

TỪ BI KINH¹

(Metta Sutta)

HT. Narada Maha Thera
Phạm Kim Khánh Việt dịch

---o0o---

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 2-7-2009

Người thực hiện : Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

---o0o---

1. Người khôn khéo mưu tìm lợi ích cho mình và có ước nguyện thành đạt trạng thái Vắng Lặng² nên có hành động (như thế này):

Người ấy phải có khả năng, phải chánh trực, hoàn toàn chánh trực³.

2. Tri túc, dễ nuôi (sống giản dị, để cho người thiện tín dễ dàng hộ trì), có ít nhiệm vụ (ít bị ràng buộc), sống dễ dàng (không nhiều nhu cầu), thu thúc lục căn, kín đáo, tế nhị, không luyến ái gia đình.

3. Người ấy khác nên vi phạm lỗi lầm nhỏ bé nào mà bậc thiện trí có thể khiển trách. Ước mong tất cả chúng sanh được an vui và châu toàn! Ước mong tất cả đều có tâm hoàn toàn trong sạch.

4. Bất luận chúng sanh ấy như thế nào: - yếu đuối hay khỏe mạnh, cao lớn mập mạp hay tầm vóc bình thường, lùn thấp bé nhỏ, hữu hình hay vô hình, những chúng sanh ở gần hay những chúng sanh ở xa, những chúng sanh đã ra đời hoặc những chúng sanh chưa sanh - Ước mong tất cả chúng sanh, không loại trừ bất luận ai, đều có tâm an lành hạnh phúc.

5. Không ai làm cho ai thất vọng, không ai khinh bỉ ai, dù người như thế nào hoặc ở nơi đâu. Trong cơn giận dữ hay lúc oán hờn, không nên mong điều bất hạnh đến với người khác.

6. Cũng như bà từ mẫu hết lòng bảo bọc đứa con duy nhất của bà dù có hiểm nguy đến tính mạng, cùng thế ấy người kia trau giồi tâm Từ vô lượng vô biên, rải khắp mọi chúng sanh.

7. Hãy để những tư tưởng từ ái vô biên bao trùm toàn thể thế gian: - bên trên, phía dưới, bốn phương tám hướng, không để cho điều gì làm trở ngại, không mảy may nóng giận, không chút hiềm thù.

8. Dù người ấy đứng, đi, ngồi hay nằm, giây phút nào còn thức (không ngủ) thì nên phát triển tâm niệm. Đó là Phúc Lành Cao Thượng Nhất.⁴

9. Không để rơi vào những Lầm Lạc⁵, đức hạnh trong sạch và viên mãn Giác Ngộ⁶, người ấy lánh xa mọi hình thức ái dục. Đúng như vậy, người ấy không còn trở lại vào bào thai⁷.

-oOo-

HẾT

¹ Vào lúc ấy mùa mưa sắp đến, sau khi được Đức Phật ban dạy những đề mục hành thiền, một nhóm tỳ khưu ra đi, tìm nơi thích hợp để thực hành. Trong cuộc đi bất định ấy các Ngài đến một địa điểm vắng vẻ yên tĩnh và quyết định ở lại đó hành thiền nhằm mục tiêu giải thoát.

Các vị thọ thần sống trên cây cảm thấy bất tiện nên tìm cách làm cho chư tỳ khưu không còn ở được và phải ra đi. Đêm đêm các vị thọ thần làm đủ cách để phá khuấy không cho chư tăng ở yên hành thiền.

Chư vị tỳ khưu thấy khó mà an trụ tâm trong tình trạng như vậy nên trở về chùa bạch lại tự sự với Đức Thế Tôn.

Đức Phật dạy chư Tăng bài Kinh Metta Sutta (kinh về tâm Từ) và khuyên các vị này trở lại ngay địa điểm trước rồi cùng đọc lên bài Kinh này khi vào rừng. Chư Tăng làm theo lời dạy.

Những tư tưởng Từ ái an lành được ban rải ra, thấm nhuần bầu không khí trong toàn khu rừng. Các vị thọ thần ở khắp nơi trong rừng nghe Kinh cảm thấy thanh bình an lạc, phát tâm kính mộ chư Tăng, và kể từ đó thay vì khuấy nhiễu làm trở ngại, tận tình hộ trì và nâng đỡ chư Tăng.

Trong thời đại ba tháng an cư kiết hạ, Vassana, tất cả chư vị tỳ khưu trong nhóm đều chứng đắc Đạo Quả A La Hán.

Bài Kinh Metta Sutta này vừa có tánh cách bảo hộ, vừa là một đề mục hành thiền. Phần đầu bài Kinh mô tả những phẩm hạnh mà người mong tìm tình trạng an lành cho mình cần nên trau giồi, và phần sau là phương pháp thực hành tâm Từ, được giải thích cặn kẽ.

² Tức Niết Bàn.

³ Uju và Suju. Chữ Uju hàm ý đặc tánh chánh trực trong lời nói và hành động - tức thân khẩu chánh trực. Chữ Suju là tâm chánh trực (Bản Chú Giải).

⁴ Đó là thực hành Tứ Vô Lượng Tâm (Brahma Vihara).

⁵ "Lâm lạc" ở đây có nghĩa Sakkayaditthi (thân kiến).

⁶ Tức nhoáng thấy Niết Bàn lần đầu tiên.

⁷ Khi đã chứng đắc tầng Anagami (A Na Hàm) thì tái sanh vào cảnh giới Suddhavasa (Cảnh Giới Trong Sạch) và không cần tái sanh vào cảnh người.