

11. QUYẾT ĐỊNH BA LA MẬT

(ADHIṬṬHĀNA PĀRAMĪ)

I. Ý nghĩa Quyết Định Ba la mật:

1. Quyết Định (adhiṭṭhāna) là gì?

Danh từ Pāli adhiṭṭhāna dịch là quyết định, chí nguyện, hạnh nguyện. Quyết định có nghĩa là quyết tâm kiên cố, nguyện vọng bất thoái, hạnh nguyện không thay đổi.

2. Quyết Định Ba la mật (adhiṭṭhānapāramī) là gì?

Quyết Định Ba la mật hay Chí Nguyện Ba la mật là sự quyết tâm kiên cố, không thoái chuyển trong việc thực hành các thiện pháp viên mãn dẫn đến giác ngộ, thành tựu quả vị Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác, hay Thinh văn Giác, dựa vào tâm Đại Bi (Mahākaruṇā) và phương tiện thiện xảo trí (Upāyakosallañāṇa).

Quyết định Ba la mật có 3 bậc:

- a) Quyết định Ba la mật bậc hạ (adhiṭṭhānapāramī): là sự quyết tâm kiên cố, không thoái chuyển trong việc thực hành các thiện pháp Ba la mật, dù có thiệt hại đến vật ngoại thân.
- b) Quyết định Ba la mật bậc trung (adhiṭṭhāna-upapāramī) là sự quyết tâm kiên cố, không thoái chuyển trong việc thực hành các thiện pháp Ba la mật, dù có thiệt hại đến tứ chi.
- c) Quyết định Ba la mật bậc thượng (adhiṭṭhāna-paramatthapāramī) là sự quyết tâm kiên cố, không thoái chuyển trong việc thực hành các thiện pháp Ba la mật, dù có thiệt hại đến mạng sống.

Chư vị Bồ Tát Toàn Giác, Bồ Tát Độc Giác, hay Bồ Tát Thinh Văn giác đều có hạnh nguyện, phát nguyện tu hành. Từ khi các Ngài phát nguyện trở thành Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác hay Thinh Văn giác thì các Ngài quyết tâm thực hành pháp Ba la mật không thoái chuyển để đạt đến mục tiêu giác ngộ.

Bốn ý nghĩa của Quyết Định Ba la Mật:

- Trạng thái hay đặc tính là sự quyết tâm bất thối trong việc thực hành viên mãn các pháp Ba-la-mật dẫn đến giác ngộ.
- Phận sự là vượt qua những bất thiện pháp đối nghịch với những pháp dẫn đến sự giác ngộ.
- Sự thành tựu là tánh kiên định trong việc thực hành viên mãn các pháp dẫn đến giác ngộ.
- Nhân cần thiết là những pháp dẫn đến giác ngộ (các pháp trợ đạo).

II. Ba loại Adhiṭṭhāna:

Adhiṭṭhāna (nguyện) có ba loại:

- a) Pubbanimitta Adhiṭṭhāna (Tiền tướng nguyện).
- b) Āsisa Adhiṭṭhāna (Cầu ước nguyện).
- c) Vata Adhiṭṭhāna (Hạnh nguyện).

1. Tiền tướng nguyện (Pubbanimitta-adhiṭṭhāna): Là nguyện trước khi những điềm tướng xuất hiện đúng theo sự quyết định.

Như trường hợp sau đây, khi Thái tử Siddhattha xuất ly thế gian, Ngài cắt tóc tung lên trời sau khi phát nguyện rằng: “Nếu tôi chứng ngộ Nhất thiết trí thì xin cho mớ tóc này nằm yên trong không trung; nếu không thì nó sẽ rơi xuống đất.” Tóc đã treo lơ lửng trong không trung. Sự phát nguyện này cũng vậy, được thực hiện để biết trước rằng Ngài có thành Phật hay không, gọi là Pubbanimitta-adhiṭṭhāna (tiền tướng nguyện).

