



Lợi ích của Thiền tứ vô lượng tâm trong đời sống xã hội

ISSN: 2734-9195

14:10 10/09/2024

Có thể nói rằng Từ, Bi, Hỷ, Xả là những đức hạnh tốt lành và cao đẹp để xây dựng nên một con người hoàn thiện, một gia đình hạnh phúc, một xã hội tốt đẹp.

Tác giả: **Huệ Đức**

Dẫn nhập

Con người là một chúng sinh huyền bí có nhiều tiềm năng phi thường và trong dòng tâm thức của chúng sinh ấy là một kho tàng chứa đựng muôn hình vạn trạng có thể tạo ra năng lực đưa con người đi đến các cảnh giới khác nhau.

Trong guồng máy phức tạp ấy, có hai thái cực vô cùng đối lập nhưng trái ngược nhau. Một là, Tâm chứa đựng những chủng tử thiện lành tốt đẹp và ngược lại là một hầm hố tội xấu. Người biết vun bồi, nuôi dưỡng những hạt giống tốt thì đó là phước lành cho chính bản thân và cả xã hội. Còn những ai bị tội xấu chi phối thì là một đại họa lớn đưa đến khổ đau, và để đối trị với những ác, bất thiện tâm này, đức Phật đã dạy bốn pháp cao thượng giúp con người đoạn trừ các nhân tố gây nên khổ đau, đồng thời từng bước hoàn thiện nhân cách để đạt đến những quả vị giải thoát ngay trong hiện tại cũng như tương lai. Bốn pháp cao thượng này có khả năng tạo nên một nếp sống giác ngộ, là những yếu tố làm cho kẻ phàm phu trở thành bậc thánh và thường được gọi là Tứ Vô Lượng Tâm. Nhưng làm sao chúng ta có thể thực hành bốn tâm vô lượng đó một cách hữu ích.

Như chúng ta đã biết, giáo pháp đức Phật dạy có muôn ngàn pháp môn và trong dòng tâm thức của chúng sinh luôn có, đã có đầy đủ tất cả những chính pháp vi diệu ấy, chỉ cần con người biết khai mở thì có thể thấy được chúng một cách sâu sắc thiết thực.

Bằng cách nào? “Thiền định và quán chiếu”! Cách đây hơn 2500 năm đức Phật đã tái phát hiện một phương pháp tự tu tự chứng, đó là Vipassanā - một phương

pháp thanh lọc tâm, một nghệ thuật sống mà ta có thể đóng góp tích cực cho xã hội.

Với sự tu tập Từ - Bi - Hỷ - Xả qua thiền Vipassanā một cách tinh chuyên thì bốn phẩm chất ấy của con người sẽ ngày càng phát triển từ đó có thể xây dựng cuộc sống hữu ích cho gia đình và xã hội.



Ảnh: St

Nội dung

I. Giới thiệu về Tứ Vô Lượng Tâm

Tứ Vô Lượng Tâm tiếng Phạn là “Brahma Vihāra” tức chỉ cho “các trạng thái thánh thiện hay các phạm trú” , cũng gọi là “Appamānnā”, trạng thái vô cùng “rộng lớn bao la, vì từ, bi, hỷ, xả không bờ bến, không biên cương, không bị hạn định. Tứ Vô Lượng Tâm bao trùm tất cả chúng sinh, không trừ bỏ một sinh linh nhỏ bé nào. Dù theo tôn giáo hay hấp thụ văn hóa nào, mỗi người đều có thể tu tập theo bốn đức độ ấy để có thể trở nên phước lành cho mình và kẻ khác”.

