

# KINH THƯƠNG YÊU



HT Nhất Hạnh Dịch

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 2-7-2009

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

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

---o0o---

Những ai muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết xử dụng ngôn ngữ từ ái. Những kẻ ấy biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hòa, điềm đạm, ít ham muốn, không đua đòi theo đám đông. Những kẻ ấy sẽ không làm bất cứ một điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười.

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài.

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vướng vẩn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, mình là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt thoát khỏi tử sinh.

---o0o---

Chú Thích của Ban Biên Tập:

Mettā sutta với bản Việt dịch nêu trên của Thầy Nhất Hạnh do Làng Hồng Pháp Quốc xuất bản. Tựa kinh tiếng Việt do thầy dịch là "Kinh Thương Yêu", tiếng Anh là "Sutra on Loving-kindness" tiếng Sanskrit là "Maitri sutta", nhà học giả Edward Conze dịch là "Unlimited Friendliness". Kinh này thuộc hệ Nguyên thủy.

Theo ngài Narada Thera trong quyển *Đức Phật và Phật Pháp*, bản Việt dịch của Phạm Kim Khánh thì "Phạn ngữ Mettā, dịch là "Tâm Từ", và Mettā Sutta dịch là "**Kinh Từ Bi**". "Mettā là cái gì làm cho lòng ta êm dịu, là tâm trạng của một người bạn tốt, là lòng ước mong chân thành cho tất cả chúng sinh đều được sống an lành vui vẻ."

"So sánh tâm Từ với tình mẫu tử trong kinh Từ Bi, Đức Phật không đề cập đến lòng triu mến thương yêu (passionate love) ít nhiều vị kỷ của người mẹ. Đức Phật chỉ nhằm vào sự mong mỏi chân thành của bà mẹ hiền muốn cho đứa con duy nhất của mình được sống an lành. Triu mến thương yêu đem lại phiền não. Tâm từ chỉ tạo an lành hạnh phúc. "Đây là một điểm tế nhị mà ta không nên hiểu lầm. Cha mẹ thương yêu, triu mến con, con thương yêu cha mẹ, chồng thương yêu vợ, vợ thương yêu chồng. Tình luyện ái giữa những người thân yêu là lẽ thường, là một sự kiện tự nhiên. Thế gian không thể tồn tại được nếu không có tình thương. Nhưng tình thương luôn luôn ích kỷ, hẹp hòi, không so sánh được với tâm Từ là tình thương đồng đều đối với tất cả chúng sinh trong vũ trụ bao la. Do đó tâm Từ không đồng nghĩa với tình thương yêu ích kỷ. "Tâm từ (mettā) không phải sự yêu thương xác thịt, cũng không phải lòng luyện ái đối với người nào. Tình dục và luyện ái là nguồn gốc của bao điều phiền não.

"Tâm từ cũng không phải là tình thương riêng biệt đối với người láng giềng, bởi vì người có tâm từ không phân biệt người thân kẻ sơ. "Tâm từ không phải chỉ là tình huynh đệ rộng rãi giữa người và người, mà phải bao trùm tất cả chúng sinh, không trừ bỏ một sinh vật nhỏ bé nào, bởi vì loài cầm thú, các người bạn xấu số của chúng ta, cũng cần nhiều đến sự giúp đỡ và tình thương của chúng ta. "Tâm từ cũng không phải là tình đồng chí, không phải tình đồng chủng, không phải tình đồng hương, cũng không phải tình đồng đạo. "Tâm từ êm dịu vượt hẳn lên trên các thứ tình hẹp hòi ấy. Phạm vi hoạt động của tâm Từ không bờ bến, không biên cương, không hạn định. Tâm Từ không có bất luận một loại kỳ thị nào. Nhờ tâm Từ mà ta có thể xem tất cả chúng sinh là bạn hữu, và khắp nơi trên thế gian như chỗ chôn nhau cắt rún.

"Tựa hồ như ánh sáng mặt trời bao trùm vạn vật, tâm Từ cao thượng rải khắp đồng đều phước lành thâm diệu cho mọi người, thân cũng như sơ, bạn cũng như thù, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, nam nữ, hư hèn hay đạo đức, người hay thú.

"Người thực hiện tâm Từ đến mức cùng tột sẽ thấy mình đồng hoá với tất cả chúng sinh, không còn sự khác biệt giữa mình và người. Cái gọi là "ta" lần lần mở rộng lan tràn cùng khắp càn khôn vạn vật. Mọi sự chia rẽ đều tiêu tan, biến mất như đám sương mờ trong nắng sáng. Vạn vật trở thành một, đồng thể, đồng nhất. [Đức Phật và Phật Pháp, trang 584-588]

---oOo---

HẾT