dụ như mộng huyễn, bóng vang, tượng trong gương, trăng dưới nước, dương diệm v.v... mà làm Phật sự. Hoặc có cõi Phật trong sạch tịch lặng, chẳng nói năng, chẳng khai thị, vô thức vô tác, vô vi mà làm Phật sự.

Như thế, A Nan! Oai nghi và cử chỉ của chư Phật, phàm tất cả việc làm đều là Phật sự. A Nan! Vì có bốn loại ma và tám mươi bốn ngàn phiền não khiến chúng sanh bị lao nhọc, nên chư Phật dùng những

pháp này mà làm Phật sự. Đó gọi là vào Pháp môn của tất cả chư Phật (trtr. 147-148).^[4]

Như vậy là vô tận cảnh khổ ở cõi Ta bà ngũ trược ác thế này là Phật sự của tất cả các đức Phật. Vì thế, những Phật tử nào lấy khổ làm vui, lấy giới làm thầy ở trong thế giới đầy đau thương nước mắt này, phát Tâm Bồ Đề làm lợi lạc cho các hữu tình thì tất cả Như Lai đều tán thán.

Thật không ngoa khi nói rằng hành Bồ Tát đạo ở thế giới loạn trược như thời nay là sự cúng dường tối thượng cho tất cả các đức Phật vì hết thảy phiền não của chúng sanh là Phật sự của tất cả các Đấng Thiện thế. Cho nên Bồ Tát Duy Ma Cật cho rằng: *Bồ Tát ở cõi này lợi ích cho chúng sanh trong một đời còn hơn trăm nghìn kiếp tu hành ở cõi Phật khác* (tr. 141).^[5]

Một ví dụ minh chứng trong Kinh Địa Tạng Bồn Nguyên cho thấy những ai đồng cảm với những hoàn cảnh khốn khó bi đát của những số phận bị thương trên thế gian này, từ tâm san sẻ tình thương bằng cả tâm chân tình cao khiết là họ đã cúng dường cho hằng hà sa các đức Phật.



Đức Phật bảo Bồ Tát Địa Tạng rằng: "Ở cõi Nam Diêm Phù Đề, có các Quốc Vương, hàng Tể Phụ, Đại Thần, Đại Trưởng Giả, Đại Sát Lợi, Đại Bà La Môn v.v... gặp những kẻ bần cùng thấp kém nhất, cả đến những kẻ gù lưng, tàn phế, ngọng, câm, điếc, ngu si, không mắt, những người không được vẹn toàn như thế; khi các Đại Quốc Vương đó muốn bố thí và nếu có thể đủ lòng đại từ bi, mỉm cười hạ mình, tự tay bố thí cùng khắp hoặc sai bảo người khác bố thí, lại dùng lời ôn hòa, dịu dàng an ủi; thì các Quốc Vương đó sẽ được phước lợi bằng

phước lợi của công đức cúng dường cho chư Phật nhiều như số cát một trăm sông Hằng Vì có gì? Bởi các Quốc Vương đó đã phát tâm đại từ bi đối với những kẻ bần cùng thấp kém nhất cùng những người khuyết tật kia, cho nên được quả báo phước lợi như thế, trong trăm ngàn đời thường được đầy đủ những đồ thất bảo, huống là những thứ thọ dụng như y phục, đồ ăn thức uống!" (trtr.136-137).^[6]

Ngày nay, cảnh khổ bằng bạc khắp mọi nơi và rất cần những tấm lòng quên mình vì lợi ích cho tha nhân. Dù chỉ một lần chia sẻ những món quà nhỏ xuất phát từ sự rung cảm trước nỗi khổ của những người nghèo khó cũng đã làm cho các Thế Tôn mỉm cười vui sướng.

Huống gì, có những tấm gương thâm lặng hy sinh tất cả tiền bạc, thời gian và quyền lợi cá nhân và gia đình phụng sự tha nhân không mệt mỏi, không những về vật chất mà còn cả tinh thần (đạo). Chẳng hạn như ba mẹ con cô Tư Cà[i] (theo Thiên Chúa) đã 20 năm qua âm thầm dạy chữ cho hàng ngàn trẻ em nghèo khó thất học trong lớp học tình thương ở huyện Hóc Môn mà không một ai biết đến.

