

PHẬT-GIÁO NGUYÊN-THỦY  
**THERAVĀDA**  
PHẬT-LỊCH 2563



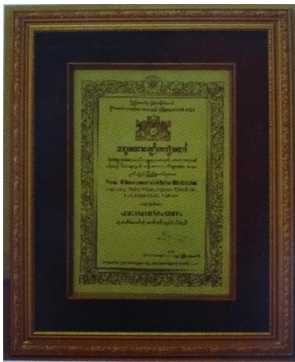
**TÂM-TỬ**  
(METTACITTA)

(Tái bản lần thứ nhất có sửa và bổ sung)

*TỠ-KHƯU HỘ-PHÁP*  
(DHAMMARAKKHITA BHIKKHU)  
(AGGAMAHĀPAṆḌITA)



**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO - 2019**

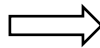


BHADDANTA DHAMMARAKKHITA BHIKKHU  
dự lễ nhận danh hiệu Aggamahāpaṇḍita  
tại Nay Pyi Taw, Myanmar. Ngày 19-3-2011  
(Rằm tháng 2 P.L.2554)

*“Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti”.*  
*Pháp-thí là cao thượng hơn các loại thí.*

## **TÂM TỬ**

*Dhammapaṇṇākāra*  
*Món Quà Pháp*



Mục lục

## *Thành Kính Tri Ân*

*Tất cả chúng con được biết Phật-giáo Nguyên-thủy Theravāda là nhờ ơn Ngài Sư Tổ Hộ-Tông cùng với chư Trưởng-lão khác đã dày công đem Phật-giáo Nguyên-thủy Theravāda về truyền bá trên đất nước Việt-Nam thân yêu này.*

*Tất cả chúng con đem hết lòng thành kính đánh lễ Ngài Sư Tổ Hộ-Tông cùng quý Ngài Trưởng-lão với tấm lòng chân thành tôn kính và tri ân sâu sắc của tất cả chúng con.*

PHẬT-GIÁO NGUYÊN-THỦY

THERAVĀDA

PHẬT-LỊCH 2563

# TÂM-TỬ

*(Tái bản lần thứ nhất có sửa và bổ sung)*

*TỶ-KHÙ HỘ-PHÁP*

*(DHAMMARAKKHITA BHIKKHU)*

*(AGGAMAHĀPAṄḌITA)*



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO - 2019

*NamoTassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.*  
*Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ Đức-Thế-Tôn*  
*ây, Đức A-ra-hán, Đức-Phật Chánh-Đẳng-Giác.*

### **Buddhavandanā**

*Buddhaṃ dhammaṃ samghañceva,*  
*Ācariyañca vandiya.*  
*Mettābhāvanāvaṇṇanā,*  
*Dīpayāmi yathāsutaṃ.*

*Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ*  
*Đức-Phật-bảo, Đức-Pháp-bảo, Đức-Tăng-bảo,*  
*Cùng với các bậc Thầy Tổ khả kính.*  
*Con xin giảng giải pháp-hành Tâm-từ,*  
*Tùy theo khả năng hiểu biết của con.*

*Namo tassa Bhagavato Arahato sammāsambuddhassa.*

*Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức-Thế-Tôn  
ấy, Đức A-ra-hán, Đức-Phật Chánh-Đẳng-Giác.*

## TÂM-TỬ

*Soạn-giả Tỳ-khuru Hộ-Pháp  
Dhammarakkhita Bhikkhu  
(Aggamahāpaṇḍita)*

### *Lời nói đầu*

*Tâm-tử, nói một cách nôm na là tình thương yêu, là một tình cảm thiêng liêng đối với tất cả chúng-sinh dù nhỏ dù lớn, là một nhu cầu thiết yếu trong đời sống của mỗi chúng-sinh.*

*Tất cả sinh vật <sup>(1)</sup> hiện hữu nói chung, tất cả mọi chúng-sinh nói riêng, thường có hai nhu cầu thiết yếu:*

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

*- Nhu cầu về tinh thần: ở đây chỉ muốn đề cập đến tình cảm thiêng liêng, tình thương*

---

<sup>1</sup> Sinh vật: vật có sự sống như tất cả chúng-sinh, các loại động vật, ... chúng có sự sinh, sự tăng trưởng, sự già, sự chết.

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

Để có được **tâm-từ** không phải là việc dễ dàng, mà đòi hỏi hành-giả cần phải có nền tảng vững chắc để **tâm-từ** phát sinh, có tâm tinh-tấn không ngừng, có đức nhẫn-nại, kiên trì thực-hành pháp-hành **niệm rải tâm-từ đúng theo phương pháp**, thì **tâm-từ** mới có thể phát sinh và tăng trưởng, chắc chắn đem lại sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an-lạc cho mình và những người gần gũi thân cận cùng tất cả chúng-sinh, không ngoại trừ một ai.

Bởi vì, hành-giả niệm rải **tâm-từ** rộng lớn vô lượng, vô biên đến tất cả chúng-sinh, hòa đồng giữa mình cùng với tất cả chúng-sinh; chan hoà cùng khắp, mọi sinh vật tiếp nhận sự an lành, mát mẻ trong một môi trường sinh khí phát xuất từ **tâm-từ**, làm cho các sinh vật được tươi tốt và tăng trưởng.

**Vậy tâm-từ là gì?**



**Tâm-từ** chính là **vô-sân tâm-sở** đồng sinh trong đại-thiện-tâm có đối-tượng là tất cả chúng-sinh. Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh, không ngoại trừ một chúng-sinh nào. Người có tâm-từ vô lượng vô biên rải khắp cùng mọi sinh vật; tâm-từ rải đến nơi nào, chúng-sinh muôn loài hưởng được an lành mát mẻ nơi ấy; tâm-từ rải khắp mọi nơi thì chúng-sinh muôn loài hưởng được an lành, mát mẻ khắp mọi nơi.

Ngược lại với tâm-từ là “**tâm-từ giả**”, cũng là **tình thương yêu**, nhưng lại phát sinh từ **tâm-tham** trong đối-tượng chúng-sinh nào đáng hài lòng, người nào đáng hài lòng, v.v...

Nếu **đối-tượng** chúng-sinh, con người ấy làm điều gì không đáp ứng được tâm tham muốn, thì **chủ thể**, người mong muốn ấy cảm thấy bất mãn, thất vọng; nghĩa là **tham** mà không được như ý của mình, thì chính **tâm-tham** ấy làm nhân duyên phát sinh **tâm-sân** thù ghét, phá hoại đối-tượng chúng-sinh, con người ấy. Do đó, **tình thương yêu** phát sinh từ **tâm-tham** gọi là “**tâm-từ giả**”.

“**Tâm-từ giả**” và **tâm-từ thật** khác nhau do tâm và đối-tượng.

- “**Tâm-từ giả**” đồng sinh với **tâm-tham**, có đối-tượng là chúng-sinh, con người đáng yêu

theo tâm-tham của mình; nếu đối-tượng chúng-sinh, con người ấy không còn thỏa mãn theo tâm-tham, thì làm nhân duyên phát sinh **tâm-sân** làm hại đối-tượng ấy. Đó là tính chất của “**tâm-từ giả**”.

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

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

Đó là tính chất đặc biệt của **tâm-từ**.

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ là người cần phải có tâm-từ trước tiên; cũng ví như người thí chủ muốn làm phước bố-thí thì cần phải hội đủ các điều kiện:

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

Khi ấy, người thí chủ mới thành tựu phước-thiện bố-thí.

Cũng như vậy, hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ, trước tiên phải có đầy đủ tâm-từ, rồi mới niệm rải tâm-từ ấy đến tất cả chúng-sinh, không ngoại trừ chúng-sinh nào.

Hành-giả nên niệm rải tâm-từ bằng tiếng Pāli, lời giáo huấn của Đức-Phật, là một thứ tiếng phổ thông đối với các hàng chư-thiên, phạm-thiên, lại còn có năng lực đối với tất cả các loài chúng-sinh, dù nhỏ dù lớn; điều quan trọng, khi tâm niệm, hành-giả cần phải hiểu rõ ý nghĩa từng chữ, từng câu Pāli ấy.

Quyển sách nhỏ này bản sư đã dày công biên soạn, chỉ dẫn thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ theo nhiều phương pháp như:

- Phương pháp theo bài Kinh Tâm-từ (Mettāsutta).
- Phương pháp theo Bộ Thanh-Tịnh-Đạo (Visuddhimagga).
- Phương pháp theo bộ Paṭisambhidā-magga, v.v...

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

Quyển sách nhỏ “**Tâm-từ**” này, bản sư đã cố gắng sưu tầm gom nhặt nhiều nguồn tài liệu liên quan đến tâm-từ chỉ được bấy nhiêu thôi!

Tuy bản sư cố gắng hết mình giảng giải để giúp cho độc giả tìm hiểu rõ tâm-từ, song vì khả năng có hạn, nên chắc chắn không tránh khỏi những điều sơ sót, thậm chí còn có chỗ sai ngoài khả năng hiểu biết của bản sư.

Để lần sau tái bản được hoàn thiện hơn, kính mong chư bậc thiện-trí có tâm-từ chỉ giáo, góp ý chân tình.

Kính xin quý vị xem soạn phẩm này như là **của chung**, mà mỗi người trong chúng ta, ai cũng có bốn phận đóng góp xây dựng, để cho soạn phẩm này được hoàn hảo, hầu mong đem lại sự lợi ích chung, sự tiến hóa, sự an-lạc cho phần đông chúng ta.

Bản sư kính cẩn đón nhận những lời đóng góp phê bình xây dựng ý của chư bậc thiện-trí, và kính xin quý Ngài ghi nhận nơi đây lòng chân thành biết ơn sâu sắc của bản sư.

\* Quyển sách nhỏ “**Tâm-từ**” này được hoàn thành do nhờ nhiều người giúp đỡ như là Dhammavara Sāmaṇera xem kỹ bản thảo, Dhammanandā upāsikā đã tận tâm xem kỹ lại bản thảo, dàn trang, làm thành quyển sách và được Nhà xuất bản Tôn giáo cho phép ấn hành.

*Bản sư vô cùng hoan hỷ biết ơn tất cả quý vị.*

Nhân dịp này, con là Dhammarakkhita Bhikkhu (tỳ-khuru Hộ-Pháp) thành kính dâng phần pháp-thí thanh cao này đến Ngài Đại-Trưởng-lão Hộ-Tông, Vamsarakkhitamahāthera là sư phụ của con, đồng thời kính dâng đến Ngài Đại-Trưởng-lão Thiện-Luật, Ngài Đại-Trưởng-lão Bửu-Chơn, Ngài Đại-Trưởng-lão Giới-Nghiêm, Ngài Trưởng-lão Hộ-Giác (chùa Từ-Quang), Ngài Trưởng-lão Hộ-Nhẫn (chùa Thiền-Lâm, Huế) cùng chư Đại-Trưởng-lão, đã dày công đem Phật-giáo Nguyên-thủy (Theravāda) về truyền bá trên quê hương Việt-Nam thân yêu, và xin kính dâng phần phước-thiện thanh cao này đến chư Đại-Trưởng-lão ở nước Thái-Lan, nước Myanmar (Miến-Điện), đã có công dạy dỗ con về pháp-học và pháp-hành.

*Con kính mong quý Ngài hoan hỷ.*

*Idaṃ no ñātinam hotu, sukhitā hontu ñātayo.*

Phước-thiện pháp-thí thanh cao này, xin hồi hướng đến tất cả bà con thân quyến của chúng con, từ kiếp hiện-tại cho đến vô lượng kiếp trong quá-khứ, mong quý vị hoan hỷ nhận phần phước-thiện thanh cao này để thoát khỏi cảnh khổ, được an-lạc lâu dài.

*Imaṃ puññābhāgaṃ mātā-pitu-ācariya-  
ñāti-mittānañceva sesasabbasattānañca dema,  
sabbepi te puññapattiṃ laddhāna sukhitā hontu,  
dukkhā muccantu sabbattha.*

*Chúng con thành tâm hồi hướng, chia phần phước-thiện pháp-thí thanh cao này đến ông bà, cha mẹ, thầy tổ, thân quyến, bạn hữu cùng tất cả chúng-sinh từ cõi địa-ngục, a-su-ra, nga-quỷ, súc-sinh, nhân-loại, chư-thiên trong các cõi trời dục-giới, ...*

*Xin tất cả quý vị hoan hỷ nhận phần phước-thiện pháp-thí thanh cao này, mong cho quý vị thoát mọi cảnh khổ, hưởng được mọi sự an-lạc lâu dài trong khắp mọi nơi.*

***Idaṃ me dhammadānaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.***

*Phước-thiện pháp-thí thanh cao này của mỗi người chúng con, xin làm duyên lành dẫn dắt mỗi người chúng con đến chứng đắc A-ra-hán Thánh-đạo, A-ra-hán Thánh-quả và Niết-bàn, diệt tận được mọi phiền-não trầm-luân, giải thoát khổ tử sinh luân-hồi trong ba giới bốn loài.*

*Nếu mỗi người trong chúng con chưa diệt tận được mọi phiền-não trầm-luân, chưa giải thoát khổ sinh, vẫn còn tử sinh luân-hồi, thì do năng lực phước-thiện pháp-thí thanh cao này ngăn*

*cản mọi ác-nghiệp không có cơ hội cho quả tái-sinh trong 4 cõi ác-giới, và cũng do năng lực phước-thiện pháp-thí thanh cao này chỉ hỗ trợ đại-thiện-nghiệp cho quả tái-sinh trong 7 cõi thiện-giới mà thôi.*

*Được sinh kiếp nào, mỗi người trong chúng con đều là người có chánh-kiến, có đức-tin trong sạch nơi Tam-bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp, có duyên lành được gần gũi thân cận với bậc thiện-trí, lắng nghe chánh-pháp của bậc thiện-trí, có đức-tin trong sạch nơi bậc thiện-trí, cố gắng tinh-tấn thực-hành theo lời giáo-huấn của bậc thiện-trí, không ngừng tạo mọi pháp-hạnh ba-la-mật cho sớm được đầy đủ trọn vẹn, để mong sớm chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, mong chứng đắc 4 Thánh-đạo, 4 Thánh-quả và Niết-bàn, trở thành bậc Thánh A-ra-hán.*

*Nay, chúng con hết lòng thành kính **thọ phép quy-y Tam-bảo** và thành tâm hộ trì Tam-bảo cho đến trọn đời, trọn kiếp.*

*Do nhờ năng lực phước-thiện pháp-thí thanh cao này, mong cho mỗi người chúng con luôn luôn có duyên lành, tạo được nhân tốt sâu sắc trong Phật-giáo.*

*Do nhờ năng lực phước-thiện pháp-thí thanh cao này theo hỗ trợ, nhắc nhở mỗi người chúng con trong mỗi kiếp, dù có được thành tựu quả báu*

ở cõi người (*manussasampatti*), hưởng được mọi sự an-lạc như thế nào, cũng không đắm say trong cõi người; hoặc dù có được thành tựu quả báu ở cõi trời (*devasampatti*), hưởng được mọi an-lạc như thế nào, cũng không đắm say trong cõi trời.

Thật ra, mục đích cứu cánh cao cả của mỗi người chúng con chỉ có mong sớm được thành tựu quả báu chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbāna-sampatti*) mà thôi, để mong giải thoát khỏi tử sinh luân-hồi trong tam-giới.

*Icchitaṃ patthitaṃ amhaṃ,  
khippameva samijjhatu.*

Điều mong ước, ý nguyện của chúng con  
Nguyện mong sớm được thành tựu như ý.

