

*Kệ Ngôn từ Tiểu Bộ Kinh Nikàya về*

# TỪ BI

*CHỜ YÊU THƯƠNG  
VÀO LÒNG GIẬN HỜN*

**Tâm Tịnh cần tập**  
**Tháng 02/2022**



# **Từ Bi Tâm Giải Thoát**

***Ai chính với Từ tâm  
Thương xót mọi thế giới  
Trên, dưới và bề ngang,  
Vô lượng trùm tất cả  
Tâm từ bi vô lượng  
Viên mãn, khéo tu tập,  
Với nghiệp có hạn lượng  
Tâm ấy không chất chứa.***

**(Tiểu Bộ Kinh Nikàya Tập V. 169 Chuyện Đạo Sư Araka)**



Khoảnh  
khắc yêu  
thương  
hồn nhiên  
tuyệt vời

# Thương mến và từ ái

*Như người mẹ tốt lành  
Thương người con độc nhất,  
Cũng vậy đối chúng sanh,  
Đủ mọi loài, mọi chỗ,  
Hãy có lòng tốt đẹp,  
Thương mến và từ ái.*

*Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Trưởng Lão Tăng Kệ, Chương Một Kệ,  
Phẩm Bốn, Kệ 33*



**Mong mọi loài  
hạnh phúc, an lạc**

***Mong tất cả những ai,  
Hữu tình có mạng sống,  
Kẻ yếu hay kẻ mạnh,  
Không bỏ sót một ai,  
Kẻ dài hay kẻ lớn,  
Trung thấp, loài lớn, nhỏ.  
Loài được thấy, không thấy,  
Loài sống xa, không xa,  
Các loài hiện đang sống,  
Các loài sẽ được sanh,  
Mong mọi loài chúng sanh,  
Sống hạnh phúc an lạc.***

(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Tiểu Tụng IX. Kinh Lòng Từ (Mettà Sutta))



Mẹ Ơi Phật có dạy  
Người ít giận, hay cười  
Lòng thanh trong, trí sáng  
Như trăng sao trên trời.

Tranh: Nhuận Đức  
Thơ: Nhuận Thường

**Từ Bi, thương tất cả**  
**Mong rằng không có ai,**  
**Lường gạt, lừa dối ai,**  
**Không có ai khinh mạn,**  
**Tại bất cứ chỗ nào,**

**Không vì giận hờn nhau,,**  
**Không vì tưởng chống đối.**  
**Lại có người mong muốn,**  
**Làm đau khổ cho nhau.**  
**Như tấm lòng người mẹ,**  
**Đối với con của mình,**  
**Trọn đời lo che chở,**  
**Con độc nhất mình sanh.**  
**Cũng vậy, đối tất cả**  
**Các hữu tình chúng sanh,**  
**Hãy tu tập tâm ý,**  
**Không hạn lượng, rộng lớn.**

(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Tiểu Tụng IX. Kinh Lòng Từ (Mettà Sutta))



# Thường niệm từ vô lượng, vô biên

*Hãy tu tập từ tâm,  
Trong tất cả thế giới,  
Hãy tu tập tâm ý,  
Không hạn lượng, rộng lớn,  
Phía trên và phía dưới,  
Cũng vậy cả bề ngang,  
Không hạn chế, trói buộc,  
Không hận, không thù địch.*

*Khi đứng hay khi ngồi,  
Khi ngồi hay khi nằm,  
Lâu cho đến khi nào,  
Khi đang còn tỉnh thức,  
Hãy an trú niệm này,  
Nếp sống này như vậy.  
Được đời đề cập đến,  
Là nếp sống tối thượng.*

**(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Tiểu Tụng IX. Kinh Lòng Từ (Mettà Sutta))**



# Từ Tâm, Bi Tâm Giải Thoát

Trong làng, ta không sợ,  
Trong rừng, ta không sợ,  
Bước lên đường giải thoát  
Với lòng Từ, lòng Bi.

(Tiền Thân số 76\_Tiểu Bộ Kinh Nikàya)

Tình thương chân  
thật trong sáng,  
hồn nhiên, không  
ngăn ngại, là biểu  
pháp kỳ diệu như  
nước cam lồ tưới  
mát tâm hồn của  
mọi người, mọi  
hữu tình  
(Tâm Tịnh)



**Làm sao  
thoát hận  
thù?**

**Gieo khổ đau cho người,  
Mong cầu lạc cho mình,  
Bị hận thù buộc ràng  
Không sao thoát hận thù.**

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XXI. Phẩm Tạt Lược, Pháp Cú 291





## ***KHÔNG GIẬN***

***Ác ý được nuôi bởi hận sân,  
Phát sinh từ nhỏ lớn lên dần,  
Nên lòng tràn ngập niềm đau xót,  
Vì thế ta không muốn giận hờn.***

