

LOVE IN BUDDHISM
WALPOLA PIYANANDA THERA
LÒNG TỬ TRUNG ĐẠO PHẬT
TẶNG SINH KHÓA III (1993 - 1997)

THE V.N INSTITUTE ADVANCED BUDDHIST STUDIES
Trường Cao cấp Phật học Việt Nam.
PL 2539 Buddhist Era

LOVE IN BUDDHISM

WALPOLA PIYANANDA THERA

LÒNG TỬ TRONG ĐẠO PHẬT

TẶNG SINH KHÓA III (1993 - 1997)

Nhóm phiên dịch

THÍCH TÂM KHANH, THÍCH NGUYỄN TẠNG
THÍCH NHUẬN AN, THÍCH GIÁC HIỆP
THÍCH ĐỒNG TRÍ, THÍCH THIỆN QUANG
THÍCH TÂM PHÁP, THÍCH NGUYỄN TÀI

Hiệu đính & Chú giải
TRẦN PHƯƠNG LAN

LOTUS BILINGUAL SERIES
(Bộ sách Liên Hoa song ngữ)
NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA
HUẾ - 2015

LỜI NGƯỜI XUẤT BẢN

Sau đúng hai thập kỷ tập sách nhỏ này được lưu hành nội bộ tại trường Cao cấp Phật học thành phố Hồ Chí Minh, nay là Học viện Phật giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh, tình cờ tôi đọc lại nó và nhận thấy có nhiều điều hay và hữu ích nên quyết định đánh máy và biên tập lại thành sách để xuất bản.

Tập sách này là một công trình dịch thuật của nhóm tăng sinh khóa III gồm Nguyên Tạng, Tâm Khanh, Nhuận An, Giác Hiệp, Đồng Trí, Thiện Quang, Tâm Pháp, Nguyên Tài lúc còn là sinh viên năm thứ 2 dưới sự hướng dẫn và hiệu đính của cô giáo nữ cư sỹ Trần Phương Lan - Nguyên Tâm.

Quyết định xuất bản tập sách này:

Trước hết, tôi xin tỏ lòng tri ân, tưởng nhớ đến cố nữ cư sỹ Trần Phương Lan - Nguyên Tâm, một cô giáo luôn tận tình và nhiệt thành với sự nghiệp giáo dục Phật giáo đã an nghỉ thiên thu nơi tịnh cảnh cách đây mười năm.

Thứ đến, tôi nghĩ như một món quà kỷ niệm của các anh em, bạn bè đồng học đã một thời cùng nhau làm việc, học hành.

Và cuối cùng đáp ứng một phần nhỏ cho những ai muốn học hỏi, tiếp cận với Phật pháp bằng Anh văn, đặc biệt là tăng ni sinh viên các học viện Phật giáo.

**Chùa Châu Lâm, Huế, mùa an cư PL. 2559 (2015)
Tỳ kheo Thích Thiện Quang**

FOREWORD

Dear Friends-in-the-Dhamma,

This is our translation of LOVE IN BUDDHISM, a booklet by Walpola Piyananda Thera, selected as one in our Lotus Bilingual Series. The book containing many pieces of writing on Love (Metta) illustrated by interesting Buddhist stories is intended for the intermediate students of English who wish to learn Buddhism through reading.

The translation prepared by a group of the VIABS monk students, revised and supplied with explanatory notes by me serves as part of the additional readings in their complete four-year course.

Our little work aims to satisfy the student's demand for reading and translating simplified Buddhist literature from English into Vietnamese as well as enriching their vocabulary. Moreover, the lessons on Love will some-how encourage us to practise Metta meditation in our daily life.

I believe you will find the book profitable in various ways if you are interested in reading it carefully and repeatedly.

I am very grateful to the VIABS Leadership, especially the Most Venerable Rector Thích Minh Châu and Mr Secretary General Trần Tuấn Mẫn for having allowed the internal circulation of this book.

I would like to thank Brother Thích Nguyên Tạng and many other monk students who have participated in typing the manuscript and correcting the proof.

I hope we will enjoy reading this book and practising Metta meditation for the benefit of all.

May welfare and happiness be with us all.