PL. 2563 / DL. 2019  
Rừng Núi Viên Không  
xã Tóc Tiên, huyện Tân Thành  
tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu

Tỳ-khuru Hộ-Pháp  
(*Dhammarakkhita Bhikkhu*)  
(*Aggamahāpaṇḍita*)



## MỤC LỤC

KỆ LỄ BÀI TAM-BẢO

LỜI NÓI ĐẦU

### **Tâm-từ**

- Tâm-từ là tâm nào? ..... 1
- Tâm-từ là tình thương ..... 3
- Tính chất đặc biệt của Tâm-từ ..... 6
- Tâm-từ thể hiện qua 3 môn ..... 7

### **Niệm rải Tâm-từ** ..... 12

- Nguyên nhân của bài kinh Tâm-từ ..... 12
- Nội dung bài kinh Mettāsutta ..... 17
- Tâm-từ như thế nào? ..... 28
- Tâm-từ với thiền-tuệ ..... 30
- Nhận xét trước và sau bài kinh Tâm-từ ..... 34

### **Đề-mục niệm rải Tâm-từ**

#### **theo bộ Thanh-Tịnh-Đạo** ..... 35

- Tâm-từ không phát sinh ..... 36
- Phương pháp niệm rải Tâm-từ theo tuần tự ..... 40
- Phương pháp niệm rải Tâm-từ đến  
từng hạng người ..... 49
- Phương pháp niệm rải Tâm-từ đơn giản ..... 52
- Tâm-từ chứng đắc các bậc thiền sắc-giới ..... 54

**Đề-mục niệm rải Tâm-tử****theo bộ Paṭisambhidāmagga ....57**

- Thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử  
theo ba phương pháp.....57
- Chúng-sinh tổng quát như thế nào .....57
- Chúng-sinh riêng biệt như thế nào? .....58
- Chúng-sinh ở các phương hướng như thế nào? ..58
- Phương pháp thực-hành pháp-hành  
niệm rải Tâm-tử .....59
- A- Tâm-tử rải đến chúng-sinh tổng quát .....59
- B- Tâm-tử rải đến chúng-sinh riêng biệt .....60
- C- Tâm-tử rải đến chúng-sinh các hướng .....62
- Tâm-tử rải đặc biệt .....70

**Ba đối-tượng với ba cách thực-hành pháp-hành74**

- 1- Giai đoạn thực-hành pháp-hành  
niệm rải tâm-tử ban đầu .....75
  - 2- Giai đoạn giữa thực-hành pháp-hành  
niệm rải tâm-tử đạt đến cận-định .....76
  - 3- Giai đoạn cuối thực-hành pháp-hành  
niệm rải tâm-tử đạt đến an-định.....78
- Bốn bậc thiền sắc-giới thiện-tâm.....78
  - Những phương pháp nên biết về đề-mục  
niệm rải Tâm-tử .....83

**Quả báu của Tâm-tử .....84**

- Giải thích 11 quả báu của Tâm-tử  
trong kinh Mettāsutta .....84

- 1- Ngủ được an-lạc như thế nào?.....86
- 2- Thức dậy được an-lạc như thế nào? .....86
- 3- Không thấy các ác mộng như thế nào?.....86
- 4- Được mọi người thương yêu như thế nào?...87
- 5- Được các hàng phi nhân thương yêu,  
    quý mến như thế nào?.....88
- Tích Ngài Đại-đức Visakha.....89
- 6- Được chư-thiên hộ trì như thế nào?.....92
- 7- Lửa hoặc chất độc hoặc các loại vũ khí  
    không thể làm hại được như thế nào?.....93
- Dầu bơ nóng không làm phỏng người  
    có Tâm-từ (Tích nàng Uttarā) .....93
  - Chất độc không thể hại người có Tâm-từ ..100
  - Các loại vũ khí không thể làm hại  
    người có Tâm-từ .....100
  - Tích Chánh-cung Hoàng-hậu Sāmāvatī ....100
- 8- Tâm dễ dàng an tịnh như thế nào?.....113
- 9- Gương mặt sáng sủa như thế nào?.....114
- 10- Lúc lâm chung tâm không mê muội  
    (tâm sáng suốt) như thế nào?.....115
- 11- Đề-mục niệm rải tâm-từ có khả năng  
    chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm  
    (trừ đệ-ngũ-thiền); nếu chưa trở thành  
    bậc Thánh A-ra-hán thì bậc thiền sắc-giới  
    thiện-tâm sở đắc của mình cho quả tái-sinh lên  
    cõi trời sắc-giới phạm-thiên như thế nào? .....116

|   |     |
|---|-----|
| <b>Pháp-hạnh Tâm-từ ba-la-mật</b> .....                                 | 118 |
| - Đức-Bồ-tát hành pháp-hạnh Tâm-từ<br>ba-la-mật (Tích Seyyajātaka)..... | 121 |

### **Đoạn kết**

|   |   |
|---|---|
| - Bài kinh Tâm-từ (Mettāsutta) và ý nghĩa ..... | 2 |
| - Bài kinh Khandhaparittasutta và ý nghĩa.....  | 9 |

*Namo tassa Bhagavato Arahato sammāsambuddhassa.*

*Con đem hết lòng thành kính dành lễ Đức-Thế-Tôn  
ấy, Đức A-ra-hán, Đức-Phật Chánh-Đẳng-Giác.*

## TÂM-TỪ

Tâm-từ dịch nghĩa từ tiếng Pāli: *Mettācitta*.

- *Mettā*: Từ, thương, tình thương.

- *Citta*: Tâm, sự biết.

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

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

### **Tâm-từ là tâm nào?**

Thật ra, tâm-từ không có tâm riêng biệt trong các loại tâm <sup>(1)</sup>. Tâm-từ này là một trong những phạm sự biết đối-tượng của **vô-sân tâm-sở**

---

<sup>1</sup> Tâm gồm có 89 hoặc 121 tâm, và tâm-sở có 52 tâm-sở; trong số tâm, tâm-sở này không có tâm nào trực tiếp gọi là tâm-từ.

(*adosacetasika*), khi đối-tượng là chúng-sinh đáng yêu, đáng mến, đáng kính, thuộc chế-định-pháp.

Vô-sân tâm-sở thuộc loại tịnh-hảo tâm-sở (*sobhanacetasika*) đồng sinh với tất cả tịnh-hảo tâm<sup>(1)</sup> (*sobhanacitta*) có 6 đối-tượng: sắc, thanh hương, vị, xúc và pháp, gồm có đối-tượng chân-nghĩa-pháp và chế-định-pháp.

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

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

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

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

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

---

<sup>1</sup> Tịnh-hảo-tâm gồm có 59 hoặc 91 tâm.

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

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

### **Tâm-từ là tình thương**

Tình thương có 3 loại:

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

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

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

- Hai người nam và nữ sống chung hòa hợp với nhau, nếu người này bị bệnh tật ốm đau v.v..., thì người kia cũng bị khổ tâm lo lắng, chăm sóc, chữa trị cho người này mau khỏi bệnh; nếu chữa trị bệnh không khỏi, người này

từ bỏ cõi đời thì làm cho người kia khổ tâm sâu não, thương tiếc đến người thương đã quá vãng.

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

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

Đức-Phật dạy: *“Tham-ái là nhân sinh khổ-đế.”*

Cho nên, khi tham mà được hài lòng thì sẽ làm nhân sinh khổ lâu dài; khi tham mà không được hài lòng thì sẽ làm nhân sinh khổ dữ dội.

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

## **2- Tình thương trong gia đình như thế nào?**

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



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

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

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

### 3- Tình thương với tâm-từ như thế nào?

Tình thương với tâm-từ là tâm-từ rải khắp đến tất cả chúng-sinh không giới hạn, không ngoại trừ một chúng-sinh nào, mong tất cả chúng-sinh thường được an-lạc.

**Tâm-từ** này có chi-pháp là **vô-sân tâm-sở** (*adosacetasika*) đồng sinh với thiện-tâm có đối-tượng tất cả chúng-sinh không giới hạn, không ngoại trừ một chúng-sinh nào (không có phân biệt ông bà, cha mẹ, anh chị em, v.v... thân quyến trong gia đình, dòng họ).

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

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

#### Tính chất đặc biệt của tâm-từ

- Tâm-từ là một trong 4 đề-mục thiền-định vô lượng tâm (*appamaññā*) (tâm-từ, tâm-bi, tâm-hỷ, tâm-xả). Hành-giả thực-hành pháp-hành thiền-định với đề-mục niệm rải tâm-từ đến tất cả mọi chúng-sinh không giới hạn, không loại trừ chúng-sinh nào, có khả năng chứng đắc từ đệ-

nhất-thiên sắc-giới thiện-tâm cho đến đệ-tứ-thiên sắc-giới thiện-tâm; vì đề-mục thiền-định này còn tùy thuộc vào chi-thiên lạc (*sukha*) nên không thể chứng đắc đệ-ngũ-thiên sắc-giới thiện-tâm; còn đệ ngũ thiên sắc-giới thiện-tâm thì phải diệt chi-thiên lạc, thay bằng chi-thiên xả.

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

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

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

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

Tâm-từ được thể hiện ra 3 môn <sup>(1)</sup>:

---

<sup>1</sup> Majjhimanikāya, Mūlapaṇṇāsa, Cuḷagosīngasutta và Aṭṭhakathā.

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

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

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

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

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

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

Như vậy, điều trước tiên, ta phải có tâm-từ được thể hiện ra bằng thân hành thiện, hành

động tốt giúp đỡ các người bạn những công việc nặng, nhẹ; những nhu cầu vật chất, tinh thần, v.v...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*- Mong tất cả chúng-sinh không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc lâu dài.*

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

## NIỆM RẢI TÂM-TỪ

Theo bài kinh Tâm-từ (*Mettāsutta*)

### Nguyên nhân của bài kinh Tâm-từ

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

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

- Kính bạch chư Đại-đức-Tăng, tất cả chúng con kính thỉnh quý Ngài an cư nhập hạ suốt ba



tháng mùa mưa tại nơi này, để cho tất cả chúng con có được cơ hội làm phước cúng dường bốn thứ vật dụng, thọ trì Tam-quy, ngũ-giới, nghe pháp. Kính xin quý Ngài hoan hỷ nhận lời thỉnh mời của tất cả chúng con.

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

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

Rồi họ nhất trí với nhau rằng: *“Chúng ta nên hóa ra những hình ảnh đáng ghê sợ, những thứ*

*âm thanh rừng rợn, những mùi hôi khó chịu, v.v... khiến cho các vị ấy không thể nào tiếp tục ở lại nữa.”*

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

Một hôm, chư tỳ-khưu-Tăng hội họp, vị Đại-đức trưởng nhóm hỏi chư tỳ-khưu rằng:

*- Nay chư pháp đệ, trước khi vào trú ngụ trong khu rừng núi này ai cũng khỏe mạnh, da dẻ hồng hào, gương mặt tươi sáng v.v... Nhưng bây giờ quý pháp đệ có thân hình gầy gò, khuôn mặt xanh xao, hốc hác, bệnh hoạn, v.v... quý pháp đệ trú ngụ tại khu rừng núi này có điều gì không thuận lợi có phải không?*

Chư tỳ-khưu bạch rằng:

*- Kính bạch Ngài Đại-đức, ban đêm chúng con nhìn thấy những hình ảnh đáng ghê sợ, nghe những thứ âm thanh rừng rợn, ngửi những mùi tanh hôi rất khó chịu, làm cho tâm của chúng*

*con bị dao động, không ổn định, phát sinh tâm sợ hãi, nên tâm của chúng con không thể an trú trong đề-mục thiền-định, và phát sinh tình trạng như vậy, bạch Ngài.*

Ngài Đại-đức trưởng nhóm dạy rằng:

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

*1- An cư nhập hạ đầu: Kể từ ngày 16 tháng 6 cho đến 15 tháng 9 (âm lịch).*

*2- An cư nhập hạ sau: Kể từ ngày 16 tháng 7 cho đến 15 tháng 10 (âm lịch).*

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

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

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

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

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

*- Nay chư tỳ-khuru, chỗ ở khác thuận lợi hơn không có, các con nên trở lại chỗ ở cũ; Như-lai sẽ dạy các con bài kinh **Mettāsutta**<sup>(1)</sup>, là paritta bảo vệ cho các con được an toàn, để các con làm đê-mục thiền-định và làm nền tảng thực-hành pháp-hành thiền-tuệ, thích hợp đối với các con.*

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

Sau khi học tập bài kinh này xong, thực-hành theo lời giáo huấn của Đức-Thế-Tôn, chư tỳ-khuru cùng nhau trở lại khu rừng núi cũ. Khi ấy nhóm chư-thiên trong khu rừng núi ấy cảm thấy mát mẻ, an-lạc do năng lực tâm-từ của chư tỳ-khuru nên vô cùng hoan hỷ hộ độ chư tỳ-khuru sống yên ổn thực-hành pháp-hành thiền-định với

---

<sup>1</sup> Khuddakanikāya, bộ Suttanipāta, Kinh *Mettāsutta*, xin xem toàn bài kinh ở phần sau.

đề-mục niệm rải tâm-từ, chúng đấng bậc thiên sắc-giới thiện-tâm làm nền tảng, làm đối-tượng để thực-hành pháp-hành thiên-tuệ. Trong mùa an cư nhập hạ ấy, toàn thể chư tỳ-khưu đều chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chúng đấng 4 Thánh-đạo, 4 Thánh-quả và Niết-bàn, trở thành bậc Thánh A-ra-hán cao thượng; đến ngày làm lễ *Pavāraṇā*, tất cả chư tỳ-khưu đều làm lễ *Suddhipavāraṇā*: lễ thỉnh mời hoàn toàn thanh-tịnh của chư bậc Thánh A-ra-hán gọi là *Mahapavāraṇā*: đại lễ thỉnh mời thanh-tịnh.

## Nội dung bài Kinh Mettāsutta

(Kinh Tâm-từ)

### \* Giai đoạn thứ nhất

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

Hành-giả là bậc thiện-trí có trí-tuệ sáng suốt mong muốn những sự lợi ích cõi người, cõi trời và sự chứng ngộ Niết-bàn. Đối với những hành-giả trú ngụ nơi rừng núi, muốn thực-hành pháp-hành đề-mục niệm rải tâm-từ, Đức-Phật dạy những hành-giả ấy, trước khi thực-hành pháp-hành đề-mục niệm rải tâm-từ, cần phải nên thực-hành đầy đủ 15 pháp-hành gọi là *Mettāpubba-*

*bhāgapaṭipadā*: Pháp-hành phần đầu của đề-mục niệm rải tâm-tử, đúng theo tinh thần cốt lõi của bài kinh *Mettā-sutta* này; sau đó bắt đầu thực-hành pháp-hành đề-mục niệm rải tâm-tử như sau:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9- *Appakicco*: Là người ít công ít việc. Đối với hành-giả thực-hành pháp-hành thiên-định, thực-hành pháp-hành thiên-tuệ, ít công việc chùng nào tốt chùng ấy; vì ít công việc thì mới có nhiều thì giờ hành đạo.

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

11- *Santindriyo*: Là người biết thu thúc lục căn thanh-tịnh. Khi mắt nhìn thấy sắc đẹp hoặc xấu; khi tai nghe âm thanh hay hoặc dở; khi mũi ngửi mùi thơm hoặc hôi; khi lưỡi nếm vị ngon hoặc dở;

khi thân xúc giác cứng hoặc mềm, nóng hoặc lạnh v.v...; khi tâm biết các đối-tượng đáng hài lòng hoặc không đáng hài lòng, hành-giả biết thu thúc lục căn thanh-tịnh không để cho phiền-não tham, sân, si phát sinh, chỉ có thiện-tâm phát sinh mà thôi.

12- *Nipako*: Là người có trí-tuệ thông minh sáng suốt, hiểu biết rõ sự lợi ích cao thượng Niết-bàn, chỉ mong thực-hành pháp-hành thiên-tuệ để mau chóng chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chứng đắc 4 Thánh-đạo, 4 Thánh-quả và Niết-bàn giải thoát khổ sinh mà thôi.

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

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

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

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

Ví dụ:



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

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

### \* Giai đoạn thứ nhì

Phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ.

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

**I- Phần một:** Hành-giả niệm rải tâm-từ, mong tất cả chúng-sinh được sự tiến hóa, sự an lạc gọi là: *hitasukhāgamapatthanāmettā*.