Theo Phật Quang Đại Từ Điển, Tứ Vô Lượng Tâm cũng gọi là Tứ Đẳng Tâm hay Tứ Tâm. Kinh Trung A Hàm và luận Đại Trí Độ giải thích Tứ Vô Lượng Tâm như sau:

Từ vô lượng (S. Maitry apramana – P. Mettā appamanna)

“Duyên vô lượng chúng sinh, tư duy về phương pháp làm cho chúng sinh được vui mà vào tứ đẳng chí” . Mettā là lòng thành thật ước mong rằng tất cả chúng sinh đều được sống an lành hạnh phúc. Tâm từ không phải là sự triu mến, luyến ái, yêu thương mang tính chất ích kỷ, chấp thủ mà đó là một tình thương rộng lớn không phân biệt. Lòng từ như ánh sáng mặt trời bao trùm vạn vật, người có tâm từ thì xem tất cả chúng sinh như là thân quyến của mình. Trong kinh Từ Bi nói về tâm từ như sau:

*“Như tấm lòng người mẹ đối với con của mình,
Trọn đời luôn che chở, con độc nhất mình sinh,
Cũng vậy, đối tất cả, các hữu tình chúng sinh,
Hãy tu tập tâm ý, không hạn lượng, rộng lớn”.*

Đặc tính của tâm từ là đem lại sự an lạc được biểu hiện bằng sự xoá bỏ ưu phiền nhưng không có nghĩa là phải quên mình, hy sinh mạng sống mình vì một lợi ích nào mà là một đức độ cao thượng, một tấm lòng từ ái đối với tha nhân.

Bi Vô Lượng (S. Karunapramana - P. Karunā appamanna)

“Duyên vô lượng chúng sinh, tư duy về phương pháp khiến cho chúng sinh lìa khổ mà vào Bi đẳng chí” . Karunā là sự cảm thông, bi mẫn, thương xót trước sự đau khổ của tha nhân. Theo Naranda Maha Thera, Bi là động lực làm cho tâm rung động trước sự đau khổ của kẻ khác, là nhân tố xoa dịu nỗi khổ niềm đau của tha nhân . Tâm bi còn có đặc tính của lòng trắc ẩn đối với khổ đau của tất cả chúng sinh và đối với những người vô minh, thiếu trí tuệ, tà kiến. Người có tâm Bi không sống riêng cho mình, mà lúc nào cũng sống vì người khác và luôn tìm mọi cơ hội để cứu giúp cuộc đời mà không bao giờ mong muốn được đền đáp.

Hỷ Vô Lượng (S. Muditapramana – P. Muditā appamanna)

“Nghĩ đến việc vô lượng chúng sinh đã lìa khổ được vui, từ đáy lòng cảm thấy vui mừng mà vào Hỷ đẳng chí” . Muditā là tâm hoan hỷ, vui mừng trước hạnh phúc và thành công của người khác. Niềm vui ở đây không phải là niềm vui liên hệ đến thế tục, ồn ào, thô tháo mà đó là cái mừng vui nhẹ nhàng, thanh cao. Đó là kết quả do sự tu tập thiền định, nuôi dưỡng tâm vị tha mà thành tựu. Theo ngài Phật Âm, “Hỷ có đặc tính vui mừng trước thành công của người khác.

Nhiệm vụ của nó là không ganh tị. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ nỗi chán ghét. Nó có nhân gần là sự trông thấy thành công của người. Nó thành công khi làm cho sự chán ghét tiêu tan, và nó thất bại khi làm phát sanh sự vui nhận.”

Xả Vô Lượng (S. Upeksapramana – S. Upekkhā appamanna)

“Nghĩ đến vô lượng chúng sinh hết thấy đều bình đẳng, không phân biệt oán và thân nên vào xả đẳng chí”. Upekkhā là trạng thái vô tư, không thiên vị, không luyến ái, không ghét bỏ, không ưa thích. Xả không có nghĩa là lạnh lùng, thờ ơ, vô cảm, không màng đến thế sự mà đó là cái tâm an nhiên, tự tại trước những giông tố cuộc đời, như Vạn Hạnh Thiền Sư từng dạy:

*“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô”.*

II. Phương pháp tu tập Tứ Vô Lượng Tâm qua thiền Vipassanā

Vipassanā là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn Độ, được đức Phật Gotama tái phát hiện cách đây hơn 2500 năm.

