

THỰC HÀNH TÂM TỪ THEO KINH TẠNG PALI

Thực hành tâm từ theo kinh tạng Pali

Thích Thiện Mãn

Học viên Cao học khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

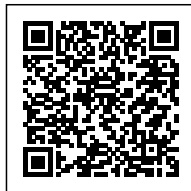
Hoa sen tinh khiết toả ngát giữa chốn bùn nhơ, người có đạo đức luôn vững bước trước những cám dỗ của lợi danh, tiền tài, sắc đẹp,... Nếu vì tham lam ích kỷ, đấy khởi bao ý niệm hận thù, ganh ghét để rồi sát hại lẫn nhau, phải chăng cuộc sống sẽ khô cằn, bệnh tật tang thương và lạnh lẽo biết bao! Nhận thức được những khổ đau đó, đức Phật đã khuyến tấn hàng đệ tử truyền bá chính pháp lợi lạc nhân sinh, thấp lên ngọn lửa tình thương xóa tan bao hận thù giả lạnh. Chỉ cần một niệm từ bi, vạn vật sẽ được bảo hộ, chúng sinh sẽ được sống an lành hạnh phúc!

Nội dung:

1. Khái niệm về tâm từ
2. Một số pháp hành tiêu biểu đối với tâm từ
3. Những gương mẫu tiêu biểu thực hành rải tâm từ
4. Lợi ích thiết thực từ việc thực hành rải tâm từ

Kết luận

Tag: đức Phật, tham lam, kinh tạng Pali, tâm từ, hạnh phúc, tâm,...



Thích Thiện Mãn

Học viên Cao học khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2021

Hoa sen tinh khiết toả ngát giữa chốn bùn nhơ, người có đạo đức luôn vững bước

trước những cám dỗ của lợi danh, tiền tài, sắc đẹp,... Nếu vì tham lam ích kỷ, dấy khởi bao ý niệm hận thù, ganh ghét để rồi sát hại lẫn nhau, phải chăng cuộc sống sẽ khô cằn, bệnh tật tang thương và lạnh lẽo biết bao! Nhận thức được những khổ đau đó, đức Phật đã khuyến tấn hàng đệ tử truyền bá chính pháp lợi lạc nhân sinh, thắp lên ngọn lửa tình thương xóa tan bao hận thù giá lạnh. Chỉ cần một niệm từ bi, vạn vật sẽ được bảo hộ, chúng sinh sẽ được sống an lành hạnh phúc!

Nội dung:

1. Khái niệm về tâm từ
2. Một số pháp hành tiêu biểu đối với tâm từ
3. Những gương mẫu tiêu biểu thực hành rải tâm từ
4. Lợi ích thiết thực từ việc thực hành rải tâm từ

Tag: đức Phật, tham lam, kinh tạng Pali, tâm từ, hạnh phúc, tâm,...

1. KHÁI NIỆM VỀ TÂM TỪ

Đức Phật dạy rằng:

Chính tâm dẫn dắt đời.

Chính tâm tự nã hại.

Chính tâm là một pháp,

Mọi vật đều tùy thuộc(1).