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

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

- *Dukabhāvanāmettā*: Thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến chúng-sinh có 2 nhóm.

- *Tikabhāvanāmettā*: Thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến chúng-sinh có 3 nhóm.

### **1- Thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh tổng hợp như thế nào?**

Thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh tổng hợp gom vào nhau, không phân loại chúng-sinh khác nhau. Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh không giới hạn, theo bài kệ trong bài Kinh Tâm-tử như sau:

*“Sukhino vā khemino hontu.*

*Sabbe sattā bhavantu sukhittā.”*

*(Mong cho tất cả chúng-sinh có thân tâm thường được an-lạc, được bình an vô sự.)*

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

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh rằng:

*“Sabbe sattā sukhino hontu.”*

*(Mong cho tất cả chúng-sinh, thân thường được an-lạc.)*

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh rằng:

“*Sabbe sattā khemino hontu.*”

(Mong cho tất cả chúng-sinh, tâm thường được an-lạc.)

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh rằng:

“*Sabbe sattā sukhitattā bhavantu.*”

(Mong cho tất cả chúng-sinh thân tâm thường được an-lạc.)

Đó là phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh tổng hợp chung trong tam-giới <sup>(1)</sup> gồm có 31 cõi, 4 loài chúng-sinh <sup>(2)</sup> không giới hạn, không ngoại trừ hạng chúng-sinh nào.

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

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

- *Tasa thāvara*: Chúng-sinh còn sợ và không còn sợ.

- *Diṭṭhādiṭṭha*: Chúng-sinh nhìn thấy được và không nhìn thấy được.

- *Dūra santika*: Chúng-sinh ở xa và ở gần.

<sup>1</sup> Tam-giới: Dục-giới có 11 cõi, sắc-giới có 16 cõi, vô-sắc-giới có 4 cõi.

<sup>2</sup> 4 loài chúng-sinh: Thai-sinh, noãn-sinh, thấp-sinh, hóa-sinh.

- *Bhūtā sambhavesi*: Chúng-sinh là bậc Thánh A-ra-hán, bậc Thánh hữu-học và hạng phàm nhân.

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

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

*“Ye keci pānabhūtatthi tasā vā thāvarā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā.”*

(Mong cho tất cả chúng-sinh cả thấy đó là hạng chúng-sinh còn sợ (hạng phàm nhân và bậc Thánh hữu-học <sup>(1)</sup>); và hạng chúng-sinh không còn sợ ‘bậc Thánh A-ra-hán’, thân tâm thường được an-lạc).

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

*“Ye keci pānabhūtatthi diṭṭhā vā adiṭṭhā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā.”*

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

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

---

<sup>1</sup> Bậc Thánh hữu-học có 3 hạng: Bậc Thánh Nhập-lưu, bậc Thánh Nhất-lai, bậc Thánh Bất-lai.

“*Ye keci pāṇabhūtatthi dūrā vā avidūrā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā.*”

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

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

“*Ye keci pāṇabhūtatthi bhūtā vā sambhavesī vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā.*”

(Mong cho tất cả chúng-sinh cả thấy đó là hạng chúng-sinh đã trở thành ‘bậc Thánh A-ra-hán’; và hạng chúng-sinh còn phải tái-sinh kiếp sau ‘bậc Thánh hữu-học và hạng phàm nhân’, thân tâm thường được an-lạc.)

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

### **3- Thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến chúng-sinh có 3 nhóm như thế nào?**

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

- *Dīgha rassa majjhima*: Chúng-sinh có thân hình dài, ngắn, trung bình.

- *Mahantāṇuka majjhima*: Chúng-sinh có thân hình to, nhỏ, trung bình.

- *Thulāṇuka majjhima*: Chúng-sinh có thân hình mập, ốm, trung bình.

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

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh có 3 loại thân hình rằng:

*“Ye keci pāṇabhūtatthi dīghā vā rassā vā majjhimā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā.”*

*(Mong cho tất cả chúng-sinh cả thấy đó là hạng chúng-sinh có thân hình dài, thân hình ngắn, thân hình trung bình ‘không dài không ngắn’, thân tâm thường được an-lạc.)*

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh có 3 loại thân hình khác rằng:

*“Ye keci pāṇabhūtatthi mahantā vā aṇukā vā majjhimā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā.”*

*(Mong cho tất cả chúng-sinh cả thấy đó là hạng chúng-sinh có thân hình to lớn, thân hình nhỏ bé, thân hình trung bình ‘không lớn không nhỏ’, thân tâm thường được an-lạc.)*

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh có 3 loại thân hình khác nữa rằng:

*“Ye keci pāṇabhūtatthi thūlā vā aṇukā vā majjhimā vā anavasesā sabbasattā bhavantu sukhitattā.”*

(Mong cho tất cả chúng-sinh cả thầy đó là hạng chúng-sinh có thân hình mập mạp, thân hình gầy ốm, thân hình trung bình ‘không mập không gầy’, thân tâm thường được an-lạc.)

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

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

**II- Phần hai:** Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ, mong chúng-sinh không có sự thoái hóa, sự khổ não không xảy đến với chúng-sinh gọi là: *Ahitadukkhānagamapatthanāmettā*.

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

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến chúng-sinh rằng:

*“Na paro param nikubbetha.”*

(Mong cho người này không lừa đảo làm khổ người kia.)

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến chúng-sinh rằng:

*“Kattinci kiñci naṃ nātimaññetha.”*

(Mong cho người này không khinh thường người khác bất cứ nơi nào.)

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến chúng-sinh rằng:

*“Byārosanā paṭighasaññā aññamaññassa dukkhaṃ na iccheyya.”*

(Mong cho chúng-sinh đừng làm khổ lẫn nhau bằng thân hoặc bằng khẩu do tâm-sân oán thù.)

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

### **Tâm-từ như thế nào?**

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

*“Mātā niyaṃ puttāṃ, ekaputtāṃ āyusā anurakkhe yathā, evampi sabbabhūtesu aparimāṇaṃ mānaṃ bhāvaye.”*



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

*“Uddham adho ca tiriyañca, asambādham averam asapattam.”*

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

Đề-mục niệm rải tâm-từ này có khả năng chứng đắc từ đệ nhất thiên sắc-giới thiện-tâm cho đến đệ tứ thiên sắc-giới thiện-tâm, nhưng không thể chứng đắc đệ ngũ thiên sắc-giới thiện-

tâm, bởi vì đề-mục niệm rải tâm-từ này luôn luôn cần có chi-thiền lạc; còn đệ ngũ thiền sắc-giới thiện-tâm thì cần phải diệt chi-thiền lạc thay bằng chi-thiền xả. Do đó, đề-mục niệm rải tâm-từ không thể chứng đắc đệ ngũ thiền sắc-giới thiện-tâm.

*“Tīṭṭhaṃ caram nisinno vā, sayāno vā yāvatā’ssa vitamiddho, etaṃ satim adhiṭṭheyya. Idha etaṃ brahmaṃ vihāraṃ āhu.”*

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

Đức Phật dạy: *“Hành-giả có bậc thiền với tâm-từ đó là cách sống cao thượng.”*

### **Tâm-từ với thiền-tuệ**

Đề-mục niệm rải tâm-từ có đối-tượng chúng-sinh thuộc chế-định-pháp (*paññattidhamma*), cho nên, khi hành-giả thực-hành pháp-hành thiền-định với đề-mục này, chỉ có khả năng chứng đắc bậc thiền sắc-giới thiện-tâm, nhưng chắc chắn không thể chứng đắc Thánh-đạo, Thánh-quả và Niết-bàn được.

Muốn chứng đắc Thánh-đạo, Thánh-quả và Niết-bàn, hành-giả cần phải thực-hành pháp-hành thiền-tuệ, có đối-tượng danh-pháp, sắc-pháp thuộc chân-nghĩa-pháp (*paramatthadhamma*). Vì

vậy, sau khi đã chứng đắc bậc thiền sắc-giới thiện-tâm nào rồi, hành-giả cần phải thoát ra khỏi bậc thiền sắc-giới thiện-tâm ấy, dùng tâm thiền hoặc chi-thiền của bậc thiền ấy làm nền tảng, làm đối-tượng của pháp-hành thiền-tuệ.

Đối-tượng của pháp-hành thiền-tuệ đó là tâm thiền hoặc chi-thiền của bậc thiền ấy thuộc về danh-pháp, và tâm thiền ấy phát sinh do nương nhờ *hadayavatthurūpa*: *sắc-pháp là nơi sinh của ý-thức-tâm*, thuộc về sắc-pháp. Hành-giả thực-hành pháp-hành thiền-tuệ có danh-pháp, sắc-pháp ấy làm đối-tượng thiền-tuệ, trí-tuệ-thiền-tuệ thấy rõ, biết rõ thực-tánh của danh-pháp sắc-pháp ấy, thấy rõ, biết rõ sự sinh sự diệt của danh-pháp sắc-pháp ấy, thấy rõ, biết rõ trạng-thái vô-thường, trạng-thái khổ, trạng-thái vô-ngã của danh-pháp sắc-pháp ấy, dẫn đến sự chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chứng đắc Nhập-lưu Thánh-đạo, Nhập-lưu Thánh-quả và Niết-bàn, diệt tận được phiền-não tà-kiến nơi ngũ-uẩn và hoài-nghi không còn dư sót nữa.

Đức Phật dạy:

*“Dit̐hiñca anupagamma, sīlavā dassanena sampanno.”*

**Bậc Thánh Nhập-lưu** hoàn toàn không còn tà-kiến chấp ngã nơi ngũ-uẩn nữa, bởi do Nhập-lưu Thánh-đạo-tuệ diệt tận được phiền-não tà-kiến

nơi ngũ-uẩn và hoại-nghi không còn dư sót nữa; cho nên, bậc Thánh Nhập-lưu có giới đức hoàn toàn trong sạch (có định và tuệ chưa hoàn toàn).

Bậc Thánh Nhập-lưu tiếp tục thực-hành pháp-hành thiền-tuệ có danh-pháp, sắc-pháp ấy làm đối-tượng thiền-tuệ, trí-tuệ-thiền-tuệ thấy rõ, biết rõ thực-tánh của danh-pháp sắc-pháp ấy, thấy rõ, biết rõ sự sinh sự diệt của danh-pháp sắc-pháp ấy, thấy rõ, biết rõ trạng-thái vô-thường, trạng-thái khổ, trạng-thái vô-ngã của danh-pháp sắc-pháp ấy, dẫn đến sự chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chứng đắc **Nhất-lai Thánh-đạo, Nhất-lai Thánh-quả** và **Niết-bàn**; rồi **Bất-lai Thánh-đạo, Bất-lai Thánh-quả** và **Niết-bàn**, diệt tận được hoàn toàn tâm tham-ái trong ngũ dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc) ở cõi dục-giới, chỉ còn tâm tham-ái trong cõi sắc-giới và cõi vô-sắc-giới mà thôi.

Đức Phật dạy:

*“Kāmesu vineyya gedham.”*

**Bậc Thánh Nhất-lai** có khả năng diệt tận được tâm tham-ái trong ngũ dục loại thô cõi dục-giới, còn loại vi-tế chưa diệt được; đến bậc Thánh **Bất-lai** mới có khả năng diệt tận được tâm tham-ái trong ngũ dục loại vi-tế cõi dục-giới không còn dư sót, song tâm tham-ái trong cõi sắc-giới và vô-sắc-giới chưa diệt được. Cho nên, **bậc Thánh Bất-lai** không tái-sinh trở lại cõi dục-

giới, chỉ còn tái-sinh lên cõi sắc-giới phạm-thiên và cõi vô-sắc-giới phạm-thiên mà thôi.

Bậc Thánh Bất-lai tiếp tục thực-hành pháp-hành thiên-tuệ có danh-pháp, sắc-pháp ấy làm đối-tượng thiên-tuệ, trí-tuệ-thiên-tuệ thấy rõ, biết rõ thực-tánh của danh-pháp sắc-pháp ấy, thấy rõ, biết rõ sự sinh sự diệt của danh-pháp sắc-pháp ấy, thấy rõ, biết rõ trạng-thái vô-thường, trạng-thái khổ, trạng-thái vô-ngã của danh-pháp sắc-pháp ấy, dẫn đến sự chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chứng đắc A-ra-hán Thánh-đạo, A-ra-hán Thánh-quả và Niết-bàn, diệt tận mọi tâm tham-ái trong cõi sắc-giới và cõi vô-sắc-giới không còn dư sót, sẽ tịch diệt Niết-bàn ngay kiếp hiện-tại ấy, không còn tái-sinh trở lại kiếp sau khác nữa, chấm dứt mọi cảnh khổ tử sinh luân-hồi trong ba giới bốn loài.

Đức Phật dạy:

*“Na hi jātuggabbhaseyyam puna reti.”*

Hành-giả thực-hành pháp-hành thiên-tuệ có khả năng chứng đắc A-ra-hán Thánh-đạo, A-ra-hán Thánh-quả và Niết-bàn, đã diệt tận tất cả tâm tham-ái không còn dư sót rồi, trở thành bậc Thánh A-ra-hán, chắc chắn sẽ tịch diệt Niết-bàn, không còn tái-sinh kiếp sau khác nữa, giải thoát hoàn toàn mọi cảnh khổ tử sinh luân-hồi trong tam-giới.

*(Giải thích xong bài Kinh Tâm-từ)*

### Nhận xét trước và sau bài Kinh Tâm-từ

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

Lần sau, học và hành bài Kinh Tâm-từ này, 500 chư tỳ-khưu trở lại vào trú ngụ tại khu rừng núi cũ, làm cho nhóm chư-thiên ở cội cây nơi ấy thân tâm an-lạc, mát mẻ do năng lực niệm rải tâm-từ của chư tỳ-khưu; nhóm chư-thiên ấy hoan hỷ hộ trì chư tỳ-khưu trú ngụ tại khu rừng núi ấy, thân tâm thường được an-lạc, tinh-tần thực-hành pháp-hành thiên-định với đề-mục niệm rải tâm-từ, chứng đắc bậc thiên sắc-giới thiện-tâm, và tiếp theo thực-hành pháp-hành thiên-tuệ, tất cả 500 chư tỳ-khưu đều chứng đắc đến A-ra-hán Thánh-đạo, A-ra-hán Thánh-quả và Niết-bàn, trở thành bậc Thánh A-ra-hán cả thảy.

Năm trăm chư tỳ-khưu này là những bậc có giới đức trong sạch, có đầy đủ pháp-hạnh ba-la-mật để chứng đắc thành bậc Thánh A-ra-hán, nhưng thiếu pháp-hành niệm rải tâm-từ để làm cho chư-thiên mát mẻ, an-lạc, nên chư-thiên

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

#### ĐỀ-MỤC NIỆM RẢI TÂM-TỪ

#### Theo Bộ Thanh-tịnh-đạo (Visuddhimagga)

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

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

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

### **Tâm-từ không phát sinh**

Tâm-từ phát sinh do nương nhờ đối-tượng chúng-sinh đáng yêu, đáng kính, đáng mến (*piyamanāpasattapaññatti*). Do đó, nếu hành-giả



bắt đầu thực-hành pháp-hành thiền-định với đề-mục niệm rải tâm-từ đến đối-tượng một số hạng chúng-sinh không thích hợp, thì tâm-từ không thể phát sinh được như sau:

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

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

*1- Appiyapuggala:* Hạng người không thương yêu

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

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

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

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

Nếu hành-giả bắt đầu thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến hạng người mà mình không

thương, không ghét, thì tâm-từ không thể phát sinh, bởi vì đối-tượng người ấy không có ân nghĩa đối với mình, như người dung, người mà mình không quan tâm đến.

4- *Verīpuggala*: Hạng người thù địch.