Ngày nay, phương pháp tu tập này phổ biến ở các nước phương Tây cũng như các nước phương Đông. Phương pháp này thường được giảng dạy trong những khóa tu kéo dài mười ngày, áp dụng cho tất cả những ai mong muốn được thực tập.

Trong suốt mười ngày hành giả chỉ được phép ở khu vực dành cho khóa tu mà không được có bất kì mối liên hệ nào với bên ngoài. Tiến trình tự thanh lọc tâm không bao giờ dễ dàng, do đó đòi hỏi hành giả phải tu tập nghiêm túc, cần mẫn. Bằng nỗ lực của chính bản thân, hành giả chắc chắn sẽ đạt được sự tự chứng mà không ai có thể làm điều đó thay họ.

Giáo lý Tứ Vô Lượng Tâm có liên hệ gì đến việc tu thiền Vipassanā? Tứ Vô Lượng Tâm là bốn đức tính cao thượng vốn có sẵn trong dòng tâm thức của mỗi chúng sinh, chỉ vì vô minh tà kiến nên bốn đức tính ấy đã bị che khuất, rồi thay vào đó là những tâm hơn thua, ghen tỵ, hiềm hận lẫn nhau dẫn đến cuộc sống khổ đau cứ nối tiếp mãi không dứt.

Trong quá trình thực tập thiền Vipassanā là cơ hội để hành giả phá tan màn vô minh, khai mở những phẩm chất trong sáng, hiển thiện trong bản tâm mình. Từ,

bi, hỷ, xả - bốn phẩm chất này sẽ được nuôi dưỡng qua sự hành thiền, khi tâm đi vào trạng thái tĩnh lặng, chúng ta bắt đầu quán chiếu chất liệu từ, bi, hỷ, xả trong ta. Trước hết, chúng ta phải gieo trồng tâm Từ cho chính mình.

Muốn vậy, phải rải khắp thân và tâm những tư tưởng an vui hạnh phúc bằng cách tưởng niệm: *“Tâm tôi rất yên tĩnh, Thân tôi rất an vui. Tôi không bệnh hoạn, không phiền muộn, lo âu. Tôi thể hiện tâm Từ. Hào quang từ ái bao phủ xung quanh tôi, dập tắt mọi tư tưởng ích kỷ, mọi xúc động thù nghịch. Tôi không còn cảm xúc trước cơn xung đột xấu xa của kẻ khác. Tôi đáp lại cái xấu bằng cái tốt, sân hận bằng tâm Từ”*

Hằng ngày thực tập như vậy, tâm Từ trong ta sẽ trở nên chín muồi và ánh sáng hạnh phúc sẽ lan tỏa khắp thân tâm, rồi chúng ta có thể ban rải hạnh phúc ấy đến người khác bằng năng lượng an lành mà mình có được.

Chúng ta rải tâm Từ đến thân bằng quyến thuộc, đến bạn bè đồng nghiệp và thành thật mong họ đều được an vui, không còn phiền não, tật bệnh, lo âu, sân hận.

Sau đó, ban rải đến những người đã làm ta tổn thương, những người đã từng xem ta là kẻ thù, lấy tâm ôn hòa, điềm tĩnh trước những lời nói, hành động bất hòa của người ấy, mong muốn người ấy sớm nhận ra lòng từ của mình và mong muốn cả hai bên đều được chuyển hóa.

Tiếp theo là tâm Bi, khi hành thiền hành giả quán chiếu đến những chúng sinh đang chịu mọi khổ đau trên thế gian, khổ đau do chiến tranh hận thù, khổ đau do bệnh tật, thiên tai... Ban rải lòng thương tưởng đến họ, mong muốn họ sẽ đủ dũng mãnh để vượt qua mọi nỗi khổ niềm đau. Đặc biệt đối với những người bệnh hoạn tinh thần, suy kém đạo đức, ta nên có lòng thương xót, không nên khởi tâm xem thường khinh bỉ họ mà phải tha thiết mong cầu cho họ sớm quay về con đường chân chính.