Lại nữa, sau sáu năm kiên trì khổ hạnh, khi Ngài ăn món cơm sữa do nàng Sujāta dâng cúng ở bờ sông Nerañjara, Ngài tung cái bát vào giữa dòng sông với phát nguyện như vậy: “Nếu ta thành Phật, thì cái bát bằng vàng này trôi ngược dòng nước; nếu không thì cái bát vàng trôi xuôi dòng nước.” Và cái bát kia đã trôi ngược dòng nước rồi chìm xuống nằm bên cạnh chỗ Ròng chúa Kāla đang nằm. Sự phát nguyện này cũng là Pubbanimitta Adhiṭṭhāna (tiền tướng nguyện).

Tương tự, bất cứ nguyện nào được thực hiện trong thế gian này với mục đích biết trước qua điềm tướng rằng ước nguyện của người ta có thành tựu hay

không, nguyện ấy là Pubbanimitta Adhiṭṭhāna (Tiền tướng nguyện), loại nguyện này hiện nay vẫn còn thông dụng.

2. Cầu ước nguyện (Āsisa Adhiṭṭhāna): Là loại ước nguyện được thực hiện để làm thành tựu ước muốn.

Chú giải của bộ Mahāvagga trong tạng Luật mô tả như vậy: Sau khi thành đạo, Đức Phật trải qua bảy tuần lễ ở bảy chỗ trong khu vực của cây bồ đề, mỗi chỗ Ngài ở một tuần. Sau bảy ngày của tuần lễ cuối cùng ở cội cây Rājayatana, có hai anh em thương nhân Tapussa và Bhallika đi đến và dâng cúng Ngài một số bánh. Đức Phật suy xét làm cách nào để thọ lãnh số bánh ấy (cái bát do Phạm thiên Ghatikāra dâng đến Đức Phật đã biến mất vào ngày Ngài nhận món cơm sữa từ nàng Sujāta). Khi ấy bốn vị Thiên vương dâng đến Ngài bốn cái bát bằng đá cẩm thạch. Nhưng Đức Phật không nhận chúng. Rồi Tứ thiên vương dâng đến Ngài bốn cái bát khác bằng đá có màu đỏ sậm. Để làm Tăng trưởng đức tin của họ, Đức Phật nhận bốn cái bát ấy và chú nguyện rằng: “Nguyện cho bốn cái bát này biến thành một.” Rồi bốn cái bát biến thành một với bốn đường viền tròn. Sự chú nguyện này của Đức Phật là Cầu ước nguyện (Āsisa Adhiṭṭhāna).

3. Vata adhiṭṭhāna (Hạnh nguyện):

Ở đây, “Vata” là chỉ về những sự thọ trì các pháp hành cao quý như bố thí, trì giới, v.v... Khi vị Bồ Tát nguyện thọ trì những pháp hành này thì thực hành đúng như vậy được gọi là Vata adhiṭṭhāna (Hạnh nguyện), nhưng chỉ nguyện suông thì không đủ để gọi là thực hành Quyết định Ba-la-mật.

Các vị Bồ-tát và ba loại Adhiṭṭhāna

Về ba loại Adhiṭṭhāna (nguyện) này, chư Bồ-tát đương lai thực hành Tiền tướng nguyện (Pubbanimitta adhiṭṭhāna) và Cầu ước nguyện (Āsisa adhiṭṭhāna) để đáp ứng một số nhu cầu cần thiết trong những hoàn cảnh nào đó, không phải là các Ngài đang thực hành Quyết định Ba-la-mật. Nói cách khác, chính Hạnh nguyện (Vata Adhiṭṭhāna) được xem là Quyết định Ba-la-mật mà các Ngài thực hành cho mục tiêu giác ngộ A-la-hán hoặc Nhất thiết trí.

III. Phương pháp suy xét chi tiết về Chí nguyện Ba-la-mật

Nếu không có chí nguyện cương quyết thực hành các điều thiện như Bồ thí Ba-la-mật, trì giới Ba-la-mật v.v... thì không thể vững tâm để thực hiện những việc thiện như vậy.