Tôi may mắn biết đến lớp học này qua lời tâm sự của một sinh viên đại học bày tỏ lòng biết ơn đối với cô Tư Cà đã ân cần dạy dỗ em và từ đó làm nền tảng cho em học lên cao và vào đại học.

Tâm sự với ba mẹ con vài lần gặp nhau mới hiểu tấm lòng hy sinh cao cả của cả ba mẹ con trong hai thập niên âm thầm mang ánh sáng (con chữ và đạo làm người lương thiện) và cả vật chất cho biết bao trẻ em ngây thơ thất học.

Không những cô dùng căn nhà làm phòng học mà còn trích 75 % tiền lời từ nghề buôn bán café sủ của cả nhà để duy trì lớp học tình thương này! Tiếc thay lớp học hiện tại bị đóng cửa vì lý do khó nói nhưng ba mẹ con khao khát mở lại lớp học tình thương vì còn rất nhiều trẻ em thất học trong khu phố.

Biết được ước vọng muốn mở lại lớp học tình thương, tôi kể cho ba mẹ con cô Tư Cà nghe về lớp học tình thương của vợ chồng thầy Ba (cũng theo Thiên Chúa giáo) ở Bình Chánh. Lớp học của thầy cũng bị chính quyền địa phương cấm hoạt

động vì sử dụng mái hiên trước nhà không có mái che làm phòng học.

Sau nhiều ngày suy nghĩ và bàn bạc, hai vợ chồng thầy Ba vay tiền ngân hàng để xây dựng phòng học đàng hoàng (có mái che và nền tráng xi măng) và hàng tháng trích ra 6/10 tiền lương để duy trì lớp học mặc dầu lời dạy trong kinh thánh nói rằng người con của Thiên Chúa nên trích ra 1/10 tài sản để chia sẻ cho những người nghèo.

Khi nghe tôi kể về tấm lòng cao cả của vợ chồng thầy Ba. Cô Tư Cà trả lời ngay cô sẽ trích ra 100% tiền lời từ việc buôn bán cà-fe sỉ để mở lại lớp học tình thương. Trong khi đó cô con gái đầu lòng tên Linh của cô tâm sự ngay trong giấc mơ Linh mơ thấy Linh đang dạy học cho các em trong lớp học tình thương này.

Tấm lòng thương người của vợ chồng thầy Ba đã khiến mình rúng động vì vợ chồng thầy đã gặp biết bao nhiêu rắc rối với chính quyền địa phương và cũng không ai giúp đỡ mà vẫn kiên quyết xây dựng một lớp học nho nhỏ cho các em thơ đại và cũng là nơi nương tựa của chục em thanh thiếu niên bị cho

là “không tốt” trong xã hội về vật chất (có gì ăn nấy) và về tinh thần (dạy đạo làm người).

Lần này, sự hy sinh của cô Tư Cà và hai người con gái làm tôi không cầm được nước mắt. Ngày 20 tháng 11 năm 2014, tôi lại ghé đến thăm ba mẹ con với một đóa hoa đủ màu như một lời tri ân, cảm ơn những tấm lòng cao khiết thầm lặng mà ngay cả một mảnh tin nhỏ nhỏ về lớp học tình thương này để ca ngợi, hay tán thán cũng không hề có. Nhưng hương từ bi của ba mẹ con, vợ chồng thầy Ba bay khắp cả mười phương được chư Phật, Thánh, Chúa cùng hòa ca. Còn nhiều tấm lòng thanh cao khác nữa mà tôi không thể kể ra nơi đây.

