

Kinh Từ Bi

Ni sư Ayya Khema
Diệu Liên-LTL chuyển ngữ

*Người hằng mong thanh
tịnh:*

*Nên thể hiện pháp lành,
Có khả năng, chất phác,
Hiền hòa, không kiêu
mạn.*

*Sống dễ dàng, tri túc,
Thanh đạm không rộn
ràng,
Lục căn luôn trong sáng,
Trí tuệ càng hiển minh*

Chuyên cần, không quỵến

*niệm,
Không làm điều ác nhỏ,
Mà bậc trí hiền chê,
Nguyên thái bình an lạc,
Nguyên tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh phúc*

*Chúng sinh dù yếu mạnh,
Lớn nhỏ hoặc trung bình,
Thấp cao không đồng
đẳng,
Hết thấy chúng hữu tình,
Lòng từ không phân biệt,
Hữu hình hoặc vô hình.
Đã sinh hoặc chưa sinh,
Gần xa không kể xiết.
Nguyên tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh
phúc.*

*Đừng lừa đảo lẫn nhau,
Chớ bắt mãi điều gì,
Đừng mong ai đau khổ,
Vì tâm niệm sân si,
Hoặc vì nuôi oán tưởng.*

*Hãy mở rộng tình thương,
Hy sinh như từ mẫu,
Suốt đời lo che chở,
Đưa con một của mình,
Hãy phát tâm vô lượng,
Đến tất cả sinh linh.*

*Từ Bi gieo cùng khắp,
Cả thế gian khổ ải,
Trên dưới và quanh mình,
Không hẹp hòi oan trái,
Không hờn giận căm thù.*

*Khi đi, đứng, ngồi, nằm,
 Bao giờ còn thức tỉnh,
 Giữ niệm từ bi này,
 Thân tâm thường thanh
 tịnh,
 Phạm hạnh chính là đây.*

*Ai xả ly kiến thủ,
 Có giới hạnh nghiêm trì,
 Đạt Chánh trí viên mãn,
 Không ái nhiễm dục trần,
 Thoát ly đường sinh tử.*

*[Lời Đức Phật dạy trong
 Kinh Từ Bi - Kinh Tập,
 Tiểu Bộ]*

Nếu chúng ta đứng quá gần một tấm kính, ta sẽ không thể thấy gì. Mà xa

quá thì cũng thế. Chúng ta cần đứng một khoảng cách vừa phải thì mới có thể nhìn thấy rõ.

Kinh Từ Bi quá quen thuộc đối với đa số chúng ta. Chúng ta hiểu nghĩa kinh khuyên nhủ ta nên thương yêu tất cả mọi người. Điều đó rất đúng. Nhất là đối với những người gây khó khăn cho ta, những người không theo ý ta, không như ta mong đợi. Vậy ta hãy bước gần lại với Kinh Từ Bi nếu ta đang đứng quá xa, và hãy lùi lại vài bước nếu ta chỉ biết thuộc kinh, để hiểu thật sự những lời kinh nói gì, có ý nghĩa gì.

Kinh bắt đầu với: *Người hằng mong thanh tịnh, nên thể hiện pháp lành...* Đó là một lời nói khá thú vị vì nó diễn

tả tính hoàn thiện như một kỹ năng, và kỹ năng có thể được rèn luyện, học tập. Tất cả chúng ta đều có những kỹ năng do rèn luyện mà có được. Nói năng là một kỹ năng. Đi đứng cũng thế. Chúng ta đã luyện tập những kỹ năng này khi còn bé, và sau bao nhiêu năm, giờ chúng ta đã trở nên quá thuần thục. Việc hành thiền cũng là một kỹ năng có thể được học tập, rèn luyện, và trong thực tế, thiền đang được người ta học tập, rèn luyện. Lái xe, giặt ủi cũng là kỹ năng. Chúng ta học tập các kỹ năng này trong các công việc hằng ngày ở nhà.

Thiền tánh được rèn luyện qua giáo dục, môi trường, nhưng nó sẽ chẳng thể hoàn toàn nếu như chúng ta không cố gắng thực hành. Nó không phải tự

nhiên mà có. Tất cả chúng sanh đều có căn tánh thiện, nếu không, chúng ta đã không có mặt ở nơi này. Do nghiệp lành mà ta có mặt nơi đây, nhưng chúng ta cũng mang đầy các nghiệp chướng. Đức Phật trong bài kinh này đã hướng dẫn đầy đủ các cách để viên mãn thiện căn trong ta. Đó là một phẩm kinh ngắn, mở đầu với những lời giáo huấn cơ bản trong cuộc sống đời thường, dẫn đến hoàn toàn giải thoát giác ngộ. Đây là bài thuyết pháp có nhiều cấp độ. Các bài Pháp của đức Phật thường là như thế; ai cũng có thể lắng nghe, dầu là những người sơ cơ hay đã huân tập lâu ngày, đều có thể tìm thấy sự lợi ích. Tất cả chúng sanh, những ai có thể nghe và lãnh hội được, có thể áp

dụng bài kinh để đi từ cuộc sống thế tục dần tiến lên cõi thanh cao.

Đức Phật nói lời thuyết pháp của Ngài tựa như biển cả. Lúc đầu khi ta còn ở gần bờ, thì biển cạn. Có thể chỉ làm ướt chân ta. Khi ta tiến sâu hơn ra xa, biển trở nên sâu hơn, sâu hơn nữa để dần trùm phủ ta trong lòng biển. Giáo lý của Đức Phật cũng thế. Chúng ta bắt đầu bằng cách nhúng chân, thăm dò nước biển ấm lạnh. Như khi ta thử hành thiền nửa ngày, rồi dăm ba ngày, cho đến khi cuối cùng, ta có đủ can đảm để dự khóa tu thiền mười ngày và có thể hành thiền suốt thời gian ấy. Chúng ta học Phật pháp cũng thế, từng chút từng chút, cho đến khi cả cuộc sống của ta đều là sống trong

Pháp.

Và rõ ràng sự bình an không phải do ai ban tặng cho ta. Chính ta phải tìm lấy. Không thể có bình an chỉ vì ta mong mỏi hay ước muốn điều đó. Mà chúng ta phải nỗ lực tìm kiếm. Không thể đạt được điều gì, nếu không có sự nỗ lực.