Thứ ba là tâm Hỷ, nếu so sánh tâm Từ và tâm Bi thì tâm Hỷ lại càng khó thực hiện. Muốn phát khởi được tâm hoan hỷ đối với thành công hay hạnh phúc của người khác quả không phải là điều dễ làm, nhất là đối với những người thù nghịch.

Thực hành thiền Vipassanā sẽ giúp ta quán chiếu và nuôi dưỡng làm cho hạt giống hoan hỷ trong ta ngày một phát triển để dập tắt cái tâm ích kỷ, hẹp hòi.

Trong lúc thực tập chúng ta cố gắng truyền năng lượng hoan hỷ ấy đến tất cả mọi người, kể cả những người thù nghịch, mong muốn cho họ thành công, hạnh phúc và sinh tâm vui mừng với những thành công của họ.

Cuối cùng là tâm Xả, khó thực hành nhất, mà cũng cần thiết nhất trong bốn tâm vô lượng ấy. *“Tâm Từ bao trùm tất cả chúng sinh; tâm Bi dành cho những chúng sinh đau khổ; tâm Hỷ dành cho những chúng sinh hạnh phúc; tâm Xả phủ khắp những gì tốt đẹp và xấu xa, những điều khả ái và khả ố, những thích thú và những nghịch lòng.”* Sở dĩ chúng ta khổ đau là do chấp chủ vào những thứ mình yêu thích, lo lắng, sợ hãi khi chúng thay đổi theo sự vô thường.

Ngược lại, bám víu vào những thứ không toại ý khiến ta bất an trong cuộc sống. Qua quá trình thực tập thiền Vipassanā, chúng ta sẽ làm lắng dịu những ác, bất thiện pháp trong tâm và bản tính của chân tâm sẽ hiện rõ. Bản tính ấy chính là trí tuệ, là chính kiến giúp ta hiểu rõ sự vô thường - khổ - không - vô ngã của tất cả các pháp, từ đó tâm Xả sẽ sinh khởi. Bởi vì người thành tựu được tâm Xả là người thật sự thấy rõ và hiểu rõ bản chất không thật của những gì đang xảy ra trong cuộc đời.

Như vậy, bốn chất liệu Từ, Bi, Hỷ, Xả được tưới tắm, nuôi dưỡng một cách nhuần nhuyễn trong sự hành thiền và từ đó hành giả có thể áp dụng vào đời sống thực tiễn bằng những phương tiện thiện xảo với mục đích đem lại lợi ích cho tha nhân.

III. Ứng dụng và lợi ích của Thiền Tứ Vô Lượng Tâm trong đời sống xã hội

Như chúng ta đã biết, trải qua bao thăng trầm lịch sử, Phật giáo đều có vai trò, vị trí quan trọng và những đóng góp tích cực cho đời sống nhân loại. Từ thời nhà Trần, tinh thần nhập thế của Phật giáo đã đem lại hạnh phúc, an vui đến cho muôn loài chúng sinh, đã dập tắt biết bao cuộc chiến tàn bạo của quân thù.

Đối với thời đại hiện nay, xã hội ngày càng phát triển, đời sống vật chất của con người ngày càng lên cao. Tuy nhiên, song hành với điều đó thì giá trị tinh thần của xã hội cũng như của con người ngày càng trở nên thấp kém. Hàng loạt vấn đề đã và đang xảy ra mà xã hội phải đối mặt, như: tình trạng nghiện ngập; bạo lực và truyền thông; chiến tranh và khủng bố; sự nô lệ đồng tiền, sự suy đồi đạo đức. Lòng đố kỵ, ganh ghét, sự bất an do xung đột, mâu thuẫn về nhau đang diễn ra khắp nơi. Con người trở nên vô cảm trước những thương đau mất mát của đồng loại khiến cho mối quan hệ giữa con người ngày càng xa cách. Trong tình trạng như vậy, sợi dây để kết nối con người lại không gì hơn là bốn phẩm chất cao thượng Từ - Bi - Hỷ - Xả.