Mong sao trong xã hội đầy đau thương và nước mắt, lại có thêm nhiều người hơn nữa sống với lẽ sống cao thượng, hy sinh bản thân đem đạo vào đời để làm vơi đi nỗi bi thương của những số phận nghiệt ngã. Quyên mình vì quyền lợi của tha nhân được xem như là một sự cúng dường ‘tối thượng’ cho mười phương chư Phật như lời dạy của Bồ Tát Phổ Hiền:

Bồ Tát có thể tùy thuận chúng sanh, thì chính là tùy thuận cúng dường các Đức Phật, còn tôn

*trọng thừa sự chúng sinh chính là tôn trọng
thừa sự các Đức Như lai, làm cho chúng sinh
vui mừng cũng chính làm cho tất cả Như lai vui
mừng* (tr.28).^[7]

Hoa sen tinh khiết nào đâu xa
Chân thật tình thương chốn Ta-bà
Xứng danh ca thán không cùng tận
Cô Tư, thầy Hùng với bác Ba
Quên mình vì các em thơ dại
Lang thang đâu đó chốn không nhà
Mang lại nụ cười cho trẻ nhỏ
Sá gì ngày tháng và lợi danh
Viên mãn kiếp này lợi đắc thay!

Nguyện đem công đức này
Hồi hướng tất cả chúng sinh khắp pháp giới
Đồng sanh cõi Cực Lạc

Tâm Tịnh

Nguồn tham Khảo

- [1] Trường Bộ Kinh. Tập I. 16. Đại Bát Niết Bàn Kinh. Tụng Phẩm V. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch. Online [Available] <http://budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong16.htm>
- [2] Kinh Phổ Hiền Hạnh Nguyên (2005, PL 2549). 3. Quảng Tu Cúng Dường. Hòa Thượng Thích Trí Tịnh. Nhà Xuất Bản Tôn Giáo.
- [3] Phật thuyết A Di Đà Kinh. Cưu Ma La Thập. [Online] Available <http://ftp.budaedu.org/ebooks/pdf/CEV02.pdf>
- [4] Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh. Phẩm XI: Hạnh Bồ Tát. Hán văn Cưu Ma La Thập. Việt văn Thích Huệ Hưng (2002). Queensland: Brisbane. Minh Đăng.
- [5] Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh. Phẩm X: Phật Hương Tích. Hán văn Cưu Ma La Thập. Việt văn Thích Huệ Hưng (2002). Queensland: Brisbane. Minh Đăng.
- [6]. Kinh Địa Tạng Bồ Tát Bản Nguyên (2001). Quyển Hạ. Phẩm thứ mười: Nhân Duyên và Sự So Sánh Công Đức Bồ

Thí. Hán văn: Tam Tạng Pháp Sư Pháp Đăng. Việt văn: Hòa Thượng Thích Trí Tịnh

[7] Kinh Phổ Hiền Hạnh Nguyên (2005, PL 2549). 9. Hằng Thuận Chúng Sanh. Hòa Thượng Thích Trí Tịnh. Nhà Xuất Bản Tôn Giáo.

[i] Tên nhân vật đã được thay đổi...



Từ Bi Niệm

Cảm niệm công đức chân thật của quý hiền hữu nhín nhút tịnh tài, tịnh từ chia sẻ yêu thương với bà

con trong lúc vô cùng khó khăn do dịch Covid gây ra, hiếm gặp(cả thiên niên kỷ mới có một lần). Đây là một cơ duyên hiếm hoi để người con Phật chân chánh thể nghiệm khổ đau của đồng loại, theo gót truyền thống từ bi cao khiết của chư Phật Đà, 'lấy khổ làm vui, lấy giới làm thầy', sẵn sàng vì nỗi khổ của đồng loại (hữu tình chúng sanh), gác niềm vui riêng để xoa dịu nỗi đau của chúng hữu tình trong lúc nguy nan bĩ cực này.

Nguyện cầu cho thù hận của chúng hữu tình tan theo làn mây khả ái, hòa tan vào không gian bất tận trong tình thương vô biên vô ngại của chư Phật, chư Bồ tát, chư Hiền Thánh, nhu thuận với mọi loài, hóa thành tình yêu thương, mang lại hạnh phúc chơn lạc trong sự tương tức diệu kỳ, xua tan nỗi khổ đau và sợ hãi của chúng sanh, tạo thành thế giới hòa đồng thanh tao chơn chánh.