Tiếp theo, Đức Phật cho biết ta cần có những đức tính gì để có thể viên mãn thiện tánh, đạt đến giải thoát. Có hai điều căn bản quan trọng nhất trong bài pháp này, đó là cách ta giao tiếp với người. Trước hết ta phải tự sửa đổi chính bản thân. Không ích lợi gì khi chúng ta chỉ nói, hay nghĩ: "Tự bi, từ bi, từ bi..." nhưng không làm gì để tự thanh lọc bản thân.

Đức Phật bảo rằng cần có mười lăm đức tính để tự hoàn thiện, để có thể sinh lòng từ bi đối với mọi người quanh ta hay rộng hơn cho đến tất cả nhân loại trên thế giới. Những đức tính này được kể ra.

1) Trước hết, ta cần *có khả năng*, không phải phụ thuộc vào người khác, chỉ dựa vào chính bản thân. Tự lực sẽ khiến ta có lòng tự tin; lòng tự tin lại khiến ta cảm thấy tự tại. Khi chính ta cảm thấy tự tại, ta mới có thể mở lòng thương yêu người khác. Ngược lại khi ta còn phải phụ thuộc vào kẻ khác, còn phải nhờ vào sự giúp đỡ, hỗ trợ, nhờ vào lòng tốt của người khác để có thể sinh tồn hay hoàn thành các công việc hằng ngày, thì chúng ta luôn lo sợ rằng họ sẽ bỏ rơi ta. Sự sợ hãi, âu

lo không thể mang đến cho tâm sự bình an. Tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau, nhưng lòng sợ hãi bị bỏ rơi hay không có khả năng để tự chăm sóc là một vấn đề hoàn toàn khác. Sự sợ hãi quá đáng có thể khiến ta phải tuân phục theo bất cứ điều kiện nào để nắm giữ cái ta đang có, do thiếu lòng tự tin. Như thế làm sao có thể tự tại?

2) *Cần sự chất phác...* Người chất phác không chỉ nói lời chân thật, là điều căn bản, mà cũng không tìm cách lợi dụng người hay tạo điều kiện để thủ lợi cho cá nhân. Chất phác là hoàn toàn chân thật, chỉ nói những điều dựa vào sự hiểu biết của mình, chứ không phải để làm vừa lòng người khác. Chất phác có nghĩa là chúng ta coi

trọng sự thật. Giáo lý đức Phật đặt trọng tâm ở "bốn chân lý cao diệu". Nếu chúng ta tự biết mình có tánh chất phác, trong sạch, ta sẽ không bao giờ xa rời các cảm xúc, hiểu biết của mình. Chúng ta biết mình chân thật với chính mình. Nếu không như thế, ta sẽ không bao giờ có được tâm bình an.

3) Kế tiếp ta phải *thẳng thẳng*... có nghĩa là trung thực, không quanh co, không tô vẽ, không dua nịnh. Người như thế cần có tâm chân thật. Không có tâm chân thật thì khó có thể là người trung thực. Đó là một khả năng, cần được trao dồi bằng chánh niệm trong thiền định. Với người thẳng thẳng, ta thấy dễ giao tiếp. Vì ta biết rằng họ chỉ nói những điều họ thật sự

nghĩ. Chúng ta không phải thắc mắc, "Không biết họ có thực sự nghĩ vậy không? Không biết nói thế, họ có ý gì?" Trái lại, ta có thể tin tưởng họ. Với những người đáng tin cậy, ta sẽ có được sự liên hệ tốt đẹp. Nếu tất cả mọi người đều có thể tin cậy lẫn nhau, thì liên hệ giữa con người sẽ dễ dàng, bớt phức tạp biết bao nhiêu.

4) *Không kiêu ngạo...* Một thành ngữ tiếng Anh có nói "Kiêu ngạo đứng trước Thất bại". Kiêu ngạo là sự tập trung vào cái ngã một cách vô lý, dầu đó là kiêu ngạo về địa vị, sở hữu, sự thành đạt hay dáng vẻ bề ngoài. Tất cả chỉ để tôn vinh cái ngã. Hay hơn thế nữa. Lòng kiêu ngạo khiến ta có cảm giác mình hơn người, khiến ta

lạnh lùng với người.

Có câu chuyện về một người Bà la môn ở vào thời đức Phật còn tại thế. Ông ta được đặt biệt hiệu là Cứng Cỗ (Pridestiff) vì không bao giờ chịu đánh lễ một ai. Dầu cho người đó là các đấng ông ta hằng thờ phụng, hay là các sư phụ của mình. Ông ta cũng không bao giờ đến nghe đức Phật giảng Pháp. Nhưng một ngày, trước sự kinh ngạc của mọi người, ông ta đã xuất hiện. Ông ta lắng nghe đức Phật thuyết pháp, và khi đức Phật chấm dứt bài pháp, ông đến đánh lễ đức Phật. Cả hội chúng đều phải kêu ô lên. Tuy nhiên ông ta có giao ước với đức Phật. Ông nói rằng sau khi được nghe bài thuyết pháp của đức Phật, ông rất muốn được trở thành đệ tử của

Ngài, nhưng ông không muốn đánh mất biệt hiệu của mình. Cho nên sau này nếu có gặp đức Phật ở nơi công cộng, đức Phật có chấp nhận cho ông chỉ ngã mũ chào, thay vì phải quỳ đánh lễ theo đúng phép tắc? Đức Phật đã chấp nhận lời đề nghị đó. Vì thế ông ta đã giữ biệt hiệu 'Cứng Cỗ' cho đến ngày cuối đời.

"Cứng nhắc vì Tự Ái" là cách chúng ta thường nói. Sự cứng nhắc cho thấy người đó không có khả năng chấp nhận những tư tưởng mới, những cái nhìn mới. Tự ái là một quan điểm, và bất cứ điều gì mới mẻ đều có thể làm cho cái nền tảng mà lòng kiêu ngạo được đặt trên đó bị lung lay. Rất khó cho người tự ái học hỏi một điều gì mới. Người đó rất thường nói, "Tôi

biết rồi" trong lúc thực sự người ấy không biết gì hết.

5) *Sống dễ dàng* ... khiến người khác dễ giao tiếp, chuyện trò. Không hay giận dữ, nổi nóng vì những điều nhỏ nhặt, thường để ý đến điều người khác nói, có khả năng lắng nghe. Biết lắng nghe là một nghệ thuật, mà đa số chúng ta chưa phát triển được. Sống dễ dàng, dễ giao tiếp khiến phát sinh những mối quan hệ tốt với người. Người khác cảm thấy được cảm thông, được lắng nghe, không bị chỉ trích, được giúp đỡ.