Theo quan điểm của Phật giáo, con người là chúng sinh cao quý nhất trong số các loài chúng sinh khác, vì chính con người tự tạo ra niềm vui hay khổ đau cho

chính mình chứ không phải ai khác. Trong giáo lý về Nghiệp đức Phật đã dạy rõ điều đó: *“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, là quyến thuộc, là điểm tựa. Phàm nghiệp nào sẽ làm thiện hay ác, Ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”*.

Nghiệp luôn bao gồm thiện - ác và Từ, Bi, Hỷ, Xả chính là bốn thiện nghiệp cao quý vốn sẵn có trong tiềm thức của con người. Cho nên, sống trong một xã hội đầy dẫy đau thương như hiện nay, trách nhiệm mà mỗi người đệ tử Phật như chúng ta cần phải làm là đem đức Phật vào trong thế giới này bằng cách áp dụng lời dạy của Ngài vào chính đời sống hằng ngày của mỗi chúng ta để làm lắng dịu bớt những nỗi đau nhân thế. Khi đức hạnh và trí tuệ của Phật được thực hiện hóa bằng hành động của con người thì cuộc đời sẽ trở nên an bình, hạnh phúc. Qua giáo lý Tứ Vô Lượng Tâm chúng ta có thể làm được điều đó. Trước hết, chúng ta cố gắng tự sửa mình theo lời dạy của đức Phật về bốn phẩm hạnh quý báu này. Bản thân mỗi chúng ta tự nuôi dưỡng, trau dồi những đức tính ấy thật thuần thực trong tâm, khi tâm ta đủ bình an, đủ chất liệu Từ, Bi, Hỷ, Xả thì những người ở bên ta cũng hưởng được năng lượng bình an ấy từ ta.

Vậy nên, theo định nghĩa đã nêu ở trên, tâm Từ bao la rộng rãi, đồng đều đối với chính mình cũng như đối với tất cả mọi người. Khi tu tập tâm Từ đến mức cùng tột, ta sẽ thấy mình và mọi người đồng hóa với nhau, không còn ý niệm giữa ta và người. Sở dĩ con người cứ mãi gây chiến tranh, oán thù nhau là do hạt giống sân hận còn quá mạnh. Trong kinh Pháp Cú Đức Phật đã dạy:

*“Với hận diệt hận thù
Đời này không có được
Không hận diệt hận thù
Là định luật ngàn thu”*

Tâm Từ không những dập tắt được ngọn lửa sân hận mà còn diệt trừ các mầm mống bất thiện trong ta. Khi tâm Từ đủ lớn mạnh thì ta không còn phán xét đến khuyết điểm của người, bao giờ cũng nghĩ đến những điều tốt đẹp nơi người và luôn mong cho tất cả được bình an hạnh phúc. Chỉ vậy thôi cũng đã góp phần xây dựng một cuộc sống hòa hợp lắm rồi.

Vì khi không phán xét người là ta đã thật sự biết cảm thông và hòa đồng với người, sẵn lòng nâng đỡ để giúp người tiến lên. Tiếp theo tâm Từ là tâm Bi, xã hội ngày nay thật sự đang cần lắm những nhân cách đầy từ bi che chở. Vì thiên tai bão lụt, vì chiến tranh hận thù mà con người đang phải gồng gánh không biết bao nhiêu khổ đau. Lòng trắc ẩn của những người may mắn có được hoàn cảnh sống an vui, có duyên lành gặp Phật pháp, biết sống đúng với chính pháp là rất cần thiết trong lúc này. “Một miếng khi đói bằng một gói khi no” hay “Lá

lành đùm lá rách”, là những truyền thống tốt đẹp từ ngàn xưa của dân tộc Việt Nam, đã phần nào thể hiện được tâm Bi trong đó.

