

Lời Phật dạy về lòng từ

Không chấp vào tà kiến mà nhận biết với đức hạnh viên mãn và khuất phục được ham muốn dục lạc, người như thế sẽ không còn nhập vào bào thai.

Kinh Từ Bi là một đoạn kệ ngắn trong phẩm Con Rắn (Uraga Vagga) thuộc Kinh Tập (Sutta Nipata), là một bộ phận của Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka) trong hệ thống Nikaya.

Lời Phật được ghi nhận trong Kinh Tập được các học giả phương Tây chuyên về Kinh điển Phật giáo coi là gần gũi nhất với những lời dạy nguyên thủy của Đức Thế Tôn.



Kinh Từ Bi đã được nhiều người dịch ra tiếng Anh. Bản dịch của Edward Conze dựa trên bản tiếng Sanskrit, còn những bản dịch sau này dựa trên tiếng Pali.

Về nguyên ủy của Kinh Từ Bi, có thuyết nói như sau:

Bấy giờ gần đến mùa mưa. Sau khi nhận các đề mục thiền quán từ Đức Thế Tôn, một nhóm Tỳ kheo đi tìm một nơi thích hợp để an cư tu tập. Chúng Tỳ kheo này đến được một khu rừng và ở lại đó để thực hành thiền quán.

Tuy nhiên, các vị thần trú trên cây cối trong khu rừng đó cảm thấy sự hiện diện của chúng Tỳ kheo là điều bất tiện với họ nên đã tìm cách cản trở. Đêm đến, họ thực hiện đủ những kiểu quấy rối khiến các Tỳ kheo cảm thấy bất an không thể tu tập được.

Chư Tỳ kheo liền trở về gặp Phật thưa lại tự sự. Đức Thế Tôn dạy chư Tỳ Kheo bài Kinh Từ Bi và bảo quý vị ấy hãy trở lại chỗ cũ, cùng đọc tụng bài Kinh này lúc vào rừng. Chư Tỳ kheo yên tâm nghe lời Phật dạy.

Tư tưởng từ ái của lời Kinh được chư Tỳ kheo tụng đọc đã thấm nhuần khu rừng khiến các vị thần trú trên cây cối trong rừng cảm thấy an lạc, thay vì quấy rối chư Tỳ kheo, họ đã phát tâm kính mộ và hộ trì các vị đệ tử của Phật.

Sau ba tháng an cư, chúng Tỳ kheo nói trên đều chứng đắc quả A la hán.

Bài Kinh Từ Bi này có tính cách bảo hộ, vừa là những đề mục thiền quán và là một trong những bản Kinh được Phật tử theo truyền thống Nguyên thủy tụng đọc nhiều nhất.

Bản dịch Việt ngữ dưới đây căn cứ vào bản dịch tiếng Anh của Tỳ kheo Thanissaro. Ông nguyên là một học giả Hoa Kỳ chuyên về lịch sử trí tuệ châu Âu, nhưng đã từ bỏ sự nghiệp học thuật để tu tập theo truyền thống Kammathana Thái Lan.

Đây là điều nên làm bởi một người thiện xảo với ý hướng muốn đạt đến trạng thái an lạc:

Có năng lực, chính trực và công minh, dễ dạy bảo, hòa nhã và không kiêu mạn, biết đủ và dễ cung dưỡng, ít bận rộn vì nhiệm vụ, sống cuộc sống thanh thoát, có nhiều khả năng an tĩnh, biết kiềm chế, khiêm tốn và không ái luyến kẻ thân thuộc.

Đừng làm bất kỳ điều gì dù nhỏ nhất nhất mà bậc thiện trí sẽ phiến trách.

Hãy nghĩ: Nguyên cho mọi chúng sinh đều an lạc, bất kể các chúng sinh ấy thuộc loài nào, yếu hay mạnh cũng không ngoại lệ, cao to hay trung bình hoặc thấp bé, dễ nhận biết hay khó nhận biết, hữu hình hay vô hình, gần hay xa, đã sinh hay đang chờ tái sinh. Nguyên mọi chúng sinh ấy đều an lạc.

Nguyên đừng ai dối lừa người khác hay khinh miệt bất kỳ ai ở bất cứ nơi nào, hoặc vì giận dữ hay bực tức mà cầu cho người khác phải chịu đau khổ.

Như một người mẹ sẵn sàng hy sinh cuộc sống để bảo vệ đứa con duy nhất của mình, cũng vậy người mong muốn an lạc hãy trau dồi từ tâm trải đến mọi chúng sinh.

Hãy trau dồi tâm từ để trải lòng từ ái khắp vũ trụ, cả trên, dưới và bốn phương tám hướng sao cho không bị ngăn ngại, với không một chút thù hằn, ghen ghét.

Cho dù đứng hay đi, ngồi hay nằm, bao lâu còn tỉnh thức, hãy quyết tâm với chánh niệm như trên.

Đó chính là nơi an trú cao thượng nhất tại đây và ngay bây giờ.

Không chấp vào tà kiến mà nhận biết với đức hạnh viên mãn và khuất phục được ham muốn dục lạc, người như thế sẽ không còn nhập vào bào thai.