

# Nói chuyện trên đài SÀI GÒN-HOUSTON (24/3/2022)

## (Đề tài: TỨ VÔ LƯỢNG TÂM)

**QL**= Thưa quý thính giả,

Đây là chương trình Văn Hóa Việt, do trường Truyền Thông Việt phụ trách, đến với quý thính giả của đài Sài Gòn-Houston (SG-H) mỗi tháng một lần, vào ngày thứ Năm của tuần lễ thứ tư. Quý Linh xin kính chào quý thính giả của đài SG-H.

Hôm nay, chúng tôi mời BS. Nguyễn Quý Khoáng đến với chương trình Văn Hóa Việt trong đề tài= TỨ VÔ LƯỢNG TÂM.

Chúng tôi xin mời BS. Khoáng lên tiếng chào quý thính giả của đài SG-H.

**QK**= Xin kính chào quý vị thính giả đài SG-H. Tôi rất hân hạnh được tham gia buổi nói chuyện hôm nay.

**QL**= Thưa quý thính giả, BS. Nguyễn Quý Khoáng đã đến với chương trình Văn Hóa Việt nhiều lần. Tuy nhiên, chúng tôi cũng xin được có đôi lời giới thiệu về BS. Nguyễn Quý Khoáng với những quý thính giả mới nghe BS. Khoáng lần đầu.

### Bác sĩ NGUYỄN QUÝ KHOÁNG

- Tốt nghiệp Đại học Y Khoa Saigon khóa 1968-1975 với chuyên khoa X Quang.
- Được bổ nhiệm làm việc tại bệnh viện Đa Khoa Tỉnh Tây Ninh từ 1977 đến 1983. Làm việc tiếp tục từ 1983 đến 2009 tại bệnh viện An Bình (là bệnh viện Triều Châu trước 1975 tại Sài-Gòn) với chức vụ là Trưởng Khoa X Quang đồng thời là chủ nhiệm bộ môn Chẩn đoán hình ảnh (là tên mới của ngành X Quang) tại Đại học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch, Sài-Gòn.
- Được mời sang Pháp làm giảng sư X Quang (Maitre de conférences invité en Radiologie) tại Đại học Y khoa Nancy những năm 1997, 1998 và 1999.
- Nghỉ hưu năm 2009 nhưng tiếp tục làm việc tại Trung tâm Chẩn đoán Y Khoa Medic và giảng dạy tại các viện, trường cho đến năm 2013.
- Định cư tại Hoa Kỳ, bang North Carolina năm 2013 theo diện đoàn tụ gia đình.
- Từ năm 2014, lập một Website về Chẩn đoán hình ảnh <[www.cdhanqk.com](http://www.cdhanqk.com)> để truyền đạt các kiến thức chuyên môn X Quang tới các đồng nghiệp và sinh viên Y khoa cùng các kỹ thuật viên X Quang.

**QL**=Thưa quý thính giả, vừa rồi là phần giới thiệu BS. Nguyễn Quý Khoáng.

Trong thế kỷ thứ 19 và thế kỷ thứ 20, nhiều chủ nghĩa và khái niệm nhân sinh mới xuất hiện trong tư tưởng quan thế giới, từ chủ nghĩa tự do, tư bản đến chủ nghĩa xã hội, cộng sản. Đồng thời, đạo Phật, một tôn giáo đã có từ lâu đời ở Á

châu, cũng được hồi sinh tại Ấn Độ là nơi phát sinh của đạo Phật, phục hưng tại các nước Á Đông như Trung Hoa, Nhật, Việt Nam, Miến Điện và lan truyền sang phương Tây.

Sự phục hưng đạo Phật lúc này chú trọng vào việc học hỏi về lý thuyết của đạo Phật, và tìm cách áp dụng các khái niệm của Phật học vào trong đời sống hiện đại. Hôm nay chương trình Văn Hóa Việt được hân hạnh mời BS. Nguyễn Quý Khoáng nói về bốn phạm trù trong học thuyết của Đức Phật, đó là Tứ Vô Lượng Tâm.

Chúng tôi xin bắt đầu đề tài của chương trình hôm nay là bàn về TỨ VÔ LƯỢNG TÂM.

### I/ QL= Xin anh định nghĩa tổng quát bốn chữ TỨ VÔ LƯỢNG TÂM (TVLT).

QK= Tâm là một trong hai yếu tố thành lập nên con người: Thân và Tâm. Tâm trừu tượng, nên chúng ta không thể thấy hay sờ mó được. Tâm là những cảm xúc vui vẻ hạnh phúc, là những ưu tư phiền muộn, khổ đau, là những nhớ nhung suy nghĩ, là sự hiểu biết, là trí tuệ của con người. Những thứ này gom lại thành nguồn năng lực sống tạo nên nhân cách của con người tốt hay xấu. Tùy theo ý nghĩ thiện hay bất thiện mà tâm sẽ đưa ta đến cảnh giới tương ứng. Đó là cảnh giới an vui hay đau khổ, Niết bàn hay địa ngục.

**Vô lượng** là gì? Vô lượng nghĩa là nhiều, rộng lớn, không thể đo lường được cả về không gian lẫn thời gian.

**Tâm vô lượng** là tâm rộng lớn, mênh mông vô bờ bến, trùm khắp vũ trụ. Đó là tâm vượt thoát mọi ràng buộc chấp trước hẹp hòi của tâm lý thường tình như thương ghét, giận hờn, kiêu căng, ngã mạn... Tâm vô lượng là tâm luôn sẵn sàng mang lợi ích đến cho tất cả mọi người, không phân biệt thân sơ, tôn giáo, chủng tộc, nam nữ, già trẻ, lớn bé, đẹp xấu, là tâm tự nhiên không so đo hơn thua, không thấy có người hơn mình hay mình hơn người, ngay cả đối với sinh vật nhỏ bé nên tâm vô lượng còn có nghĩa là “đẳng tâm” tức “tâm bình đẳng”, xem tất cả chúng sinh và mình như nhau không khác.