Tuy nhiên, "dễ giao tiếp" không có nghĩa là hay nói chuyện phiếm, hay nói để mà nói. Mà đó là người đáng để chúng ta trò chuyện, người đầy

lòng thương yêu với mọi người. Không có lòng thương yêu, thì khó thể khiến người muốn đến gần ta, vì ta đang mãi lo nghĩ về bản thân hơn là nghĩ về ai khác.

Trước khi nói đến thương yêu tha nhân, ta cần phải hội đủ những tính chất trên. Bài kinh đã không nhắc đến lòng từ bi, tình thương cho đến khi tất cả những điều kiện khác đã được nói rõ.

Đức Phật đã dùng một ẩn dụ để nói về những loại người khác nhau. Đức Phật đã so sánh những người lắng nghe Ngài với bốn loại nồi khác nhau. Loại thứ nhất bị lủng ở đáy. Khi người ta chế nước vào, nước lập tức chảy thoát ra. Những gì vừa nghe thấu

tai này đã ra tai kia. Loại thứ hai có vết rạn. Khi đổ nước vào, nước cũng dần dần thấm ra ngoài. Loại người này khi rời khỏi chỗ ngồi, ra đến cửa là đã quên ngay. Loại thứ ba là loại đã đầy đến tận miệng. Đây là những người luôn nói "Tôi biết, tôi hiểu rồi". Những người này hoặc là không lắng nghe, hoặc những điều họ nghe thấy chẳng có ảnh hưởng gì. Ta có thể chế thêm bất cứ gì, nhưng họ đã đầy những quan điểm riêng, những hiểu biết riêng của họ. Cuối cùng là loại nồi không thủng đáy, không có vết nứt, hoàn toàn trống rỗng. Ta có thể chế nước sạch, nước trong vào, nó sẽ giữ nước mãi sạch trong như thế để cho mọi người cùng uống.

6) Điều kiện kế tiếp là *hiền hòa*...

Hiền hòa đối nghịch với sân sở, lần lượt. Người độ lượng đã phát triển được tâm đến độ thấy được lỗi mình hơn là thấy lỗi người. Tự thấy được lỗi mình rất lợi ích cho ta, vì ta có thể tự sửa đổi. Trái lại, thấy lỗi người thì không ích lợi gì. Chỉ khiến ta thấy không ưa người khác. Rồi từ không ưa, dẫn đến không thân thiện, cãi vả, tranh luận, biện thuyết, tất cả đều vô ích. Người độ lượng thì hay tự soi rọi mình với tâm đầy chánh niệm.

7) *Thanh đạm* ... Người thanh đạm, tự tại là người thanh thản. Do đó ta cần phải biết bằng lòng với hoàn cảnh, môi trường sống, tiền bạc, vẻ bề ngoài, hay sự hiểu biết của ta. Không có nghĩa là ta trở nên dễ dãi. Tự tại và

dễ dãi không phải là một thứ.

Sự dễ dãi khiến ta nói: "Tôi đã làm tất cả khả năng rồi. Tôi yên ổn rồi. Không phàn nàn gì hết". Trái lại, sự tự tại là "Những gì xảy ra cũng là điều kiện giúp tôi tiến bộ". Sự tự tại rất cần cho hoà bình. Vì sự phật lòng, trái ý khiến tâm cũng như thế giới trở nên đảo lộn. Khi không vừa lòng, ta dễ làm những việc kỳ cục nhất để thay đổi những gì ta nghĩ là nguyên nhân. Chúng ta tranh cãi, cố thay đổi những người sống quanh ta, thế giới ta đang sống, tranh cãi về các món ăn, về quan niệm, đôi khi cả tôn giáo. Tại sao tất cả những việc này lại xảy ra? Vì ta không tự tại, không vừa lòng. Tất cả các hành động trên đều không mang đến sự tự tại. Chỉ có một cách

khiến ta được tự tại vừa lòng là hãy tự sửa đổi mình. Là điều không thể thực hiện được khi không có tự tại. Mà chỉ có thể được thực hiện với lòng kiên nhẫn, cố gắng và một ít trí tuệ. Không có trí tuệ sẽ không có gì xảy ra cả.

8) *Tri túc* ... Tri túc có nghĩa là chúng ta không có nhiều tham cầu cá nhân; không phải vì chúng ta đè nén chúng, mà là vì ta nhận thấy chúng không đem đến cho ta hạnh phúc. Chúng ta không chạy đuổi theo đủ kiểu áo quần mới, đủ kiểu bàn ghế, ăn uống hay những thứ vật chất khác. Nhờ thế ta được tự tại vì ta biết bằng lòng với những gì mình đang có. Chúng ta hiểu rằng dầu ta có mua sắm, sở hữu bất cứ thứ gì, rồi chúng cũng trở thành cũ, rách, để rồi cuối cùng ta cũng phải

vứt bỏ chúng đi, mà ta lại phải khổ sở chạy đuổi theo chúng, khiến ta không được tự tại. Dĩ nhiên, ta cần có những thứ cơ bản cho cuộc sống của ta được thỏa mái, nhưng ta không cần những thứ ấy trong đủ kiểu dáng, màu sắc, kích cỡ khác nhau mới có thể sống thoải mái.

Ham muốn thì khổ đau vì nó chứng tỏ là người ta còn thấy thiếu thốn. Nếu chúng ta là người tri túc, biết đủ, ta sẽ buông bỏ được lòng ham muốn vì ta muốn xả bỏ phiền não, khổ đau. Nếu ta có được điều mình ước muốn, có thể ta sẽ thấy vui sướng trong chốc lát; nhưng nếu ta không đạt được ý nguyện, thì ta cảm thấy khổ đau, rồi sau đó ta lại khởi lòng ham muốn trở lại. Một vòng luân quần trong khổ

đau, chẳng bao giờ dẫn ta đến được thanh tịnh. Trước khi hiểu được thế nào là lòng từ bi, tình thương yêu chân thật, ta cần phải buông bớt tham cầu, để cái ngã của ta không còn chiếm lĩnh mọi suy tư của ta.

9) *Không rộn ràng, không bị nhấn chìm trong lo toan...* Nếu chúng ta không có thời gian để quay vào bên trong, tự vấn lòng, chúng ta sẽ khó thay đổi được gì. Nếu ta hết tham gia họp hành, lại viếng thăm hàng xóm, bà con, nếu chúng ta tự tạo ra sự bận rộn, lảng xảng quanh mình, không tự để ta có được giây phút nào tự suy gẫm, thiền quán, thì ta sẽ không có được sự bình an. Chúng ta cần có thì giờ để tạo ra một môi trường lạnh mạnh, bình an quanh ta cũng như

trong ta.