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

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

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

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

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

Như Đức Phật dạy:

*“Sabbā disā anuparigamma cetasā,  
Nevajjhagā piyataramattanā kvaci.  
Evaṃ piyo puthu attā paresaṃ,  
Tasmā na hiṃse paramattakāmo.”*<sup>(1)</sup>

*(Bậc thiện-trí quán xét,  
Tất cả mọi phương hướng,  
Không gặp một người nào,  
Yêu người hơn yêu mình,  
Bất cứ trường hợp nào,  
Chính mình yêu quý nhất,  
Chúng-sinh khác cũng thế.  
Vì vậy, tự yêu mình,*

<sup>1</sup> Saṃyuttanikāya, Sagāthavagga, kinh Mallikāsutta.

*Chớ nên làm đau khổ,  
Chúng-sinh lớn nhỏ khác.)*

### **Phương pháp niệm rải tâm-từ theo tuần tự**

#### **Niệm rải tâm-từ cho mình**

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

1- *Ahaṃ avero homi*: Mong cho tôi không oan trái với tất cả chúng-sinh.

2- *Ahaṃ abyāpajjo homi*: Mong cho tôi không khổ tâm, sầu não.

3- *Ahaṃ anīgho homi*: Mong cho tôi không có khổ thân.

4- *Ahaṃ sukhī attānaṃ pariharāmi*<sup>(1)</sup>: Mong cho tôi giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.

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

---

<sup>1</sup>Bộ Visuddhimagga, phần Brahmāḍattamavīhāraniddesa, Mettābhāvanākathā.

## Niệm rải tâm-từ theo tuần tự

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

*1- Piyapuggala:* Hạng người thương yêu.

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

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

- *Avero hotu:* Mong cho người ấy không oan trái với tất cả chúng-sinh.

- *Abyāpajjo hotu:* Mong cho người ấy không khổ tâm, sầu não.

- *Anīgho hotu:* Mong cho người ấy không có khổ thân.

- *Sukhī attānam pariharatu:* Mong cho người ấy giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.

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

- *Averā hontu:* Xin cho những người ấy không oan trái với tất cả chúng-sinh.

- *Abyāpajjā hontu:* Mong cho những người ấy không khổ tâm, sầu não.

- *Anīghā hontu:* Mong cho những người ấy không có khổ thân.

- *Sukhī attānaṃ pariharantu*: Mong cho những người áygiữ gìn thân tâm thường được an-lạc.

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

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

Hành-giả vốn đã có tâm-từ vững chắc làm nền tảng, có đại-thiện-tâm hợp với tâm-từ được an-lạc làm căn bản, khi ấy hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến hạng

người thương yêu nhiều bằng 4 cách như trên (*averā hontu...*) không còn trở ngại nữa. Khi tâm-từ phát sinh và tiến triển tốt, thiện-tâm hợp với tâm-từ được an-lạc, khắng khít, vững chắc trong đối-tượng ấy, để phát triển tâm-từ rải khắp đến những hạng người tiếp theo, đó là hạng người không thương, không ghét.

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

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

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

#### 4- *Verīpuggala*: Hạng người thù địch.

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

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

- Nếu tâm-từ không phát sinh, chỉ có tâm sân hận phát sinh, thì hành-giả cần phải khuyên dạy mình rằng: “**Tâm sân hận** là loại **ác-tâm** tạo **ác-nghiệp**, nếu chúng-sinh sau khi chết, do tâm-sân ác-nghiệp ấy cho quả tái-sinh, thì thường bị sa đọa trong cõi địa-ngục, chịu bao nhiêu nỗi khổ cực hình do ác-nghiệp của mình đã tạo (trong



*kiếp quá-khứ). Chúng-sinh đang chịu khổ trong cõi địa-ngục ấy, điều chắc chắn là không phải do hạng người thù địch của mình, mà sự thật là do tâm-sân ác-nghiệp của mình cho quả tái-sinh vào cõi địa-ngục.”*

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

- Trường hợp tự khuyên dạy mình như vậy, mà không chế ngự, đè nén được tâm sân hận, thì hành-giả nên quán xét đến **5 quả báu của đức tính nhẫn-nại** trong Kinh *Khantisutta* <sup>(1)</sup> và **11**

<sup>1</sup> Năm quả báu của đức tính nhẫn-nại:

- Người có pháp nhẫn-nại là người được phần đông mọi người thương yêu quý mến.
- Là người không gây oan trái với người khác.
- Là người hay tạo đại-thiện-nghiệp đem lại an-lạc cho mình, cho người.
- Là người có đại-thiện-tâm tinh táo sáng suốt lúc lâm chung.
- Sau khi chết, đại-thiện-nghiệp cho quả tái-sinh kiếp sau trong 7 cõi thiện-giới (cõi người và 6 cõi trời dục-giới).

**quả báu của tâm-từ** trong Kinh *Mettāsutta* <sup>(1)</sup>.

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

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

Đức Phật dạy rằng:

- “*Này chư tỳ-khưu, trong vòng tử sinh luân-hồi từ vô thủy không sao kể xiết được ... người mà chưa từng là mẹ của ta, là cha, là anh, là chị, là em, là con trai, là con gái của ta ... không dễ gì tìm thấy được.*”

---

<sup>1</sup> *Āṅguttaranikāya*, phần *Ekadasakanipāta*, kinh *Mettāsutta*, hoặc xem phần sau của quyển sách này.

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

Như vậy, trong số người mà ta cho là **hạng người thù địch của ta**, chắc chắn số người ấy cũng đã từng là cha mẹ, ân nhân của ta, đã từng nuôi dưỡng, dạy dỗ ta nên người. Họ đã từng thương yêu ta và chính ta cũng đã từng thương yêu họ. Nay kiếp hiện-tại này dù họ là con người thế nào (có thân thể khác xưa) và ta (cũng có thân thể khác), song tâm cũng liên quan tình cảm với nhau, dù cho kiếp này họ là người thù địch của ta đi chăng nữa, ta cũng không nở lòng nào giận hờn, thù ghét... họ; **tâm** của ta cần phải biết đến công ơn của họ. Như vậy, bậc thiện-trí gọi ta là con người tốt, là con người **biết ơn và biết đền ơn**.

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

triển tốt, thiện-tâm hợp với tâm-tử được an-lạc, khắng khít, vững chắc trong đối-tượng ấy.

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

1- Bắt đầu, hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến cho **chính mình**.

2- Tiếp đến tuần tự, hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến **hạng người thương yêu**.

3- Tiếp đến tuần tự, hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến **hạng người thương yêu nhiều**.

4- Tiếp đến tuần tự, hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến **hạng người không thương, không ghét**.

5- Cuối cùng, hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến **hạng người thù địch**, tâm-tử phát sinh và tiến triển tốt, thiện-tâm hợp với tâm-tử được an-lạc, khắng khít vững chắc trong mỗi đối-tượng. Đó là thiện-pháp phát triển.

Phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử được trình bày ở trên, tâm-tử của hành-giả phát sinh từ đại-thiện-tâm hợp với vô-sân

tâm-sở rải đến từng mỗi đối-tượng. Cho nên, hành-giả cần phải có đủ 5 pháp: **đức-tin, tinh-tán, niệm, định, tuệ** làm nền tảng cơ bản vững chắc, để thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến từng mỗi đối-tượng, tâm-từ phát sinh và tiến triển tốt, nên thiện-tâm hợp với tâm-từ được an-lạc trong từng mỗi đối-tượng.

### **Phương pháp niệm rải tâm-từ đến từng hạng người**

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

Hạng người theo tuần tự:

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

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

1.1- *Ahaṃ avero homi*: Mong cho tôi không oan trái với tất cả mọi chúng-sinh.

1.2- *Ahaṃ abyāpajjo homi*: Mong cho tôi không có khổ tâm, sầu não.

1.3- *Ahaṃ anīgho homi*: Mong cho tôi không có khổ thân.

1.4- *Ahaṃ sukhī attānaṃ pariharāmi*: Mong cho tôi giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.

**2- Hạng người thương yêu** (số nhiều) làm đối-tượng niệm rải tâm-tử bằng 4 cách như sau:

2.1- *Averā hontu*: Mong cho những người thương yêu ấy không oan trái lẫn nhau.

2.2- *Abyāpajjā hontu*: Mong cho những người thương yêu ấy không có khổ tâm, sầu não.

2.3- *Anīghā hontu*: Mong cho những người thương yêu ấy không có khổ thân.

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

**3- Hạng người thương yêu nhiều** (số nhiều) làm đối-tượng niệm rải tâm-tử bằng 4 cách như sau:

3.1- *Averā hontu*: Mong cho những người thương yêu nhất ấy không oan trái lẫn nhau.

3.2- *Abyāpajjā hontu*: Mong cho những người thương yêu nhất ấy không khổ tâm, sầu não.

3.3- *Anīghā hontu*: Mong cho những người thương yêu nhất ấy không có khổ thân.

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

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

4.1- *Averā hontu*: Mong cho những người không thương, không ghét ấy không oan trái lẫn nhau.

4.2- *Abyāpajjā hontu*: Mong cho những người không thương, không ghét ấy không khổ tâm, sầu não.

4.3- *Anīghā hontu*: Mong cho những người không thương, không ghét ấy không có khổ thân.

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

**5- Hạng người thù địch** (số nhiều) làm đối-tượng niệm rải tâm-từ bằng 4 cách như sau:

5.1- *Averā hontu*: Mong cho những người thù địch ấy không oan trái lẫn nhau.

5.2- *Abyāpajjā hontu*: Mong cho những người thù địch ấy không khổ tâm, sầu não.

5.3- *Anīghā hontu*: Mong cho những người thù địch ấy không có khổ thân.

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

Ngoài 5 hạng người trên ra, hành-giả có thể thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến người

thân yêu của mình như cha mẹ, thầy tổ, bạn bè, v.v...

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

### **Phương pháp niệm rải tâm-từ đơn giản**

- Niệm rải tâm-từ cho chính mình:

*“Ahaṃ sukhito homi niddukkho.”*

*(Mong cho tôi được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

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

*“Mātā me sukhī hotu niddukkā.”*

*(Mong cho thân mẫu của con được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

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

*“Pitā me sukhī hotu niddukkho.”*

*(Mong cho thân phụ của con được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

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

*“Ācariyo me sukhī hotu niddukkho.”*



*(Mong cho bậc thầy tổ của con được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

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

*“Mittā me sukhī hontu niddukkhā.”*

*(Mong cho những bạn bè của tôi được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

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

*“Ñātayo no sukhī hontu niddukkhā.”*

*(Mong cho những bà con thân quyến của chúng tôi được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

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

*“Vietnamraṭṭhikā no sukhī hontu niddukkhā.”*

*(Mong cho dân tộc Việt Nam thân yêu của chúng tôi được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

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

*“Sabbe sattā sukhitā hontu niddukkhā.”*

*(Mong cho tất cả chúng-sinh được sự an-lạc, không có khổ thân, khổ tâm.)*

Những phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến từng hạng người theo tuần tự trước sau này, không thể dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm, nhưng theo phương pháp này, làm cho hành-giả phát sinh tâm-từ khiến thân và tâm được an-lạc; và mỗi hạng người làm đối-tượng của tâm-từ cũng cảm thấy thân và tâm mát mẻ dễ chịu, thương yêu, quý mến đến hành-giả một cách đặc biệt và tự nhiên, do năng lực tâm-từ của hành-giả.

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến từng hạng người với thiện-tâm hợp tâm-từ, cầu mong mỗi hạng người đều được an-lạc, không oan trái lẫn nhau, không khổ tâm, không khổ thân, cầu mong họ giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.

### **Tâm-từ chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm**

Hành-giả thực-hành pháp-hành đề-mục niệm rải tâm-từ đến từng hạng người, bắt đầu niệm rải tâm-từ cho chính mình, rồi tuần tự niệm rải tâm-từ đến người thương yêu, người thương yêu nhiều, người không thương không ghét và đến giai đoạn cuối cùng là niệm rải tâm-từ đến hạng người thù địch, tâm-từ phát sinh và tiến triển tốt, thiện-tâm hợp với tâm-từ được an-lạc trong từng mỗi đối-tượng không còn trở ngại nữa. Khi ấy tâm-từ của hành-giả đạt đến mức cao, gọi

là *sīmasambheda*: nghĩa là phá tan được ranh giới tâm-từ; để cho tâm-từ đồng đều cả mình lẫn mọi hạng người, không còn phân biệt gọi là *samacittatā*: nghĩa là tâm-từ đối với chính mình như thế nào, thì tâm-từ đối với các hạng người khác, thậm chí đối với hạng người thù địch cũng như thế ấy, đồng đều nhau cả thấy.

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

- *Ta cần một người trong 5 người này; vậy nhà ngươi chỉ cho ta bắt người nào?*

- *Ông cần bắt một người để làm gì?*

- *Ta cần bắt một người để giết, rồi lấy máu tế thần linh của ta.*

Khi gặp trường hợp như vậy, nếu hành-giả còn có tâm thiên vị, chỉ cho tên sát nhân bắt người thù địch của mình hoặc người không thương không ghét hoặc người thương yêu hoặc người thương yêu nhiều, thì hành-giả chưa đạt đến *sīmasambheda*: **phá tan được ranh giới của tâm-từ**; hoặc dù hành-giả chịu hy sinh sinh-mạng của mình, để bảo vệ sinh-mạng của 4 người khác, thì cũng chưa

đạt đến *sīma-sambheda*: **phá tan được ranh giới của tâm-từ**. Bởi vì tâm-từ còn phân biệt giới hạn giữa những hạng người khác với chính mình.

Hành-giả không thể chỉ định bất một hạng người nào trong số 5 hạng người ấy, thì mới đạt đến *sīmasambheda*: **phá tan được ranh giới của tâm-từ**.

Như vậy, tâm-từ của hành-giả đã có được một nền tảng vững chắc trước tiên, và sau đó, tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh để dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm theo khả năng của đề-mục niệm rải tâm-từ.

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

**ĐỀ-MỤC NIỆM RẢI TÂM-TỪ**  
**Theo Bộ Paṭisambhidāmagga**

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

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

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

**1- Chúng-sinh tổng quát như thế nào?**

Chúng-sinh tổng quát có 5 hạng:

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

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

## 2- Chúng-sinh riêng biệt như thế nào?

Chúng-sinh riêng biệt có 7 hạng:

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

a-su-ra.

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

Có 10 phương hướng:

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

## Phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ

### A. Tâm-từ rải đến chúng-sinh tổng quát

Phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến 5 hạng chúng-sinh tổng quát:

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

1- “*Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả chúng-sinh không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

2- “*Sabbe pāṇā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả chúng-sinh có sinh-mạng không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

3- “*Sabbe bhūtā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả chúng-sinh hiện hữu không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

4- “*Sabbe puggalā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả hạng chúng-sinh không oan

*trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

5- “*Sabbe attabhāvapariyāpannā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

*(Mong cho tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

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

## **B. Tâm-tử rải đến chúng-sinh riêng biệt**

Phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử đến 7 hạng chúng-sinh riêng biệt:

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-tử bằng cách niệm thầm trong tâm đến 7 hạng chúng-sinh ấy như sau:

1- “*Sabbā itthiyo averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

*(Mong cho tất cả nữ giới không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*



2- “*Sabbe purisā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả nam giới không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

3- “*Sabbe ariyā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả bậc Thánh-nhân không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

4- “*Sabbe anariyā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả hạng phàm nhân không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

5- “*Sabbe devā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả hàng chư-thiên không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

6- “*Sabbe manussā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả nhân loại không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

7- “*Sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*”

(Mong cho tất cả nhóm ngạ-quỷ, a-su-ra không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

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

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

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ bằng cách niệm thâm trong tâm đến chúng-sinh ở trong 10 phương hướng như sau:

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh ở trong hướng Đông không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

Tương tự như trên:

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

*(Mong cho tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngạ-quỷ, a-su-ra ở trong hướng Đông không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

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

*(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ*

giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã-quỷ, a-su-ra ở trong hướng Tây không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngã-quỷ, a-su-ra ở trong hướng Nam không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

4- “*Uttarāya disāya, sabbe sattā..., sabbe pāṇā..., sabbe bhūtā..., sabbe puggalā..., sabbe attabhāvapariyāpannā..., sabbā itthiyo..., sabbe purisā..., sabbe ariyā..., sabbe anariyā..., sabbe*

*devā..., sabbe manussā..., sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.”*

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm nga-quỷ, a-su-ra ở trong hướng Bắc không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm nga-

quý, a-su-ra ở trong hướng Đông Nam không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngạ-quý, a-su-ra ở trong hướng Tây Bắc không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm nga-quỷ, a-su-ra ở trong hướng Đông Bắc không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm nga-quỷ, a-su-ra ở trong hướng Tây Nam không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm ngạ-quỷ, a-su-ra ở trong hướng dưới không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

(Mong cho tất cả chúng-sinh..., tất cả chúng-sinh có sinh-mạng..., tất cả chúng-sinh hiện hữu..., tất cả các hạng chúng-sinh..., tất cả



*chúng-sinh có sắc thân ngũ-uân..., tất cả nữ giới..., tất cả nam giới..., tất cả bậc Thánh-nhân..., tất cả hạng phàm nhân..., tất cả hạng chư-thiên..., tất cả nhân loại..., tất cả nhóm nga-quỷ, a-su-ra ở trong hướng trên không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

Như vậy hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến 12 nhóm chúng-sinh ở trong 10 phương hướng, mỗi nhóm chúng-sinh có 4 điều niệm rải tâm-từ, tổng cộng (10x48) 480 điều niệm rải tâm-từ.