**Tứ vô lượng tâm** gồm: Tâm từ (loving kindness), tâm bi (compassion), tâm hỷ (empathetic joy) và tâm xả (equanimity). Tứ vô lượng tâm còn được gọi là bốn “Phạm trú” vì khi tu tập thành tựu bốn tâm này thì hành giả (nghĩa là người tu) sẽ ở chung với Phạm thiên trên cõi Trời.

Trong kinh Pháp cú (Dhammapada) và trong nhiều kinh Phật khác, Đức Phật dạy TVLT là pháp môn tu tập cho tất cả Phật tử để hoàn thiện chính mình và giúp đỡ các chúng sinh. Ngoài ra, đặc biệt Tâm từ và Tâm xả còn là 2 pháp cuối của 10

pháp Ba La Mật khi tu tập sẽ đưa hành giả đến bờ giải thoát, nghĩa là đến hàng Bồ Tát hay Phật.

## II/ QL= Xin anh cho biết Tứ Vô Lượng Tâm có chủ đích gì trong Phật học ?

QK= Chúa Giêsu có dạy : “Yêu Chúa, Thượng đế của bạn, với cả trái tim, cả linh hồn, cả khối óc của bạn. Đây là điều răn đầu và quan trọng nhất. Và điều răn thứ hai như thế này: Yêu láng giềng của bạn như yêu chính bạn.” Matthews 22:37-38. Câu nói đó được gọi là Luật Vàng (The Golden Rule). Yêu tất cả mọi người, kể cả người xấu, người tội lỗi, kẻ thù ta chính là lòng Bác ái. Cho nên, tình yêu trong Thiên chúa giáo được gọi là “Tình yêu vô điều kiện” (unconditional love). Tuy nhiên, lòng Bác ái trong Đạo Thiên Chúa cũng chỉ giới hạn ở loài người chứ không ở muôn loài như trong Đạo Phật .

Người tu tập cần tinh tấn theo lời Phật dạy, lấy TVLT làm pháp môn tu tập để đem lợi ích cho mọi loài. Chính TVLT này là cương lĩnh, là phương châm xử thế của Phật tử chân chính. Bốn Tâm này giúp con người trở nên hoàn thiện và có lối sống của bậc Thánh. Nếu mỗi người đều cố gắng trau dồi bốn Tâm này, không phân biệt tôn giáo, chủng tộc, màu da, hay nam nữ v.v... thì quả địa cầu này sẽ trở thành một thiên đường trong đó tất cả chúng sinh sống điều hòa, an vui trong tình huynh đệ.

TVLT không tách biệt nhau, trái lại còn liên hệ chặt chẽ với nhau theo hệ nhân quả. Không thể có Từ vô lượng nếu không có Bi, Hỷ, Xả vô lượng. Các trạng thái tâm lý kia như Bi, Hỷ và Xả cũng vậy. Đây là một pháp tu tập quan trọng trong Đạo Phật để giúp phát triển tình thương của Phật một cách vô vị lợi hầu đem lại niềm vui cho muôn loài.



### III/ QL= Xin anh nói về từng chữ một và cho ví dụ cụ thể trong đời sống với phạm trù đầu tiên: Từ

**QK=** Từ là “Metta” trong tiếng Pali và “loving kindness” trong tiếng Anh. Từ là yêu người, mang đến niềm vui cho người. Tâm từ là lòng thành thật ước mong tất cả chúng sanh đều sống thật sự an lành hạnh phúc. Tâm Từ không phải sự yêu thương thiên về nhục dục, cũng không phải lòng triu mến, luyến ái một người nào bởi vì cả hai, tình dục và luyến ái đều là nguyên nhân sinh ra phiền muộn. Tình thương luyến ái luôn luôn ích kỷ, hẹp hòi, không sánh được với tâm Từ là tình thương bình đẳng đối với tất cả muôn loài trong vũ trụ bao la. Tâm Từ bao la rộng rãi, đồng đều, đối với chính mình cũng như đối với những người thân cận, những người không quen biết, kể cả những người có ác ý với mình. Người thực hiện tâm Từ đến mức cùng tột sẽ thấy mình hòa đồng với tất cả chúng sinh, không còn sự khác biệt giữa mình và người.

Ngược lại với tâm từ là lòng “sân hận”. Đức Phật dạy chỉ có tâm từ mới dập tắt được lòng sân hận, ác ý, oán thù.

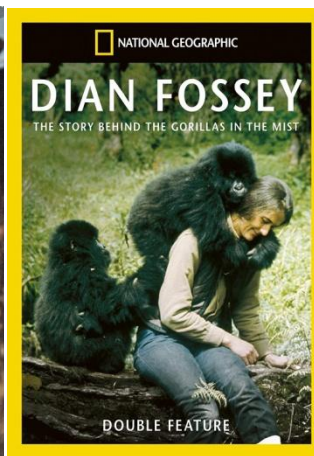
Với lòng Từ vô lượng, Đức Phật đã ban lợi ích vô lượng cho tất cả chúng sanh. Tâm “từ” của Ngài là tình thương không điều kiện, không bị ràng buộc, không mưu cầu. Đức Thế Tôn hóa độ người cùng khổ của xã hội và cứu vớt tất cả sinh linh, nên “Từ” của Ngài là ban vui cùng khắp. Xã hội Ấn Độ đa số theo Đạo Bà La Môn nên phân chia giai cấp rất nặng nề: có 4 giai cấp: Thầy tu Bà La Môn, vua quan, công thương- điền chủ, thủ đà la (còn gọi là tiện dân) và hạng ngoài giai cấp là Chiên đà la (hay là nô lệ). Đức Phật đã tuyên bố: “Không có giai cấp trong dòng máu cùng đỏ và giọt nước mắt cùng mặn”. Do đó, trong tăng đoàn của Ngài, mọi tín đồ đều bình đẳng, việc phân chia thứ hạng chỉ dựa trên thành tựu tu hành chứ không phải giai cấp xuất thân của người đó. Đức Phật từng thu nạp nhiều người Chiên-Đà-La vào tăng đoàn, dù điều này khiến nhiều người thời đó dè bĩu. Đức Phật đã từng khuyên dạy chúng đệ tử hãy thương yêu mọi người và mọi loài như tình thương của người mẹ dành cho đứa con độc nhất của mình. Khi cần, người mẹ đó sẵn sàng hy sinh, kể cả tính mạng để bảo vệ con mình không chút ngần ngại.