10) *Biết cần kiệm cũng là một trong muôn cách...* Cần kiệm là một đức tính. Nó chứng tỏ lòng trân trọng đối với những gì đã được tạo ra bằng sức lao động, công khó nhọc của người khác; ta không vứt bỏ đi sản phẩm của họ khi chúng bắt đầu hao mòn. Cần kiệm cũng có nghĩa là biết bằng lòng với những cái ít ỏi, không đòi hỏi những cái tốt nhất cho mình. Vì lúc nào cũng có cái tốt hơn cái ta đang có. Một chiếc TV lớn hơn, một tủ lạnh rộng hơn, một cái nhà đẹp hơn, một cái xe tốt hơn, không kể đến bao nhiêu thứ có thể khác. Không có chỗ dừng cho các ham muốn. Nếu cuộc đời ta chỉ để chạy đuổi theo những ham muốn đó thì thật là phí thời gian,

phí một kiếp người.

Cần kiệm có nghĩa là biết bằng lòng với cái càng ít càng tốt, chứ không phải cố gắng để có được càng nhiều càng tốt. Chút ít đến đâu để có thể chấp nhận được thì có chừng mực, nhưng lòng ham muốn thì không có giới hạn. Tham cầu có thể dẫn ta lên đến mặt trăng. Còn nói được gì hơn nữa? Ai cần đến mặt trăng chứ? Chúng ta có thể suy nghĩ thêm về điểm này, và cố sống cần kiệm, vì nó đem đến cho ta sự bình an.

11) *Các căn thanh tịnh...* Sự thanh tịnh của các căn là một trong những yếu chỉ của đức Phật. Các căn của ta luôn dẫn ta đi lạc hướng. Nhìn thấy cái gì đẹp, ta liền muốn sở hữu ngay,

dầu chỉ là một đóa hoa. Nhìn thấy hoa đẹp, liền khiến ta có những hành động sai quấy như hái hoa, khiến cánh hoa bị hủy hoại, không còn mang lại niềm vui cho ai khác nữa.

Thực tập chánh niệm giúp ta nhận thức được rằng nghe chỉ là nghe, thấy chỉ là thấy. Nghe chỉ là âm thanh. Thấy chỉ là cảnh. Rồi tâm bày vẽ thêm bao điều quanh những cái ta thấy nghe như là: "Cái này đẹp quá, tôi muốn có. Cái kia xấu quá, tôi không muốn nhìn, không muốn nghe về nó nữa". Các căn của ta không ngưng tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Chúng ta đâu muốn không được thấy, nghe, ngửi, sờ, nếm. Cuộc sống của ta sẽ khó khăn biết bao nếu thiếu chúng, nhưng chúng cũng mang đến cho ta

bao ảo tưởng trong cuộc sống. Chúng giống như các nhà ảo thuật, vì bất cứ lúc nào, khi vừa tiếp xúc với bên ngoài, chúng lập tức khiến tâm ta tạo ra bao tiếng vang dội, phản ứng. Do vậy ta luôn phải canh chừng các cánh cửa giác quan, để cho dù có thấy, có nghe, có ngửi, có xúc chạm, chúng ta cũng không sinh tâm luyến ái hay ghét bỏ. Điều này rất khó thực hiện, nhưng là một yếu tố quan trọng giúp ta thoát khỏi được khổ đau.

Vào thời đức Phật còn tại thế, có một vị tu sĩ trưởng lão, tên là Bahia. Là người đã tu nhiều năm, cũng được bao người kính trọng, nên vị tu sĩ này nghĩ là mình đã đắc đạo. Ông nghĩ mình đã dứt bỏ được nhiều ham muốn, sân hận trong nhiều năm. Một

đêm kia, một vị thần hiện ra nói với ông: "Bahia, ông chưa thật sự đạt được giải thoát giác ngộ. Thật ra, ông còn chưa biết đến con đường đưa đến giác ngộ". Nghe vậy, thầy Bahia rất giận, ông nói: "Gì chứ? Tôi mà không biết con đường giải thoát giác ngộ sao? Vậy thì ai biết? Hãy nói cho tôi biết mau". Vị thần trả lời: "Chính Đức Phật mới là người biết con đường đi đến giác ngộ. Hãy đến tham kiến Ngài".

Thầy Bahia liền hỏi thăm nơi đức Phật ở. Vị thần liền bảo cho ông biết, lập tức, giữa đêm khuya, thầy Bahia ngồi dậy, bắt đầu đi tìm đức Phật. Sáng hôm sau, ông tìm đến ngôi nhà nơi đức Phật đang trú ngụ, nhưng người ta trả lời: "Xin lỗi. Ông không

thể gặp Đức Phật bây giờ. Ngài đang đi khát thực". Bahia trả lời: "Tôi sẽ đi tìm Ngài". Lại được trả lời: "Không. Xin ông đừng đi. Đức Phật không trả lời tham vấn khi Ngài đang đi khát thực". Nhưng Bahia nhất quyết làm theo ý mình. Vì ông rất nóng lòng muốn biết con đường đưa đến giác ngộ.

Ông chạy tìm và gặp Đức Phật đang trên đường khát thực. Ông đánh lễ đức Phật và nói: "Thưa Ngài, tôi muốn được hỏi Ngài một câu". Đức Phật trả lời: "Bahia, ông đã đến không đúng lúc". Bahia lại hỏi và lại được trả lời: "Ông đã đến không đúng lúc". Bahia lại hỏi đến lần thứ ba, Đức Phật nói: "Thôi được rồi, Bahia. Thế ông muốn biết điều gì?" Bahia đáp: "Tôi

muốn biết con đường đi đến giác ngộ". Đức Phật trả lời: "Này Bahia, khi thấy chỉ thấy. Khi nghe chỉ nghe, khi biết chỉ biết". Thầy Bahia liền tạ ơn đức Phật rồi đi.

Buổi chiều, khi đức Phật cùng đi với các vị đệ tử khác, Ngài nhìn thấy xác Bahia ở bên đường, chết vì một con trâu đâm phải. Đức Phật nói: "Bahia đã chứng đắc giác ngộ trước khi chết". Bahia đã tu hành trong ba mươi năm, và có thể trong nhiều kiếp trước đó nữa, nên đã có thể hiểu ngay những lời dạy của đức Phật. Khi ta thấy cái gì, đó chỉ là cái thấy, nhưng ta lại vẽ thêm bao nhiêu điều về người hay vật ta thấy, do đó sinh ra thương ghét. Với các giác quan khác cũng thế, kể cả cái biết, cái nghĩ suy. Tất cả

các căn đều không thể khiến ta tạo ra nghiệp kể cả ý căn, trừ khi chúng ta bắt đầu thấy ưa, thấy thích, thấy ghét, thấy chán. Thầy Bahia đã hiểu được điều đó.