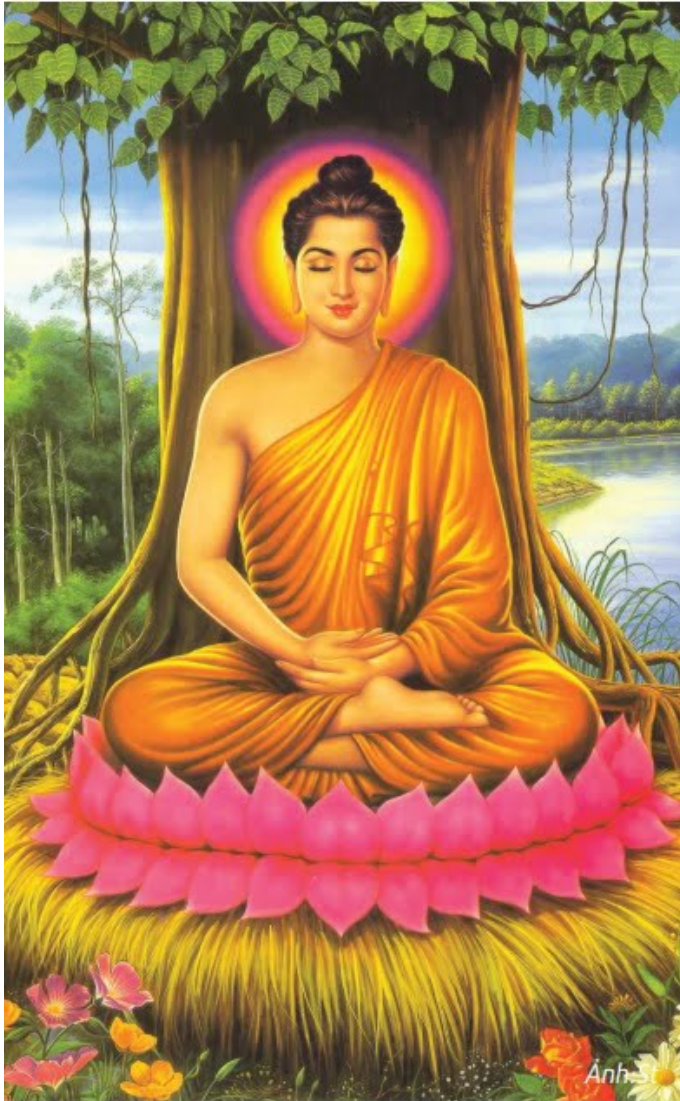
Trong tâm dấy khởi biết bao điều bất thiện, ngày ngày tạo thêm nhiều ác nghiệp, để rồi mình và người phải khổ đau kéo mãi từ kiếp này sang kiếp khác. Nhận thức được những khổ đau đem lại, hành giả tác khởi ý niệm thánh thiện, lời nói và việc làm chân chính, thì sẽ đem lại an lạc cho mình và tha nhân(2). Chính vì thế, đức Phật đã khuyên các đệ tử thường xuyên tuệ tri 16 trạng thái tâm gồm tham và không tham, sân và không sân, si và không si, tán loạn và thâm nhiếp, quảng đại và không quảng đại, hữu hạn và vô thượng, định và không định, giải thoát và không giải thoát(3). Bởi vì:

Tâm hốt hoảng, dao động,

Khó hộ trì, khó nhiếp;

Người trí làm tâm thẳng,

Như thợ tên làm tên(4).



Trong những phút giây dao động đó, nếu hành giả không nhiếp phục được các căn và như lý tác ý thì sẽ hướng tâm rong duỗi theo năm điều bất thiện “*dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái*”(5). Khi đó, “*Tâm bị uesthiễm không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bề vụn, không chân chính, định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc*”(6). Trong Kinh Ví Dụ Tấm Vải thuộc Kinh Trung Bộ đã liệt kê một số trạng thái tâm cấu uesthiễm như “*tham dục, tà tham, sân, phẫn, hận, hư nguy, não hại, tật đố, xan tham, mạn trá, khi cuồng, ngoan cố, cấp tháo, quá mạn, kiêu, phóng dật*”(7). Chính những uesthiễm đó làm chướng ngại lộ trình tu học giải thoát, cho nên đức Phật đã khuyến tấn hàng đệ tử phải nỗ lực tu tập bốn tâm vô lượng (bốn phạm hạnh): tâm từ vô lượng, tâm bi vô lượng, tâm hỷ vô lượng và tâm xả vô lượng.

Từ (Sanskrit: Maitrya; Pāli: Metta) là pháp lành, là tình thương lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Tình thương đó không gây tổn hại cho người hay vật; gặp khổ không buồn, gặp vui không mừng. Tâm từ không phải là tình cảm nhục dục, bởi vì: “*tình dục và luyến ái là nguyên nhân của bao nhiêu phiền muộn*”(8). Đức Phật cũng đã dạy rằng: “*Này các Tỳ kheo, chính là ái này đưa đến tái sinh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái,*

phi hữu ái”(9).