Và nếu không có sự vững tâm, thì người ta không thể thực hành chúng một cách khéo léo và dũng cảm.

Và nếu không có sự thiện xảo và dũng cảm thì những pháp Ba-la-mật như bố thí, trì giới v.v... là những pháp cần thiết để chứng đắc quả vị A-la-hán, Nhất thiết trí, không thể thành tựu được.

“Chỉ khi nào chí nguyện trong việc thực hành các điều thiện như Bồ thí Ba-la-mật, v.v... được vững vàng, khi ấy người ta mới có thể vững tâm kiên định thực hành.

Và khi nào có sự vững tâm kiên định như vậy, người ta mới có được sự thiện xảo và dũng cảm trong việc thực hành các điều thiện như vậy.

Chỉ khi ấy Bồ thí Ba-la-mật, v.v... hình thành những pháp cần thiết cho sự chứng đắc quả A-la-hán, Nhất thiết trí, mới có thể được thành tựu.” Đây là cách suy xét chi tiết về Chí nguyện Ba-la-mật.

Tóm lại: Với chí nguyện mong đạt đến sự giác ngộ giải thoát khỏi khổ sanh tử luân hồi, vị Bồ Tát quyết tâm vượt qua những thử thách, sự thăng trầm của cuộc sống và giữ tâm kiên cố trong việc thực hành các thiện pháp Ba-la-mật viên mãn hướng quả vị giải thoát.

Bởi do chí nguyện dẫn đường,
Biết nơi cứu cánh mà nương lối về.
Bờ kia là đạo bồ đề,
Tự lòng đã quyết bèn mê phải lìa.
Hy sinh ngoại vật tứ chi,
Hoặc luôn mạng sống sá gì huyễn thân.
Phật xưa pháp độ vẹn toàn,
Chúng con nguyện bước theo chân Đại Từ.

12. TÂM TỪ BA-LA-MẬT (METTĀ PĀRAMĪ)

I. Ý nghĩa của Tâm Từ Ba la mật:

1. Tâm Từ (mettā) là gì?

Danh Từ Mettā (pāli) hoặc Maitrī (Sanskrit), bắt nguồn từ ngữ căn “mid” (êm dịu, tình yêu) hay mitra (bạn bè). Mettā dịch là tâm từ, từ ái, tình yêu. Mettā dịch theo nghĩa đen là tình bạn, tình thân hữu. Tâm Từ nghĩa là trạng thái tâm hài hòa, êm dịu, tình yêu thương vô điều kiện, lòng từ ái, nhân từ, sự thân thiện, tình bạn.

Chữ Pema cũng có nghĩa là tình yêu. Nhưng tình yêu của mettā đặc biệt hơn tình yêu của pema. Pema (tình yêu) được phân thành ba loại:

- a) Tanhā-pema: Tình ái.
 - b) Gehasita-pema: Luyến ái.
 - c) Mettā-pema: Từ ái.
- 1) Tanhā-pema (Tình ái): là tình yêu trai gái giữa người nam và người nữ, sự thương yêu triền miên phát sanh lên từ sự tham muốn, khát dục.
 - 2) Gehasita-pema (Luyến ái): là tình yêu thương giữa cha mẹ và con cái, tình yêu thương giữa anh, chị, em trong một gia đình, xuất phát từ tâm luyến ái.
 - 3) Mettā-pema (Từ ái): là tình yêu thương đối với tất cả mọi người với lòng mong mỏi cho họ được hạnh phúc. Loại tình yêu thương này hoàn toàn không luyến ái. Do đó, Mettā (tâm từ) là tình yêu thương cao thượng.

Tâm Từ đồng nghĩa với Tâm vô sân (adosa), bản chất của Tâm Từ là sự không sân hận. Theo Vi Diệu Pháp, Tâm từ là sở hữu vô sân (adosacetasika). Do đó, Tâm từ có đặc tính thanh tịnh và cao quý.

Tâm Từ thể hiện qua ba môn (cửa):

- Thân nghiệp từ (Mettākāyakamma): là thân hành động với tâm từ, không hận, không sân. Tâm từ thể hiện qua hành động thiện đối với mọi người, mọi chúng sanh.