Giờ có lẽ chúng ta cũng đã hiểu, và có thể thực hành như thế. Điều đó có thể thực hiện trong mọi hoàn cảnh. Tiếng ho, tiếng chó sủa, tiếng cửa mở, tiếng chuyển động -đó là những lúc ta có thể thực hành chỉ nghe tiếng động. Khi ta nhìn thấy một bông hoa đẹp, chỉ tập nhìn mà không nói rằng: "Tôi sẽ trồng loại hoa đó trong vườn", hay, "Cho tôi đi, tôi sẽ đem chưng trong bình hoa". Hãy chỉ nhìn, và nhận biết được các vọng tưởng khởi lên khi tiếp xúc với các căn.

Các vị A-la-hán vì đã thanh tịnh được các căn, đã buông bỏ được mọi ham muốn, nên được tự tại. Đó là sự tự tại với chính mình, khi không có gì được, có gì mất.

Thanh tịnh các căn, không có nghĩa là hủy bỏ các căn hay đè nén chúng. Chỉ có nghĩa là nhận biết được các căn bằng trí tuệ, biết được bản chất chân thật của chúng. Khi chân bị đau, liền biết đó là do xúc chạm. Từ xúc chạm dẫn đến cảm giác, trong trường hợp này là một cảm giác khó chịu. Cảm giác đó dẫn tới ý thức: "Đây là sự đau đớn". Từ ý thức dẫn đến tâm hành, "Tôi khó chịu quá. Tôi phải thoát ra khỏi cảnh này". Cũng như với các cảnh, cái nghe, cái thấy khó chịu, ở đây ta cũng muốn thoát khỏi cảm giác

khó chịu. Sự thực tập này giúp ta thêm chánh niệm, để chấm dứt các hành động theo thói quen. Khi chúng ta có thể thanh tịnh dần các căn, lòng ham muốn của ta cũng dần giảm bớt, giúp ta có được sự tự tại. Vì lòng ham muốn khiến tâm ta xáo trộn, không được an. Lòng ham muốn càng mãnh liệt, sự bất an càng lớn, nhất là đối với những ước muốn không được toại nguyện. Không có được cái ta muốn có là khổ đau. Thanh tịnh các căn dẫn đến sự bình yên...

12) *Trí tuệ*... Thật thú vị khi biết trí tuệ là một trong mười lăm điều kiện, vì ta thường nghĩ con người được sanh ra hoặc là có trí tuệ hoặc là không. Nhưng rõ ràng không phải thế. Nếu ta nằm trên giường ba tháng, ta

phải học đi trở lại. Nếu ta không sử dụng cái đầu, thì ta phải học lại cách suy tư. Trí tuệ là cái có thể rèn luyện và phải được vun trồng bằng phương pháp luyện tâm trong thiền định. Nếu không tu tập thiền, rất khó định được tâm. Tâm không uồn nấn muốn đi đâu thì đi, từ hạnh phúc đến khổ đau, từ lo âu đến sợ hãi, từ phẫn chán đến trầm cảm, từ ham muốn đến nhàm chán. Tâm được rèn luyện trong thiền quán có thể xử dụng các khả năng bẩm sinh của mình một cách hữu hiệu nhất. Cần phải có trí tuệ mới hiểu được những lời dạy của đức Phật. Tâm sáng suốt là tâm nhanh nhẹn, có thể đổi thay, theo hướng dẫn của ta. Nó sẽ đi đến nơi nào ta muốn và còn có thể phát triển. Nó không cố chấp bám vào

những thói quen, lề lối, phong cách cũ mòn. Nó có thể phát triển.

13) *Không luyến niệm* ... Đức Phật đưa ra một ẩn dụ rất thú vị về nam giới và nữ giới. Ngài nói: "Đàn ông giống như những con quạ bay vênh váo trên cao, tìm kiếm con mồi; phụ nữ thì như giống cây leo, mong tìm một thân cây để tựa nương". Cả hai phái đều phải từ bỏ tính cách của mình. Con quạ là biểu tượng của càn bướng. Ở tu viện của chúng tôi, các chú quạ vẫn tranh phần ăn của mèo. Thật là càn, phải không? Chúng đi thẳng vào hành lang, giựt đồ ăn ngay dưới miệng mèo. Liều càn là biểu hiện của sự quyết đoán. Quyết đoán không giống như tự tin. Tự tin dựa vào sự bằng lòng với chính bản thân,

khiến ta cảm thấy tự tại. Không cần phải lần lượt ai. Không ai thích người cần bướng, chỉ biết có mình, bất chấp đến ai, giống như chú quạ kia. Trái lại, người tự tin có thể tự đứng trên đôi chân, tin chắc vào khả năng, triển vọng của mình. Không cần phải cho người khác biết về những điều đó. Ngược lại cần bướng không phải là để phát huy lòng tự tin, mà chỉ thôi phòng thêm ngã chấp.

14) *Không bị đám đông lôi kéo...* Nếu người khác sân hận, ta không để lòng sân đó lôi kéo. Nếu ai đó âu sầu, ta không ủ rũ theo. Nếu người khác có ý chỉ trích ai, ta không hùa theo vì thích nói những chuyện như thế. Chúng ta có thể làm chủ được các cảm xúc của

mình.

Khi chúng ta không kèm chế được lòng sợ hãi, ta sẽ bị khiếp đảm. Khi không kèm chế được sân hận, sẽ có giao tranh. Khi ta không làm chủ được các cảm xúc của mình, ta sẽ bị kẻ khác lôi kéo -đàm tiếu, nói xấu, hỗn loạn, khiếp sợ, chiến tranh. Để không bị cảm xúc của đám đông lôi cuốn, chúng ta cần phải cảm nhận được những cảm xúc của riêng mình, và phải trụ nơi đó. Ta phải tự biết khi nào chúng tốt đẹp, khi nào chúng xấu ác.

15) *Hãy tránh xa những điều mà bậc hiền trí chê bai...* Đó là điều kiện thứ mười lăm, có nghĩa là không phạm ngũ giới:

1. Tôi nguyện không giết hại sinh vật.
2. Tôi nguyện không lấy của người
3. Tôi nguyện không phạm tà dâm
4. Tôi nguyện không nói lời sai trái
5. Tôi nguyện không uống rượu hay dùng các thứ làm mê say...