Trên thế giới, các tấm gương về tâm từ rất nhiều, điển hình trong thế kỷ qua, có BS Albert Schweitzer (1875-1965) tình nguyện qua Châu Phi để săn sóc sức khỏe cho người dân bản địa, Mẹ Teresa (1910- 1997) đã hy sinh cuộc đời của mình để cứu giúp những người cùng khổ tại Ấn Độ, Cha Jean Cassaigne (1895-1973) đã chọn Di Linh, vùng cao nguyên Việt Nam để truyền giáo và săn sóc người bị bệnh cùi. Bà Dian Fossey (1932-1985) là một nhà bảo tồn động vật người Mỹ đã nghiên cứu và bảo vệ loài khỉ đột tại Rwanda, Châu Phi. Các vĩ nhân này đã sống và mất

tại các nơi họ đã chọn làm quê hương thứ hai trong sự tiếc thương của người dân bản địa và của cả loài thú.



BS Albert Schweitzer



Bà Dian Fossey

#### **IV/ QL=Xin anh nói về phạm trù thứ nhì là Bi?**

**QK=** Bi là “Karuna” trong tiếng Pali và “compassion” trong tiếng Anh. Bi là yêu người, đau cái đau của người, muốn làm cho người bớt khổ. Bi là động lực làm cho tâm người rung động trước sự đau khổ của kẻ khác. Đặc tánh của tâm Bi là ý muốn giúp người khác thoát khỏi cảnh khổ. Chính nhờ tâm Bi mà con người có thể hoàn toàn vị tha trong khi phục vụ. Người có tâm Bi không sống riêng cho mình mà cũng sống cho kẻ khác, luôn luôn tìm cơ hội để giúp đời nhưng không bao giờ cầu mong được đền ơn. Kẻ thù trực tiếp của tâm bi là ác độc, tàn bạo.

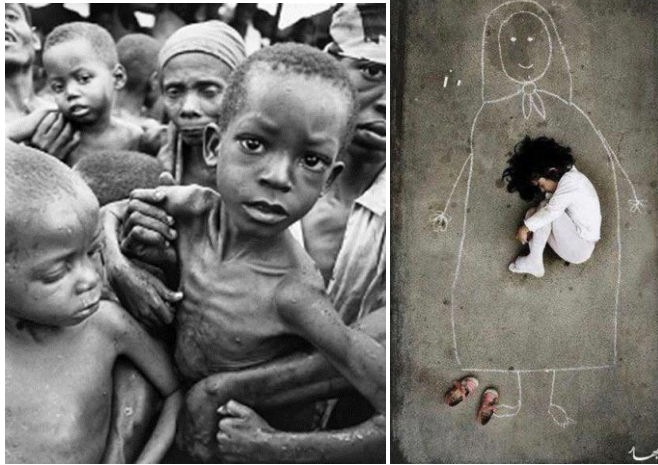
Tâm Từ và Tâm Bi thường đi chung với nhau. Trước hết phải dùng tâm bi để trừ đau khổ cho chúng sinh, kế đó dùng tâm từ để đem cho họ niềm vui. Như thế, cái vui mới được hoàn toàn. Vậy “bi” là nhân mà “từ” là quả. Nói vắn tắt, BI TỪ là “cứu khổ, ban vui”. Người sống có tâm từ bi, có tình thương thì mọi hận thù trên thế gian này sẽ tiêu tan.

Hình ảnh Đức Quán Thế Âm Bồ Tát ngàn mắt ngàn tay, nghe những lời cầu xin của mọi loài chúng sinh mà ra tay cứu giúp là biểu tượng cho tâm Đại từ- Đại bi.

Ví dụ trong cuộc sống hiện nay về tâm từ bi là vào tháng 6 năm 2021, miền Nam Việt Nam bị tấn công bởi đợt thứ 4 của dịch Covid-19, chủng Delta, dân chúng bị cách ly, nhất là dân Sài-Gòn. Ngoài chính quyền ra thì có nhiều mạnh thường quân đã giúp đỡ lương thực, thực phẩm cho dân nghèo. Rồi sau vài tháng khi Sài Gòn được nói lỏng, cả trăm ngàn dân đã trở về quê miền Trung hoặc miền Nam bằng đủ mọi phương tiện. Thật là một cuộc di tản đau lòng với nhiều câu chuyện thương tâm. Qua Internet, chúng ta thấy trên đường đi, họ đã được những

nhà hảo tâm giúp đỡ về tài chánh, thực phẩm, nước uống, xăng dầu v...v. Thật là cảm động!

Ngoài ra, còn biết bao nhiêu trường hợp đáng thương trên thế giới không kể hết được.



### V/ QL=Xin mời anh nói về phạm trù tiếp theo: Hỷ?

**QK**= Tâm Hỷ là “Mudita” trong tiếng Pali và “empathetic joy” trong tiếng Anh. Hỷ hay đúng ra là “tùy hỷ” là vui cho hạnh phúc và thành công của người khác, là chia vui với họ. Hỷ là tâm khó thực hiện. Ban vui (tâm từ) và cứu khổ (tâm bi) thì còn dễ hơn vì không có sự ghen ghét. Ta vẫn thương bạn bè nhưng vẫn ghen tuông với sự thành công của bạn mình. Anh chị em ruột thương nhau nhưng vẫn có thể có một cái gì đó ganh tị nhau. Ta có thể rất thương người nghèo khổ tàn tật và bố thí rất rộng rãi, trong khi vẫn ganh tị về thành công của người khác. Lòng “ganh tị” là kẻ thù trực tiếp của hỷ. Nhiều người lấy làm bực tức khi thấy người khác thành công hay vui khi thấy người khác thất bại. Chính tâm hỷ làm tiêu tan lòng ganh tị đó.