Trần Phương Lan - Nguyên Tâm

EDITOR'S INTRODUCTION

Ven. Walpola Piyananda, the author of this book, tells a story of himself when he was a 12 year old samanera (novice monk). His teacher sent him to the front gate of the temple which faced east. At either side of the entrance was a jasmine bush. The teacher advised young Piyananda to water each plant equally and to give them equal amounts of fertilizer. But he was to speak kindly and warmly to one plant, and to use language unbecoming a monk to the other plant. The young novice thought this was quiet funny, and took a lot of ribbing from his fellow novices.

Since you already know the topic of this book, you probably know the result of the above experiment. The plant which was praised and comforted grew faster and flowered more luxuriantly.

This experiment had what was probably the teacher's intended effect on the young monk, Piyananda, who has since then spent much of his time practising and teaching what Buddhism calls "metta", variously translated as lovingkindness, love, friendliness, universal friendship, and other like terms. The key idea is that of a feeling of love totally devoid of lust, clinging or desire in any form, one which does not distinguish among the object of its love.

There are countless stories of the Buddha's love and compassion, and the Buddhist texts, both canonical and

post canonical have been full of discussions of this subject. It has been an intergral part of Buddhist practice since earliest times.

In the present work, the subject is taken up in several ways. The first part is an article discussing what are called the “sublime states” in Buddhism, which are love, compassion, sympathetic joy and equanimity.

The second part begins with the story of Angulimala, a story which I feel is the archetypical embodiment of the power of love and compassion. It is followed by a series of textual examples of different aspects of the Buddha’s sense of love, and this is followed by an instructional essay on the practice of lovingkindness. The main part of the end with a meditation of practice and technique commonly used in Ven. Piyananda’s teaching. A short afterword discusses the role of lovingkindness meditation within the whole of our path and goal.

There is a certain amount of repetition of materials in the two parts, but this was unavoidable since we wanted to maintain the integrity of each of the individual articles, which were originally written on separate occasions, though all material in this book has been specially edited for this occasion. Numbered notes in the text refer to the back where the references are available for those wishing to examine the original sources further.

It is hoped that this short booklet will serve as a solid introduction to a subject which transcends the religious beliefs of one group, and which addresses our need to have

the right attitude in the human relations if we are to live on this planet. At the same time, it is also an instruction text which we hope will serve those who wish to implement the practice of the ending of enmity, anger, and ill-will in all its forms.

Universal love, friendliness, lovingkindness, or however we choose to call it, is a firm ethical basic for human life beyond the confines of any religion, though it is also an intergral or Buddhism of all types, and a tool in the religious meditational practices of Buddhism leading to awakening. We hope it may serve you in one or all of these ways.

Stan Levinson
Editor
March 1990

PART 1
THE SUBLIME STATES
Love, Compassion,
Joy and Equanimity in Buddhism

“Monks, as low-down thieves might carve you limb from limb with a double-handled saw, yet even then, whoever sets his mind at enmity, he, for this reason, is not a doer of my teaching. Herein, monks you should train yourselves thus: “Neither will our minds become perverted, nor will we utter an evil speech, but kindly and compassionate will we dwell with a mind of friendliness, void of hatred; we will dwell having suffused the whole world with a mind of friendliness that is far-reaching, widespread, without enmity, without malevolence.” This is how you must train yourself, monks.” (1)

“Love” is a concept central to the world’s major religions. Yet its meaning may be vastly different from one religion to another, and especially different from any lay meanings of the word love. In Buddhism there is a concept called the four sublime states, translated usually as lovingkindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity. Many other translations have been attempted, but rather than try to make it fit one of these concepts, I will stick with the general Pali translation of the group of them, the four “sublime states” (brahma vihara). Hopefully this talk will elucidate what the Buddhist concept of “love” is.