Trong kinh tạng Nam truyền (Pañca Nikāya), tâm từ được ví như tình thương của từ mẫu đối với đứa con của mình: *“Trọn đời lo che chở, con độc nhất mình sinh”(10)*, thật là bao la rộng lớn biết dường nào! Tâm từ được tìm thấy trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya) như Kinh Ví Dụ Tấm Vải (số 7), Kinh Ví Dụ Cái Cưa (số 21), Tiểu Kinh Xóm Ngựa (số 40), Kinh Hàng Ma (số 50), Kinh Potaliya (số 54), Kinh Làng Sama (số 104), Kinh Hành Sinh (số 120),... Trong Kinh Trường Bộ (Dīgha Nikāya) có Kinh Tevijja (số 13), Kinh Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống (số 26), Kinh Phúng Tụng (số 33),... Trong Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikāya) có Kinh Cây Lao, Kinh Gia Đình, Kinh Cái Nồi, Kinh Từ, Kinh Bộ Xương,... Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya) có Kinh Từ, Kinh An Ổn Trú, Kinh Cần Phải Ghi Nhớ, Kinh Từ Bi, Kinh Dasama Gia Chủ, Kinh Tham Ái,... Trong Kinh Tiểu Bộ (Khudhaka Nikāya) có Kinh Lòng Từ, Kinh Từ Bi,...

2. MỘT SỐ PHÁP HÀNH TIÊU BIỂU ĐỐI VỚI VIỆC RẢI TÂM TỪ

2.1. Xa lìa các điều bất thiện và dứt trừ ngã chấp

Trong Kinh Đại Bản, người đánh xe trả câu hỏi của hoàng tử Vipassī (tiên thân của đức Phật Tỳ Bà Thi) về vị xuất gia kia rằng: *“Tâu hoàng tử, xuất gia nghĩa là khéo tu phạm hạnh, khéo tu tịnh hạnh, khéo hành thiện nghiệp, khéo hành công đức nghiệp, khéo giữ không hại chúng sinh, khéo có lòng từ đối với chúng sinh!”(11)*. Không những người xuất gia mà người tại gia nói riêng và mọi người nói chung khéo hành thiện nghiệp và xa lìa mười điều bất thiện như là lìa giết hại, lìa trộm cắp, lìa tà dâm, lìa vọng ngữ, lìa nói dối hai chiều, lìa nói lời hung ác, lìa nói lời hoa mỹ, lìa tham lam, lìa sân giận, và lìa si mê(12). Nhận thức khổ đau từ những bất thiện gây ra, hành giả luôn hướng tâm thực hành mười thiện nghiệp, dứt trừ tham lam chấp ngã, đồng thời phát khởi tình thương bao la chan rải đến khắp muôn loài.

2.2. Nghiêm trì giới luật

*Ai rời bỏ uestrước,
Giới luật khéo nghiêm trì,
Tự chế, sống chân thật,
Thật xứng áo cà sa(13).*

Giới luật là hàng rào thiết yếu giúp cho tu sĩ và cư sĩ lánh xa các điều bất thiện. Khi đó, tự thân phải biết tôn trọng sự sống của người khác, luôn cảnh tỉnh chính mình *“từ bỏ sát sinh, tránh xa sát sinh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót tất cả chúng sinh và các loài hữu tình; từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp; từ bỏ không phạm hạnh, sống theo phạm hạnh,...”(14)*. Tiêu biểu như Angulimàla vì mù quáng tin theo người thầy của mình mà trở thành tên cướp giết người khét tiếng, bằng hành động chặt ngón tay kết thành vòng hoa, bị vua Ba-tư-nặc đuổi ra khỏi nước Kosala. Nhưng với tình thương của bậc đạo sư, đức Phật đã hóa độ Angulimàla thức tỉnh việc làm sai trái. Ngay lúc đó, ông phát tâm theo Phật tu tập phạm hạnh, hành trì thiện pháp. Được đức Phật chỉ dạy, tôn giả Angulimàla đã rải

tâm từ cầu nguyện cho người phụ nữ mang thai sinh con được an toàn.

Đồng thời, trong tu tập, tôn giả Angulimàla cũng gặp phải những chướng duyên hại mình như bị người ném đất, ném gậy, và một người khác ném hòn sỏi... đều định tâm kham nhẫn vượt qua(15). Qua câu chuyện rút ra bài học, dù là tu sĩ hay cư sĩ cần phải hành trì giới luật sao cho *“không sút mẻ, không tỳ, không vết, không ô uế, giải thoát, được người trí tán thán, không chấp thủ, đưa đến thiên định”*(16) ngõ hầu đem tình thương hóa giải mọi khổ đau muôn loài.

