

Kinh ‘Tâm Từ’

(Metta Sutta)

Tình Thương Yêu Bao Trùm

Người khéo léo bản thiện,
và mong cầu an bình,
nên thể hiện (như vậy):

Có năng lực, hiền hòa,
Ngay thẳng, thật ngay thẳng,
Nhẹ nhàng và khiêm tốn,

Sống dễ dàng, tri túc,
các căn được chế ngự
Cẩn trọng, không trơ tráo
Không tham đắm gia đình
Không làm điều sai trái,
bậc hiền trí chê cười.

Người ấy nên thực hành,
giữ tâm niệm như sau:

Nguyện tất cả chúng sinh,
được hạnh phúc an bình,
Nguyện cho tâm chúng sinh,
được vui lòng như ý.

Chúng sinh dù yếu mạnh,
dài cao hoặc trung bình,
thấp, nhỏ hay to lớn,
có mặt hay khuất mặt,
dù ở gần ở xa,
chưa sinh và đã sinh

Không trừ chúng sinh nào,
Nguyện cho tâm tất cả,
được tràn đầy hạnh phúc!
Không lừa đảo lẫn nhau,
Thường bất khinh khấp chôn
Khi tâm đang oán giận,
không mong hay nguyên rửa,
cho ai khác bị hại,

Như là một người mẹ,
luôn che chở cho con,
bằng cả mạng sống mình.

Hãy phát tâm vô lượng,
cho lòng Từ vô biên,
bao trùm cả thế giới
trên, dưới và khắp nơi,
không cách trở hẹp hòi,
hết giận hờn thù ghét.

Khi đang đứng hay đi,
khi ngồi hay khi nằm,
bao giờ còn thức tỉnh,
giữ niệm “Từ Bi” này,
đây chính là tâm trạng:
Cao Đẹp nhất trong đời.

Không rơi vào tà kiến,
giữ đạo đức, trí tuệ,
từ bỏ các căn dục

Ai làm được như vậy:
không còn chui bào thai
quay lại thế gian này.¹

¹ Hòa thượng W. Rahula dịch từ tiếng Pali
Bản dịch tiếng Việt: Lê Kim Kha

■ Chú thích của người dịch:

Đây là bài kinh Đức Phật thuyết giảng cho nhiều Tỳ kheo đang tu tập trong rừng vắng, những nơi được xem là có nhiều chư thiên thần bậc thấp và những chúng sinh khác xung quanh, kể cả những chúng sinh khuất mặt. Các Tỳ kheo đôi khi cảm thấy bất an hoặc cảm thấy mình đang quấy rầy những chúng sinh và thiên thần khuất mặt.

Thứ nhất, bài kinh là để các thầy Tỳ kheo trì tụng để làm cho tâm an tịnh với tâm từ ái hướng về sự bình an của mỗi chúng sinh và chư thiên thần xung quanh. Thứ hai, bài kinh là một “thông điệp” của Đức Phật với thế gian về lòng Từ Ái, lòng yêu thương bao trùm nên được mở rộng cho của tất cả mọi người và chúng sinh. Và chính lòng yêu thương bao trùm đó sẽ đem lại sự bình an và những trạng thái Cao Đẹp nhất của tâm.

Vì vậy, kinh này thường được nhiều người tụng bằng miệng hay trong tâm trước khi bước vào giờ thiền, để cho tâm của thiền sinh được an tịnh. Không phải chỉ riêng Phật tử tại gia, mà các Tăng Ni ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy cũng thường tụng đọc trước mỗi giờ thiền tập, đặc biệt là trước khi ngồi thiền ở một nơi mới.

Kinh này thường được dịch là kinh “Lòng Từ” (*Metta sutta*). “*Metta*” có nghĩa là “lòng từ ái, thương yêu; tâm từ”. Tuy ở đây tên kinh không nói đến lòng Bi mẫn (*karuna*), nhưng vì ai đã có tâm Từ thì cũng khởi sinh lòng Bi mẫn, thương xót; vì cả hai thường đi song hành. Do vậy nhiều bản dịch đã dịch là kinh “Từ Bi”, vì chữ “Từ Bi” vốn rất quen thuộc và dễ nhớ đối với những Phật tử tại gia và những người mới bước vào đạo Phật.