“Đánh kẻ chạy đi không ai đánh kẻ chạy lại” cũng là một đạo lý thể hiện tâm Bi đối với những người phóng đảng tội lỗi, không ghét bỏ họ mà cần khởi lòng thương xót và khuyên nhủ, đưa họ về với chính pháp. Như ngày xưa đức Phật đã hết lòng thương xót và hóa độ tướng cướp Angulimala, và tận tâm cứu độ người phụ nữ lâu xanh Ambapali. Chính tâm Bi của Phật đã giúp họ trở về với con người thật của mình.

Đối với xã hội, khi chúng ta đem tâm Bi ban rải bằng những việc làm cụ thể như từ thiện, hiến máu nhân đạo, viếng thăm các trại dưỡng lão hay các trại giam. Qua đó mọi người sẽ cảm nhận được không những tình thương yêu giữa con người với con người mà còn sinh khởi niềm tin đối với Phật pháp.

Muốn cuộc sống gia đình hạnh phúc, xã hội an bình, cũng rất cần lắm những con người có tâm Hỷ. Thử hỏi vì sao con người mãi đấu tranh với nhau? Chính vì không chịu bằng lòng, ganh tỵ khi thấy người hơn mình nên cố tìm mọi cách để hại người. Ganh tỵ có sức phá hoại vô cùng nguy hiểm, nó khiến tâm ta trở nên ích kỷ, hẹp hòi, hậm hực khó chịu khi nghe người hạnh phúc thành công. Đất nước này ganh tỵ đất nước khác, gia đình nọ ganh với gia đình kia, đến nỗi anh chị em trong gia đình cũng so đo, ganh ghét trước sự thành đạt, may mắn của nhau. Cho nên tu tập tâm Hỷ rất quan trọng, khi nào nội tâm chúng ta tràn đầy sự Hỷ lạc dành cho người thì khi đó xã hội sẽ bình yên, gia đình sẽ yên ấm, bạn bè đồng nghiệp trở nên trân quý nhau.

Thành - bại, được - mất, khen - chê, hạnh phúc - khổ đau, thường được gọi là tám ngọn gió làm chao động cuộc sống con người. Chính vì vậy, việc tu tập tâm Xả là vô cùng cần thiết và quan trọng. Xả ở đây không phải là lạnh lùng, vô cảm trước mọi sự mà là tâm buông xả không vướng mắc, luyến ái đối với những gì thích hay không thích, thay vào đó là sự bình thản trước những được mất, khen chê, sự an tịnh và bình lặng trước những thăng trầm của cuộc sống.

*“Nhu tạng đá kiên cố
Không gió nào lay động
Cũng vậy giữa khen chê
Người trí không giao động”*

Có thể nói rằng, Tứ Vô Lượng Tâm là phương thuốc hữu ích để chuyển hóa thân tâm của mỗi người, mỗi gia đình và xã hội. Nếu thiếu bốn chất liệu này thì cuộc đời sẽ trở nên héo úa, hận thù và chiến tranh không có hồi chấm dứt.

Trong kinh Pháp Hoa, đức Phật dạy: *“Tam giới bất an du như hỏa trạch”* - tam giới giống như nhà lửa đang hùng hực cháy. Thực vậy, ở thế giới Ta bà này, con người cũng đang sống với sự bất an trong ngôi nhà lửa của chính mình. Đó là lửa tham, lửa sân, lửa si. Chúng đang thiêu đốt con người, khiến con người trở nên nô lệ cho những dục vọng, bị cuốn hút theo sức mạnh của lòng khao khát nên càng lún sâu vào vòng xoáy tội lỗi.

Đứng trước bóng tối khổ đau đó thì Tứ Vô Lượng Tâm là ngọn đèn soi sáng đưa con người ra khỏi vô minh. Giữa những giông tố của cuộc đời, nếu sống với Tứ Vô Lượng Tâm thì chúng ta như hoa sen mọc giữa bùn mà không bị bùn làm cho ô nhiễm, ngược lại chính sự tinh khiết, bình an và đầy hiểu biết thương yêu từ đóa hoa vô lượng đó sẽ tỏa ngát hương thơm cho đời, đem lại lợi ích thiết thực cho đời.