Nam Mô Tận Hư Không Vô Ngại Đại Bi Vô lượng đại Từ Vô Biên Đại Hỷ Vô Tác Đại Xả Bồ Tát Ma Ha Tát

Tâm Tịnh <https://phatgiao.org.vn/tu-bi-niem-d48685.html>



Bi Nguyễn

Trong nhà Phật có câu, "Lấy khổ làm vui, lấy giới làm thầy".

*Cái khổ của hữu tình chúng sanh khiến lòng mình bi thương đến rơi lệ, chuyển hóa thành bi nguyện, hoan hỷ ôm ấp, vỗ về nỗi khổ và niềm đau của chúng hữu tình bằng tấm chân tình yêu thương, hoan hỷ nhận phiền não của tha nhân thành phiền não của mình mà thật không có phiền não. Buông cái ta, cái niềm vui đời thường của ta, cái sở hữu của ta để mang tình thương đến cho bà con (tức là không tất bật hơn thua với đời, tự tại thông dong, được chơn lạc đem đạo vào đời: **dụng hóa ánh sáng trí tuệ và từ bi của Đấng Thập Lực, Bạc Tuệ Tri mọi pháp, phá mê khai ngộ cho muôn loài, mang lại niềm vui, an tịnh, được an lạc, giải thoát và niết bàn.***

Tâm Tịnh <https://chuaadida.com/chi-tiet-bi-nguyen-43649.html>



An trú vào chơn chánh Pháp Tánh

Quý hiền hữu luôn luôn chánh niệm tỉnh giác mọi lúc mọi nơi, thường an trú vào chơn chánh pháp tánh, Thiện Pháp Tánh, **Đại Từ Đại Bi**, và luôn giác tri **tất cả các Pháp tức là Pháp Tánh, chỗ hiện đều như bóng, là vô tự tánh, vô sở đắc, là biểu tượng của Tánh Không, Phật Tánh** thường trụ bất biến, tịch Quang Minh thường chiếu.

Tâm Tịnh



KHỐI TÌNH DIỆU KỲ

*Mong mọi người
thương yêu, đồng cảm*

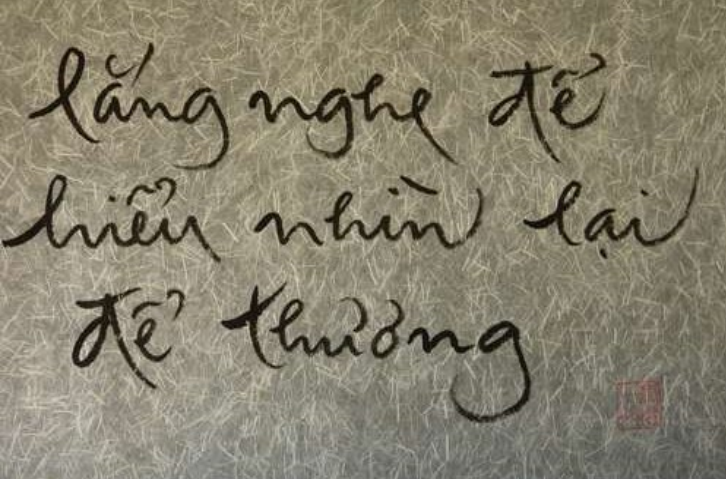
*và chung sống hòa hảo với nhau, tạo
nên một khối tình yêu chân khiết, một
sức mạnh siêu nhiên, làm nên sự thay
đổi kỳ diệu trong một thế giới đầy biến
động nhiều khổ đau do tranh đấu, hơn
thua, được mất, chiến tranh, bệnh tật,
đói kém, thiên tai vv. Một khối tình kỳ
đặc đồng điệu có sức lan tỏa vượt
không gian và thời gian, xua tan nỗi
ưu phiền của chúng hữu tình, mang lại
niềm vui hỷ lạc, hạnh phúc bình an
khắp muôn loài!*