2.3. Tinh tấn tu tập thiên định

Hành giả điều phục tâm của mình, phòng hộ các căn, quán chiếu năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) trong từng sát na tu tập, không để tâm phóng dật theo các bất thiện pháp, tránh rơi vào trạng thái hôn trầm thù miên hay trạo cử. Để đạt được sự an trú và hỷ lạc, đức Phật khuyên hàng đệ tử nên *“thành tựu các giới được các bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị điểm ố, không bị ướm nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định”*(17).



Khi tâm định tĩnh thấu suốt thật tướng vạn vật, hành giả rải tâm từ quảng đại của mình đến bao la cùng tận thế giới mà không chút sân giận *“Vị Tỳ kheo an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới”*(18). Tiêu biểu như hình ảnh đức Thế Tôn nhập định mỗi buổi sáng để quán sát nhân duyên cần hóa độ thì Ngài sẽ giáo hóa họ quay về chính pháp tu tập(19).

2.4. Thực hành tứ nhiếp pháp

*Bố thí và ái ngữ,
Lợi hành và đồng sự,
Hối các vị Tỳ kheo,
Đây là bốn nhiếp pháp(20).*

Trong giao tiếp hằng ngày, để hỷ tâm bố thí giúp đỡ lẫn nhau, trao cho nhau những lời từ ái yêu thương, hay xả thân làm những việc lợi ích an vui, thậm chí dẫn thân cùng người tu tập là điều mà không phải ai cũng làm được. Khi gặp chướng duyên, có được bao nhiêu người giống như Tỳ kheo Moliyaphagguna kham nhẫn và phát khởi từ tâm; đồng thời còn cảnh tỉnh tự thân xa lìa tham dục và ác khẩu trong đời(21). Ngoài ra, bằng niềm tịnh tín đối với Tam bảo, giữ giới tinh nghiêm, sống tàm quý và đa văn, tuệ tri các pháp, thực hành hạnh thiếu dục và bố thí đã tạo thiện duyên cho cư sĩ Hatthaka nhiếp hóa hội chúng 500 người(22). Bên cạnh đó, hình ảnh đức vua Bharata (trị vì nước Sovira) đã *“thực hành thập vương pháp, thu phục nhân tâm bằng tứ nhiếp pháp, đối xử với quần chúng như cha mẹ đối với con, ban phát rộng rãi cho người nghèo, lữ hành, khát thực và những người đến cầu xin”*(23).

3. NHỮNG GƯƠNG MẪU TIÊU BIỂU THỰC HÀNH RẢI TÂM TỪ

3.1. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, phẩm Một người có ghi rằng: *“Một người, này các Tỳ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người”*(25). Đó chính là đức Phật. Bằng tâm từ và lòng vị tha, Ngài đã giúp Ambattha nhận thức rằng giới hạnh và trí tuệ thù thắng hơn(26), xoa dịu nỗi đau của Sa di Uttara khi bị oan nghiệp(27),... đức Phật đã hóa độ các đệ tử xuất thân từ nhiều giai cấp khác nhau tu tập các thiện pháp như Bà La Môn (Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên,...); Sát Đế Lợi (vua Ba Tư Nặc, vua A Xà Thế, hoàng hậu Mạt Lợi, A Na Luật,...); Vệ xá (Cấp Cô Độc, Tỳ Xá Khư,...) và Thủ Đà La (Ưu Ba Ly, Liên Hoa Sắc,...). Đặc biệt, đức Phật đã sách tấn thị giả A Nan thực hành tâm từ, thành tựu công đức và chứng đạt vô lậu: *“Lòng từ là tối thượng bậc nhất, từ là pháp tối thắng. A Nan nên biết, cho nên gọi người thực hành lòng từ tối thắng, đức kia như thế, không thể tính kể, nên tìm phương tiện tu hành lòng từ”*(28).