Phương pháp thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ theo bộ *Paṭisambhidāmagga*:

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

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

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

Niệm rải tâm-từ gồm có 528 điều được phát sinh lên đối với hành-giả đã thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến 12 nhóm chúng-sinh ở trong 10 phương hướng. Như vậy, hành-giả thực-hành pháp-hành rải tâm-từ đến mỗi nhóm

chúng-sinh có 4 điều (*averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*)

### **Tâm-từ rải đặc biệt**

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

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

*“Mama mātā averā hotu, abyāpajjā hotu, anīghā hotu, sukhī attānaṃ pariharatu.”*

*(Mong cho thân mẫu của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

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

*“Mama pitā avero hotu, abyāpajjo hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu.”*

*(Mong cho thân phụ của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

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

*“Mama mātā-pitaro averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.”*

*(Mong cho thân mẫu, thân phụ của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

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

*“Mama ācariyo avero hotu, abyāpajjo hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu.”*

(Mong cho vị thầy của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

*“Mama ācariyā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.”*

(Mong cho các vị thầy của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

*“Mama sabbe Vietnamraṭṭhikā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.”*

(Mong cho tất cả dân tộc Việt Nam thân yêu của tôi không oan trái với ai, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

*“Purattimāya disāya, Pacchimāya disāya, Dakkhiṇāya disāya, Uttarāya disāya, Puratthi-*

*māya anudisāya, Pacchimāya anudisāya, Uttarāya anudisāya, Dakkhiṇāya anudisāya, Heṭṭhimāya disāya, uparimāya disāya, sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā, averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.”*

*(Mong cho tất cả chúng-sinh, tất cả chúng-sinh có sinh-mạng, tất cả chúng-sinh hiện hữu, tất cả các hạng chúng-sinh, tất cả chúng-sinh có sắc thân ngũ-uẩn, tất cả nữ giới, tất cả nam giới, tất cả bậc Thánh-nhân, tất cả hạng phàm-nhân, tất cả hạng chư-thiên, tất cả nhân loại, tất cả nhóm nga-quỷ, a-su-ra, ở trong hướng Đông, ở trong hướng Tây, ở trong hướng Nam, ở trong hướng Bắc, ở trong hướng Đông Nam, ở trong hướng Tây Bắc, ở trong hướng Đông Bắc, ở trong hướng Tây Nam, ở trong hướng dưới, ở trong hướng trên, không oan trái lẫn nhau, không có khổ tâm, không có khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

Tâm-từ rải đến cá nhân nào, cá nhân ấy phải là ân nhân <sup>(1)</sup> mà mình thương yêu kính mến

---

<sup>1</sup> **Chú ý:** Không nên rải tâm-từ đến người yêu khác phái, vì tâm-từ không thể phát sinh, chỉ có tâm tham-ái phát sinh mà thôi.

nhất như: cha, mẹ, thầy tổ, v.v... Như vậy, hành-giả nên xác định phương hướng, nơi chốn, chỗ ở của người mà mình rải tâm-từ.

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

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

Ví dụ:

Một người cầm cây đèn pin rọi đến hướng nào, ánh sáng tỏa rộng khoảng không gian hướng ấy, rồi quay cái đèn pin qua hướng khác, ánh sáng lại tỏa rộng khoảng không gian qua hướng khác. Ánh sáng của cây đèn pin tỏa rộng khoảng không gian gần hoặc xa, nhỏ hẹp hoặc rộng lớn tùy theo năng lượng của viên pin. Cũng như vậy, hành-giả niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh ở các phương hướng gần hoặc xa, nhỏ hẹp hoặc rộng lớn và chúng-sinh tiếp nhận

được sự an-lạc, mát mẻ ít hoặc nhiều hoàn toàn tùy thuộc vào năng lực tâm-tử của hành-giả.

Đề-mục niệm rải tâm-tử này có khả năng dẫn đến chứng đắc 4 bậc thiền sắc-giới thiện-tâm, nên có đủ 3 đối-tượng (*nimitta*) với đủ 3 cách thực-hành pháp-hành (*bhāvanā*).

### **Ba đối-tượng với 3 cách thực-hành pháp-hành**

#### **\* 3 đối-tượng là:**

- *Parikammanimitta*: Đối-tượng thực-hành niệm rải tâm-tử ban đầu.

- *Uggahanimitta*: Đối-tượng thô ảnh tương tự.

- *Paṭibhāganimitta*: Đối-tượng quang ảnh trong sáng.

#### **\* 3 cách thực-hành pháp-hành là:**

- *Parikammabhāvanā*: Giai đoạn thực-hành niệm rải tâm-tử ban đầu.

- *Upacārabhāvanā*: Giai đoạn giữa thực-hành niệm rải tâm-tử đạt đến cận định.

- *Appanābhāvanā*: Giai đoạn cuối thực-hành niệm rải tâm-tử đạt đến an định, chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm.

Đối với đề-mục niệm rải tâm-tử theo tuần tự trải qua ba giai đoạn:

## 1- Giai đoạn thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ ban đầu

### a) Đối-tượng (*Nimitta*)

Hành-giả bắt đầu thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ cho chính mình (*ahaṃ*<sup>1</sup>) và tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ theo tuần tự từ hạng người thương yêu (*piyapuggala*), hạng người thương yêu nhiều (*atippiyapuggala*), hạng người không thương, không ghét (*majjhata-puggala*), và cuối cùng đến hạng người thù địch (*verīpuggala*), những đối-tượng này gọi là *parikammanimitta*: **đối-tượng thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ ban đầu**.

b) Phương pháp thực-hành pháp-hành (*Bhāvanā*) niệm rải tâm-từ:

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

*“Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi, ...”*

*(Mong cho tôi không oan trái với tất cả chúng-sinh; mong cho tôi không có khổ tâm, sầu não; không có khổ thân; giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)*

---

<sup>1</sup> *Ahaṃ*: Ta ở đây có nghĩa cả **thân** lẫn **tâm**, không phải nghĩa **ta** tà-kiến.

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

“... *avero hotu, abyāpajjo hotu, anīgho hotu, sukhī attānaṃ pariharatu, ...*”

(Mong cho người ấy không oan trái với tất cả chúng-sinh; không có khổ tâm, sầu não; không có khổ thân; giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

“... *averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu, ...*”

(Mong cho những người ấy không oan trái với tất cả chúng-sinh; không có khổ tâm, sầu não; không có khổ thân; giữ gìn thân tâm thường được an-lạc.)

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

## 2- Giai đoạn giữa thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đạt đến cận định

a) Đối-tượng (*Nimitta*)

Đề-mục niệm rải tâm-từ là một đề-mục thiền-định mà khi hành-giả thực-hành pháp-hành chỉ biết



do nương nhờ ý môn, không nương nhờ nhãn môn để nhìn thấy đối-tượng, cũng không nương nhờ **thân môn** để xúc giác biết đối-tượng; vì vậy cho nên, *uggahanimitta*: đối-tượng thô ảnh tương tự và *paṭibhāganimitta*: đối-tượng quang ảnh trong sáng không phải trực tiếp, mà chỉ là **gián tiếp** mà thôi.

Khi hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến từng hạng người (thương yêu; thương yêu nhiều; không thương, không ghét; thù nghịch) nhưng chưa đạt đến *sīmasambheda*: phá tan được ranh giới của tâm-từ đối với các hạng người. Những đối-tượng ấy gọi là *uggahanimitta*: đối-tượng thô ảnh tương tự, tức là tâm-từ an trú trong đối-tượng riêng rẽ từng mỗi chúng-sinh. Và đến khi hành-giả đã đạt đến *sīmasambheda* để cho tâm-từ đồng đều đối với các hạng người, gọi là *samacittatā*: có tâm-từ đồng đều, thì những đối-tượng ấy gọi là *paṭibhāganimitta*: đối-tượng quang ảnh trong sáng, tâm-từ an trú khắp khít trong đối-tượng, không còn phân biệt các đối-tượng hạng người.

#### b) Phương pháp thực-hành pháp-hành (bhāvanā)

Hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến đối-tượng các hạng người giai đoạn giữa sau khi **đối-tượng thô ảnh tương tự** (*uggahanimitta*) đã phát sinh, cho đến khi phát sinh **đối-tượng quang ảnh trong sáng**

(*paṭibhāganimitta*). Phương pháp hành-giả đang thực-hành pháp-hành ở khoảng giữa của hai đối-tượng ấy là đạt đến *upacārabhāvanā*: **giai đoạn thực-hành pháp-hành đạt đến cận định** của bậc thiền sắc-giới thiện-tâm.

### 3- Giai đoạn cuối thực-hành pháp-hành đạt đến an định

#### a) Đối tượng (*Nimitta*)

Hành-giả tiếp tục thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến các hạng người đã phát sinh **đối-tượng quang ảnh trong sáng**, tâm-từ kháng khí trong đối-tượng.

#### b) Phương pháp thực-hành pháp-hành (*bhāvanā*)

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

### Bốn bậc thiền sắc-giới thiện-tâm

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

Đệ nhất thiền sắc-giới thiện-tâm có 5 chi-thiền, là những pháp có khả năng đè nén, chế ngự được 5 pháp-chướng-ngại.

**Năm chi-thiền của đệ-nhất-thiền sắc-giới thiện-tâm (*jhānaṅga*):**

1- *Vitakka*: Chi-thiền hướng tâm, làm phận sự hướng tâm đến đề-mục niệm rải tâm-từ.

2- *Vicāra*: Chi-thiền quan sát, làm phận sự quan sát đề-mục niệm rải tâm-từ.

3- *Pīti*: Chi-thiền hỷ, làm phận sự phát sinh tâm hoan hỷ do an trú trong đối-tượng thiền-định ấy.

4- *Sukha*: Chi-thiền lạc, làm phận sự phát sinh tâm an-lạc do an trú trong đối-tượng thiền-định ấy.

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

Đó là 5 chi-thiền của đệ-nhất-thiền sắc-giới thiện-tâm.

**Năm pháp-chướng-ngại (*Nivāraṇa*)**

Hành-giả thực-hành pháp-hành thiền-định sơ dĩ không thể chứng đắc được các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm là vì 5 pháp-chướng-ngại của pháp-hành thiền-định.

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

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

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

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

- Phóng-tâm: Nghĩ hết chuyện này sang chuyện khác.

- Hồi hận: Ân hận, hồi tiếc không hành việc thiện mà làm việc ác, nên tâm cảm thấy ăn năn khó chịu.

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

### **Năm chi-thiền chế ngự 5 pháp-chướng-ngại**

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

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

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

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

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

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

### **Thiền sắc-giới thiện-tâm - Đề-mục niệm rải tâm-từ**

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

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

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

3- Đệ-tam-thiền sắc-giới thiện-tâm có 3 chi-thiền, do diệt được chi-thiền *vicāra* nên còn lại 3 chi-thiền: *pīti, sukha, ekaggatā*.

4- Đệ-tứ-thiền sắc-giới thiện-tâm có 2 chi-thiền, do diệt được chi-thiền *pīti* nên còn lại 2 chi-thiền: *sukha, ekaggatā*.

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

Nếu muốn chứng đắc đệ-ngũ-thiền sắc-giới thiện-tâm thì hành-giả cần phải thay đổi sang **đề-mục niệm rải tâm xả**, rồi tiếp tục thực-hành niệm rải tâm xả dẫn đến chứng đắc **đệ-ngũ-thiền sắc-giới thiện-tâm**, có 2 chi-thiền do thay thế chi-thiền **thọ lạc** (*sukha*) bằng chi-thiền **thọ xả** (*upekkā*).

Như vậy, đệ-ngũ-thiền sắc-giới thiện-tâm có 2 chi-thiền *upekkā* và *ekaggatā*.

Đặc biệt, **đề-mục thiền-định niệm rải tâm xả** này, hành-giả không thể sử dụng làm đề-mục thiền-định thực-hành đầu tiên, mà chỉ có thể làm đề-mục thiền-định thực-hành cuối cùng; nghĩa là sau khi hành-giả đã thực-hành pháp-hành **niệm rải tâm-từ** hoặc **niệm rải tâm-bi** hoặc **niệm rải tâm hỷ**, đã dẫn đến sự chứng đắc từ đệ-nhất-

thiền sắc-giới thiện-tâm cho đến đệ-tứ-thiền sắc-giới thiện-tâm là bậc thiền cao nhất của 3 đề-mục thiền-định ấy xong rồi, muốn chứng đắc được **đệ-ngũ-thiền sắc-giới thiện-tâm**, hành-giả chỉ có thể chuyển sang **đề-mục thiền-định thực-hành pháp-hành niệm rải tâm xả** mà thôi, không thể chuyển sang các đề-mục thiền-định khác.

**Những pháp nên biết về đề-mục niệm rải tâm-từ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hành-giả thường ngày thực-hành đề-mục niệm rải tâm-từ, dù chưa chứng đắc bậc thiền nào, thiện-tâm vẫn được an-lạc, tâm sân-hận không phát sinh, được phần đông chúng-sinh thương yêu, quý mến, và chúng-sinh nào được thân cận gần gũi với hành-giả cũng cảm thấy mát lạnh dễ chịu.

Nếu hành-giả chứng đắc được bậc thiền nào, thì nhập bậc thiền ấy được sự an-lạc làm cho tất cả chúng-sinh gần xa cũng được sự an-lạc bởi do năng lực tâm-từ của hành-giả.

### QUẢ BÁU CỦA TÂM-TỪ

Trong bài kinh *Mettāsutta* <sup>(1)</sup>, Đức Phật dạy có 11 quả báu của tâm-từ như sau:

- *Này chư Tỳ-khuru, khi hành-giả niệm rải tâm-từ dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm xong, đã thực-hành qua thời gian lâu dài trở nên thuần thục rồi, làm cho định tâm an*

<sup>1</sup> Āṅguttaranikāya, phần Ekadasakanipāta, kinh Mettāsuttta.



*trú vững chắc theo tuần tự, đã tích lũy nhiều, đã tinh-tấn không ngừng, nên hành-giả được 11 quả báu như sau:*

1- Ngủ được an-lạc.

2- Thức dậy được an-lạc.

3- Không thấy các ác mộng.

4- Được mọi người thương yêu, quý mến.

5- Được các hàng phi nhân thương yêu, quý mến.

6- Được chư-thiên hộ trì.

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

8- Tâm dễ dàng an tịnh.