Bất cứ ai có chút hiểu biết cũng thấy nếu phạm vào bất cứ giới nào cũng đáng chê trách. Giận dữ, sân hận cũng đáng trách. Thật thú vị khi biết rằng người ta muốn bỏ tánh này biết bao. Không chỉ vì đó là khuyết điểm, mà vì lòng sân hận khiến ta rất khó chịu. Lòng ham muốn, tham lam tuy không bị chỉ trích bao nhiêu, nhưng cả hai cũng đều cản trở sự phát triển tâm linh của ta như nhau. Cả hai được nêu lên ở đây để chuẩn bị cho lòng từ bi

đối với người khác.

Chúng ta không cần đi đâu để hỏi ý kiến của ai. Tất cả chúng ta đều có lương tâm, để tự biết hành động nào đáng chê trách. Nhưng chúng ta thường bào chữa, "Đúng, nhưng tôi phải làm vì...", và chúng ta có cả một bảng liệt kê của bao lý do: "vì cô ấy quá tệ; vì anh ta không để tôi làm thế; vì lúc nào họ cũng nói ..." Chúng ta cần ngưng lại ở nhận thức, "Đây là điều đáng trách". Chỉ cần nhận biết được rằng một y nghĩ, một lời nói hay một hành động nào đó của ta bất thiện là đủ. Cần biết, vì điều đó giúp ta tránh lặp đi lặp lại hành động đó. Nhưng chúng ta không cần phải tự dằn vặt mình: "Tôi thật là tệ. Tại sao tôi đã nghĩ suy, nói năng, hành động

quái gở quá vậy?" Đó không phải là từ bi. Chúng ta cũng cần có từ bi cho chính chúng ta.

Không cần phải bào chữa, cải chính. Làm lỗi chỉ có nghĩa là khả năng hành động của ta chưa được viên mãn, có nghĩa là ta phải làm vun trồng thêm khả năng đó. Đây là mười lăm điều kiện tiên quyết để vun trồng tình cảm tình thương người khác. Đức Phật chỉ bắt đầu nói đến lòng từ bi trong đoạn kinh kế tiếp.

Bài kinh tiếp nối như sau: *"Đây là điều ta phải hằng ghi nhớ trong tâm: Nguyên cho tất cả sinh linh tràn đầy muôn hạnh phúc, và nguyện cho tất cả đều được thái bình an lạc..."*. Nếu chúng ta luôn giữ được lời nguyện

này trong tâm, thì ta sẽ không bao giờ có những tư tưởng chống báng lại ai.

Bài kinh tiếp nói bằng cách liệt kê đủ loại người:

*Bất cứ chúng sinh nào ở trên cõi đời
 Dầu cho là loại yếu ớt hay mạnh mẽ
 Lớn nhỏ hoặc trung bình
 Thấp cao không đồng đẳng,
 Hữu hình hoặc vô hình,
 Đã sinh hoặc chưa sinh,
 Gần xa không kể xiết...*

Chúng ta cần hướng lòng từ bi đến tất cả chúng sinh, dầu đang sống hay đang tìm đường tái sinh, hoặc là người hay súc sanh, bất kể hình thể, kích cỡ nào, có tướng hay không tướng, ở bất cứ cõi giới nào, không ngoại trừ chi. Chúng ta chỉ thấy được

loài người, loài thú, nhưng điều đó không có nghĩa là không còn có những hiện hữu khác. Không thể vì tầm nhìn của ta hạn hẹp mà cho rằng không còn gì hơn thế nữa. Các chú ong, là một thí dụ, có thể nhìn thấy tia cực tím, nhưng ta thì không. Loài chó có thể nghe những âm thanh rất nhỏ mà ta thì không hề hay biết. Do đó, những gì ta không thấy, không nghe, vẫn có thể hiện hữu.

Nguyên cho tất cả chúng sinh tràn đầy muôn hạnh phúc ... Chúng ta mong tất cả chúng sinh đều được sống trong hòa bình, hạnh phúc. Chúng ta tập không làm hại đến chúng sinh có nghĩa là ta có lòng nghĩ đến người khác. Mục đích của chúng ta là không làm hại ai. Nguyên cho tất cả được

sống bình an, hạnh phúc, và nguyện cho tất cả được tự tại trong lòng. Nếu chúng ta luôn biết tư duy như thế thì sẽ được bình an, tự tại nơi bản thân, và ở nơi những người ta tiếp xúc.

Câu tiếp theo: *Nguyện không ai làm hại ai, Đừng lừa đảo lẫn nhau, Chớ bắt măn điều gì, Đừng mong ai đau khổ...* Hãy nguyện cho chúng sinh không sát hại lẫn nhau. Dầu cho chúng ta không chấp nhận một hành động nào đó, cũng không có nghĩa là ta phải khinh rẻ người thực hiện. Hành động có thể bất thiện, nhưng hãy nhớ có thể người ta hành động như thế vì bị vô minh che phủ. Nếu chúng ta miệt thị người khác, ta sẽ tạo ra ác nghiệp cho mình. người khác đã

hành động như thế cũng đã quá đủ.

Như người mẹ hiền hy sinh thân mạng để bảo vệ, che chở cho đứa con duy nhất của mình, chúng ta nên nuôi dưỡng một tình thương như thế đối với tất cả chúng sinh trong vũ trụ...

Chúng ta hãy tưởng tượng mình như mẹ hiền của tất cả chúng sinh -và cũng có thể lắm chứ, trong những kiếp quá khứ- có thể chúng ta sẽ biết phải tiếp xúc với người khác, với tất cả chúng sanh, không trừ một ai, như thế nào. Đây là những lời giáo huấn của đức Phật, và Ngài đã khai thị cho chúng ta như những lời chỉ lối, dẫn đường. Đức Phật đã nói, nếu chúng ta có thể xếp được xương của tất cả những người làm mẹ, làm cha của ta trong hằng hà sa số kiếp, nối tiếp

nhau, thì xương đó có thể bao quanh trái đất này không biết bao nhiêu lần. Nếu chúng ta đã có nhiều cha, nhiều mẹ như thế, thì chúng ta cũng có thể là cha, là mẹ của bao đứa con. Nếu chúng ta có thể nghĩ một cách rộng rãi bao trùm vũ trụ, thay vì chỉ với một vài đứa con của mình ở nhà, thì ta có thể trải rộng tình thương đến cho biết bao nhiêu người. Nếu tất cả nhân loại đều là con cái của ta, dĩ nhiên, ta không thể mong mỗi tất cả đều theo ý của ta muốn, chúng phải như thế này, hành động như thế kia. Tất cả đều không phải "của tôi". Nếu chúng ta có thể tư duy như thế, thì những cái ta coi là "cái của tôi" hẳn là sẽ giảm bớt. Người mẹ sẽ hy sinh thân mạng để che chở cho đứa con một của mình,

đức Phật đã dạy. Chúng ta cần nên đối với mọi người bằng tấm lòng của người mẹ như thế.