The word “metta” is an abstract noun for the word “mitra” meaning “friend”. However, it is not defined just as “friendliness”, but as the same love that prompts a mother to love her only child even more than her life, as it says in the Metta-Sutra (Discourse on Lovingkindness),

Just as a mother protects her child,

Her only child (with so deep a love)

Even as to risk her own life for its sake, even so towards all living beings may one cultivate boundless loving thought. (2)

The practice of the highest life is that of the sublime beings who live a life of lovingkindness (metta), compassion (karuna), sympathetic joy (mudita), and equanimity (upekkha). Hence these are the highest ways of life (Brahma vihara), or Sublime States, namely: extending unlimited, universal love and good will (metta) to all living beings; compassion (karuna) for all living beings who are suffering in trouble, and need help; sympathetic joy (mudita) in others’ success, welfare and happiness; and equanimity (upekkha) in all vicissitudes of life. (3)

The person who has successfully developed these qualities is said to be “one who is cleansed with an internal bathing” after bathing “in the water of love and compassion for one’s fellow beings.” When the Buddha’s disciple Ananda suggested to him that half of the teaching of the Buddha consisted in the practice of lovingkindness, the Buddha said it was not half, but the whole of his teaching.

Metta is an essential part of the Middle Path in the teaching of the Buddha. It seeks to eliminate the three roots of evil, greed (lobha), hatred (dosa) and illusion (moha). Metta plays a significant role in the development of moral discipline (sila), meditation (samadhi), and wisdom (panna), which leads the follower to the ultimate goal of seeing things as they really are.

The Buddha explains the distinction between metta, as lovingkindness, and pema, or personal affection. Metta is an emotion which is an impersonal detachment while pema is an exclusive affection. Not only affection but also companionship (samsagga) and fondness (sineha) tend to be based on clinging (upadana). In the Dhammapada, the most popular Buddhist text among lay people, it reads “From affection (pema) springs grief, from affection spring fear. For him who is wholly free from affection there is neither grief nor fear.” (5)

In this instruction to monks, the Buddha exhorted his disciples, saying “Monks, go and travel around for the welfare of the multitudes, for the happiness of the multitudes, out of sympathy for the world, for the benefit, welfare, and happiness of humans.” (6)

Metta has the characteristic of non-attachment to anyone. It implies friendship without sensual affection. The Buddha’s boundless love extended not only to human beings, but also to all living creatures. One of the earliest Buddhist Metta Suttas says as follows:

May all beings be happy and secure.

May they all have happy and healthy mind.
May all beings, whatever they may be,
Weak or strong, long, stout, medium or short,
Small or large, seen or unseen
Those who live close by or far away,
Those who are born and those who are to be born,
May they all have happy and healthy mind. (7)

The Buddha renounced his kingdom, family and pleasures so that he could strive to find a way to release mankind from an existence of suffering. In order to gain his Enlightenment, he had to struggle for many countless lives.

As the texts say,
“One who to save a limb, rich treasures gave.
Would sacrifice a limb, his life to save,
Yea, wealth, limbs, life and all away would fling,
Right and it claims alone remembering.” (8)

This is illustrated in several of the Jataka stories, tales of the Buddha’s life.

For example, “When he was an ascetic known as Khantivadi, long- ago, once he visited the city of Benares and was staying in a grove. The king of Benares, a cruel person who had no regard for the practice of virtues, a man of materialistic views, met Khantivadi one day in the grove and asked ‘What kind of doctrine do you teach, monk?’” “I teach the value of patience,” said the ascetic. The king wanted to prove it impossible to practice patience, had him flogged with

scourges of thorns but could not make the ascetic angry. Then he had his hands and feet cut off. Even at this the ascetic felt not the slightest anger. (9)

And in the other story we read:” previous life, the Lord Buddha had been born as a son to arrogant king named Pratapa. The child was a prodigy. One day the king got angry with the queen who was fondling the babe and could not get up from the seat before him. He grew rough and ordered his servant to lop off hands, feet and head of the infant. But the child didn’t get angry either with his father or with the man who cut his limbs off, but he was important to all, towards his father, the man who cut off his limbs, towards his lamenting mother and towards himself .”(10)

The Buddha himself instructs us in Samyutta Nikaya “When the meditator thinks thus of the Bodhisatta’s former conduct, his resentment might subside. If he still can’t dispel his anger towards the other person, now he should meditate on the teaching of the Buddha. He has said, Brethren, it is not easy to find a being who has not formerly been your mother ...father ...your brother ...your sister ...your son... your daughter in a previous life of this beginningless cycle of lives.”(11)

As further elucidated in The Buddha’s Ancient Path by Piyadassi Thera: “Love is an active force. Every act of the loving one is done with the stainless mind to help, to succour, to cheer, to make the paths of others easier, smoother and more adapted to the conquest of sorrow, the winning of the highest bliss.”