TỪ nhìn cuộc đời ở khía cạnh đáng yêu, và cầu mong cho mọi chúng sinh đều được an vui, tốt đẹp. BI nhìn cuộc đời ở khía cạnh đáng thương, và cầu mong được chia sẻ, an ủi tất cả nỗi khổ của chúng sinh. HỶ nhìn cuộc đời ở khía cạnh đáng mừng trước sự thành công hoặc hạnh phúc của người khác.

Như vậy “Tâm Hỷ vô lượng” là lòng vui vẻ rộng lớn phát xuất từ tâm Từ, tâm Bi. Khi thấy chúng sanh được an vui hạnh phúc hơn mình thì lòng vui mừng, không ẩn chứa sự đố kỵ hẹp hòi của tâm phàm phu, đó là nền tảng thúc đẩy người tu học Phật sớm thành tựu quả Bồ-đề.

Trong kinh Pháp Hoa, có ngài Bồ tát Thường Bất Khinh mang tâm hỷ, luôn luôn khuyên hàng xuất gia và tại gia hành trì công phu chứng ngộ Phật quả bằng

câu: “Tôi chẳng dám khinh quý Ngài, quý Ngài sẽ thành Phật”. Dù bị đánh đập, chửi mắng, khinh chê, Bò tát vẫn không oán hận, không nản lòng và thối chí mà vẫn vui vẻ đi khắp nơi gieo rắc niềm tin, thức tỉnh mọi người còn đang mê mờ về khả năng thành Phật của mình.

## **VI/ QL= Xin anh nói về phạm trừ cuối là Xả.**

**QK=** Tâm Xả là “Upekkhà” trong tiếng Pali và “equanimity” trong tiếng Anh. Xả là thái độ vô tư, quân bình, an tịnh. Tâm Xả lánh xa tham ái và bất mãn và là đức tánh thứ tư trong TVLT, khó thực hành nhất mà cũng cần thiết nhất trong bốn phẩm hạnh cao thượng này.

Kẻ thù trực tiếp của tâm Xả là cố chấp, luyến ái và kẻ thù gián tiếp là trạng thái lãnh đạm, lạnh lùng, vô tâm với thế sự. Kinh Phật có dạy:

-“Không nên trả thù. Khi bị nguyên rủa, mắng chửi, phải biết câm như cái mõ bễ. Được như vậy tức là ta đã đứng trước ngưỡng cửa Niết Bàn”.

-“Vững như voi không run sợ tiếng động, ta không nên để tâm bị rối loạn trước những lần tên có tầm thuốc độc. Như gió thổi ngang màn lưới mà không vướng mắc trong lưới, tuy sống giữa chợ mà không say mê những lạc thú giả tạm của thế gian vô thường này. Như hoa sen không bị bùn dơ nước đục làm nhơ bẩn, vượt lên khỏi bao nhiêu quuyến rũ của thế gian, ta phải sống trong sạch, luôn luôn tinh khiết, an lạc và thanh bình, không bị nhiễm ô.”

Động từ Xả có nghĩa là buông bỏ, không còn cố chấp, dính mắc với bất cứ những gì đã làm, đã có, đã đạt được về vật chất lẫn tinh thần. Nói cách khác là không còn chấp có, chấp không, chấp thành, chấp bại, chấp ngã, chấp pháp, chấp vui, chấp buồn... Phần đông người chưa tu tập không làm được như vậy vì họ làm với tâm phàm phu vị kỷ. Khi làm được một việc thiện nào thì tự đắc, khoe khoang... hoặc mình không làm nhưng thấy người ta làm được việc thì vui vẻ hòa theo để cho mọi người thấy mình cũng có lòng tốt, cũng có góp phần. Tâm xả ví như lá sen, nó không hề giữ lại mà làm trượt đi tất cả những giọt nước rơi trên nó. Đời sống Đức Phật là một tấm gương mẫu mực, rạng ngời về tâm xả. Ngài là vị giáo chủ được người đời tán dương, tôn kính nhất. Nhưng Ngài cũng là người bị ngoại đạo chỉ trích, đả kích, sỉ nhục, vu oan giá họa hơn bất cứ ai trong lịch sử loài người. Tuy nhiên, trước cảnh thuận hay nghịch, tâm Ngài luôn an bình, định tĩnh, giải thoát, ấy là nhờ tâm xả vô lượng của Ngài đã thuần thục, viên mãn, toàn bích vậy.

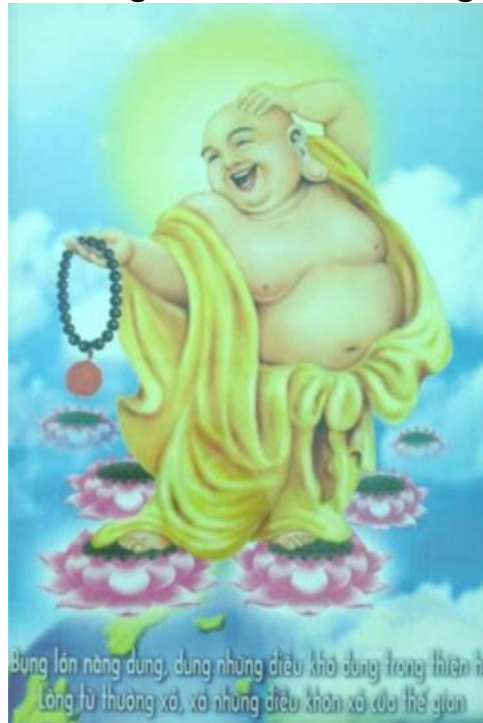
Giáo hội của Đức Tôn Sư có mặt tất cả các giai cấp thời bấy giờ ở Ấn Độ, mà không có sự kỳ thị, phân biệt nào, như nước của trăm con sông đều hòa đồng vào biển lớn. Điều đó không chứng tỏ được tâm xả vô lượng của Đức Phật hay sao?

