

Tâm Từ Vô Lượng

Great Loving-Kindness



Mục Đích của Bài Học

Sau khi học bài này, chúng ta sẽ:

- Hiểu ý nghĩa thế nào là Tâm Từ Vô Lượng
- Thực tập Tâm Từ trong đời sống hằng ngày

Giới Thiệu

Đức Phật dạy chúng ta về Bốn Tâm Vô Lượng: Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hỷ, và Tâm Xả. **Tâm Từ Vô Lượng** là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với tất cả chúng sanh. Lòng mong muốn mang đến niềm an vui chân thật không những cho những người mà chúng ta quen biết, quý mến; mà còn cho những người xa lạ, những người làm cho chúng ta không ưa thích.

TÂM TỪ

Tâm Từ có nghĩa là tình thương chân thật được trao đến chúng sanh một cách tự nguyện không có giới hạn hay đòi hỏi một điều kiện nào.

Chúng ta nên cố gắng làm cho cha mẹ, những người thân, thầy cô giáo và bạn bè được an vui, vì chính họ là những người đã chăm sóc, lo lắng, và dạy dỗ chúng ta rất nhiều trong cuộc sống.

Chúng ta nên thương yêu và bảo vệ các loài vật để chúng được an vui vì các loài vật cũng có cảm giác vui, buồn giống như con người.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên thực tập mở rộng Tâm Từ đến tất cả chúng sanh trên cõi đời. Nếu làm được như vậy, chúng ta sẽ được hạnh phúc và an vui.

Đức Phật và Con Voi Nalagiri

Đề Bà Đạt Đa là em họ của Thái Tử Tất Đạt Đa, sau này cũng là đệ tử của Đức Phật. Vì thế ông ta nghĩ rằng mình sẽ trở thành người đứng đầu trong tăng đoàn. Nhưng khi nhìn thấy Đức Phật đối xử với ông ta giống như những người đệ tử khác, vì thế ông ta vô cùng thất vọng, buồn giận và âm mưu hãm hại Đức Phật.

Lesson Objectives

After studying this lesson, one should:

- Understand the meaning of Immeasurable Loving-Kindness.
- Practice and apply “Loving-Kindness” to one’s daily life.

Introduction

Buddha taught us about the immeasurable Four Great Minds: *Loving-Kindness*, *Compassion*, *Joy*, and *Equanimity*. **Great Loving-Kindness** is defined as boundless good-will, friendliness, and compassion towards all living beings. It is the desire to bring true joy and happiness to everyone. This includes not only towards all living beings we know and like, but also towards those we don’t know or those we dislike.

LOVING-KINDNESS

Loving-Kindness means showing boundless, unconditional kindness towards all beings.

We should try to make our parents, family members, teachers, and friends happy and at peace because they care for us and teach us so many interesting things.

We should love and protect animals as they are just like human beings; they also suffer from pain and sadness.

In our daily lives, we should practice developing and expanding our Loving-Kindness towards all beings in the world. By doing this, we will be happy and peaceful.

Buddha and the Elephant Nalagiri

Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) was Prince Siddhartha’s cousin, and later became one of Buddha’s disciples. Because of his family ties with Prince Siddhartha, he thought that Buddha would make him the leader over the monks. To his surprise, the Buddha treated him like everyone else. This made him so angry that he plotted to harm the Buddha.

Một sáng nọ khi Đức Phật đi khất thực tại Thành Vương Xá. Đê Bà Đạt Đa dần xếp thả con voi Nalagiri rất hung dữ, gặp ai cũng giết, để mong voi làm hại Đức Phật. Đê Bà Đạt Đa còn cho voi Nalagiri uống rượu để voi trở nên điên loạn, hung hăng, và dữ tợn hơn. Sau đó ông ta đưa voi đến chặn đường đi của Đức Phật. Khi nhìn thấy bóng dáng của Đức Phật, con voi liền lao mình phóng nhanh tới phía Đức Phật một cách hung dữ. Dân chúng trong thành sợ hãi bỏ chạy tán loạn và la lên “Voi dữ! Hãy chạy mau!”

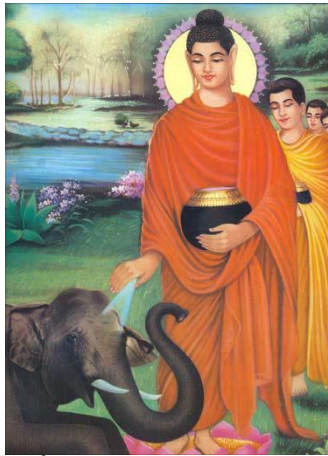
Dân chúng ngạc nhiên khi nhìn thấy Đức Phật bình tĩnh đứng đối diện với con voi; Ngài đưa tay lên sờ đầu voi. Con voi to lớn này cảm nhận được lòng Từ vô lượng của Đức Phật, nó từ từ quỳ xuống trước mặt Đức Phật như đang cúi đầu chào một cách cung kính. Từ đó về sau voi Nalagiri trở nên hiền lành dễ thương. Và đó cũng là một trong những nguyên nhân làm cho Đê Bà Đạt Đa biết ăn năn hối cải!