Mỗi một chúng ta cần phải trau dồi, vun trồng bốn đức tính cao quý ấy ngày một phát triển để góp phần xây dựng cuộc sống nhân loại ấm no, bình yên.

Hãy luôn bắt đầu ngày mới với tâm đầy tình thương yêu đối với nhân loại, như câu thơ mà thiền sư Nhất Hạnh đã viết:

*“Thức dậy miệng mỉm cười
Hai bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời”.*

Kết luận

Tứ Vô Lượng Tâm là bốn chất liệu phổ quát có thể hóa giải tất cả mọi oán thù thành tình yêu thương chia sẻ thực sự.

Bốn tâm vô lượng ấy mang đến sự yêu thương trong hiểu biết, dập tắt mọi oan trái khổ đau kết thành hoa thơm trái ngọt hiến dâng cho đời.

Từ, Bi, Hỷ, Xả là những đức hạnh tốt lành và cao đẹp để xây dựng nên một con người hoàn thiện, một gia đình hạnh phúc, một xã hội tốt đẹp.

Vì vậy, ai có ước nguyện được sống trong thế giới hòa bình thì cần phải tu tập nuôi dưỡng bốn phẩm chất này.

Ai muốn tiến tu trên con đường giải thoát giác ngộ thì không thể không thực hành bốn tâm vô lượng này.

Tác giả: **Huệ Đức**

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kinh Trung Bộ, tập I, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, 2015.
2. Kinh Pháp Cú, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo Hà Nội, 2000.
3. Thanh Tịnh Đạo, tập I, NS. Thích Nữ Trí Hải dịch, Nxb Hồng Đức, 2010.
4. Phật Quang Đại Từ Điển, tập 6, Hội Văn hóa Giáo dục Linh Sơn Đài Bắc, HT. Thích Quảng Độ dịch, 1989.
5. Đức Phật và Phật Pháp, Phạm Kim Khánh dịch, Nxb Tổng hợp, TPHCM, 2013.
6. Nguyễn Lang, Việt Nam Phật giáo sử luận, Nxb Văn học, Hà Nội, 2000.
7. HT. Thích Viên Trí, Phật học căn bản, Nxb Phương Đông, 2015.

CHÚ THÍCH

1. Đại Tạng kinh Việt Nam, kinh Trung Bộ, tập I, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, 2015, tr. 63.
2. Naranda Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch, Đức Phật và Phật Pháp, Nxb Tổng Hợp TP.HCM, 2013, 422.
3. Phật Quang Đại Từ Điển, tập 6, Hội Văn hóa Giáo dục Linh Sơn Đài Bắc, Thích Quảng Độ dịch, 1989, tr. 6870.
4. Sđd, tr. 35.
5. Phật Quang Đại Từ Điển, tập 6, Hội Văn hóa Giáo dục Linh Sơn Đài Bắc, Thích Quảng Độ dịch, 1989, tr. 6870.
6. Naranda Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch, Đức Phật và Phật Pháp, Nxb Tổng Hợp TP.HCM, 2013, tr. 640.
7. Sđd, tr.6870.
8. Thanh Tịnh Đạo, tập I, NS. Thích Nữ Trí Hải dịch, Nxb Hồng Đức, 2010, tr 633.
9. Sđd, tr.6870.
10. Nguyễn Lang, Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, Nxb Văn Học, Hà Nội, 2000.
11. Naranda Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch, Đức Phật và Phật Pháp, Nxb Tổng Hợp TP.HCM, 2013, tr. 431.

12. Naranda Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch, Đức Phật và Phật Pháp, Nxb Tổng Hợp TP.HCM, 2013, tr. 438.
13. Kinh Trung Bộ 135, Tiểu kinh Nghiệp phân biệt, HT. Thích minh Châu dịch, 1986.
14. Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2000.
15. Kinh Pháp Cú, phẩm Hiền Trí, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2000.