Lúc gặp chướng duyên, tiêu biểu như câu chuyện bị phiến đá đâm vào chân khiến cho toàn thân nhức nhối; nhưng đức Phật hoàn toàn định tĩnh, không hề bực tức, mà trả lời với Ác ma rằng:

*Ta không thấy tai hại,
Một chỗ nào trên đời,
Do vậy, Ta nằm nghỉ,
Tâm từ, thương chúng sinh(29).*

Đối với việc lập đàn cúng tế, đức Thế Tôn cũng đã ân cần khuyến tấn thanh niên Màgha phải làm sao cho thanh tịnh đối với người cúng và vật cúng.

*Vị ấy đoạn tận tham,
Nhiếp phục cả sân hận,
Tu tập tâm từ bi,
Vô lượng khắp tất cả(30).*

3.2. Tôn giả Phú Lô Na

Phú Lô Na là tôn giả giảng pháp đệ nhất trong hàng đệ tử Thanh văn của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Trong Kinh Trung Bộ, sau khi trình bày sự việc lên đức Phật, Phú Lô Na được đức Phật hỏi tôn giả liệu có thể kham nhẫn được các việc như họ mắng nhiếc, hay đánh đập, hay ném đất đá, thậm chí cho đến đoạn mạng sống không? Tôn giả đáp rằng có thể kham nhẫn được hết. Nhân đó, đức Phật hứa khả cho việc hoằng pháp của Phú Lô Na. Thế rồi, tôn giả đã đánh lễ đức Phật và du hành đến nước Sunaparanta. Bằng tâm từ hóa độ, mùa kiết hạ năm đó, tôn giả đã nhiếp phục được 500 nam cư sĩ và 500 nữ cư sĩ tu tập các thiện pháp và an trú trong chính pháp. Thời gian sau đó, tôn giả mệnh chung, đức Phật nói với đại chúng rằng: *“Này các Tỳ kheo, thiện nam tử Punna là bậc Hiền trí. Vị ấy thực hành pháp và tùy pháp. Vị ấy không phiền nhiễu Ta với những câu hỏi về pháp. Này các Tỳ kheo, thiện nam tử Punna đã nhập Niết bàn”*(31).



Hình tượng Tôn giả Xá Lợi Phất - Ảnh:St

3.3. Trưởng lão Xá Lợi Phất

*Như vị Xá Lợi Phất,
Về trí tuệ, giới luật,
Và cả về tịch tịnh,
Ông là bậc đệ nhất(32).*

Đó chính là lời đức Phật đã khen ngợi tôn giả Xá Lợi Phất trong bài kinh Cái ghè thuộc kinh Tương Ưng bộ. Trong Trưởng lão tăng kệ, Đại Ca Diếp đã ca ngợi tôn giả Xá Lợi Phất là vị tướng quân của chính pháp(33). Đồng thời, đức Thế Tôn cũng bảo đại chúng rằng Xá Lợi Phất xứng đáng là vị sứ giả Như Lai, bởi vì “*Sàriputta là người nghe, và khiến người khác nghe, học và khiến người khác thọ trì, biết và khiến người khác biết, thiện xảo trong vấn đề thích hợp và không thích hợp, không phải là người ưa cãi nhau*”(34).

Ngoài một số thời đối thoại với Thế Tôn hoặc các vị tôn giả chứng đắc (Đại Ca Diếp, Mục Kiền Liên,...), ngài Xá Lợi Phất đã thuyết giảng cho đại chúng Tỳ kheo các bài kinh như Kinh Thừa Tụ Pháp, Kinh Không Uế Nhiễm, Kinh Chánh Tri Kiến, Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi, Kinh Gulisani thuộc Kinh Trung Bộ; Kinh Sàriputta (chương Tương Ưng Trưởng Lão Vangisa), Kinh Vị Giữ Giới (chương Tương ưng uẩn),... thuộc Kinh Tương Ưng Bộ. Đối với hàng tại gia, Xá Lợi Phất đã giáo giới cho Cấp Cô Độc qua bài Kinh Giáo Giới Cấp Cô Độc (thuộc Kinh Trung Bộ): không chấp thủ lục căn, quán chiếu năm uẩn, không chấp thủ vào dục giới, sắc giới và vô sắc giới,... mệnh chung sinh lên cõi trời Tusita (Đâu Suất thiên).

