# Tam Tu - Tk Ho Phap - 04

*Tâm Từ (Hộ Pháp)*

Tam Tu - Tk Ho Phap - 04

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

VU Times font

Tâm Từ

Tỳ kheo Hộ Pháp

Lưu ý: Đọc với phông chữ VU Times (Viet-Pali Unicode)

[04]

Phần cuối

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

Muốn được hiệu nghiệm như vậy, hành giả phải là người có tâm từ sự phát xuất từ thiện tâm trong sạch với tâm sở vô sân có một năng lực phi thường hướng đến tất cả chúng sinh cả thảy, không ngoại trừ một chúng sinh nào cả; tâm từ hoà đồng giữa mình với tất cả chúng sinh cả thảy. Khi ấy, tâm từ có năng lực phi thường, niệm rải đến tất cả chúng sinh, thì mới thấy, mới biết sự hiệu nghiệm của tâm từ.

Sau đây trích dẫn hai bài kinh, mà Đức Phật dạy về phương pháp niệm rải tâm từ:

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

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

-ooOoo-

BÀI KINH TÂM TỪ

(Mettāsutta)

Tuyên cáo bài kinh Tâm Từ (Uyyojana):

1- Yass’ānubhāvato yakkhā,

Neva dassenti bhīsanaṃ.

Yañhi cev’ānuyuñjanto,

Rattindivam’atandito.

2- Sukhaṃ sugati sutte ca,

Pāpaṃ kiñci na passati.

Evamādiguṇūpetaṃ,

Parittaṃ taṃ bhaṇāma he!

Mettāsutta (kinh Tâm Từ)

3- Karaṇīyam’atthakusalena,

Yanta santaṃ padaṃ abhisamecca.

Sakko ujū ca suhujū ca,

Suvaco cassa mudu anantimānī.

4- Santussako ca subharo ca,

Appakicco ca sallahukavutti.

Santindriyo ca nipako ca,

Appagabbho kulesva’nanugiddho.

Na ca khuddam’ācare kiñci,

Yena viññū pare upavadeyyuṃ.

Sukhino vā khemino hontu,

Sabbasattā bhavantu sukhitattā.

5- Ye keci pāṇabhūtatthi,

Tasā vā thāvarā va’navasesā.

Dīghā vā ye va mahantā,

Majjhimā rassakā aṇukathūlā.

6- Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,

Ye va dūre vasanti avidūre.

Bhūtā va sambhavesī va,

Sabbasattā bhavantu sukhitattā.

7- Na paro paraṃ nikubbetha,

Nātimaññetha katthaci na kañci.

Byārosanā paṭighasaññā,

Nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

8- Mātā yathā niyaṃ putta-

māyusā ekaputtamanurakkhe.

Evampi sabbabhūtesu,

Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

9- Mettāñca sabbalokasmi,

Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

Uddhaṃ adho ca tiriyañca,

Asambādhaṃ averam'asapattaṃ.

10- Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va,

Sayāno yāvatā'ssa vitamiddho.

Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,

Brahmam'etaṃ vihāram'idha māhu.

11- Diṭṭhiñca anupagamma,

Sīlavā dassanena sampanno.

Kāmesu vineyya gedhaṃ,

Na hi jātu'ggabbhāseyya puna reti.

(Mettāsuttaṃ niṭṭhitaṃ)

Nghĩa tuyên cáo bài kinh Tâm Từ:

1- Thưa chư bậc Thiện trí,

Hành giả thường tinh tấn,

Tiến hành rải tâm từ,

Ngày đêm không ngưng nghỉ,

Theo kinh Tâm Từ này.

2- Ngủ nghỉ được an lạc,

Không thấy mọi ác mộng,

Thức dậy được an lạc,

Có rất nhiều quả báu,

Trong bài kinh Tâm Từ,

Chúng tôi tụng niệm đây:

Nghĩa bài kinh Tâm Từ:

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.

- Biết tri túc hài lòng.

- Người dễ nuôi, dễ sống.

- Người ít việc, ít công.

- Có đời sống nhẹ nhàng.

- Biết thu thúc lục căn.

- Có trí tuệ thông suốt.