Điều đó dường như không thể thực hiện được, nhưng đó là những lời khai thị, giúp ta nhận ra rằng chúng ta rất thiếu tình thương dành cho tha nhân. Điều này càng rõ ràng hơn, nếu như ta so sánh tình thương mình dành cho con mình với tình thương dành cho con của người hàng xóm. Nói gì đến tất cả chúng sanh trên thế giới này? Nhưng cũng không phải là không thể nào ươm trồng sự quan tâm, chăm sóc, thương yêu, hỗ trợ cho tất cả chúng sanh, nhất là những người đang sống trong những hoàn cảnh ngặt nghèo.

Đức Phật mỗi sáng đều tọa thiền, lúc đó, Ngài thường phóng lưới từ bi ra ngoài. Với thiên nhãn của mình, Ngài sẽ cứu vớt chúng sanh nào có thể cứu vớt được. Sau đó Ngài đến với người ấy và truyền Pháp cho họ. Ngài đã hoằng pháp như thế trong bốn mươi lăm năm, đi trên bao lộ trình để đến với chúng sanh. Đó là lòng từ bi của đấng Giác ngộ. Chúng ta cũng có thể phát triển tình mẫu tử đến với những ai đang khổ đau, cũng như đức Phật đã nhìn thấy họ khi Ngài phóng lưới từ bi.

Từ tâm siêu việt, đến cõi trời, cõi naga, quỷ hay khắp mọi cõi trong vũ trụ... Tình thương trải rộng đến tất cả chúng sanh từ tâm rộng lớn, tâm không bị nhiễm ô cấu uế của hồng

trần. Đó là tâm tỉnh thức trong thiền định. Tâm bình thường lúc nào cũng bị phiền não ngậm nhấm như chú chuột ngậm nhấm trên thân gỗ mục. Khi tâm đó tràn đầy lòng từ ái và bi mẫn, nó chỉ gắn chặt vào đấy, và buông bỏ những suy nghĩ tầm thường. Tâm đó không còn bị phiền não quấy nhiễu.

Không hẹp hòi, oan trái, Không hờn giận căm thù... Nhưng không có nghĩa là tất cả mọi vấn đề vụn vặt đều đã biến mất. Chúng sẽ không bao giờ biến mất. Nếu bạn thử nhìn lại trong giây lát, bạn có nhớ trong hai mươi năm qua, có ngày nào mà không có việc khiến bạn phải bận tâm? Tâm không phiền não, không chứa đựng sân hận vì tâm không phiền não tràn

đầy hạnh phúc, mà tâm bình an, hạnh phúc không thể có chỗ cho lòng oán thù.

*Khi đi, đứng, nằm, ngồi
Bao giờ còn thức tỉnh
Giữ niệm từ bi này,
Thân tâm thường thanh tịnh*

Dầu ở đâu, đi, đứng, ngồi hay cả khi nằm mà chưa ngủ, ta nên vun trồng lòng từ bi. Chánh niệm về lòng từ bi như một người mẹ đối với tất cả chúng sanh. Tâm hồn ta sẽ bị giới hạn trong tình thương dành cho một, hai hay ba, hay bốn, năm người, trong khi quanh ta có đến hơn bốn tỉ người cần được thương yêu.

Khi là cha, là mẹ, ta sẽ không thấy khó khăn biểu lộ tình cảm mình với

người khác, vì ta biết tình cảm của mình đối với con cái ra sao. Cũng như ta vẫn nhớ đến cách cư xử của chính cha mẹ mình. Với những kinh nghiệm cá nhân này làm nền tảng, chúng ta có thể cố gắng để trải rộng tình thương xa hơn nữa.

Phạm hạnh chính là đây... Đời sống thánh thiện ngay trên mặt đất này. Điều này tạo cho ta cảm giác hoàn toàn tự tại, yên ổn, an toàn cũng như tất cả bao trạng thái tốt đẹp khác nữa. Được thế, giúp tâm ta dễ đi vào thiền định, là một trong mười một điều lợi của tâm từ bi. Đó là một cách sống thánh thiện ngay trong hiện tại. Ta không cần phải chờ đợi đến khi ta đã vào cõi thiên mới được.

*Ai xa ly kiến thủ
 Có giới hạnh nghiêm trì
 Đạt chánh trí viên mãn,
 Không ái nhiễm dục trần,
 Thoát ly đường sinh tử*

Những lời trên dường như diễn tả một vị A-la-hán. *Khi ta sống không còn chấp kiến...* Bất cứ là gì! Chánh kiến duy nhất là Tứ Diệu Đế, đưa ta đến giác ngộ. Ngoài ra, quan điểm chỉ là quan điểm, không dựa trên những kinh nghiệm đích thực.

Nazarudin, một vị thần Sufi vĩ đại, đã từng nói: "Đừng nhọc công tìm kiếm giác ngộ. Chỉ cần biết buông bỏ quan điểm, ý kiến". Buông bỏ quan kiến không có nghĩa là đánh mất sự phân biệt phải trái trong hành động của ta.

Nhưng nhiều người trong chúng ta chứa chấp những quan điểm, ý kiến tự trói buộc mình vào ngục tù của tâm. Buộc họ, cũng như người chung quanh phải nói năng, hành động, dáng vẻ như thế nào, và thế giới phải như thế nào...

Có giới hạnh nghiêm trì, đạt chánh trí viên mãn ... Tuệ giác tròn đầy đạt được là nhờ ở nền tảng của các đạo đức vẹn toàn.

Không ái nhiễm dục trần... Mọi ái dục đều được đoạn trừ, không còn ham muốn điều gì, thì không còn khổ não. Đó là cánh cửa mở đến Niết bàn, giải thoát hoàn toàn, xả ly mọi mong cầu.