9- Gương mặt sáng sủa.

10- Lúc lâm chung, tâm không mê muội (tâm sáng suốt).

11- Đề-mục niệm rải tâm-từ có khả năng dẫn đến chứng đắc các bậc thiên sắc-giới thiện-tâm (trừ đệ ngũ thiên); nếu chưa trở thành bậc Thánh A-ra-hán thì sau khi chết, bậc thiên sắc-giới thiện-tâm sở đắc của hành-giả cho quả tái-sinh trên cõi trời sắc-giới phạm-thiên tương xứng với bậc thiên quả-tâm của hành-giả.

- Đây chư tỳ-khuru, khi hành-giả niệm rải tâm-từ dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiên sắc-giới thiện-tâm xong, đã thực-hành qua thời gian lâu dài trở nên thuần thục rồi, làm cho định tâm an

*trú vững chắc theo tuần tự, đã tích lũy nhiều, đã tinh-tấn không ngừng, nên hành-giả được 11 quả báu như vậy.*

## **Giải Thích**

### ***1- Ngủ được an-lạc như thế nào?***

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

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

### ***2- Thức dậy được an-lạc như thế nào?***

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

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

### ***3- Không thấy các ác mộng như thế nào?***

- Đối với người không niệm rải tâm-từ, nằm ngủ không ngon giấc; cho nên lúc không phải ngủ cũng không phải thức, thường xảy ra hiện tượng thấy những ác mộng kinh hoàng, ví như:

mộng thấy thú dữ đuổi theo mình, người đang vây bắt mình, mình rơi xuống hố sâu, v.v... khi thức dậy còn thấy hồi hộp, lo sợ.

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

#### ***4- Được mọi người thương yêu như thế nào?***

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

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

với tâm-tử; tâm-tử hợp với ý-thức-tâm cầu mong sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an-lạc lâu dài đến tất cả chúng-sinh nhất là tất cả loài người. Do đó, hành-giả được mọi người thương yêu, quý mến.

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

**Phi nhân** có nghĩa là không phải người, nói đến tất cả các loài chúng-sinh khác như hạng phạm-thiên, hạng chư-thiên, loài nga-quỷ, loài a-su-ra, loài súc sinh... đều gọi là hàng phi nhân.

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

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

Dẫn chứng những trường hợp như:

\* Một số chư tỳ-khuu an cư nhập hạ ở trong khu rừng núi, trước kia, chư tỳ-khuu không niệm rải tâm-tử đến tất cả chúng-sinh, nhóm chư-thiên ở nơi cội cây trong khu rừng ấy cảm

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

\* Một trường hợp khác, Ngài Đại-đức *Visakha* thường thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh, Ngài đến sống ở núi *Cittala* thực-hành pháp-hành thiền-tuệ suốt bốn tháng,

rồi có một đêm, Ngài quyết định rằng: “Sáng ngày mai, ta sẽ rời khỏi nơi này đi đến một nơi khác”. Khi vào nằm ngủ, chư-thiên ở cội cây đến cầu thang (nơi cốc của Ngài đang ở) ngồi khóc, Ngài Đại-đức nghe tiếng khóc bèn hỏi rằng:

- Ai khóc vậy?

- Kính bạch Ngài Đại-đức, con là thiên nam Maṇi-la.

- Ngày thiên-nam Maṇi-la, tại sao người đến đây khóc?

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

- Ngày thiên-nam Maṇi-la, bản tánh sống ở nơi này có lợi ích gì cho người?

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

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

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

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

Ngài Đại-đức thực-hành pháp-hành thiên-tuệ, chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chứng đắc 4 Thánh-đạo, 4 Thánh-quả và tịch diệt Niết-bàn tại núi ấy.

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

- Và trường hợp voi *Nālāgiri* sát nhân rất hung ác, tỳ-khưu *Devadatta* âm mưu dùng nó để giết Đức-Phật. Được sự chấp thuận của Đức-vua *Ajātasattu*, nên y đã cho voi *Nālāgiri* uống rượu say như điên rồi đem thả ra trên đường mà Đức-Phật cùng chư Đại-đức-Tăng đi vào thành

*Rājagaha* đê khát thực. Voi *Nālāgiri* nhìn thấy Đức-Phật từ xa ngự đến, liền ngược vòi, quạt hai lỗ tai, cong đuôi chạy thẳng đến Ngài. Đức-Phật niệm rải tâm-từ đến nó rồi gọi bằng phạm âm ngọt ngào, trìu mến rằng:

- *Này Nālāgiri con yêu quý, con hãy đến đây với Như-lai.*

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

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

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

### ***6- Được chư-thiên hộ trì như thế nào?***

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



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

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

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

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

**Dầu bơ nóng không làm phỏng người có tâm-từ**

Dẫn chứng trường hợp tích nàng *Uttarā*<sup>(1)</sup> con gái của phú hộ *Punna*, là một cận-sự-nữ đã chứng đắc thành bậc Thánh Nhập-lưu, có đức-tin trong sạch và vững chắc nơi Đức-Phật, Đức-Pháp, Đức-Tăng; chồng của nàng cũng là con trai của một phú hộ trong kinh-thành *Rājagaha*, là một gia đình tà-kiến, không có đức-tin nơi Tam-bảo. Vì vậy, từ khi về sống bên gia đình chồng, nàng không có cơ hội để làm phước-thiện bố-thí cúng

<sup>1</sup> Bộ Dhammapadaṭṭhakathā, tích Uttarā upāsikāvattu.

dường hộ độ Đức-Phật, chư Tăng và nghe pháp, bởi vì nàng có bốn phận phải lo phục vụ chồng, nên không còn thì giờ rảnh rỗi.

Một hôm nàng hỏi một tỳ nữ rằng:

- *Này em, còn bao nhiêu ngày nữa là mãn mùa an cư nhập hạ của chư tỳ-khưu-Tăng?*

- *Thưa bà chủ, còn 15 ngày nữa ạ.*

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

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

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

- Thưa đức phu quân, đây là bạn gái của thiếp, người sẽ thay thiếp chăm lo, phục vụ chàng suốt

15 ngày đêm tới kể từ hôm nay; để thiếp có thời gian làm phước bố-thí cúng dường đến Đức-Phật cùng chư Đại-đức-Tăng và nghe pháp.

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

Sau đó nàng đến hầu đánh lễ Đức-Phật bạch rằng:

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

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

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

Đến hôm sau là ngày đại lễ *Mahāpavāraṇā*, chồng của nàng đứng trên lầu đài, nhìn qua cửa sổ thấy nàng vất vả cực nhọc, lo đi lại điều khiển mọi người làm đồ ăn thức uống, rồi nghĩ với ý chê trách về nàng rằng: “*Thật là đũa khờ dại,*

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

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

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

Nàng *Uttarā* bảo rằng:

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

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

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

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

- *Đức Từ Phụ đó chính là Đức-Phật.*

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

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

- *Lành thay! Thưa chị.*

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

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

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

Đức-Phật bèn hỏi rằng:

- *Con có tội lỗi gì?*

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

- *Này *Uttarā* con, có đúng thật như vậy không?*

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

Đức-Phật bèn hỏi nàng *Uttarā*, khi ấy nghĩ thế

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

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

*“Akkodhena jine kodham,  
Asādhum sādhunā jine.  
Jine kadariyaṃ dānena,  
Sacce nāli kavādinam.”* <sup>(1)</sup>

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

Sau khi cô kỹ nữ *Sirimā* cùng nhóm 500 nữ tùy tùng lắng nghe Đức-Phật thuyết bài kệ xong, cô cùng nhóm 500 nữ tùy tùng chứng ngộ chân-

<sup>1</sup> Bộ Dhammapadattkathā, kệ số 223, tích Uttarā upāsikāvatthu.

lý tứ Thánh-đế, chứng đắc Nhập-lưu Thánh-đạo, Nhập-lưu Thánh-quả và Niết-bàn, trở thành bậc Thánh Nhập-lưu.

### **Chất độc không thể làm hại người có tâm-từ**

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

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

#### **\* Tích Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī***

Trường hợp Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī*<sup>(1)</sup> được tóm lược như sau:

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

Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī* cùng với nhóm 500 bạn gái tùy tùng đều là bậc Thánh Nhập-lưu, có đức-tin trong sạch nơi Đức-Phật, Đức-Pháp và Đức-Tăng một cách vững chắc trong trường hợp đặc biệt. Bởi vì, bà *Sāmāvatī* cùng nhóm bạn gái tùy tùng sống trong nội cung, không được phép tiếp xúc bên ngoài và khi ấy Đức-vua *Udena* cũng

<sup>1</sup> Bộ *Dhammapadaṭṭhakathā*, tích *Sāmāvatīvatthu*.



chưa có đức-tin nơi Tam-bảo, nên chưa thỉnh Đức Phật hoặc chư Đại-đức-Tăng vào cung điện thuyết pháp. Vậy, do nhân duyên nào Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm bạn gái tùy tùng trở thành bậc Thánh Nhập-lưu?

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

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

Một hôm, cửa hàng của ông *Sumana* được hân hạnh thỉnh Đức-Phật cùng chư Đại-đức-Tăng đến làm phước bố-thí cúng dường vật thực. Cô tỷ nữ *Khujjuttarā* đến mua hoa như thường lệ, hôm ấy, vì lo làm đồ ăn thức uống, cúng dường Đức-Phật cùng chư Đại-đức-Tăng, nên ông *Sumana* yêu cầu cô *Khujjuttarā* hoãn hỷ chờ đợi xong lễ

cúng dường, nghe pháp, rồi ông sẽ làm tràng hoa bán cho cô. Cô *Khujjuttarā* nghĩ đây là cơ hội tốt, cô có duyên lành gặp được Đức-Phật cùng chư Đại-đức-Tăng, được nghe pháp nên cô vô cùng hoan hỷ đồng ý chờ đợi. Khi Đức-Phật cùng chư Đại-đức-Tăng thọ thực xong, Đức-Phật thuyết pháp, cô *Khujjuttarā* cũng ngồi lắng nghe pháp. Sau khi Đức-Phật thuyết pháp xong, cô liền chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chứng đắc Nhập-lưu Thánh-đạo, Nhập-lưu Thánh-quả, trở thành bậc Thánh Nhập-lưu (bậc Thánh đầu tiên trong Phật giáo). Sau khi cô đã trở thành bậc Thánh Nhập-lưu, có giới hạnh hoàn toàn trong sạch, nên hôm ấy cô mua hoa với đủ số tiền 8 kahāpana, đem về dâng Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī*.

- *Này em, hôm nay Đức-vua ban cho số tiền gấp đôi hay sao, mà em mua hoa nhiều gấp đôi ngày thường vậy?*

- *Tâu Chánh-cung Hoàng-hậu. Không phải vậy.*

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

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

- *Này em, tại sao hôm nay em không lấy bát như trước đây?*

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

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

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

Bà Chánh-cung Hoàng-hậu chấp thuận mọi điều kiện. Cô *Khujjuttarā* mặc một tấm vải, tấm còn lại choàng lên người, tay cầm quạt ngồi trên chỗ ngồi cao quý; bên dưới, Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm 500 bạn gái tùy tùng ngồi nghiêm chỉnh lắng nghe cô thuyết lại bài chánh-pháp mà cô đã được nghe từ kim ngôn của Đức-Phật và đã ghi nhớ rõ từng tiếng, từng câu. Sau khi nghe xong bài pháp, Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī* cùng nhóm 500 bạn gái tùy tùng đều chứng ngộ chân-lý tứ Thánh-đế, chứng đắc Nhập-lưu Thánh-đạo, Nhập-lưu Thánh-quả,

trở thành bậc Thánh Nhập-lưu. Tất cả đều đánh lễ cô pháp sư *Khujjuttarā*. Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvatī* thưa rằng:

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

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

### Chánh-cung Hoàng-hậu *Māgaṇḍiyā*

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

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

Đại-đức *Ānanda* nghe lời chửi mắng như vậy, bèn bạch Đức-Phật rằng:

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

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

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

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

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

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

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

- Này *Ānanda*, con chớ nên lo ngại, những hạng người theo chửi mắng ấy chỉ có thể thực hiện được trong vòng 7 ngày mà thôi, rồi sẽ im

*lặng. Bởi vì, mọi sự việc phát sinh lên đối với chư Phật không quá 7 ngày.*

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

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

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

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

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

Lần khác, bà bày mưu tính kế với người chú của mình đem 8 con gà còn sống và 8 con gà đã chết vào cung. Trước tiên, bà cho người đem 8

con sống dâng đến Đức-vua, để nấu canh gà cho Đức-vua dùng. Bà tâu với Đức-vua nên truyền lệnh cho nhóm bạn gái của Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvati* giết gà nấu canh. Đức-vua chuẩn tấu, truyền lệnh sai người hầu tâm phúc của bà *Māgaṇḍiyā* đem gà sống đến bảo nhóm bạn gái ấy giết gà nấu canh. Nhóm bạn gái ấy khước từ bảo rằng:

- *Chúng tôi không thể sát-sinh.*

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

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

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

- *Tâu Bệ hạ, nhóm bạn gái của Chánh-cung Hoàng-hậu *Sāmāvati* nấu canh gà dâng cho Bệ hạ*

*thì không làm, nhưng nấu canh gà dâng đến Sa-môn Gotama thì làm. Như vậy, Bệ hạ nghĩ sao?*

Đức-vua vẫn làm thình.

### **Muru kể độc cuối cùng**

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

Bà tâu rằng:

*- Tâu Bệ hạ, ngày mai Bệ hạ sẽ ngự đến lầu đài của Chánh-cung Hoàng-hậu nào vậy?*

*- Trẫm sẽ ngự đến lầu đài của Chánh-cung Hoàng-hậu Sāmāvatī.*

*- Tâu Bệ hạ, đêm qua thần thiếp mộng thấy điều không lành, xin Bệ hạ không nên ngự đến lầu đài của Chánh-cung Hoàng-hậu Sāmāvatī.*



- *Trẫm sẽ ngự đến xem sao?* Đức-vua quả quyết phán.

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

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

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

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

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

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

- *Các người đã làm tội ác tày trời! Trước đây trẫm không tin lời của Chánh-cung Hoàng-hậu*

*Māgandhiyā* rằng các người đục lỗ trên tường để nhìn ra bên ngoài, trẫm đưa gà bảo làm canh cho trẫm thì không chịu nhận mà đem trả lại; hôm nay lại thả rắn hổ mang trên chỗ nằm của trẫm.

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

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

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

Thấy vậy, Đức-vua suy tư rằng: “*Mũi tên bắn ra rất mạnh có thể xuyên thủng tảng đá, khoảng hư không không có vật cản, tại sao mũi tên lại có thể quay trở lại dường như nhắm thẳng vào tim của ta. Sự thật, mũi tên này không có tâm, không phải chúng-sinh, không phải sinh-mạng, thế mà còn biết được ân-đức của Chánh-cung*

*Hoàng-hậu Sāmāvatī; còn ta, ta là con người, sao ta lại không biết đến ân-đức của nàng?”*

Đức-vua ném vội cây cung, đến ngồi chồm hổm sát đôi chân của Chánh-cung Hoàng-hậu, chấp đôi tay bèn đọc lên bài kệ rằng:

*“Trẫm hôn mê lâm lạc,  
Trẫm mê muội hoàn toàn,  
Đối với trẫm các hương,  
Đều mờ mịt tối tăm.  
Ái khanh Sāmāvatī!  
Xin hãy che chở trẫm,  
Là nơi trẫm nương nhờ!”*

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

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

Nghe lời khuyên chính đáng của Chánh-cung Hoàng-hậu Sāmāvatī, song Đức-vua vẫn còn sợ

hãi, bởi vì cảm thấy có tội với bà, nên một lần nữa, Đức-vua thưa rằng:

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

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

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

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

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

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

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

Đức-Phật cho phép Ngài Đại-đức Ānanda hướng dẫn 500 vị tỳ-khưu hằng ngày vào cung điện như lời thỉnh mời của Đức-vua.