**Trong tình thương chân khiết từ thể tánh từ bi thanh
tịnh vốn đầy khắp mọi lúc mọi nơi. Tâm Tịnh**



KHÍ PHÁCH CỦA NGƯỜI CHƠN CHÁNH

Những người làm từ thiện 'không có chân', khi có gió hơi mạnh một chút là chao động, bị lung lay, phiền não. Những con người chân thật tình thương không sợ phong ba bão táp, mưa sa. Đó là khí phách của người chân chánh, dù có kẻ gây hại, nói xấu hay hiểu lầm, gây tổn hại, lòng vẫn như kiềng ba chân, thời gió nào có thể làm gãy đổ, hướng chi **chỗ thấy biết của người chân chánh là chỗ vô trụ, ở trong tất cả tướng mà lìa tướng, dụng thì tất cả chỗ mà không nhiễm ô tất cả pháp,** thời làm sao còn có cái gì để **NGÃ.** *Tâm Tịnh*



NGƯỜI ƠI HÃY MỞ LÒNG RA
Hãy mở tai ra để nghe
những âm thanh bi ai
của chúng hữu tình,

để hoan hỷ với những huyền âm kỳ đặc,
những lời ái ngữ chơn thiện tinh khiết.

Hãy mở miệng ra để nói những lời từ
hòa, những chơn thiện ngôn, sưởi ấm
lòng người trong thế giới ta bà khổ
nhiều, vui ít. **Hãy mở mắt ra** để nhìn thấy
cảnh khổ bàng bạc trong thế gian bằng
tâm từ ái cùng với những gì tốt đẹp khả
ái, chan chứa tình yêu thương... **Xin hãy**

**mở lòng ra để đón nhận tất cả bằng tâm
từ bi hỷ xả, lưu xuất từ thể tánh thanh
tịnh thường trụ bất biến vốn đầy khắp cả
hư không pháp giới, mọi lúc mọi nơi.**

Trong tâm từ, Tâm Tịnh Như Nhiên

Dưới đây là nguồn tham khảo cho bài viết số 3 **“Pháp Hành Giữ Giới Bất Sát Sanh Tuyệt Diệu”**

ⁱ Tiểu Bộ Kinh Khuddaka Nikàya. Tập IV. Chuyện Tiền Thân Đức Phật. Phẩm Kulavaka. 31. Chuyện Tổ Chim Con. Việt văn: Hòa Thượng Thích Minh Châu. Online [Available] <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo4/tb4-04.htm>

ⁱⁱ Tích Truyện Kinh Pháp Cú. XXIV. Phẩm Tham Ái. 1. Con Cá Vàng. 1A. Thầy Tỳ Kheo Tự Phụ - Đẳng Cướp. Online [Available] <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-phapcu-ev/ttpc24.htm>

ⁱⁱⁱ Tiểu Bộ Kinh Khuddaka Nikàya. Trưởng Lão Tăng Kệ. Chương 14 kệ. Kệ 670. Godatta. Việt văn: Hòa Thượng Thích Minh Châu. Online [Available] <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo3/tb3-ta06.htm#14>

^{iv} Tăng Chi Bộ Kinh_Anguttara Nikàya. Chương Ba Pháp. XVI. Phẩm Lỏa thể. 153 sát sanh. Việt văn: Hòa Thượng Thích Minh Châu. Online <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi03-1116.htm>

^v Tích Truyện Kinh Pháp Cú. IV. Phẩm Hoa. Vua Vidùdabha trả thù dòng họ Thích Ca. Pháp Cú 47. Online [Available] <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-phapcu-ev/ttpc04a.htm>

vi Tương Ưng Bộ_Samyutta Nikàya. Tập IV. Thiên Sáu Xứ. Tương Ưng
Thôn Trưởng. III. Yodhàjivo (Kẻ chiến đấu) (S.vi,308). Việt văn: Hòa
Thượng Thích Minh Châu. Online [Available]
<https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu4-42.htm>