Trong kinh Hiền ngu, vào một tiền kiếp, khi còn là một nhà tu khổ hạnh, Đức Phật gặp một con hổ cái gầy yếu sau khi sinh con, sắp chết vì đói. Nó đang nghĩ

đến cách phải ăn thịt những hổ con để sống còn. Ngài tìm chung quanh không thấy thức ăn gì cho hổ nên đã xả thân mình cho hổ ăn thịt để cứu các hổ con. Đây chính là tâm xả vô lượng của một tiên thân Đức Phật.

Ngoài ra, hình tượng của Bồ Tát Di Lạc ngồi cười giữa 6 chú bé phá phách Ngài nói lên tâm hỷ xả. 6 chú bé tượng trưng cho 6 trần. Sáu trần này là sáu tên giặc (lục tặc) hằng ngày hằng giờ quậy phá chúng ta. Vì không làm chủ được sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), nên chúng ta bị sáu tên giặc này xâm nhập vào trong tâm, khiến mình đau khổ. Còn Bồ tát Di-lặc làm chủ được sáu căn nên sáu tên giặc này không nhiều loạn được tâm Ngài. Do đó, Ngài luôn được tự tại, an vui, thoải mái. Có một câu mà tôi rất thích khi đọc được câu thơ diễn tả về hạnh Xả của Đức Di Lạc:

“Bụng lớn năng dung, dung những điều khó dung trong thiên hạ  
Lòng Từ thường xả, xả những điều khó xả của thế gian”.



**VII/ QL= Cảm ơn bác sĩ Khoáng đã giải thích về bốn chữ Từ Bi Hỷ Xả.**  
**Người xưa có câu “Nhân chi sơ tính bản thiện”, nghĩa là người ta sinh ra đã có tính thiện. Xin bác sĩ cho biết bốn đức tính Từ Bi Hỷ Xả có sẵn trong tâm không hay cần phải luyện tập?**

**QK=** Khác với quan niệm của Khổng- Mạnh là “Nhân chi sơ tính bản thiện” hoặc của Tuân Tử là “Nhân chi sơ tính bản ác”, Đạo Phật quan niệm là con người sinh ra đã có cả tính thiện lẫn tính ác. Cả hai năng lực trái ngược luôn luôn ngủ ngầm ở mỗi người dưới dạng chủng tử trong Tàng thức (ALạiDa thức).



Một, hướng về trạng thái cao thượng trong sạch, đặc tính của bậc Thánh nhân và một, hướng về những điều tội lỗi như bản của kẻ sát nhân.

Vậy tâm con người chứa đựng một kho tàng đức hạnh và một hầm tội xấu. Người biết vun bồi đức hạnh là một phước lành cho nhân loại. Kẻ bị tội xấu chi phối là một đại họa.

Những ai có chí hướng trở thành bậc vĩ nhân cao thượng và hữu ích, những ai muốn tận dụng cơ hội quý báu được sanh làm người, đều cố sức gột rửa các tội xấu còn lại và phát triển những đức hạnh đang ngủ ngầm trong tâm.

Muốn thành công, người thực hành cần có 3 yếu tố:

- 1/ Vô ngã nghĩa là không chấp vào cái ta.
- 2/ Bình đẳng nghĩa là không phân biệt ta với người để mở tâm mình rộng ra.
- 3/ Vô úy nghĩa là không sợ bất cứ điều gì, ngay cả đến cái chết.

Và nên luôn luôn suy nghĩ 2 điều sau đây để mở rộng tình thương:

- 1/ Thấy rằng ai ai cũng chịu luật sinh lão bệnh tử nên đều mang bản án tử hình như mình vậy.
- 2/ Phật đã dạy, không có chúng sinh nào chưa từng là cha mẹ, vợ chồng, anh em với nhau trong những kiếp quá khứ.

Trong quyển Thanh Tịnh Đạo, luận sư Buddhaghosa chỉ cho chúng ta cách thực tập lòng TỪ từng bước một, bằng cách chia mọi người thành bốn nhóm: Chính ta, người ta rất yêu mến, người ta không thương không ghét, người ta ghét hay thù.

Trước hết ta **“khởi lòng từ”** bằng cách hướng lòng từ về chính mình : “tôi mong hạnh phúc và không đau khổ; tôi mong không có thù hận, đau đớn, lo lắng và sống hạnh phúc”.

Sau đó ta **“hướng lòng từ”** bằng cách nhớ lại những gì làm ta tăng thêm thương mến (như các món quà hay lời nói dịu dàng), những gì làm ta tăng kính trọng (như đạo đức hay trí tuệ) mà ta đã thấy ở một người nào đó, ví dụ như một vị thầy giáo của ta. Rồi ta hướng lòng từ của ta về người đó: “Tôi mong thầy được hạnh phúc và không đau khổ.” Cứ định tâm như vậy cho đến khi ta cảm thấy đầy ấp lòng từ trong tâm ta.

Sau đó ta từ từ **“phá bỏ rào cản”** giữa các nhóm người. Ta hướng lòng từ về một người bạn rất thân, cho đến khi thấy đầy ấp lòng từ. Xong rồi ta lại hướng lòng từ về một người không thương không ghét, cứ như là bạn thân của mình, cho đến khi

thấy đầy ắp lòng từ. Xong rồi ta lại hướng lòng từ về một người ta thù, cứ như người ta không thương không ghét, cho đến khi thấy đầy ắp lòng từ. Cứ tu tập như vậy lâu ngày, tâm Từ của hành giả sẽ phát huy rộng lớn theo vòng tròn quanh mình, tạo từ trường năng lượng từ bi đến môi trường chung quanh.