- Khẩu nghiệp từ (Mettāvacīkamma): là khẩu nói với tâm từ, không hận không sân. Tâm từ thể hiện qua lời nói thiện lành, nói lời dịu ngọt đem lại hữu ích cho mọi người, mọi chúng sanh.
- Ý nghiệp từ (Mettāmanokamma): là ý nghĩ với tâm từ, không hận, không sân. Tâm từ thể hiện qua ý nghĩ thiện lành, cầu mong sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc đến cho tất cả mọi người, mọi chúng sinh.
- Pháp đối nghịch với tâm từ hay Kẻ thù trực tiếp của Tâm Từ (Mettā) là sân hận, thù oán (dosa).
- Kẻ thù gián tiếp của Tâm Từ là tình thương yêu vị kỷ hay sự luyến ái. Tình thương yêu vị kỷ chiếm hữu, đó là tham ái (Rāga).

2. Tâm Từ Ba la mật (mettāpāramī) là gì?

Tâm Từ Ba la mật là tình yêu thương cao thượng, lòng từ ái ước mong cho tất cả chúng sanh được lợi ích và an lạc, hạnh phúc dựa vào tâm Đại Bi (mahākaruṇā) và Phương tiện thiện xảo trí (Upāyāsa-kosallañāṇa).

Tâm Từ Ba la mật (Mettāpāramī) có ba bậc:

a) Tâm Từ Ba la mật bậc hạ (Mettāpāramī):

Là tâm không sân hận, có tình yêu thương đến chúng sanh không phân biệt, cho dù họ có gây thiệt hại đến những vật ngoài thân.

b) Tâm Từ Ba la mật bậc trung (Mettā-upapāramī):

Là tâm không sân hận, có tình yêu thương đến tất cả chúng sanh không phân biệt, cho dù họ có gây thiệt hại đến tứ chi.

c) Tâm từ Ba la mật bậc thượng (Mettā-paramatthapāramī).

Là tâm không sân hận, có tình yêu thương đến tất cả chúng sanh không phân biệt, cho dù họ có gây thiệt hại đến mạng sống.

❖ Bốn Ý nghĩa của Tâm Từ Ba la mật:

a) Trạng thái của Tâm từ Ba-la-mật là mong ước sự lợi ích, an lạc, thịnh vượng đến tất cả chúng sanh.

b) Phận sự: là làm các việc lợi sanh để hoàn thành mong ước ấy, hoặc phận sự của nó là đoạn trừ chín nguyên nhân của sự oán giận.

c) Sự thành tựu: là thân tâm thường được an vui, mát mẻ.

d) Nhân cần thiết: là nhìn tất cả chúng sanh đều đáng yêu thương.

Chín nguyên nhân của sân hận đối lập với Tâm Từ Ba-la-mật (mettāpāramī):

Có chín nguyên nhân của sân hận liên quan đến bản thân, bạn bè, người thân thương hoặc kẻ thù.

- Người ta tức giận liên quan đến bản thân khi nghĩ rằng:
 - Hắn Đã gây thiệt hại đến lợi ích của ta.
 - Hắn Đang gây thiệt hại đến lợi ích của ta.
 - Hắn Sẽ gây thiệt hại đến lợi ích của ta.
- Người ta tức giận liên quan đến người thân, bạn bè, khi nghĩ rằng:
 - Hắn Đã gây thiệt hại đến lợi ích của người thân, bạn bè ta.
 - Hắn Đang gây thiệt hại đến lợi ích của người thân, bạn bè ta.
 - Hắn Sẽ gây thiệt hại đến lợi ích của người thân, bạn bè ta.
- Người ta tức giận liên quan đến kẻ thù khi nghĩ rằng:
 - Hắn Đã làm gia tăng lợi ích kẻ thù của ta.
 - Hắn Đang làm gia tăng lợi ích kẻ thù của ta.
 - Hắn Sẽ làm gia tăng lợi ích kẻ thù của ta.