“The way to develop love is through thinking out the evils of hate, and the advantages of non-hate; through thinking out according to actually, according to karma, that really there is none to hate, that hate is a foolish way of feeling which breeds more and more darkness that obstructs right understanding. Hate restricts; love releases. Hatred estranges; love enfranchises. Hatred brings remorse; love brings peace. Hatred agitates; love quiets, stills, calms. Hatred divides; love unites. Hatred hardens; love softens. Hatred hinders; love helps. And thus through a correct study and appreciation of the effects of hatred and the benefits of love, should one develop love.” (12)

Love and compassion are closely tied in Buddhism, and the approach to compassion is similar to that of love. Compassion (karuna) is not merely limited to giving material needs, but acting with a pure motive, without greed, false views or pride. There is a story on the Buddha’s way of helping the sick. He healed the sick with his friendship and out of compassion. In the Commentary to the Dhammapada there is a touching story:

A young man of Savatthi listened to the Buddha, gained confidence in him and entered the order. He became known as Tissa. After a time he fell sick. First small pustules broke out on his body, gradually becoming bigger and bursting, developing into ulcers. His fellow monks were unwilling to look after Tissa, and abandoned him. When the Buddha came to know of this, he went to the fireplace and boiled some water. Then the Blessed One went to Tissa and caught hold of the corner of Tissa’s bed. When the monks realized what the

Master was trying to do, they carried the patient with the bed to the fireplace. There the Master made the monks wash Tissa's garments and dry them, while he himself gently cleaned the ulcers and washed the sick monk. The patient was refreshed and lay on his bed with a composed mind. Thereupon the Blessed One explained the doctrine to him. With a collected mind Tissa listened and at the end of the sermon attained the highest stage of sainthood and passed away. Subsequently, the appropriate rites were performed and the Buddha had the relics enshrined in a stupa. (13)

Compassion and the other divine states are equally important to all schools of Buddhism. The following quotes are from D.Brandon's *Zen in the Art of Helping*, and present the same sentiments in different contexts.

“Compassion has nothing to do with achievement at all. It is spacious and very generous. When a person develops real compassion, he is uncertain whether he is being generous to others or to himself because compassion is environmental generosity, without direction, without ‘for me’ and without ‘for them’. It is filled with joy, spontaneously existing joy, constant joy in the sense that joy contains tremendous wealth, richness...”

“At this highest level, karuna (compassion) does not attach itself to the intricacies of suffering or to individual human situations. It is involved with the salvation of all living things. It spreads out the map of enlightenment for all who care to look.”

“That is the way of the Buddhas. I am very much concerned with those individuals who live around me.”

“... Compassion is the complete reflection of overall harmony.” (14)

The third sublime state is sympathetic joy or appreciative joy (*mudita*). It is the wholesome attitude of rejoicing in the happiness and virtues of others. Sympathetic joy sees prosperous conditions of others, welcomes the happiness of fellow people.

The fourth state is that of equanimity (*upekkha*). When we achieve it we see all sentient beings as equals. In order to do so, one has to keep in mind that one’s particular relationship with one’s relatives, friends, and even enemies is the result of previous karma. Therefore one should not cling to relatives and friends while regarding others with indifference.