Thấy một con vật nhỏ vô ý bị rơi vào lu nước, mình tội nghiệp vớt ra cứu sống nó. Đi đường thấy một bà lão lụm khụm ôm một túi xách nặng nề, mình phát tâm khiêng giúp. Hay trên xe buýt, không còn chỗ ngồi, thấy người già hay người khuyết tật, mình thấy thương cảm nhường chỗ ngồi của mình cho họ thì đó là những hành động của người có Từ Bi tâm.

### **VIII/ QL= Trong Phật giáo có chia ra nhiều môn phái. Vậy sự tu tập và thực hành Tứ Vô Lượng Tâm có khác biệt giữa các môn phái Phật giáo không?**

**QK=** Trong quá trình hình thành và phát triển, từ Ấn Độ, Phật giáo đã được truyền sang các nước lân cận, ra khu vực Á đông và phát triển trên toàn thế giới. Sự phát triển này, được chia theo 2 hướng: về phương Bắc, gọi là Phật giáo Bắc Tông, mang tư tưởng Đại thừa. Về phương Nam, gọi là Phật giáo Nam Tông, mang tư tưởng Tiểu thừa. Sự phân chia này không phải do mâu thuẫn về tổ chức hay quyền lợi, địa vị mà do khác biệt trong quan điểm về giáo lý, giới luật.

Phái Tiểu thừa (Hinayana) nghĩa là “cỗ xe nhỏ” còn được gọi là Phật giáo nguyên thủy, chủ trương chỉ những người xuất gia tu hành mới được cứu vớt. Phái này cho rằng những người theo Tiểu thừa phải tự giác ngộ, tự giải thoát cho bản thân mình, không thể giải thoát cho người khác. Chỉ có Đức Thích Ca là Phật duy nhất, những người bình thường không thể thành Phật.

Phái Đại thừa (Mahayana) nghĩa là “cỗ xe lớn” còn được gọi là Phật giáo phát triển. Chủ trương người theo đạo Phật Đại thừa không chỉ giác ngộ, giải thoát cho bản thân mà còn có thể giúp nhiều người cùng giác ngộ, giải thoát. Với quan niệm đó, những chùa theo Phái Đại thừa thờ nhiều tượng Phật và Bồ Tát. Bồ Tát là những người đã đạt được sự toàn thiện bằng tu luyện, đáng được lên Niết bàn song tự nguyện ở lại trần gian để cứu độ chúng sinh. Trong các vị đó, Đức Quan Âm Bồ Tát được kính trọng nhất.

Tâm từ bi chính là Phật tánh của chúng sinh, Phật tánh từ lâu bị tham sân si che lấp nên chúng sinh không nhìn ra. Vì thế, người Phật tử không thể không thực hành hạnh từ bi.

Một trong những phương pháp hiệu nghiệm để phát triển lòng từ bi là “quán từ bi”. Quán Từ bi có ba cấp từ thấp đến cao, tùy căn cơ của ba hạng tu hành:

**1-Chúng sinh duyên từ.** Pháp quán này thường dành cho người tu tiểu thừa. Qua hai điều quán chiếu trong câu trước là “ai ai cũng khổ vì sinh lão bệnh tử ” và “mọi chúng sinh đều là bà con quyến thuộc với nhau trong những kiếp quá khứ” nên chúng ta khởi lòng từ bi quán “chúng sinh duyên từ”. Trước kia, chúng ta có thói quen là cái gì ngoài “ta” thì ít khi quan tâm đến. Giờ đây, quán Từ bi , chúng ta đã phá cái vô ích kỹ hẹp hòi ấy.

**2. Pháp duyên từ.** Đây là pháp quán dành cho các bậc Quyền thừa nghĩa là bậc giữa Tiểu thừa và Đại thừa. Hành giả quán “pháp duyên từ” nhận thấy tất cả chúng sinh với mình đồng một “pháp giới tánh”. Vì vậy, chúng sinh đau khổ là mình đau khổ. Tâm Từ Bi khởi phát một cách bình đẳng không phân biệt chúng sinh đó là “ai”, vì chúng sinh với mình đồng một bản thể, nên khi cứu khổ, cứu nạn hành giả không khởi tâm phân biệt. Chúng sinh có khổ thì Bồ tát có Bi.

**3. Vô duyên từ.** Loại từ bi thứ ba này là một loại cao siêu đặc biệt của hàng Đại thừa, chúng ta chưa đủ căn cơ, trình độ tu tập. Tuy nhiên, để có một ý niệm đầy đủ về lòng từ bi, chúng ta cũng nên biết qua về loại này. Vô duyên từ là lòng từ bi không có tâm năng duyên và cảnh bị duyên, không còn dụng công, không còn quan sát, đối đãi giữa mình với người, mình và vật như trong hai loại quán từ bi trên. Lòng từ bi này ứng theo thể tánh chân tâm mà tự khởi ra bao la, trùm khắp, không thiên lệch một nơi nào. Cũng như ánh sáng mặt trời chiếu khắp cả gần xa, không phân biệt thấp cao, không chú ý một nơi nào, chiếu soi tất cả một cách vô tư và đồng đều.



**IX/ QL**=Tôn giáo thường có mục đích thành lập một cái khuôn đạo đức giúp cho mọi người trong xã hội trau dồi tư cách đạo đức và có những sự liên lạc tốt đẹp với tha nhân. Xin anh cho biết **Tứ Vô Lượng Tâm giúp điều gì cho giới tu hành và Phật tử?**

**QK**= Người tu tập cần tinh tấn theo lời Phật dạy, lấy TVLT làm lợi ích cho vạn loài, chan hòa tình thương chân thật khắp nơi nơi để giúp đời, giúp người, xả bỏ mọi chấp trước để nội tâm an trú trong chánh niệm, lấy hạnh phúc làm chất liệu chuyển hóa thân tâm và thành tựu viên mãn bốn tâm vô lượng.