- Thân, khẩu, ý thuần đức.

- Không quyến luyến gia đình.

- Không làm mọi điều ác.

Mười lăm pháp nền tảng,

Của pháp hành tâm từ.

4- Khi hành giả tiến hành,

Niệm rải tâm từ rằng:

Cầu mong mọi chúng sinh,

Thân thường được an lạc,

Sống bình an vô sự,

Tâm an lạc trầm tĩnh.

5- Tất cả chúng sinh nào,
Phân chia thành hai nhóm:
Còn sợ và không sợ,
Thấy được và không thấy,
Ở gần và ở xa,
Đã sanh và còn sanh,
Cả thảy chúng sinh ấy,
Cầu mong thân và tâm,
Thường được hưởng an lạc.
6- Tất cả chúng sinh nào,
Phân chia thành ba nhóm,
Có thân hình khác nhau:
Dài, ngắn và trung bình,
To, nhỏ và trung bình,
Mập, ốm và trung bình,
Cả thảy chúng sinh ấy,
Cầu mong thân và tâm,
Thường được hưởng an lạc.
7- Hành giả rải tâm từ,
Cầu mong mọi chúng sinh,
Không làm khổ lẫn nhau,
Niệm rải tâm từ rằng:
Xin cầu mong người này,
Không lừa đảo người kia.
Xin cầu mong người này,
Không khinh thường người kia.
Cầu mong mọi chúng sinh,
Không làm khổ lẫn nhau.
8- Tâm từ, tình thương yêu,
Với tất cả chúng sinh,

Như một người từ mẫu,
Thương yêu đứa con một,
Bảo vệ đứa con mình,
Bằng sanh mạng thế nào,
Hành giả rải tâm từ,
Vô lượng đến chúng sinh,
Cũng như thế ấy vậy.
9- Hành giả rải tâm từ,
Đến tam giới chúng sinh,
Hướng trên: cõi vô sắc,
Gồm bốn cõi phạm thiên.
Hướng dưới: cõi dục giới,
Gồm có mười một cõi,
Trời, người và ác giới.
Hướng giữa: cõi sắc giới,
Gồm có mười sáu cõi.
Với tâm từ vô lượng,
Không oan trái hận thù.
10- Hành giả đang tiến hành,
Rải tâm từ vô lượng,
Đứng, đi hoặc ngồi, nằm,
Tinh tấn không buồn ngủ,
Tâm an trú trong thiền,
Có tâm từ vô lượng,
Đức Phật dạy bảo rằng:
"Hành giả sống cao thượng".
11- Thiền tâm từ nền tảng,
Tiếp tiến hành thiền tuệ,
Diệt tà kiến ngũ uẩn,
Thành bậc Thánh Nhập Lưu,

Giới trong sạch thanh tịnh,

Chứng đắc bậc Bất Lai.

Diệt tham ái ngũ trần,

Chứng đắc A-ra-hán,

Khi tịch diệt Niết Bàn,

Chấm dứt khổ tái sanh.

(Xong bài kinh Tâm Từ)

-ooOoo-

BÀI KINH KHANDHAPARITTASUTTA

Xuất xứ bài kinh Khandhasutta

[1]

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

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

Đức Thế Tôn dạy rằng:

- Này 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 .

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

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

Tuyên cáo bài kinh

Khandha (Uyyojana):

1- Sabbāsīvisa jātīnaṃ,

Dibbamantāgadaṃ viya.

Yaṃ nāseti visaṃ ghoraṃ,

Sesañcāpi parissayaṃ.

2- Āṇākhettamhi sabbattha,

Sabbadā sabbapāṇinaṃ.

Sabbasopi nivāreti,

Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

Khandhasutta:

3- Virūpakkehi me mettaṃ,

Mettāṃ Erāpathehi me.

Chabyāputtehi me mettaṃ,

Mettāṃ Kaṇhāgotamakehi ca.

4- Apādakehi me mettaṃ,

Mettāṃ dvipādakehi me.

Catuppadehi me mettaṃ.

Mettāṃ bahuppadehi me.

5- Mā maṃ apādako hiṃsi,

Mā maṃ hiṃsi dvipādako.