As the Ven. Balangolda Ananda Maitreya, one of the foremost Buddhist scholars of this century, states in “Development of the Divine States”,

“This person, when he (she) was my mother in a previous birth, carried me in her womb nearly ten months, and when I was a baby, she removed my urine, excrement, spittle, snot, all without any disgust. She played with me on her lap, nourished me, carrying me about in her arms. Thus she nourished me with such deep love. When this person was my father in a previous life, he risked his life for me in pursuing the trade of merchant, or of farmer, and did business hard with a view to earning wealthy for my sake. And when he was born as my brother, sister, son or daughter, too, he/she treated me with loving care and gave me every possible kind

of help for my wellbeing. So it is unjust for me to harbor anger for him merely because of some disagreeable thing done to me in this life.” (15)

The love of the divine states can be experienced in daily life. The attitude of lovingkindness is like the feeling which parents have for their newborn child the wish that child enjoy good health, have good friends, be intelligent and successful in all endeavors. In the same manner one may have lovingkindness toward all living beings. When parents see their child seriously ill, they will naturally be moved by compassion and earnestly wish that the child be free from the suffering of his sickness. In the same way we have to experience the feelings of compassion upon seeing the suffering of all living beings. As the parents joy at their child’s success and happiness in life, we should experience feelings of joy at the good fortune of all beings. When grown-up sons or daughters settle down with their family, they begin to have independent lives with their responsibilities. Although parents still have their feelings of lovingkindness, compassion, sympathetic joy, they are combined with a new feelings of equanimity. They recognize their new independence and responsibilities in their lives, and do not cling to them.

Buddhaghosa, in his commentary to the Anguttara Nikaya (ii.204), summarizes the working of these sublime states by giving an example from the life of parents and children. He says: “When a youth is in the womb, the parents think with a lovingmind, when we see our son healthy and endowed with all his major and minor limbs? Then, when this tender creature lies on his back and cries or wails because

of being bitten by lice or fleas or because of being bothered by troubled sleep, the parents hear this noise and feel simple compassion. Furthermore, when the parents observe the youth in his most desirable years, either at the time of his play while he runs and races or at the time he rests, their minds become tender, like a hundred fluffy balls of cotton soaked in the finest clarified butter. The parents' minds are satisfied and joyous. They have sympathetic joy at that time. Then, when the son is able to provide adornments for his wife and settle in his own house, the parents become even-minded and think. Now our son can live on his own. In this way, they have equanimity at that time.”

The basic instruction of the Buddha is the “Eightfold Path”, which is divided into the three areas of Discipline, Concentration/Mindfulness, and Wisdom. The three steps of the path dedicated to Discipline are all based on Metta, or Love, namely: right speech, right action, and right livelihood. These factors aim at promoting societal harmony. One sutta instructs on how to respect neighbours: “They should be hospitable and charitable to one another; should speak pleasantly and agreeably; should work for each others' welfare; should be on equal terms with one another; should not quarrel among themselves; should help each other in need; and should not forsake each other in difficulties.” (16)

In Buddhism, apparent self-love is crucial first step. It is a cleaning and purifying of one's mind to be able to love another, without which love just becomes raga (eros). However, this is what is known in Buddhism as “conventional truth”, that is, an explanation tailored to the capacity of understanding

of people. In fact, Buddhists believe there is no self, just the five aggregate, which are the aspects of existence. As regards the conventional truth of neighborly love, Buddhism extends it to all sentient beings, not just human beings. As Buddhism has no God-concept, only dhamma that is, the laws of reality, which are impersonal and not an object of love, (at they are not objects at all), there is no “love” directed at a divinity in Buddhism.

The sublime states in Buddhism are a question of both attitude and practice. One understands the importance of metta (similarly karuna, mudita and upekkha), and then implements it. By practicing metta, one comes to understand it more profoundly.

In practising our sublime states, beyond generosity, right action, right speech, and right livelihood, there are specific meditative practices designed to augment one’s commitment to them. The meditative exercises are similar to all kinds of meditation in Buddhism, in that they consist of an activity to be carried out with full mindfulness. In the case of metta, the activity is consciously emanating metta to the beings around one. When one becomes increasingly adept at this practice, one will become very calm and peaceful, and will be in a position, to understand better the basic Buddhist teachings, and tread along the path to liberation from suffering, Nibbana.

Each of the four sublime states addresses different ills, and helps one further along the path. Lovingkindness eradicates ill will and anger (dosa). Compassion eradicates craving and worldly attachment (lobha). Sympathetic joy

eradicste jealousy and makes people less self-centered (issa), and equanimity eradicates clinging and aversion (moha).

The further along the path one is, the more capable one is of helping others endeavor towards the summum bonum of Buddhism.