Người đạt Từ, bi, hỷ, xả vô lượng là người đạt được cảnh giới thanh tịnh, bình đẳng không còn bị trói buộc bởi bất cứ cảnh vật nào trong tâm họ. Họ sống một cách ung dung, khi nào chúng sanh cần thì họ đến, khi nào xong việc thì họ đi một cách tự tại.

Chúng ta thường nghe quen tai và nói quen miệng bốn tiếng "từ, bi, hỷ, xả". Nhưng chính vì quá quen nên chúng ta không để ý phân tách ý nghĩa sâu xa của nó. Bốn đức tánh ấy có một sự tương quan mật thiết và bổ túc cho nhau, thiếu một không được:

- Vì thấy chúng sinh vô cùng khổ sở, nên thương xót chúng sinh. Vì thương xót chúng sinh nên ra tay cứu chúng sinh khỏi khổ, đó là tâm Bi.
- Cứu chúng sinh khỏi khổ cũng chưa phải làm xong nhiệm vụ của tình thương, nên cần phải tiếp tục làm cho chúng sinh được vui , đó là tâm Từ.
- Khi chúng sinh hết khổ được vui, mình mới vui được , đó là tâm Hỷ.
- Nhưng nếu cái vui này mà còn vương ngã mạn, tự đắc vì tự cho mình đã thành tựu những công hạnh lớn lao, thì cái vui ấy kéo hành giả xuống hàng phàm phu. Vậy cái vui ấy cần phải là một thứ vui trong sạch, hoàn toàn xa lìa các thứ chấp trước, đó là tâm Xả.

Có người lo rằng nếu ai cũng từ, bi, hỷ, xả thì sẽ trở thành nhu nhược, dân tộc sẽ yếu hèn và sự tham tàn bóc lột sẽ lấy lòng v.v...Lo như thế là quá lo xa mà thành ra không thực tế. Từ xưa đến nay, loài người không phải khổ sở vì quá từ bi, xã hội không phải yếu hèn, đảo điên vì tình thương quá rộng lớn. Trái lại, sự đau khổ của cá nhân cũng như của đoàn thể, một phần rất lớn là do lòng người còn ích kỷ, ác độc.

Theo kinh Tăng Nhất A Hàm thì quán Từ bi sẽ được những lợi ích như sau:

- a) Khi thức hay ngủ đều được yên vui
- b) Hiện tại được nhiều người thương
- c) Sống trên đời không bị tai nạn trộm cướp

Nhưng thực hành pháp quán từ bi, không phải chỉ để cho chúng ta cầu những quả báo lợi ích riêng cho mình. Mục đích chúng ta tu là cốt làm sao cho chúng ta và mọi chúng sinh trong lục đạo đều khỏi khổ được vui. Lẽ tất nhiên, trong khi tu chúng ta sẽ:

- Trừ được lòng sân hận độc ác
- Dẹp được ngã chấp hẹp hòi
- Đoàn kết được với mọi người
- Đời sống cá nhân và đoàn thể nhờ thế được vui vẻ, có ý nghĩa.

**X/ QL= Là một người nghiên cứu đạo Phật đã từ lâu và đồng thời là một phật tử, xin anh cho biết sự áp dụng của Tứ Vô Lượng Tâm trong đời sống.**

**QK=** Nay hiểu rõ lợi ích của pháp môn TVLT, chúng ta hãy tự khởi tâm thương mến chúng sinh không phân biệt thân sơ, mang niềm vui đến cho mọi người, đồng thời giúp đỡ, an ủi những ai đang ở trong tình trạng khốn khó khổ đau, đó là chúng ta đang hành trì tâm Từ, tâm Bi.

Yếu tố quan trọng giúp cho sự thành công là sự quyết tâm và lòng kiên nhẫn. Người tu hành cứ tuân tự tu tập những pháp môn của Phật cho đến khi thành tựu mới thôi.

-Sân hận là một tật xấu có sức tàn phá vô cùng khốc liệt. Đối diện với lòng sân, Tâm Từ là một đức độ nhẹ nhàng êm dịu làm cho con người trở nên cao thượng, tuyệt luân.

-Hung bạo là một tật xấu khác đã gây nên biết bao tội ác và biết bao hành động bạo tàn trên thế gian. Tâm Bi là vị thuốc công hiệu để tiêu trừ sự hung bạo.

- Ganh tỵ là chất độc cho cơ thể, vừa là động lực thúc đẩy con người vào những cuộc ganh đua như bản và những hoàn cảnh tranh chấp nguy hiểm. Phương thuốc trị liệu nhiệm màu và công hiệu nhất để trị bệnh ganh tỵ là Tâm Hỷ .

- Bám víu vào những gì ưa thích và bất toại nguyện với những điều không vừa lòng làm cho tâm bất an. Do sự phát triển Tâm Xả, hai tỳ đọa đối nghịch trên cơ thể sẽ bị tiêu diệt dần dần.

Nhưng để dễ thực hành “Bốn Tâm vô lượng” này, thay vì ta theo thứ tự: TỪ-BI-HỶ-XẢ thì ta nên đảo ngược lại theo thứ tự : XẢ-HỶ-BI-TỪ và lấy Xả làm góc:

Tâm Xả ở đây xuất phát từ sự hiểu biết, niềm cảm thông, lòng bao dung. Xả là lòng an tịnh, quân bình, không phân biệt người với mình. Cái tôi càng nhỏ thì Tâm Xả càng trọn vẹn.

-Từ Tâm Xả này, ta sẽ có Tâm Hỷ nghĩa là vui với cái vui của người may mắn, hạnh phúc hơn mình, thay vì có tâm ghen ghét một cách nhỏ nhen.