Qua câu chuyện trên cho chúng ta thấy rằng lòng nhân từ có thể biến hận thù thành lòng kính trọng.

Tóm Lược

Tâm Từ cũng chính là mong muốn cho mình và tất cả chúng sanh đều được an vui. Những điều gì tốt đẹp mà chúng ta mong muốn cho mình, thì chúng ta cũng mong cầu cho tất cả mọi người cũng được như vậy, bởi vì ai cũng muốn mình được an vui và hạnh phúc.

Tim ta lúc nào cũng phải chan chứa Tâm Từ, một tình thương rộng lớn, trải rộng cùng khắp, mà không chứa đựng sân hận hoặc ác ý, với mọi người và mọi loài.



When the Buddha was on his daily alms-round at Rajagaha (Thành Vương Xá), Devadatta set loose a wild elephant known to be a man-killer. Her name was Nalagiri. Devadatta gave Nalagiri some alcohol to make her go wild. He then led the elephant on the same path where the Buddha was walking. As soon as Nalagiri caught sight of the Buddha, she rushed towards him in a mad fury. People panicked and started running in all directions. They shouted, "*Mad elephant! Run for your lives!*"

To everyone's surprise, the Buddha faced Nalagiri calmly as he raised his hand to touch her. The huge creature felt the power of the Buddha's Loving-Kindness and readily went down on her knees in front of him, as if bowing humbly. From then on, Nalagiri was kind and loving. This incident helped Devadatta recognized his mistakes and repented his actions.

This story teaches us how anger and hostility can be reversed if we applied Loving-kindness.

Summary

Loving-Kindness is wishing for us and others to be happy and at peace. The good things we wish for ourselves, we also wish for everybody else. All living beings want to be happy and at peace.

Our hearts should always be filled with boundless and unconditional Loving-Kindness towards all people and animals. Our hearts should not contain bad thoughts, ill-will, and hatred.

Em Tu Tập – I Practice:

Tâm Từ Vô Lượng Great Loving-Kindness



Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

Em học và làm theo Lời Phật dạy:

Tu tập Tâm Từ tức là mình mong muốn đem đến sự an vui và hạnh phúc cho chính mình và tất cả chúng sanh. Nói một cách khác, chúng ta trao gửi tâm thương yêu và những suy nghĩ tốt đẹp cho chính mình và cho tất cả mọi người và mọi loài.

Chúng ta có thể thực tập như sau:

1. Chúng ta ngồi hoặc nằm một cách thoải mái và nhắm mắt lại.
2. Đề ý tới thân thể mình và nói thầm trong tâm rằng: "*Mong tôi khỏe, mong tôi được vui.*"
3. Rồi gọi thầm tên người thân thương của mình và nói thầm rằng: "*Mong người thân được khỏe, mong người thân được vui.*"
4. Gọi thầm tên của những người bạn và nói thầm rằng: "*Mong người bạn được khỏe, mong người bạn được vui.*"
5. Kế đến đề tâm đến thế giới bên ngoài và nói thầm rằng: "*Mong mọi người được khỏe, mong mọi người được vui.*"
6. Và sau cùng đề tâm đến thế giới của loài động vật và nói thầm trong tâm: "*Mong tất cả chúng sanh được khỏe, mong tất cả chúng sanh được vui.*"
7. Kết thúc bằng câu: "*an lành, an lành, an lành* "

I learn and follow the Buddha teaching:

Loving-Kindness meditation is wishing happiness and well-being for us and all living beings. In other words, we send out thoughts of kindness, love, and goodwill towards ourselves and all people and animals.