Tâm Từ (Mettā) là chất liệu giải độc hữu hiệu nhất để hóa giải lòng sân hận, và cũng là phương thuốc trị liệu công hiệu nhất để giải trừ tâm sân của những ai nóng nảy, phiền giận, thù hận.

Ở trên thế gian này, sự hận thù không thể diệt trừ được sự hận thù mà chỉ có tâm không sân hận (adosa), lòng từ bi mới có thể hóa giải diệt trừ được sự thù hận. Đức Phật dạy:

Hận thù diệt hận thù,

Đời này không có được,

Không hận diệt hận thù

Là định luật ngàn thu. (Pháp cú. 5)

Tình thương rộng lớn là sức mạnh nối liền, kết hợp lại với nhau giữa con người trong tình huynh đệ thật sự, nhằm hàn gắn những vết thương lòng. Tâm Từ có một năng lực hấp dẫn phi thường. Bằng cách rải những rung động Từ ái ta có thể ảnh hưởng và cảm hóa người khác.

II. Thiền Tâm Từ (mettā bhāvanā):

Tu tập Tâm Từ để đối trị với Tâm Sân, nếu hành giả nhận thấy nội tâm có những bức bối, sân hận thì nên suy xét sự nguy hại của sân hận để làm lắng dịu tâm sân.

“Này chư hiền, khi một người nổi sân, nó là miếng mồi cho sân; Có thể do bị ám ảnh bởi sân mà nó giết hại chúng sanh...” (A.I, 216)

Lại nữa, đức Phật dạy: “Này các tỳ-kheo, có bảy pháp xảy đến cho một người sân hận, mà khiến kẻ thù của nó hả hê thỏa mãn. Bảy điều ấy là gì?

- Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy trở thành xấu xí dù có tắm rửa, trang điểm, trang phục đẹp.
- Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy ngủ một cách khổ sở dù có nằm trên giường ghế nệm êm chăn ấm.
- Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy dễ làm thiệt hại tài sản thu hoạch.
- Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy bị mất danh tiếng.
- Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy bị bạn bè thân hữu tránh xa.
- Một người đang sân giận, bị sân chi phối, người ấy tạo thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, do các ác hạnh nên sau khi chết bị sanh đọa xứ, địa ngục.

Tâm Từ (Mettā) phát sanh lên từ sự tu tập Thiền Quán và Thiền Định.

1. Tâm Từ phát sanh từ sự tu tập Thiền Quán:

Vị hành giả chánh niệm - tỉnh giác quan sát thân tâm ngay trong hiện tại, có sự hiểu biết đúng thực tướng của danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã, tâm của vị hành giả được an lạc, thanh tịnh. Vị hành giả thể hiện ra lời nói và hành động với tâm từ ái, yêu thương, thân thiện với mọi người.

Mỗi khi hành giả gặp cảnh trái ý nghịch lòng, tâm khó chịu, bức bối, sân hận sanh khởi, vị hành giả chánh niệm- tỉnh giác quan sát bản chất của tâm sân, tâm sân đang diễn ra như thế nào nhận biết rõ như vậy, không đánh giá phán xét, quan sát biết rõ nó tạo ra sự bất an đau khổ ra sao, tại sao tâm sân sanh lên? Hành giả nhận biết rõ sự sanh và diệt của tâm sân, thấy rõ sự vô thường của tâm sân, khi ấy chánh niệm và trí tuệ có mặt sẽ loại trừ tâm sân.

Một khi hành giả quan sát thân tâm miên mật, trí tuệ sanh khởi hiểu rõ rằng phiền não sanh khởi ở trong tâm và nó làm cho đau khổ cả thân tâm, hành giả thấy rõ diễn trình nhân quả xảy ra ở hiện tại thì không còn đổ lỗi cho đối tượng, và không còn oán trách người khác. Hành giả sẽ có lòng nhân từ, dễ dàng cảm thông, thương yêu và tha thứ cho người khác.