-Từ Tâm Xả này, ta sẽ có Tâm Bi nghĩa là thương những người nghèo đói, bị bệnh tật, gặp hoạn nạn, đau khổ về thể xác và tinh thần.

-Từ Tâm Xả này, ta sẽ có Tâm Từ nghĩa là thương yêu tất cả mọi người, mọi sinh vật một cách không phân biệt, thậm chí đến cả cỏ cây.

**QL: Thời gian dành cho chương trình Văn Hóa Việt sắp kết thúc, xin mời bác sĩ Nguyễn Quý Khoáng phát biểu lời kết cho buổi nói chuyện hôm nay về đề tài Tứ Vô Lượng Tâm.**

**QK:**

Nếu chịu khó suy nghĩ một chút thì chúng ta thấy đời là vô thường, đâu có gì là bền vững. Ngay cả cái thân của mình, mình cũng không làm chủ được nó (vì nó chịu sự chi phối của định luật : Sinh, lão, bệnh, tử dù mình không muốn thế). Thân này còn không phải của mình thì những vật ngoài thân lại càng không phải của mình dù đó là vợ chồng, con cái, nhà cửa, của cải... Thấu hiểu lẽ Vô thường, ta sẽ có một cái nhìn mới mẻ và đúng đắn hơn về cuộc đời: Đời người như giấc mộng, không có gì là chắc chắn, kể cả sức khỏe, sắc đẹp, tiền tài, danh uy, người thân ... Chính vì thế mà chúng ta nên để Tâm buông xả, không chấp vào một điều gì, không dính mắc vào bất cứ cái gì.

Đạo Phật thường được gọi là đạo từ bi, đạo cứu khổ. Ở đâu có Đạo Phật, ở đó có tình thương vì tâm từ bi là tâm Phật. Do đó, người Phật tử nên lấy TVLT làm nền tảng Đạo đức để rồi cùng với sự phát triển của Trí tuệ thì sẽ được giác ngộ giải thoát.

Trong một thế giới đầy biến động như hiện nay, với cuộc chiến giữa Nga và Ukraina, chúng ta khó có thể làm gì để xoay ngược tình thế. Tuy nhiên, nhớ lời Đức Phật dạy: “Tâm bình, thế giới bình” và lời người xưa đại ý nói rằng: “Trong đêm đen, thà thấp lên một đốm lửa còn hơn là ngồi nguyên rửa bóng tối”, chúng ta cố gắng tự sửa mình theo lời dạy của Đức Phật về TVLT để làm một môi lửa nhỏ cho những người khác cùng thấp sáng với ước mong thế giới chúng ta, nếu không thì cũng là thế giới con cháu chúng ta, hưởng được thái bình thật sự. Mong lắm thay!



**QL=** Cảm ơn BS. Nguyễn Quý Khoáng đã dành thì giờ quý báu đến với chương trình Văn Hóa Việt để trình bày đề tài về **TỨ VÔ LƯỢNG TÂM** rất thiết thực, bổ ích. Xin mời BS. Khoáng lên tiếng chào quý thính giả của đài SG-H.

**QK=** Trước khi dứt lời, tôi xin cảm ơn chị Quý Linh và đài SG-H đã tổ chức buổi nói chuyện hôm nay. Xin cảm ơn quý vị thính giả của đài SG-H đã theo dõi.

**QL=** Xin cảm ơn quý thính giả đã theo dõi chương trình Văn Hoá Việt hôm nay và xin hẹn gặp lại quý vị trong chương trình lần tới.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1/ **Bài “Tứ vô lượng Tâm”** được trích từ quyển **“Đức Phật và Phật Pháp”**(The Buddha and his teachings) do Ngài Narada Maha Thera, một vị Đại Đức người Tích Lan viết và tu chính năm 1980 và đã được Cư sĩ Phạm Kim Khánh dịch ra tiếng Việt.

2/ **Tứ vô lượng tâm**, HT. Minh Đức Triều Tâm Ảnh.

3/ **Từ, Bi, Hỷ, Xả** trong **Kinh Pháp Cú**, Cư sĩ Tâm Minh Ngô Tằng Giao.

4/ **Tứ vô lượng tâm**, TT. Thích Thông Huệ.

5/ **Tứ vô lượng tâm**, Cư sĩ Quán Như Phạm văn Minh.

6/ **Tứ vô lượng tâm**, Ni sư Ayya Khema. “Being nobody, Going nowhere” bản dịch ra tiếng Việt do cư sĩ Diệu Liên Lý Thu Linh.

7/ **Tứ vô lượng tâm**, H T. Thích Thiện Hoa.

8/ **Tứ vô lượng tâm**, Ni sư Thích Hằng Như.

9/ **Tâm hạnh Từ Bi Hỷ Xả**, HT. Thích Thanh Từ.

10/ **Tứ vô lượng tâm**, Cư sĩ Trần Đình Hoành.

11/ **So sánh Tiểu Thừa và Đại Thừa**, Học giả Alexander Berzin.

12/ **Từ Bi Hỷ Xả**. Budsas.org

13/ **Quán Từ Bi** . HT. Thích Thiện Hoa ( Phật học phổ thông).

14/ **Các bài thuyết Pháp về TVLT được ghi lại qua videos trên You tube từ các giảng sư:**

HT. Thích Thanh Từ, TS.Thích Nhất Hạnh, TT. Thích Trí Chơn, HT.Thích Viên Minh, TT. Thích Thiện Thuận, ĐĐ. Thích Pháp Hòa, ĐĐ. Thích Phước Tiến, TT. Thích Viên Trí, ĐĐ.Thích Trúc Thái Minh, TT. Thích Trí Siêu, ĐĐ. Thích Hạnh Tuệ, TT. Thích Chánh Định.

Ghi chú=

HT= Hòa Thượng, TS= Thiền sư, TT= Thượng Tọa, ĐĐ= Đại Đức.