As all of the Buddha's teachings, the practices lead to personal growth and enhance the growth of all beings. Living in the world involves suffering; the four sublime states are the effort to relieve the suffering of others while growing oneself. As they are the way to the end of suffering and the highest happiness, we can truly say that the four sublime states are love.

PART II

Illustrations and Practice of Love and Compassion

Angulimala: A story of the power of compassion

There was once the son of a Brahmin (the highest “priestly” caste in India) in the court of King Pasenadi of Kosala, whose name was Ahimsaka. He was sent to Taxila for his studies. Ahimsaka was intelligent and obedient to this teacher; therefore he was liked by both the teacher and his wife. This made the other pupils jealous of him. So they went to the teacher and falsely accused Ahimsaka of having an immoral relationship with the teacher’s wife. At first, he did not believe them, but after hearing it a number of times, he thought it was true and vowed to have revenge on Ahimsaka. He thought that to kill him would reflect badly on him. His rage prompted him to suggest the unthinkable to the young and innocent Ahimsaka. He told his pupil to kill a thousand human beings and to bring the right thumb of each as payment for teaching him. Of course the youngster would not even think of such a thing, so he was banished from the teacher’s house and returned to his parents.

When his father learned why Ahimsaka had been expelled, he became furious with his son, and would hear no reason. On that day, with the rain pouring down, he ordered Ahimsaka to leave the house. Ahimsaka went to his mother and asked her advice, but she could not go against the will of her husband. Next Ahimsaka went to the house of his

betroted (in accord with the ancient custom in India calling for betrothal of children long before their actual marriage), but when the family learned why Ahimsaka had been turned out from school, they drove him off. The shame, anger, fear, and despair of Ahimsaka drove him out of his mind. His suffering mind could only recollect the teacher's order: to collect 1.000 human thumbs. And so he started killing, and as he killed, the thumbs he collected were hung on a tree, but as they were destroyed by crows and vultures, he later wore a garland of the fingers to keep track of the number.

Because of this he came to be known as Angulimala (fingers garland) and became the terror of the countryside. The king himself heard about the exploits of Angulimala, and he decided to capture him. When Mantani, Ahimsaka's mother, heard about the king's intention, she went into the forest in a desperate bid to save her son. By this time, the chain around the neck of Angulimala had 999 fingers in it, just one finger short of 1.000.

The Buddha learned of the mother's attempt to dissuade her son from, and reflected that if he did not intervene, Angulimala, who was on the lookout for the last person to make up the 1000, would see his mother and might kill her. In that case, he would have to suffer an even longer period for his evil kamma. Out of compassion, the Buddha left for the forest.

Angulimala, after many sleepless days and nights, was very tired and near exhaustion. At the time, he was very anxious to kill the last person to make up his full quota of 1000 and so complete his task. He made up his mind to kill

the first person he met. As he looked down from his mountain perch, he saw a woman on the road below. He wanted to fulfill his vow to complete the 1000 thumbs, but as he approaches, he saw it was his mother. At the same time, the Buddha was approaching, and Angulimala had just enough presence of mind to decide to kill the wandering monk instead of his mother. He set out after the Blessed One with his knife raised. But the Buddha kept moving ahead of him. Angulimala just could not catch up with him. Finally, he cried out, “O Bhikkhu, stop, stop!” And the Enlightened One replied, “I have stopped. It is you who have not stopped.” Angulimala did not catch the significance of these words, so he asked, “O Bhikkhu! Why do you say that you have stopped while I have not?”

The Buddha replied, “I say that I have stopped because I have given up killing all beings. I have given up ill-treating all beings, and have established myself in universal love, patience, and knowledge through reflection. But you have not given up killing or ill treating others and you are not yet established in universal love and patience. Hence, you are the one who has not stopped.” On hearing these words Angulimala was recalled to reality, and thought, these are the words of a wise man. This monk is so very wise and so very brave that he must be the leader of the monks. Indeed, he must be the Enlightened One himself! He must have come here specially to make me see the light. So thinking, he threw away his weapon and asked the Blessed One to admit him to the Order of the Bhikkhus, which the Buddha did.