Khi hành giả duy trì chánh niệm- tỉnh giác liên tục sẽ thanh lọc tâm khỏi phiền não; thân tâm của hành giả được an lạc, mát mẻ, thanh tịnh ngay khi ấy hành giả hướng tâm rải lòng từ đến cha mẹ, thầy tổ, quyến thuộc, bạn bè, tất cả chúng sanh. Cầu mong cho họ được sự an lạc, hạnh phúc như mình bây giờ.

2. Tâm Từ sanh lên từ sự tu tập Thiền Định:

Tâm Từ (Mettā) là đề mục thiền định, một trong bốn Vô lượng tâm (appamaññā), là Tâm Từ (Mettā) Tâm bi (karuṇā), Tâm hỷ (muditā) và Tâm xả (upekkhā). Tứ Vô lượng tâm (appamaññā) lấy vô lượng chúng sanh làm đối tượng tu tập, còn gọi Phạm Trú (Brahmavihāra), vị hành giả tu thiền đề mục Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hỷ sẽ chứng đắc được Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền và khi hành hành giả chứng đến Tứ thiền rồi, lấy đề mục Tâm Xả tu tập sẽ chứng đắc ngũ thiền. Khi vị hành giả tu tập thành tựu Tứ Vô Lượng tâm này sẽ cộng trú với Phạm thiên, sẽ có phẩm hạnh cao cả, thanh tịnh.

A. Phương pháp tu tập Tâm Từ vô lượng tâm:

Tu tập Tâm Từ vô lượng trước hết hành giả không nên rải tâm từ đến một người khác phái (līṅgavisabhāga), vì dục tham đối với người (nam hay nữ) ấy có thể sẽ phát sinh. Hoặc không nên rải tâm từ đến một người đã chết (kālakatapuggala), bởi vì đối tượng không còn nữa.

Đối tượng mà hành giả nên tu tập Tâm Từ là:

- Bản thân (atta)
- Hạng người kính mến (piya puggala)
- Hạng người không thương không ghét (majjhappuggala)
- Hạng người ghét (verīpuggala)

Trước tiên hành giả chỉ nên tu tập Tâm Từ cho bản thân và người mà hành giả kính mến. Lúc mới hành thiền Tâm Từ, hành giả không nên rải Tâm Từ đến những loại người sau:

- Hạng người không thích (*appiyapuggala*)
- Hạng người rất thân với hành giả (*atippiyasahāyakapuggala*)
- Hạng người không thương không ghét (*majjhatappuggala*)
- Hạng người ghét (*verīpuggala*)

a) Trước tiên hành giả phải tu tập tâm từ đối với chính mình với ý nghĩ như sau:

- Nguyên cho tôi thoát khỏi sự thù hận (*ahaṃ avero homi*).
- Nguyên cho tôi thoát khỏi khổ tâm (*abyāpajjho homi*).
- Nguyên cho tôi thoát khỏi khổ thân (*anīgho homi*).
- Nguyên cho tôi được an vui, hạnh phúc (*sukhī attānaṃ pariharāmi*).

b) Hạng người kính mến (*piyapuggala*):

Hành giả hãy tu tập tâm Từ đến người hành giả kính mến với bốn ý nghĩ:

- Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi thù hận (*ayaṃ sappuriso avero hotu*)
- Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm (*ayaṃ sappuriso abyāpajjho hotu*)
- Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân (*ayaṃ sappuriso anīgho hotu*)
- Cầu mong con người hiền thiện này được an vui hạnh phúc (*ayaṃ sappuriso sukhī attānaṃ pariharatu*).

Tiếp theo rải Tâm từ đến:

c) Hạng người không thương không ghét (*majjhatappuggala*).

- Cầu mong con người ấy thoát khỏi thù hận (*So avero hotu*).
- Cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ tâm (*So abyāpajjho hotu*).
- Cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ thân (*So anīgho hotu*).
- Cầu mong con người ấy được an vui hạnh phúc (*So sukhi attānaṃ pariharatu*).

d) Hạng người ghét (*verīpuggala*). Rải tâm từ như trên.