Không còn phải luân hồi sinh tử... Không tái sinh! Bài kinh này dẫn ta đi

từ những trạng thái bình thường của khả năng, chất phác, ngay thẳng và khiêm cung, đến giác ngộ chỉ trong vài vắn thơ ngắn ngủi. Trước hết, ta phát tâm từ bi thương yêu đến tất cả chúng sanh như thể thương yêu con cái của mình, nhờ đó giúp ta đi vào thiền định, vì từ bi là một trong ba trụ thiền. Khi luôn có tâm chánh niệm, ta có mặt "ngay trong giờ phút này và ở tại nơi đây", nên ta không còn chấp kiến về ngã, về nhân, về thế giới bên ngoài ta. Dựa trên nền tảng đạo đức đó, ta sẽ có được tuệ giác và giác ngộ. Một con đường thẳng tắp, không lối ngang, ngã rẽ, không phải luận bàn gì nữa, chỉ cứ thế mà thực hành.

*

Đó là những điểm trọng yếu của bài kinh quen thuộc này, lời kinh quen thuộc, nhưng hành động thì khó làm. Đức Phật đã truyền cho chúng ta những lời dạy rõ ràng để thanh tịnh hóa tâm, chỉ cho ta cách xếp đặt cuộc đời mình trong ngoài vẹn toàn. Tất cả đã bày sẵn cho ta nắm bắt, nhưng không ai có thể làm thay cho người khác. Mỗi người phải tự dẫn thân.

Xưa kia có một người tìm gặp đức Phật để tham vấn ngài. Ông ta nói rằng đã nghe pháp của Phật nhiều năm nay, trong thời gian đó, ông ta đã được gặp gỡ với nhiều vị tăng ni, đệ tử của đức Phật. Ông ta đã kết thân với một số vị, và thấy rằng có vị đã hoàn toàn thay đổi. Họ đã trở nên từ bi, từ tế, thông thái, kiên trì hơn,

nhưng cũng có nhiều người không thấy thay đổi gì cả. Lại có người còn đánh mất tính kiên nhẫn, không còn thương yêu hay tử tế với người khác nữa. Trong khi tất cả các vị tăng ni này đều cùng nghe những bài thuyết pháp giống nhau. Ông ta muốn biết tại sao lại như thế?

Đức Phật bèn hỏi người đó: "Nhà ngươi ở đâu?". Người đàn ông trả lời: "Ở Rajagaha". Đức Phật lại hỏi: "Thỉnh thoảng ngươi có về thăm lại Rajagaha?" Người kia trả lời: "Tôi vẫn thường trở lại nơi đó, vì tôi có công việc làm ăn và gia đình ở đó". Đức Phật lại hỏi: "Ngươi có biết đường về Rajagaha?" Người ấy trả lời: "Tôi biết rõ đến độ có thể đi trong đêm. Tôi không cần phải nhìn nữa, tôi

biết đường quá rõ". Đức Phật lại nói: "Nhưng nếu có người muốn đi Rajagaha, người có thể chỉ lại cho họ được không?" Người kia trả lời: "Nếu Ngài thấy ai cần giúp, cứ bảo họ đến tìm tôi, vì tôi có thể chỉ họ rõ ràng. Tôi đã đi trên con đường ấy quá nhiều lần". Đức Phật nói: "Ta tin người. Nhưng nếu người chỉ cho họ đường đi đến Rajagaha, nhưng họ cứ ở mãi trong thành Benares, đó có phải do lỗi của người không?" Người kia trả lời: "Dĩ nhiên là không. Tôi chỉ là người chỉ đường thôi". Đức Phật trả lời: "Ta cũng thế. Ta cũng chỉ là người chỉ đường".

Tất cả những gì các bạn đã nghe, đã ghi chú hay đã hiểu, chỉ là những mốc cột, bảng tên đường cho bạn biết

hướng đi đúng sai. Nhưng nếu chúng ta không bắt đầu khởi hành thì ta sẽ mãi là người lữ hành tại chỗ. Bài kinh về lòng Từ bi cần được thực hành. Không có lời giả dối trong đó, mỗi chữ đều có ý nghĩa, đều rõ ràng.

Đức Phật lại nói: "Này các tỳ kheo, nếu tất cả những lời ta nói không đem lại lợi ích cho các người, ta đã không bảo các người nghe theo. Pháp của ta đều có thể thực hiện được". Đức Phật bảo chúng ta có thể phát khởi tâm từ bi như mẹ hiền đến với tất cả chúng sanh. Cũng như chúng ta có thể chứng ngộ, nếu không, đức Phật đã không khuyên tất cả đệ tử của Ngài như thế. Một điều chắc chắn rằng chúng ta có thể chỉ phát thiện tâm, chỉ tràn đầy bi mẫn. Ý nghĩa quan trọng hàng đầu.

Cần phải suy tư, khởi ý như thế nào, trong kinh này đều đã nói rõ. Chúng ta suy nghĩ như thế nào sẽ khiến ta phải chịu phiền não, âu lo, bất ổn hay sẽ được bình an, hạnh phúc.

Bài kinh được bắt đầu bằng những điều ta cần làm để được bình an. Không phải là những điều ta cần làm cho tha nhân. Mà là những điều ta cần làm cho chính bản thân, đó là động lực thúc đẩy ta phải hành động. Đúng thế, vì chỉ có ta mới có thể tự sửa đổi lấy mình. Tha nhân sẽ được hưởng phúc lợi từ lòng từ bi của ta, chỉ là thứ yếu. Điểm chính yếu ở đây là tâm thanh tịnh của ta, đó mới là mục đích chính. Trước hết, ta cần phát khởi tâm từ bi, sáng suốt. Hai đặc tính này đi với nhau, vì tâm tràn đầy tình thương

thì không thể có chỗ cho sự hỗn loạn. Tâm không xáo trộn là tâm có thể tư duy, nói năng rõ ràng.

Khi ta đã quyết thanh tịnh hóa tâm, ta có thể tận dụng bài kinh này để làm thước đo: "Tôi đang làm gì? Tôi có đang hành động theo lời kinh dạy hay không?" Đó là một trong những cách để biết chắc rằng chúng ta không bị lạc đường. Không cần phải tự trách mình. Chúng ta có thể chuyển đổi tâm mình. Không khó khăn gì. Chúng ta càng tinh tấn hành thiền, việc đó càng dễ thực hiện. Khi đó tâm ta trở nên mạnh mẽ, khiến ta có thể chuyển hóa tâm theo ý mình. Người mà có thể làm chủ mọi tư tưởng của mình, là người đã đạt được tri kiến.

***Điều Liên-LTL chuyển ngữ
(Bình Anson hiệu đính, 10-2005)***