When the king and his men came to capture Angulimala, they found him at the monastery of the Buddha. Finding that Angulimala had given up his evil ways and become a Bhikkhu, the king and his men agreed to leave him alone. During his stay at the monastery, Angulimala ardently practiced meditation.

Angulimala had no peace of mind because even in his solitary meditation he used to recall memories of his past and the pathetic cries of his unfortunate victims. As a result of his evil kamma, while seeking alms in the streets he would become a target of stray stones and sticks and he would return to the Jetavana monastery with broken head and blood flowing, cut and bruised, to be reminded by the Buddha: “My son Angulimala. You have done away with evil. Have patience. This is the effect of the evil deeds you have committed in this existence. Your evil kamma would have made you suffer through innumerable existences had I not met you.”

One morning while going on an almsround in Savatthi, Angulimala heard someone crying out in pain. When he came to know that a pregnant lady was having labor pains and facing difficulty to deliver the child, he reflected, all worldly beings are subject to suffering. Moved by compassion, he reported the suffering of this poor woman to the Buddha who advised him to recite the following words of truth, which later came to be known as Angulimala Paritta. Going to the presence of the suffering woman, he sat on a seat separated from her by a screen, and uttered these words:

“Sister, since the day I became an arahat, I have not consciously destroyed the life of any living beings.

By this truth, may you be well and may your unborn child will be well.”

Instantly the woman delivered her child with ease. Both the mother and child were well and healthy. Even today many resort to this paritta.

Angulimala liked living in solitude and in seclusion. Later he passed away peacefully. As an arahant, he attained parinibbana.

Other bhikkhus asked the Buddha where Angulimala was reborn, and when the Blessed One replied, my son Angulimala has attained parinibbana, they could hardly believe it. So they asked whether it was possible that such a man who had in fact killed so many people could have attained parinibbana. To this question, the Buddha replied, “Bhikkhus, Angulimala had done much evil because he did not have good friends. But later, he found good friends and with their help and good advice he became steadfast and mindful in practicing the dhamma and meditation. Thus, his evil deeds have been overwhelmed by good kamma and his mind has been completely rid of all defilements.”

The Buddha said of Angulimala: “Whose evil deed is obscured by good, he illumines this world like the moon freed from a cloud.”

The power of love and compassion are stronger than any evil, and are absolute conditions for awakening. (17)

Aspects of Lovingkindness and Compassion as shown in The Pali Text Tradition

Lovingkindness, or “metta”, and compassion, or “karuna”, are two of the “divine dwellings” of human beings according to the teachings of the Buddha. They are the cornerstone of Buddhist ethics, and, in the Buddhism of Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos, and Cambodia, “metta” is one of the most important methods of Buddhist meditation.

Everywhere in the records of the Buddha’s teachings, in whatever language, stories of the Buddha’s limitless love and compassion abound. The Buddha’s compassion was extended even to such extreme cases as that of Angulimala; but it applied equally to simple people who needed help. The following stories illustrate different aspects of the Buddha’s love and compassion for all sentient beings.

Sunita

Sunita was a teenager in a family of scavengers in Rajagaha. His road-sweeping job barely covered the most basic expenses. A house, medicine, even clothes were beyond his means. He slept beside the road. He couldn’t even mix with other people because he was an untouchable. When high caste people came by, he had to get completely off the road so that even his shadow would not defile another, or he would be scolded, even beaten until he bled. He had no education no chance to follow religious practices.

One day before dawn, he was already out sweeping up and carrying away the trash from the street. He was sweaty and covered with dirt as he carried the rubbish in baskets to be disposed, wearing his one small piece of cloth.

Suddenly, just at dawn, he saw the Buddha coming along the road with a great crowd of monks following. As they moved towards him, his heart filled with joy as well as fear. There was a long wall behind him, so he had no place to get out of the way. He stood his broom against the wall and stood glued to the wall, joining his palms in respect to the Buddha.

The Buddha approached him and spoke to him kindly, saying: “Dear friend, would you like to join us?”

Joy welled up in Sunita. He could hardly speak. No one had ever treated him this way before or spoken to him kindly.

When he was finally able to answer, he cried: “O, most venerable sir! I have never received such a kind word. If you would accept such a filthy, miserable scavenger as me, I will most gladly leave this work and become a monk.”