- Cầu mong con người đáng ghét ấy thoát khỏi thù hận (*So avero hotu*).
- Cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ tâm (*So abyāpajjho hotu*).

- Cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ thân (*So anīgho hotu*).
- Cầu mong con người ấy được an vui hạnh phúc (*So sukhī attānaṃ pariharatu*).

Cách rải Tâm Từ đến Tất cả chúng sanh:

- “*Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*” Cầu mong tất cả chúng sanh không có oan trái lẫn nhau, thoát khỏi khổ tâm, thoát khỏi khổ thân, giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Phương pháp niệm rải tâm từ đơn giản:

- Niệm Tâm Từ cho chính mình:
“*Ahaṃ sukhito homi niddukkho*”.
Nguyện cho tôi được sự an lạc, hạnh phúc, không có khổ thân, khổ tâm.
- Niệm rải Tâm Từ đến Thân mẫu của mình còn sống như sau:
“*Mātā me sukhī hotu niddukkha*”.
Cầu mong thân mẫu của con được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm.
- Niệm rải Tâm Từ đến Thân phụ của mình còn sống:
“*Pitā me sukhī hotu niddukkho*”.
Cầu mong Thân phụ của con được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm.
- Niệm rải Tâm Từ đến Thầy tổ của mình còn sống như sau:
“*Ācariyo me sukhī hotu niddukkho*”.
Cầu mong bậc thầy tổ của con được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm.
- Niệm rải Tâm Từ đến những bạn bè của mình còn sống như sau:
“*Mittā no sukhī hontu niddukkha.*”
Cầu mong những bạn bè của chúng tôi được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm.
- Niệm rải Tâm Từ đến những bà con thân quyến của mình còn sống như sau:

“Nāṭayo no sukhī hontu niddukkhā”.

Cầu mong những bà con thân quyến của chúng tôi được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm.

- Niệm rải Tâm Từ đến dân tộc Việt Nam như sau:

“Vietnamratthikā no sukhī hontu niddukkhā”.

Cầu mong dân tộc Việt Nam thân yêu của chúng tôi được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm.

- Niệm rải Tâm Từ đến tất cả chúng sanh như sau:

“Sabbe sattā sukhitā hontu niddukkhā”.

Cầu mong tất cả chúng sinh được sự an lạc, không có khổ thân, khổ tâm.

Những phương pháp tiến hành niệm rải Tâm Từ đến từng hạng người theo tuần tự trước sau này, không thể dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền sắc giới, nhưng theo phương pháp này, làm cho hành giả phát sanh Tâm Từ khiến thân và tâm được an lạc; và mỗi hạng người làm đối tượng của Tâm Từ cũng cảm thấy thân và tâm mát mẻ dễ chịu, thương yêu, quý mến đến hành giả một cách đặc biệt và tự nhiên, bởi do năng lực tâm từ của hành giả.

Hành giả thực hành niệm rải Tâm Từ đến từng hạng người với thiện tâm, cầu mong mỗi hạng người đều được an lạc, không oan trái lẫn nhau, không khổ thân, khổ tâm, cầu mong họ giữ gìn thân tâm thường được an lạc.

Kiên trì thực hành niệm rải Tâm Từ đúng theo phương pháp, thì Tâm Từ mới có thể phát sanh và tăng trưởng, chắc chắn đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc cho mình và tất cả chúng sanh.

B. Lợi ích của Tâm Từ:

Khi hành giả thuần thục cách rải Tâm Từ này, hành giả sẽ kinh nghiệm mười một lợi ích của việc hành tâm từ mà đức Phật đã dạy trong Kinh Tăng Chi (Aṅguttara Nikāya, chương XI, Phẩm II, Mục V):

“Này các Tỳ khưu, khi từ tâm giải thoát được trau dồi, được tu tập, được thực hành, được làm thành cỗ xe, được làm thành nền tảng, được an trú, được củng cố, và thọ trì đúng cách, thời mười một lợi ích có thể trông đợi. Thế nào là mười một?

- 1) Người ấy ngủ an lạc.