4. LỢI ÍCH THIẾT THỰC TỪ VIỆC THỰC HÀNH RẢI TÂM TỪ

4.1. Về phương diện đạo đức tự thân

Đức Phật đã dạy Varana rằng:

*Ai với tâm từ bi,
Thương tưởng mọi hữu tình,
Một người làm như vậy,
Gặt phước đức thật nhiều(35).*

Tình thương bao la rộng khắp, không còn phân biệt thân sơ mọi loài, cái này với cái nọ, được xem là tình thương cao thượng và khó bị phi nhân não hại(36). Những sân giận nào đã sinh khởi rồi thì sẽ bị tiêu diệt, còn những sân giận nào chưa phát sinh thì sẽ không cho phát khởi. Như trong kinh Pháp cú thuộc Kinh Tiểu Bộ, đức Phật dạy rằng nếu lấy hận thù mà diệt hận thù là điều không thể thực hiện được, vì hận thù chống chất biết bao giờ mới hết. Chỉ có lấy không giận, tức tâm từ bi thì mới hóa giải được hận thù mà thôi(37).

Chính vì thế, người khéo nỗ lực thực hành tâm từ sẽ đạt được 11 điều lợi ích:

- 1/ Ngủ nghỉ được an lạc.
- 2/ Thức dậy an vui.
- 3/ Không gặp các ác mộng.

- 4/ Được mọi người quý kính.
- 5/ Được phi nhân tôn kính.
- 6/ Được chư thiên che chở.
- 7/ Không bị các nạn lửa, thuốc độc, binh đao tổn hại.
- 8/ Tâm dễ an định.
- 9/ Sắc thân tốt đẹp vẹn toàn.
- 10/ Mạng chung sáng suốt.
- 11/ Sinh lên cõi trời Phạm thiên(38).

4.2. Về hiện trạng khủng hoảng hiện nay

Ông Karmapa thứ 17 của Ấn Độ từng nhắn gửi thông điệp trong lễ Vesak năm 2014 rằng: *“Trên thực tế, các cuộc khủng hoảng do xung đột hay chiến tranh trên thế giới đều xuất phát từ những suy nghĩ hoặc hành động tiêu cực của con người. Tuy nhiên, những suy nghĩ và hành động như vậy có thể bị xóa bỏ nếu chúng ta thực hành hạnh từ bi và lòng yêu thương”*(39).



Ảnh:St

Thế giới hiện nay đang phải đối diện với các cuộc khủng hoảng như đại dịch Covid-19 toàn cầu, khủng hoảng đạo đức học đường và loạn luân gia đình, khủng hoảng về niềm tin tôn giáo, khủng hoảng môi trường, và khủng hoảng kinh tế,... khiến cho người dân khắp nơi chết chóc, đời sống xáo trộn, thiên tai bão lụt, trộm cắp và chiến tranh. Nguyên nhân chính là do *“ái này đưa đến tái sinh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái”*(40). Một trong những giải pháp hóa giải khủng hoảng được Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc Ban Ki-moon khẳng định trong thông điệp Vesak năm 2009 rằng: *“Tất cả chúng ta có thể học từ tinh thần từ bi của đức Phật. Những lời dạy minh triết vượt thời gian của đức Phật có thể giúp chúng ta giải quyết nhiều vấn đề toàn cầu mà chúng ta đang đối diện ngày nay”*(41). Và trước hiện trạng đại dịch Covid-19 toàn cầu hiện nay, nhân đại lễ Vesak năm 2021, Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc António Guterres cũng nhắn mạnh rằng *“hành động vì tha nhân với lòng từ bi và đoàn kết, và làm mới lời cam kết của chúng ta để xây dựng một thế giới bình*

an”(42).