Mā maṃ catuppado hiṃsi,

Mā maṃ hiṃsi bahuppado.

6- Sabbe sattā sabbe paṇā,

Sabbe bhūtā ca kevalā.

Sabbe bhadrāni passantu,

Mā kiñci pāpam’āgamā.

7- Appamāṇo Buddho,

Appamāṇo Dhammo.

Appamāṇo Saṃgho,

Pamāṇavantāni sarīsapāni.

Ahi vicchikā satapadī,

Uṇṇanābhī sarabū mūsikā.

8- Katā me rakkhā, kataṃ me parittaṃ,

Paṭikkamantu bhūtāni.

So’haṃ namo Bhagavato,

Namo sattānaṃ Sammāsambuddhānaṃ

(Khandhasuttaṃ niṭṭhitaṃ)

Nghĩa tuyên cáo bài kinh Khandha :

1- Thưa chư bậc Thiện trí,

Bài chú của chư thiên

Hoặc thuốc của chư thiên,

Làm tiêu tan chất độc,

Các loài rắn thế nào.

2- Bài kinh Khan-dha này

Làm tiêu tan chất độc,

Của các loài thú dữ,

Trong phạm vi rộng lớn,

Còn ngăn mọi tai hoạ,

Tất cả suốt ngày đêm,

Bài kinh Khan-dha này

Chúng tôi tụng niệm đây:

Nghĩa bài kinh Khandha:

3- Rải tâm từ của tôi,

Đến với dòng rắn chúa,

Tên Vi-rù-pak-kha.

Rải tâm từ của tôi,

Đến với dòng rắn chúa,

Tên E-rà-pa-tha.

Rải tâm từ của tôi,

Đến với dòng rắn chúa,

Tên Chab-yà-put-ta.

Rải tâm từ của tôi,

Đến với dòng rắn chúa,

Kaí-hà-go-ta-ma.

4- Rải tâm từ của tôi,

Đến chúng sinh không chân.

Rải tâm từ của tôi,

Đến chúng sinh hai chân.

Rải tâm từ của tôi,

Đến chúng sinh bốn chân.

Rải tâm từ của tôi,

Đến chúng sinh nhiều chân.

5- Loài chúng sinh không chân,

Xin đừng làm khổ tôi.

Loài chúng sinh hai chân,

Xin đừng làm khổ tôi.

Loài chúng sinh bốn chân,

Xin đừng làm khổ tôi.

Loài chúng sinh nhiều chân,

Xin đừng làm khổ tôi.

6- Tôi xin rải tâm từ,

Đến tất cả chúng sinh,

Tất cả mọi sinh mạng,

Mọi chúng sinh hiện hữu.

Tất cả chúng sinh ấy,

Thấy những cảnh tốt đẹp,

Cầu mong không một ai,

Gặp phải cảnh khổ đau.

7- Tôi thường luôn niệm tưởng:

Ân Đức Phật vô lượng,

Ân Đức Pháp vô lượng,

Ân Đức Tăng vô lượng,

Niệm ân đức Tam bảo,

Hàng đêm ngày cầu nguyện,

Các loại chúng sinh là:

Rắn, bò cạp, rít, nhện,

Tắc kè, chuột, vân vân...

Các loài bò sát ấy,

Có tính hay hung dữ,

Xin đừng làm hại tôi.

8- Con đảnh lễ chư Phật,

Hiện tại đến quá khứ,

Gồm bảy Đức Chánh Giác.

Tôi có nơi hộ trì,

Tôi có nơi bảo hộ,

Xin tất cả chúng sinh,

Tránh xa đừng hại tôi.

(Xong bài kinh Khandhasutta )

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

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

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

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

Núi rừng Viên Không, tháng 3/2003

Xã Tóc Tiên, Tân Thành, Bà Rịa - Vũng Tàu,

Sư Hộ Pháp

[1] Aṅguttaranikāya: Khandhasutta hoặc Ahisutta.

-ooOoo-

Đầu trang | 01 | 02 | 03 | 04

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Hộ Pháp đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 08-2003)

[ Trở về trang Thư Mục ]

last updated: 20-08-2003

*Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.*