We can practice this:

1. Sit down or lie down comfortably and close our eyes.
2. Turn our attention to ourselves and say in our mind: "*May I be well; may I be happy.*"
3. Then recall in our mind someone very dear to us and say in our mind: "*May our loved ones be well; may they be happy.*"
4. Then recall to our mind our friends and also wish them well: "*May our friends be well; may they be happy.*"
5. Next turn our attention to the whole world, towards all *people* and say in our mind: "*May all people be well; may all people be happy.*"
6. Finally turn our attention to the whole world, towards all animals and other living beings and say in our mind: "*May all living beings be well; may all living beings be happy.*"
7. Finish by saying: "*Peace, peace, peace*"

Bài Tập 1 / Assignment 1:

**Tâm Từ Vô Lượng
Great Loving-Kindness**



Các em vui lòng trả lời các câu hỏi sau đây (Please answer the following questions):

1. Thế nào là Tâm Từ Vô Lượng (*What does Loving-kindness mean*)?
 - a. lòng thương yêu rộng lớn đối với những người em quen biết và yêu thích (*infinite and boundless love towards people we know and like*)
 - b. lòng thương yêu rộng lớn đối với gia đình (*infinite and boundless love for our family*)
 - c. lòng thương yêu rộng lớn đối với tất cả chúng sanh mọi loài (*infinite and boundless love towards all living beings*)
 - d. lòng mong muốn mang đến cho chúng sanh niềm vui chân thật (*wish and hope to bring true happiness to all living beings*)
 - e. (c) and (d)
2. Tâm Từ Vô Lượng gồm có (*Four Immeasurable Minds include*)?
 - a. Từ Vô Lượng (Loving-kindness)
 - b. Bi Vô Lượng (Compassion)
 - c. Hỷ Vô Lượng (Joy)
 - d. Xả Vô Lượng (Calmness)
 - e. Tất cả đều đúng (*All the above*)
3. Khi chúng ta luôn luôn khởi lên Tâm Từ đối với chúng sanh, chúng ta sẽ được...?
(*When we feel loving-kindness toward other living beings, we will be...*)
 - a. Hạnh phúc (*happy*)
 - b. An bình (*peaceful*)
 - c. Bình tĩnh (*calm*)
 - d. Khôn ngoan (*wise, smart*)
 - e. (a) and (b)
4. Nếu một người có Tâm Từ, thì người ấy sẽ không còn ...?
(*When we have loving-kindness, we no longer possess feelings of...*)
 - a. độc ác (*cruelty*)
 - b. ganh tỵ (*jealousy*)
 - c. ác ý (*ill-will*)
 - d. ích kỷ (*selfishness*)
 - e. Tất cả đều đúng (*All the above*)
5. Đạo Phật dạy Tâm Từ và Tâm _____?
(*Buddhism teaches loving-kindness and _____*)
 - a. Bình tĩnh (*calmness*)
 - b. Sân hận (*hatred*)
 - c. Nghi ngờ (*suspicion*)
 - d. Bi (*compassion*)




Bài Tập 2 / Assignment 2:

Tâm Từ Vô Lượng Great Loving-Kindness



- i. Viết cảm nghĩ của em sau khi thực tập Tâm Từ trong tuần lễ qua. (Write a short paragraph describing how you feel, after practice Lovingkindness for a week.)

ii. **The Elephant Nalagiri**

Draw a picture of what happened in the beginning of the story	Toward the end of the story, Nalagiri felt the power of the Buddha's lovingkindness and readily went down on her knees in front of him, as if bowing humbly. From then on, Nalagiri was kind and loving.
	

Teacher's Guide – Tài Liệu Tham Khảo cho Giáo Viên:

Tâm Từ Vô Lượng
Great Loving-Kindness



i. Giúp các em hiểu các từ ngữ (*Help the students understand the difficult terms*):

Từ Vô Lượng Tâm	Từ (loving-kindness, good-will, friendliness) Vô Lượng (infinite, not measurable, abundant) Tâm (mind)
Bi - Compassion	Unconditional and boundless love, true sympathy for those who are suffering, metta
Hỷ - Joy	True happiness for those succeeding in good things
Xả - Equanimity	Letting go, no longer holding on to unhappy thoughts, at peace, composure, evenness of temper, calmness
ác ý	Ill-will
an vui	Well and happy
chúng sanh	All living being
an lành	Peace

ii. Dạy cho các em hát bài hát sau đây (*Teach the students this song*):

To Love Is To Care & Be Kind

(Lyrics/Music: Imee Ooi)

*Be kind to all your friends and family
Be kind to cats, butterflies and trees
Don't hurt the fishes swimming in the sea
Here is what the Buddha says to me
To Love is to care for all living around us
To Love is to be kind to all being around us*

Xin vào link bên dưới để nghe điệu của bài hát:

<http://www.buddhanet.net/e-learning/songs/Buddhist%20Song%202.mp3>

iii. Chọn Supplements (bài tập làm ở nhà, thủ công, quiz, v.v.) nào mà thấy thích hợp để giúp các em hiểu bài học dễ dàng hơn. (*Choose any of the Supplements (homework, crafts, quiz, etc.) to use that may help your students better understand the lesson.*)