4.3. Về phương diện đạo đức giải thoát

Đức Phật dạy rằng: *“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”*(43). Nếu là kẻ phàm phu thực hành tâm từ sinh về các cõi trời, đến khi hết tuổi thọ ở cõi trời thì bị đọa vào tam đồ ác đạo. Ngược lại, đối với hàng đệ tử của Như Lai tinh tấn hành pháp (Thất giác chi, Bát chính đạo, Tứ vô lượng tâm,...) thì khác, khi hết tuổi thọ ở cõi trời đó thì liền nhập vào cảnh giới Niết bàn(44). Chính bởi vì, đệ tử Phật khéo nương theo lời Phật dạy, an trú phạm hạnh, nhiếp tâm tu tập các thiện pháp để đạt được sự thanh tịnh tối thượng và thực hành rải tâm từ rộng khắp(45) cứu độ nhân sinh và vạn loài ngộ hầu thành tựu đạo đức giải thoát trong tương lai.

KẾT LUẬN

Tóm lại, đức Phật dạy rằng:

*Tự mình làm điều ác,
Tự mình làm nhiễm ô;
Tự mình không làm ác
Tự mình làm thanh tịnh;
Tịnh, không tịnh tự mình,
Không ai thanh tịnh ai(46).*

Bằng nội tâm thanh tịnh và tình thương vô lượng chan rải khắp nhân sinh, đã thắp lên ánh sáng của tuệ giác, giúp cho người người vượt qua đêm tối nghịch cảnh khổ đau trong cuộc sống hiện tại và mai sau là điều rất cần thiết. Để làm được điều đó, tự thân những hành giả hoằng pháp và giáo dục Phật giáo phải xa lìa sự cám dỗ của dục trần, nỗ lực tu tập tam vô lậu học và thực hành nghệ thuật nhiếp hóa độ sinh,... trước những cung bậc đổi thay của thời đại toàn cầu hóa hiện nay. Một khi tình thương được lan tỏa, sẽ xua tan đi bóng tối của thù hận và hóa giải các vấn nạn của khủng hoảng, hướng mọi người tu tập năm điều đạo đức (năm giới), thực hành con đường tám chính, xây dựng nếp sống lục hòa,... giúp hoàn thiện đạo đức tự thân, góp phần xây dựng đời sống gia đình an vui hạnh phúc, một quốc gia hùng cường vững mạnh, một thế giới hòa bình và phát triển.

Thích Thiện Mãn

**Học viên Cao học khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2021**

CHÚ THÍCH:

(1) ĐTKVN (2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 1, Chương Tương ưng chư Thiên, Phẩm Thắng, Kinh Tâm, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.88.

- (2) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 1, Kinh Pháp Cú, Phẩm Song yếu, Kệ số 1 và 2, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.41.
- (3) ĐTKVN (2017), Kinh Trung Bộ, tập 1, Kinh Niệm Xứ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.90.
- (4) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 1, Kinh Pháp Cú, Phẩm Tâm, Kệ số 33, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.46.
- (5) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, Chương Năm pháp, Phẩm Triền cái, Kinh Đổng, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.665.
- (6) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, Chương Năm pháp, Phẩm Triền cái, Kinh Các Uế Nhiễm, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.618.
- (7) ĐTKVN (2017), Kinh Trung Bộ, tập 1, Kinh Ví Dụ Tắm Vải, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.61-62.
- (8) Nārada Mahā Thera (2020), Đức Phật và Phật pháp, Phạm Kim Khánh (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.616.
- (9) ĐTKVN (2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 5, Chương Tương ưng sự thật, Phẩm Chuyển Pháp luân, Kinh Như Lai Thuyết, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.783.
- (10) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 1, Kinh Tập, Phẩm Rắn Uravagga, Kinh Từ Bi, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.359.
- (11) ĐTKVN (2018), Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Bốn (II), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.245.
- (12) ĐTKVN (2018), Kinh Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.688.
- (13) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 1, Kinh Pháp Cú, Phẩm Song yếu, Kệ số 10, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.41.
- (14) ĐTKVN (2017), Kinh Trung Bộ, tập 1, Tiểu Kinh Dụ Dấu Chân Voi, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.231.
- (15) ĐTKVN (2017), Kinh Trung Bộ, tập 2, Kinh Angulimàla, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.125-130.
- (16) ĐTKVN (2017), Kinh Trung Bộ, tập 2, Kinh Làng Sāma, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.61-62.
- (17) ĐTKVN (2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 5, Chương Tương ưng dự lưu, Phẩm Veludvāra, Kinh Vua, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.722.
- (18) ĐTKVN (2018), Kinh Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, 2018, tr.654-655.
- (19) Nārada Mahā Thera (2020), Sđd., tr.222.
- (20) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, Chương Bốn pháp, Phẩm Bánh xe, Kinh Nhiếp Pháp, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr. 369-370.
- (21) ĐTKVN (2017), Kinh Trung Bộ, tập 1, Kinh Ví Dụ Cái Cửa, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.165.
- (22) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 2, Chương Tám pháp, Phẩm Gia chủ, Kinh Hatthaka, Người Xứ Alavì (2), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.339.