***(Tiền Thân số 440\_Tiểu Bộ Kinh\_Nikàya)***



**Chở yêu  
thương  
vào lòng  
hờn giận**

***Lấy không giận thẳng giận,  
Lấy thiện thẳng không thiện,  
Lấy thí thẳng xan tham,  
Lấy chơn thẳng hư ngụy.***

**Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XVII. Phẩm Phần Nộ, Pháp Cú 223**



*Không hòn,  
không ghen  
ghét*

*Ai nhỏ, chặt gốc rễ  
Tận diệt thói ghét ghen  
Người ấy cả ngày đêm  
Tâm thường được an tịnh.*

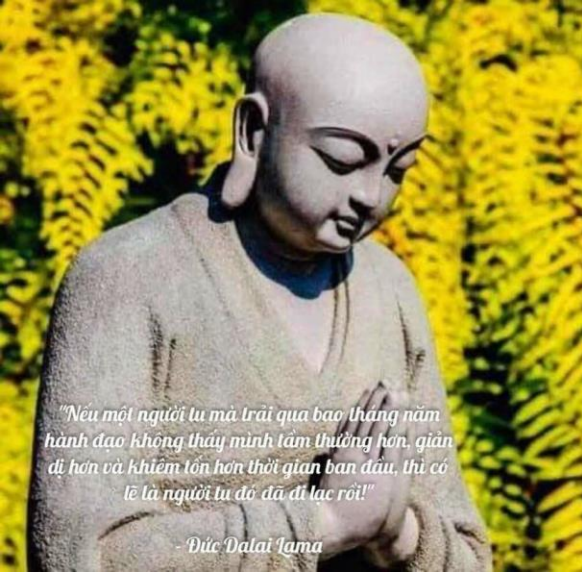
*(Tiểu Bộ Kinh – Pháp Cú 250, Phẩm XVIII Cầu Ưế)*



# *An Lạc*

*Vui thay, chúng ta sống,  
Không hận, giữa hận thù!  
Giữa những người thù hận,  
Ta sống, không hận thù!*

*(Pháp Cú 197, Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Phẩm XV. An Lạc)*



"Nếu một người tu mà trải qua bao tháng năm hành đạo không thấy mình tâm thường hơn, giản dị hơn và khiêm tốn hơn thời gian ban đầu, thì có lẽ là người tu đó đã đi lạc rồi!"

- Đức Dalai Lama

# Từ Bi Kham Nhẫn là đệ nhất

**Sân hận là tâm phải diệt trừ  
Mà ta chẳng hối tiếc bao giờ,  
Giả nhân, giả nghĩa cần quăng bỏ,  
Được tán đồng ngay bởi bậc từ.  
Ta phải nhin lời từ mọi phía  
Dù lời thô lỗ thật vô bờ,  
Lòng kham nhẫn ấy, hiền nhân bảo,  
Đệ nhất ngôi cao quả thật là.**

(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Chuyện 522. Đại nhân thiện xạ Sarabhanga, Kệ 15)



## *Từ Bi An Bình*

*Ở cõi này hay ở cõi nào*

*Không gì hỷ lạc bằng từ bi*

*Kẻ nào miệt mài tu thanh tịnh*

*Thân được bình an, hại chẳng vào*

*Tâm được chơn lạc, đồng pháp tánh*

*Thiện pháp lan tỏa, hữu tình vui*

*(Tâm Tịnh: Cảm tác theo Tiền Thân số 330\_Tiểu Bộ Kinh Nikàya)*



# Thương yêu gia đình

**Hiếu dưỡng Mẹ và Cha  
Nuôi nấng vợ/chồng, con  
Làm nghề không rắc rối  
Là điềm lành tối thượng**

(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Tập I. Tiểu Tụng, V. Kinh Điềm Lành)



**Thân thiện,  
Đoan chánh**

***Giao thiệp khéo thân thiện,  
Cử chỉ mực đoan trang.  
Do vậy hưởng vui nhiều,  
Sẽ dứt mọi khổ đau.***

**Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XXV. Phẩm Tỷ Kheo, Pháp Cú 376**





**Không hại, không sầu**

***Bậc hiền không hại ai,  
Thân thường được chế ngự,  
Đạt được cảnh bất tử,  
Đến đây, không ưu sầu.***

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XVII. Phẩm Phần Nộ, Pháp Cú 225



# NIỆM Ý BẤT HẠI

***Đệ tử Gotama,  
Luôn luôn tự tỉnh giác,  
Vô luận ngày hay đêm  
Ý vui niềm bất hại.***

*(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Pháp Cú 300, Phẩm XXI Tạp lục)*



## **Nguyện Bảo Hộ Sinh Mạng**

*Sak-ka, Thiên chủ của trần gian,*

*Ngài bảo cho ta một đặc ân,*

*Xin chẳng sinh linh nào bị hại,*

*Vì ta, dù khẩu, ý hay thân.*

*Nơi nào cũng vậy, này Thiên chủ,*

*Lời nguyện này ta vẫn ước mong.*

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Chuyện Tiền Thân số 440. Hắc Hiền Giả