- 2) Thức dậy an lạc.
- 3) Không chiêm bao ác mộng.
- 4) Được người yêu mến.
- 5) Các hàng phi nhân yêu mến.
- 6) Chư thiên hộ trì.
- 7) Không bị lửa, thuốc độc, binh khí xúc chạm, hại vị ấy.
- 8) Tâm dễ đắc định.
- 9) Sắc mặt trong sáng bình an.
- 10) Lúc sắp chết không rối loạn.
- 11) Nếu không đắc cao hơn, người ấy sẽ tái sanh Phạm Thiên giới.”

III. Phương pháp suy xét chi tiết Tâm từ Ba-la-mật:

- Người chỉ quan tâm đến lợi ích và hạnh phúc của riêng mình (người ích kỷ) nếu không trau dồi Tâm Từ mong mỗi hạnh phúc cho kẻ khác thì không thể được hưng thịnh trong kiếp này hoặc kiếp sau.

Vị Bồ tát luôn mong ước an trú chúng sanh trong hạnh phúc của Niết bàn thì càng phải phát triển Tâm Từ nhiều hơn. Chỉ bằng cách nuôi dưỡng Tâm Từ vô lượng đối với tất cả chúng sanh, vị Bồ tát mới có thể an trú họ trong Niết bàn.

- Với tâm mong muốn tiếp độ tất cả chúng sanh đạt được hạnh phúc của Niết bàn khi ta thành Phật, thì ngay bây giờ ta nên phát khởi Tâm Từ mong mỗi họ được tăng tiến sự an vui, hưng thịnh trong thế gian.

- Nếu bây giờ ta không khởi Tâm Từ mong mỗi hạnh phúc cho tất cả chúng sanh, thì biết khi nào ta mới thực hành viên mãn về lời nói và hành động để đem lại hạnh phúc cho họ?

- Những chúng sanh mà ngay bây giờ được ta nuôi dưỡng bằng pháp từ bi, tương lai sẽ trở thành người thừa kế Giáo pháp của ta.

- Nếu không có chúng sanh thì lấy gì để thực hành viên mãn các pháp Ba-la-mật. Do đó, chúng sanh là điều kiện bổ túc cho sự thành tựu tất cả những ân đức của một vị Phật.

- Đại Bi (mahākaruṇā) là pháp hành căn bản đầu tiên nhất trong tất cả những pháp hành dẫn đến đạo quả Phật. Đối với vị Bồ tát hoan hỷ trong việc đem lại lợi ích và hạnh phúc cho tất cả chúng sanh mà không phân biệt thân, thù thì lòng mong mỏi đoạn trừ đau khổ và bất hạnh của chúng sanh (karuṇā) sẽ trở nên mạnh mẽ và vững vàng. Như vậy Tâm Từ làm nền tảng cho tâm Đại Bi được phát triển đến tất cả chúng sanh.

Tóm lại:

Tâm Từ Ba la mật là tình yêu thương, lòng nhân từ không phân biệt đối với tất cả chúng sanh. Tâm Từ không chỉ ước mong đem đến lợi ích, an vui, thịnh vượng cho tất cả chúng sanh mà còn phải thể hiện Tâm Từ qua hành động và lời nói thiết thực nhằm đem lại sự lợi lạc, hạnh phúc cho chúng sanh. Tâm Từ là một món ăn tinh thần cao quý, nuôi dưỡng thiện tâm tăng trưởng, đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc trong kiếp hiện tại và nhiều kiếp vị lai, cho cả mình lẫn tất cả chúng sanh và đạt đến sự an lạc tuyệt đối là Niết Bàn.

Hạnh lành từ ái bao la
Chúng sanh bốn loại chan hoà tình thương.
Lòng như cam lộ suối nguồn
Rải ban phúc lạc lệ tuôn tràn gò.
Hy sinh ngoại vật tứ chi
Hoặc luôn mạng sống sá gì huyễn thân.
Phật xưa pháp độ vẹn toàn
Chúng con nguyện bước theo chân Đại Từ.