- (23) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 4, Chuyện tiền thân IV, Chương 8, Chuyện số 424, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.719.
- (24) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 2, Chương Chín pháp, Phẩm Chánh giác, Kinh Những Sức Mạnh, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.447.
- (25) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, Chương Một pháp, Phẩm Một người, Kinh Như Lai, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.56.
- (26) ĐTKVN (2018), Kinh Trường Bộ, Kinh Ambattha, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.97-99.
- (27) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 2, Trưởng lão tăng kệ, Chương 2, Phẩm Một, Kinh Uttara, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.266-67.
- (28) ĐTKVN (2018), Kinh Trường Bộ, Kinh Đại Bát Niết Bàn, Tụng phẩm V, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.259-260.
- (29) ĐTKVN (2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 1, Chương Tương ưng ác ma, Phẩm Thứ hai, Kinh Phiến Đá, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.186.
- (30) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 1, Kinh Tập, Chương 3, Kinh số 5, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.441-42.
- (31) Kinh Tiểu Bộ (2018), tập 1, Kinh đã dẫn, tr.614.
- (32) ĐTKVN (2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 2, Chương Tương ưng Tỷ kheo, Kinh Cái Ghế, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.620.
- (33) ĐTKVN(2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 2, Trưởng lão tăng kệ, Chương 18, Kinh Maha Kassapa, phần VII, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.484.
- (34) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 2, Chương Tám pháp, Đại phẩm, Kinh Sứ Giả, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.324.
- (35) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 2, Trưởng lão tăng kệ, Chương 3, Kinh Vàrana, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.311.
- (36) ĐTKVN (2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 2, Chương 9, Kinh Gia Đình, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.608.
- (37) ĐTKVN(2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 1, Kinh Pháp Cú, Phẩm Song yếu, Kệ số 5, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.41-42.
- (38) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 2, Chương Mười một pháp, Phẩm Tùy niệm, Kinh Từ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.766.
- (39) Thích Nhật Từ và Thích Đức Thiện (chủ biên) (2014), Phật giáo và các mục tiêu thiên niên kỷ của Liên Hiệp Quốc, Nxb. Tôn giáo, HN, tr.112.
- (40) ĐTKVN(2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 4, Chương 12, Phẩm Chuyển pháp luân, Kinh Như Lai Thuyết (1), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.783.
- (41) Thích Nhật Từ và Thích Đức Thiện (2014), Sđd., tr.357.
- (42) Thích Phước Hạnh (chuyển dịch), “Thông điệp đại lễ Phật đản Vesak Liên Hiệp Quốc 2021”, <<https://thuvienhoasen.org/a36028/thong-diep-dai-le-phat-dan-vesak-lien-hiep-quoc-2021>>, đăng 25/5/2021, truy cập 23/6/2021. Bản tiếng Anh: “On the Day of Vesak, let us celebrate Lord Buddha’s wisdom by taking action for others with compassion and solidarity, and by renewing our commitment to build a peaceful world” (Nguồn: <https://www.un.org>)

- (43) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, Chương Năm pháp, Phẩm Triền cái, Kinh Sự Kiện Cần Phải Quan Sát, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.672.
- (44) ĐTKVN (2018), Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, Chương Bốn pháp, Phẩm Sợ hãi, Kinh Hạng Người Sai Khác, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.473.
- (45) ĐTKVN (2018), Kinh Tương Ưng Bộ, tập 5, Chương 2, Phẩm Tổng nhiếp giác chi, Kinh Từ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.537.
- (46) ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu Bộ, tập 1, Kinh Pháp Cú, Phẩm Tự ngã, Kệ số 165, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.65.