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

Do quả báo của tâm-từ, lửa hoặc chất độc hoặc các loại vũ khí không những không thể hại người có tâm-từ, mà còn có thể cải hóa người ác thành người thiện, cải tà quy chánh.

### **8- Tâm dễ dàng an tịnh như thế nào?**

- Đối với người không niệm rải tâm-từ, có tánh hay sân-hận, khi gặp phải đối-tượng không

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

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

### ***9- Gương mặt sáng sủa như thế nào?***

- Đối với người không niệm rải tâm-từ, có tánh hay sân-hận, tâm sân-hận thuộc tâm ác, làm nhân duyên phát sinh sắc-pháp thường hiện rõ trên khuôn mặt cau có, nhăn nhó, dữ tợn trông thấy đáng sợ. Một người xinh đẹp, bình thường tâm sân không phát sinh thì trông thấy dễ thương, dễ mến, nhưng khi tâm sân phát sinh thì

lại thấy đáng sợ; còn một người xấu xí, bình thường tâm sân-hận không phát sinh, người ta đã không muốn nhìn, một khi tâm sân phát sinh nữa thì đáng ghê sợ biết dường nào!

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

Tục ngữ có câu: *“Cái nét đánh chết cái đẹp.”*

Và *“Tốt gỗ hơn tốt nước sơn.”*

Ca dao cũng có câu:

*“Tốt gỗ hơn tốt nước sơn*

*Xấu người đẹp nét còn hơn đẹp người.”*

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

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

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

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

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

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

Hành-giả thực-hành pháp-hành niệm rải tâm-từ, nếu chưa có khả năng chứng đắc bậc thiên sắc-giới nào và cũng chưa trở thành bậc Thánh A-ra-hán, thì sau khi chết, do dục-giới thiện-nghiệp ấy cho quả tái-sinh trong cõi thiện-giới là



cõi người hoặc một trong 6 cõi trời dục-giới, hưởng sự an-lạc nơi cõi ấy cho đến hết tuổi thọ.

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

Đó là Mười một quả báu đối với hành-giả thực-hành đề-mục niệm rải tâm-từ.

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

**PHÁP-HẠNH TÂM-TỬ BA-LA-MẬT**

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

- 1- Bồ-thí ba-la-mật.
- 2- Giữ-giới ba-la-mật.
- 3- Xuất-gia ba-la-mật.
- 4- Trí-tuệ ba-la-mật.
- 5- Tinh-tấn ba-la-mật.
- 6- Nhẫn-nại ba-la-mật.
- 7- Chân-thật ba-la-mật.
- 8- Phát-nguyện ba-la-mật.
- 9- Tâm-tử ba-la-mật.
- 10- Tâm xả ba-la-mật.

Đức-Bồ-tát có ý nguyện muốn trở thành Đức-Phật Chánh-Đẳng-Giác hoặc Đức-Phật Độc-Giác hoặc bậc Thánh tối-thượng Thanh-văn-giác hoặc bậc Thánh đại-Thanh-văn-giác hoặc bậc Thánh Thanh-văn-giác, v.v... Mỗi Đức-Bồ-tát ấy cần phải tạo các pháp-hạnh ba-la-mật cho đầy đủ theo ý nguyện của mình.

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

\* Đứ**c-Bồ-tát** có **trí-tuệ ưu việt** (*paññādhika*), nghĩa là **trí-tuệ** có năng lực hơn đứ**c-tin** và **tinh-tân**; Đứ**c-Bồ-tát** này tạo ba-la-mật từ khi phát nguyện trong tâm suốt 7 a-tăng-kỳ <sup>(1)</sup>, tiếp theo phát nguyện bằng lời nói suốt 9 a-tăng-kỳ; đến khi được Đứ**c-Phật** thọ ký còn phải tạo bồi bổ thêm 30 pháp-hạnh ba-la-mật 4 a-tăng-kỳ và 100 ngàn đại-kiếp trái đất <sup>(2)</sup> nữa, để tự mình chứng đắc thành Đứ**c-Phật Chánh-Đẳng-Giác** độc nhất vô nhị.

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

\* Đứ**c-Bồ-tát** có **tinh-tân ưu việt** (*vīriyādhika*), nghĩa là **tinh-tân** có năng lực hơn trí-tuệ và đứ**c-tin**; thời gian Đứ**c-Bồ-tát** này tạo ba-la-mật từ khi phát nguyện trong tâm gấp đôi thời

<sup>1</sup> A-tăng-kỳ thời gian không thể tính bằng số lượng.

<sup>2</sup> Đại-kiếp trái đất trái qua 4 a-tăng-kỳ thành-trụ-hoại-không.

gian của Đức-Bồ-tát có đức-tin ưu việt là suốt 28 a-tăng-kỳ, tiếp theo phát nguyện bằng lời nói suốt 36 a-tăng-kỳ; đến khi được Đức-Phật thọ ký còn phải tạo bồi bổ thêm 30 pháp-hạnh ba-la-mật 16 a-tăng-kỳ và 100 ngàn đại-kiếp trái đất nữa, để tự mình chứng đắc thành Đức-Phật Chánh-Đẳng-Giác độc nhất vô nhị.

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

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

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

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

Như vậy, mỗi Đức-Bồ-tát đã phát nguyện, có ý nguyện để trở thành Đức-Phật Chánh-Đẳng-Giác hoặc Đức-Phật Độc-Giác hoặc bậc Thánh tối-thượng Thanh-văn-giác hoặc bậc Thánh đại-Thanh-văn-giác hoặc bậc Thánh Thanh-văn-

giác, v.v... đó là mục đích cứu cánh cao cả của mình; để chúng đạt được mục đích cứu cánh ấy, còn hoàn toàn tùy thuộc vào sự đầy đủ các pháp hạnh ba-la-mật; nếu xét thiếu một pháp-hạnh ba-la-mật nào, thì Đức-Bồ-tát cần phải tạo cho có đủ ba-la-mật ấy, mới mong chúng đạt được ý nguyện của mình.

### **Đức-Bồ-tát hành pháp-hạnh tâm-từ ba-la-mật**

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

Đức-Bồ-tát tiền thân của Đức-Phật *Gotama* thực-hành pháp-hạnh tâm-từ ba-la-mật, trong tích *Seyyajāta* <sup>(1)</sup>.

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

Trong quá khứ, Đức-vua *Brahmadatta* trị vì tại kinh-thành *Bārāṇasī*. Khi ấy Đức-Bồ-tát hạ sinh vào lòng Chánh-cung Hoàng-hậu của Đức-vua *Brahmadatta*. Đến khi trưởng thành, Đức-Bồ-tát

---

<sup>1</sup> Khuddakanikāya, bộ Jātaka, tích Seyyajātakavaṇṇanā.

được vua cha gọi đến học tại xứ *Takkasīla*, Ngài đã học thành tài, văn võ song toàn rồi trở lại kinh-thành. Sau khi Ngài trở về không lâu, phụ vương của Ngài băng hà, Ngài được suy tôn lên ngôi vua trị vì đất nước. Đức-vua trị vì đất nước của mình bằng 10 pháp vương <sup>(1)</sup>.

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

Khi ấy, trong triều đình có một vị quan thường làm nhiều điều tội lỗi, sai trái với luật pháp, nên các quan khác đã tâu sự việc lên Đức-vua. Đức-vua cho gọi tên quan ấy đến xét hỏi, y đã thừa nhận đó là những điều có thật. Đức-vua khuyên răn y không nên làm những điều xấu xa tội lỗi, vi phạm luật pháp triều đình; nên cố gắng tạo những điều tốt lành, điều phước thiện, v.v... Nhưng y không hối cải, vẫn làm những điều sai trái, vi phạm luật pháp. Vì vậy, Đức-vua truyền

---

<sup>1</sup> 10 pháp vương: xin xem quyển “Hiếu Nghĩa”, cùng soạn giả.

lệnh cho y rằng: “*Kể từ nay, người không còn phục vụ trong triều đình của trăm nữa*”, rồi trực xuất y ra khỏi nước.

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

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

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

Đức-vua *Brahmadatta* phán:

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

Đức-vua xâm lăng dẫn đầu đoàn quân tiến vào lãnh thổ của Đức-vua *Brahmadatta*, mà không gặp một sự chống cự nào. Khi đoàn quân

xâm lăng kéo đến gần kinh-thành *Bārāṇasī*, quan giữ thành vào tàu với Đức-vua *Brahmadatta* rằng:

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

*“Seyyaṃso seyyaso hoti,  
 Yo seyyamupasevati.  
 Ekena sandhiṃ katvāna,  
 Satam vajjhe amocayim.  
 Tasmā sabbena lokena,  
 Sandhiṃ katvāna ekano.  
 Pecca saggaṃ nigaccheyya,  
 Idam suṇātha Kāsiyā.”*

*(Này các quan trong nước Kāsi!  
 Người nào có phước-thiện cao quý,  
 Sống nương nhờ với bậc thiện-trí,  
 Người ấy gọi là người cao thượng.  
 Bảy trăm vị quan trong ngục tù,  
 Có thể bị chết bởi ác vương,  
 Nhờ Đức-Bồ-tát có tâm-từ,  
 Giải phóng được tất cả các quan.  
 Vì vậy, các người dân Kā-si,  
 Nghe lời truyền huấn từ của thầy,  
 Gắng thực-hành niệ̣m rải tâm-từ,  
 Đến tất cả chúng-sinh trong đời,  
 Do thiện-nghiệp rải tâm-từ ấy,  
 Cho quả tái-sinh lên cõi trời,  
 Dục-giới hoặc cõi trời sắc-giới,  
 Tùy theo năng lực của thiện-nghiệp <sup>(1)</sup>.)*

<sup>1</sup> Niệm rải tâm-từ nếu chưa chứng đắc các bậc thiền sắc-giới, thì dục giới thiện nghiệp ấy cho quả tái-sinh lên cõi trời dục giới, nếu chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm, thì sắc-giới thiện nghiệp ấy cho quả tái-sinh lên cõi trời sắc-giới.

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

Về sau, Đức-vua Bô-tát từ bỏ ngai vàng, bỏ kinh-thành *Bārāṇasī* có xứ sở rộng lớn, ngự đi vào rừng núi *Himavanta* xuất gia trở thành đạo-sĩ. Ngài thực-hành pháp-hành đề-mục niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh không ngoại trừ một ai, đã chứng đắc các bậc thiền sắc-giới thiện-tâm. Sau khi chết, sắc-giới thiện-nghiệp cho quả tái-sinh lên cõi trời sắc-giới phạm-thiên, hưởng sự an-lạc trong suốt thời gian đến hết tuổi thọ ở cõi trời sắc-giới ấy.

**Tích tiền thân của Đức Phật Gotama liên quan đến kiếp hiện-tại như sau:**

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

- Đức-vua xứ *Bārāṇasī*, nay kiếp hiện-tại là Đức-Phật Gotama.

*(Tóm tắt xong tích tiền thân.)*



## Đoạn Kết

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

Muốn được hiệu nghiệm như vậy, hành-giả phải là người có **tâm-từ** phát xuất từ **thiện-tâm trong sạch với vô-sân tâm-sở** có một năng lực phi thường hướng đến tất cả chúng-sinh, không ngoại trừ một chúng-sinh nào cả; **tâm-từ** hòa đồng giữa mình với tất cả chúng-sinh cả thấy. Khi ấy, tâm-từ có năng lực phi thường, niệm rải tâm-từ đến tất cả chúng-sinh thì mới thấy, mới biết sự hiệu nghiệm của tâm-từ.

Sau đây trích dẫn hai bài kinh mà Đức Phật dạy về phương pháp niệm rải tâm-từ:

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

- Bài kinh *Khandhasutta*: Kinh rải tâm-từ đến bốn dòng tộc răn chúa và các loại chúng-sinh

khác, do năng lực tâm-từ của mình, tất cả các loài chúng-sinh đều được sống an lành, không làm hại mình được.

## BÀI KINH TÂM-TỪ

(*Mettāsutta*)

**Kệ khai bài Kinh Tâm-từ (*Uyyojana*):**

1- *Yassānubhāvato yakkhā,*  
*Neva dassenti bhīsanam.*  
*Yañhi cevānuyuñjanto,*  
*Rattindivamatandito.*

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

**Mettāsutta (Kinh Tâm-từ)**

3- *Karaṇīyamatthakusalena,*  
*Yanta santam padaṃ abhisamecca.*  
*Sakko ujū ca suhujū ca,*  
*Suvaco cassa mudu anatimānī.*

4- *Santussako ca subharo ca,*  
*Appakicco ca sallahukavutti.*  
*Santindriyo ca nipako ca,*  
*Appagabbho kulesva ' nanugiddho.*

5- *Na ca khudda' mācare kiñci,  
Yena viññū pare upavadeyyum.  
Sukhino va khemino hontu,  
Sabbasattā bhavantu sukhittā.*

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

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

8- *Na paro param nikubbetha,  
Nātimaññetha katthaci na kañci.  
Byārosanā paṭighasaññā,  
Nāññamaññassa dukkhamiccheyya.*

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

10- *Mettāñca sabbalokasmi,  
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.  
Uddham adho ca tiriyañca,  
Asambādham averamasapattam*

11- *Tiṭṭham caraṃ nisinno va,  
Sayāno yāvatāssa vitamiddho.*

*Etaṃ satim adhiṭṭheyya,  
Brahmametaṃ vihāramidha māhu.*

*12- Diṭṭhiñca anupagamma,  
Sīlavā dassanena sampanno.  
Kāmesu vineyya gedhaṃ,  
Na hi jātuggabbhāseyya puna reti.*

*(Mettāsuttaṃ niṭṭhitam)*

### **Ý nghĩa kệ khai bài Kinh Tâm-từ**

*1- Thừa chư bậc Thiện-trí,  
Hành-giả thường tinh-tấn,  
Thực-hành rải tâm-từ,  
Ngày đêm không ngưng nghỉ,  
Theo Kinh Tâm-từ này.*

*2- Ngủ nghỉ được an-lạc,  
Không thấy mọi ác mộng,  
Thực dậy được an-lạc,  
Có rất nhiều quả báu,  
Trong bài Kinh Tâm-từ,  
Chúng tôi tụng niệm đây.*

### **Ý nghĩa bài Kinh Tâm-từ**

*3- Bậc Thiện-trí sáng suốt,  
Biết cầu sự lợi ích,  
Niết-bàn an tịnh lạc,  
Tâm-từ làm nền tảng,  
Thực-hành giới-định-tuệ.*



*Bước đầu nên thực-hành,  
Hành-giả có đức tính:  
- Có năng lực đức-tin.  
- Tính ngay thẳng chân thật.  
- Có tính tình trung thực.  
- Người dễ dạy, dễ khuyên.  
- Tính nhu mì hiền lành.  
- Không ngã-mạn, khiêm nhường.*

*4- Biết tri túc hài lòng.  
- Người dễ nuôi, dễ sống.  
- Người ít việc, ít công.  
- Có đời sống nhẹ nhàng.  
- Biết thu thúc lục căn.  
- Có trí-tuệ thông suốt.  
- Thân, khẩu, ý thuần đức.  
- Không quyến luyến gia đình.  
- Không làm mọi điều ác.  
Mười lăm pháp nền tảng,  
Của pháp-hành tâm-từ.*

*5- Khi hành-giả thực-hành,  
Niệm rải tâm-từ rằng:  
Mong cho mọi chúng-sinh,  
Thân thường được an-lạc,  
Sống bình an vô sự,  
Tâm an-lạc trầm tĩnh.*

*6- Tất cả chúng-sinh nào,  
Phân chia thành hai nhóm:*

*Còn sợ và không sợ,  
Thấy được và không thấy,  
Ở gần và ở xa,  
Đã sinh và còn sinh,  
Cả thấy chúng-sinh ấy,  
Mong cho thân và tâm,  
Thường được hưởng an-lạc.*

*7- Tất cả chúng-sinh nào,  
Phân chia thành ba nhóm,  
Có thân hình khác nhau:  
Dài, ngắn và trung bình,  
To, nhỏ và trung bình,  
Mập, ốm và trung bình,  
Cả thấy chúng-sinh ấy,  
Mong cho thân và tâm,  
Thường được hưởng an-lạc.*

*8- Hành-giả rải tâm-từ,  
Mong muốn mọi chúng-sinh,  
Không làm khổ lẫn nhau,  
Niệm rải tâm-từ rằng:  
Mong muốn cho người này,  
Không lừa đảo người kia.  
Mong muốn cho người này,  
Không khinh thường người kia.  
Mong cho mọi chúng-sinh,  
Không làm khổ lẫn nhau.*

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

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

11- Hành-giả đang thực-hành,  
Rải tâm-từ vô lượng,  
Đứng, đi hoặc ngồi, nằm,  
Tinh-tấn không buồn ngủ,  
Tâm an trú trong thiền,  
Có tâm-từ vô lượng,

*Đức-Phật dạy bảo rằng:  
“Hành-giả sống cao thượng.”*

*12- Thiên tâm-từ nền tảng,  
Tiếp thực-hành thiền-tuệ,  
Diệt tà-kiến ngũ-uẩn,  
Thành bậc Thánh Nhập-lưu,  
Giới trong sạch thanh-tịnh,  
Chứng đắc bậc Bất-lai.  
Diệt tham-ái ngũ trần,  
Chứng đắc A-ra-hán,  
Khi tịch diệt Niết-bàn,  
Chấm dứt khổ tái-sinh.*

*(Xong bài Kinh Tâm-từ)*

## BÀI KINH KHANDHAPARITTASUTTA

### Xuất xứ bài kinh Khandhasutta <sup>(1)</sup>

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

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

Đức-Thế-Tôn dạy rằng:

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

Dòng tộc 4 loài rắn chúa là:

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

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

---

<sup>1</sup> *Aṅguttaranikāya*: *Khandhasutta* hoặc *Ahisutta*.

rắn chúa ấy thì vị tỳ-khuru ấy chắc chắn không bị rắn cắn chết.

Này chư tỳ-khuru, Như-lai thuyết dạy các con thực-hành niệm rải tâm-từ đến dòng tộc 4 loài rắn chúa này, để giữ gìn mình, để bảo vệ mình không bị rắn cắn.

### **Kệ khai bài Kinh Khandha (Uyyojana)**

1- *Sabbāsīvisa jātīnaṃ,  
Dibbamantāgadaṃ viya.  
Yaṃ nāseti viṣaṃ ghoram,  
Sesañcāpi parissayaṃ.*  
2- *Āṇākhettamhi sabbattha,  
Sabbadā sabbapāṇinaṃ.  
Sabbasopi nivāreti,  
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*

### **Khandhasutta**

3- *Virūpakkhehi me mettāṃ,  
Mettāṃ Erāpathehi me.  
Chabyāputtehi me mettāṃ,  
Mettāṃ Kaṇhāgotamakehi ca.*  
4- *Apādakehi me mettāṃ,  
Mettāṃ dvipādakehi me.  
Catuppadehi me mettāṃ.  
Mettāṃ bahuppadehi me.*  
5- *Mā maṃ apādako hiṃsi,  
Mā maṃ hiṃsi dvipādako.*

*Mā maṃ catuppado hiṃsi,  
Mā maṃ hiṃsi bahuppado.*

*6- Sabbe sattā sabbe pāṇā,  
Sabbe bhūtā ca kevalā.  
Sabbe bhadrāni passantu,  
Mā kiñci pāpamāgamā.*

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

*8- Katā me rakkhā, kataṃ me parittaṃ,  
Paṭikkamantu bhūtāni.  
So 'haṃ namo Bhagavato,  
Namo sattānaṃ Sammāsambuddhānaṃ.  
(Khandhasuttaṃ niṭṭhitam)*

### **Ý nghĩa kê khai bài Kinh Khandha**

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

*2- Bài Kinh Khan-dha này,  
Làm tiêu tan chất độc,*

*Của các loài thú dữ,  
 Trong phạm vi rộng lớn,  
 Còn ngăn mọi tai họa,  
 Tất cả suốt ngày đêm,  
 Bài Kinh Khan-dha này,  
 Chúng tôi tụng niệm đây.*

### **Ý nghĩa bài Kinh Khandha**

*3- Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến với dòng rấn chúa,  
 Tên Vi-rū-pak-kha.*

*Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến với dòng rấn chúa,  
 Tên E-rā-pa-tha.*

*Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến với dòng rấn chúa,  
 Tên Chab-yā-put-ta.*

*Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến với dòng rấn chúa,  
 Kañ-hā-go-ta-ma.*

*4- Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến chúng-sinh không chân.*

*Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến chúng-sinh hai chân.*

*Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến chúng-sinh bốn chân.*

*Rải tâm-từ của tôi,  
 Đến chúng-sinh nhiều chân.*



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

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

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

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

(Xong bài Kinh Khandhasutta)

Hành-giả thường tụng niệm bài Kinh *Khandhasutta* này, rải tâm-từ đến 4 dòng tộc rấn chúa, các loại rấn thuộc loại dòng tộc nào cũng không cần, bởi vì chúng tiếp nhận được tâm-từ của hành-giả, có tính đồng cảm như bạn thân. Ngoài ra, hành-giả niệm rải tâm-từ đến tất cả các loài chúng-sinh không có chân nói chung, đó là các loài bò sát; các loài chúng-sinh có hai chân nói chung như là loài người, loài chim,...; các loài chúng-sinh có bốn chân nói chung như là loài cạp, beo, trâu, bò, chó,...; các loài chúng-sinh có nhiều chân nói chung như là loài rít, sâu, cuốn chiếu, nhện, bò cạp, ...

Hành-giả niệm rải tâm-từ đến tất cả muôn loài chúng-sinh, mong muôn loài chúng-sinh không oan trái lẫn nhau, không làm khổ thân, khổ tâm lẫn nhau, mong muôn loài chúng-sinh đều giữ gìn thân tâm thường được an-lạc. Với tâm-từ vô lượng đến muôn loài chúng-sinh làm

nơi hộ trì, nơi bảo hộ an toàn cho chính mình, để tránh khỏi mọi tai hại nguy hiểm cho chính mình và cho tất cả mọi loài chúng-sinh.

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

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

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

*PL. 2563 / DL. 2019*  
*Rừng Núi Viên Không,*  
*xã Tóc-Tiên, huyện Tân-Thành,*  
*tỉnh Bà-Rịa - Vũng-Tàu.*

*Tỳ-khuru Hộ-Pháp*  
*(Dhammarakkhita Bhikkhu)*  
*(Aggamahāpaṇḍita)*

## Patthanā

*Iminā puññakammena,  
Sukhī bhavāma sabbadā.  
Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo,  
Loke sattā sumaṅgalā.*

*Vietnam raṭṭhikā ca sabbe,  
Janā pappontu sāsane.  
Vuddhiṃ viruḥhivepullaṃ,  
Patthayāmi nirantaraṃ.*

*Năng lực phước-thiện thanh cao này,  
Mong chúng con thường được an-lạc.  
Mong cho chánh-pháp được trường tồn,  
Tất cả chúng sinh được hạnh phúc.  
Dân tộc Việt Nam được phát triển,  
Tiến hóa hưng thịnh trong Phật-giáo,  
Bản sư cầu nguyện với tâm thành,  
Hằng mong được thành tựu như nguyện.*

- \* *Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo lokasmim,*
- \* *Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo Vietnam-raṭṭhe.*
- \* *Nguyện cho chánh-pháp được trường tồn  
trên thế gian.*
- \* *Nguyện cho chánh-pháp được trường tồn  
trên tổ quốc Việt-Nam thân yêu.*
- \* *Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu.*
- \* *Nguyện cho Phật-giáo được trường tồn.*

## SÁCH THAM KHẢO VÀ TRÍCH DẪN

- Bộ *Abhidhammatthasaṅgaha* của Ngài Đại-Trưởng-lão Anuruddha.
- Bài Kinh *Mettāsuttavaṇṇanā*.
- Toàn bộ sách giáo khoa “*Paramatthajotika*” của Ngài Đại-Trưởng-lão *Saddhammajotika*.
- Toàn Bộ Sách *Ledi* của Ngài Đại-Trưởng-lão *Ledi Sayadaw*, v.v...

## Thông Báo Tin Vui

Bộ sách **Nền-Tảng-Phật-Giáo** của soạn-giả Tỳ-Khuru Hộ-Pháp (Dhammarakkhita Bhikkhu) (Aggamahāpaṇḍita) là bộ sách gồm có 9 chương, chia ra làm 10 quyển được sắp xếp theo thứ tự từ quyển I đến quyển X. Quyển I: Tam-Bảo làm nền tảng cho quyển II: Quy-Y Tam-Bảo, v.v ... cho đến quyển IX: Pháp-Hành Thiên-Định làm nền tảng cho quyển X: Pháp-Hành Thiên-Tuệ.

Bộ sách **Nền-Tảng-Phật-Giáo** này đã được tái bản có sửa và bổ sung, đã chuyển sang ebook, được đưa vào trang web “[trungtamhotong.org](http://trungtamhotong.org)”. Nếu quý độc-giả nào có nhu cầu tìm hiểu thì vào trang web “[trungtamhotong.org](http://trungtamhotong.org)”, vào mục “thư viện”, tìm đến soạn giả: Tỳ-Khuru Hộ-Pháp, sẽ thấy tên các file sách bằng pdf.

Quý độc-giả nào dùng hệ điều hành IOS thì click vào tên sách và chọn “**Mở trong iBooks**”, sách sẽ tự động tải về máy. Còn với hệ điều hành android thì quý độc-giả có thể tải phần mềm đọc file pdf như **Adobe Acrobat Reader**, sau khi tải về sách sẽ nằm trong phần mềm đó, chỉ cần mở phần mềm lên sẽ thấy file sách.

Trong mỗi file sách, ở trang thứ 3 (Món quà pháp), dưới góc bên phải có ô “Mục lục”, chỉ cần click vào đó sẽ nhảy đến trang “Mục lục”. Còn nếu muốn đọc sách theo thứ tự thì quý độc-giả chỉ cần lật từng trang sách như bình thường.

Mỗi quyển sách file ebook được trình bày có số trang hoàn toàn giống hệt như số trang quyển sách bên ngoài, cho nên, rất thuận lợi cho độc-giả đã từng đọc quyển sách nào rồi, mà quên **tích nào** hoặc **pháp nào**, v.v ... không biết ở trong trang sách nào, thì độc-giả chỉ cần đánh **tên tích ấy** hoặc **tên pháp ấy** trong ô tìm kiếm, sẽ tìm được một cách mau chóng ngay tức thì.

Cho nên, xin hân hạnh **thông báo tin vui** này đến quý vị độc-giả, rất mong được quý độc-giả quan tâm, chân thành biết ơn quý độc-giả.

## CÙNG MỘT SOẠN GIẢ

### *Đã xuất bản:*

- TÌM HIỂU PHÁP-HÀNH THIÊN-TUỆ
- 8 SỰ TÍCH PHẬT LỰC
- Hạnh Phúc An Lành: THIÊN - ÁC
- GƯƠNG BẠC XUẤT GIA
- TÌM HIỂU PHƯỚC BỐ-THÍ
- Hạnh Phúc An Lành: HIẾU-NGHĨA
- Hạnh Phúc An Lành: NHÃN-NẠI
- Hạnh Phúc An Lành: GIÁO-PHÁP
- Hạnh Phúc An Lành: TÂM-TỬ
- PHÁP MÔN NIỆM ÂN-ĐỨC-PHẬT
- Thực Hành Pháp Hành Thiên Tuệ: ĐỐI-TƯỢNG TỨ OAI-NGHI
- CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT KHỔ
- Ý NGHĨA ĐÊM RẪM THÁNG TƯ
- BÀI KINH CHO NGƯỜI BỆNH
- LỄ DÂNG Y KATHINA
- ĐỨC-PHẬT VỚI CÂY ĐẠI-BỒ-ĐỀ
- NGÔI BẢO THÁP GOTAMACETIYA
- Nền-Tảng-Phật-Giáo: CẨM NANG QUY-Y TAM-BẢO
- Nền-Tảng-Phật-Giáo: 10 PHÁP-HẠNH BA-LA-MẬT BẠC THƯỢNG
- Nền-Tảng-Phật-Giáo: TRÍ-TUỆ SIÊU-VIỆT
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển I: TAM-BẢO
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển II: QUY-Y TAM-BẢO
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển III: PHÁP-HÀNH-GIỚI
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển IV: NGHIỆP VÀ QUẢ CỦA NGHIỆP
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển V: PHƯỚC-THIỆN



- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển VI: **PHÁP-HẠNH BA-LA-MẬT**
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển VII: **PHÁP-HẠNH BA-LA-MẬT**
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển VIII: **PHÁP-HẠNH BA-LA-MẬT**
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển IX: **PHÁP-HÀNH THIỀN-ĐỊNH**
- Nền-Tảng-Phật-Giáo Quyển X: **PHÁP-HÀNH THIỀN-TUỆ**
- **VI-DIỆU-PHÁP HIỆN THỰC TRONG CUỘC SỐNG**
- **NGŨ GIỚI LÀ THƯỜNG GIỚI CỦA MỌI NGƯỜI**
- **KINH CHUYÊN-PHÁP-LUÂN**
- **VÒNG TỬ SINH LUÂN-HỒI**
- **PHÁP NHÃN-NẠI**

Địa chỉ liên lạc và phát hành

**CHÙA TỔ BỬU LONG**

81/1, Đường Nguyễn Xiển, Long Bình, Quận 9,  
TP. Hồ Chí Minh

ĐT: +84 (0) 28 3503 2387

ĐD: +84 (0) 778 608 925

# TÂM-TỪ

TỶ-KHUU HỘ-PHÁP  
\*\*\*\*\*

**Chịu trách nhiệm xuất bản**  
**TS. BÙI THANH HÀ**

**Biên tập**  
**NGUYỄN THỊ THANH THỦY**

**Sửa bản in**  
**TỶ-KHUU HỘ-PHÁP**

**Trình bày & Vi tính**  
**DHAMMANANDĀ Upāsikā**

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**  
53 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
ĐT: (024) 3782 2845 - FAX: (024) 3782 2841

---

In 1000 cuốn, khổ 12 x 18cm, tại XN in Nguyễn Minh Hoàng.  
Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P.13, Q. Tân Bình, TP HCM.  
Số ĐKXB: 2904-2019/CXBIPH/04-90/TG  
Mã ISBN: 978-604-61-6439-5  
QĐXB: 296/QĐ-NXBTG ngày 09 tháng 8 năm 2019  
In xong và nộp lưu chiểu: Quý IV năm 2019

**Tâm-từ** là pháp hộ trì cho hành-giả thoát khỏi mọi tai họa, giữ gìn thân tâm được an-lạc, đó là quả báu của đề-mục niệm rải tâm-từ.

Hành-giả thực-hành đề-mục niệm rải tâm-từ có được 11 quả-báu như sau:

- Ngủ được an-lạc.
- Thức dậy được an-lạc.
- Không thấy ác mộng.
- Được mọi người thương yêu quý mến.
- Được các loài phi nhân thương yêu.
- Được chư-thiên hộ trì.
- Lửa, chất độc, các loại khí giới không thể làm hại hành-giả được.
- Tâm dễ dàng được an-định.
- Có gương mặt trong sáng.
- Lúc lâm chung có đại-thiện-tâm tinh táo.
- Nếu hành-giả chứng đắc bậc thiên sắc-giới thiện-tâm thì sau khi hành-giả chết, chắc chắn sắc-giới thiện-nghiệp cho quả tái-sinh kiếp sau hóa-sinh làm vị phạm-thiên trên tầng trời sắc-giới phạm-thiên.

ISBN 978-604-61-6439-5



9 786046 164395