Then and there the Buddha ordained him and took him along with the other monks. At the vihara he gave him a meditation object through which Sunita became an arahat. People of all ranks respected him and paid him homage when he taught them the way of attainment.

In regard to such persons, the Buddha taught: “Everyone’s tears and blood are the same color. By birth no one is of high or low caste. By their actions people become high or low. The

water of each river has its own name, but upon reaching the ocean it is all one. Likewise, then any sort of person enters the order, he becomes one with the Sangha.” (18)

Sopaka

The Buddha’s Awakening made his compassion and love boundless, and he was able ever ready to extend them even to those in mortal danger.

Once there was a boy by the name of Sopaka. When he was only seven years old, his father passed away and his mother remarried a man who was very cruel and unkind. The stepfather always scolded the boy and beat him. After some time, a brother was born. One evening the little boy began to cry in his cradle. The stepfather thought it was due to something Sopaka had done, so he squeezed the elder brother’s ear and gave him a blow. When Sopaka began to cry, his brother became afraid and cried too. Sopaka was afraid the stepfather would hit him again.

Sopaka’s mother was not home at the time, so there was nothing to stop the stepfather’s rage. Hearing Sopaka’s sobs, he came to him with a rope to tie him up. Sopaka ran as fast as his little legs would take him. Finally he found himself in a forest cemetery, where many foulsmelling cadavers were strewn around.

The stepfather caught up with Sopaka in the cemetery, and tied him to one of the dead bodies. Sopaka cried out, begging his father not to leave him tied up. The cruel man turned a deaf ear and went back home.

As the night grew darker, Sopaka's fear increased. He heard the cries of jackals, tigers, leopards, and other animals, and his own sobs became louder.

Meanwhile, his mother had returned home, and couldn't understand what had become of her first-born. The husband said nothing, so she set out to look for Sopaka. Of course, she couldn't find him then she became more and more desperate, and began to cry. She ran through the streets of Savatthi asking everyone if they had seen her son, but no one could help her. Finally an old man told her there was only one person who could tell her about her son. That was the Buddha, who at that time was at the Jetavana monastery. He told her the Buddha knew all, past, present, and future. The poor distraught mother went to the monastery and told the Buddha about her missing child and her husband's cruelty to the child. The Buddha told the woman to go home and return in the morning to see him.

At midnight, with the power of his lovingkindness, the Buddha saw that Sopaka was at the cemetery, and went to him. Sopaka saw a soothing light as the Buddha approached him and spoke: "Child Sopaka, don't be afraid! I will save you. I am the Buddha, your venerable father."

The Buddha bent over the putrid, decaying corpse to which Sopaka was bound, with its intestines thrown about, flesh scooped out, and bodily fluids discharging. As he loosened the fetters one by one, he spoke soothingly to the boy.

"Child, I came in search of you. I have come to your aid. I will soon set you free."

The Buddha stroked the younger's head and led him to a stream, where he bathed him in pure water. Then he took him to the monastery, gave him some food to eat and clothes to wear, and consoled him.

The boy was so exhausted that he fell into a deep sleep. The Buddha called his attendant Ananda, who was waiting close by.

“Ananda, I saved the life of this poor boy who had been thrown into the cemetery and bound to a corpse. I bathed him and brought him here. See, Ananda, how well he sleeps. The supreme happiness that a man can earn is to help a helpless being like this and make him happy. Now lift him and take him to your room. Give him bedding in a suitable place.”

Early the next morning, Sopaka's mother again came to the monastery. The Buddha spoke kindly to her:

“Don't worry, sister! Your son is saved. Here he is.”

The mother was filled with joy at the sight of her son. She asked the Buddha to allow him to remain in the monastery, and gave her permission for Sopaka to join the order. (19)

Patacari

While some stories like the above seem to involve powers particular to one as developed as a Buddha, there are also many instances in which the Buddha's compassion and love were expressed in the normal, though more noble than usual, language and action of normal human beings.

Patacari was the daughter of a banker in the town of Savatthi. When she was grown up, she fell in love with one

of her family's servants. Of course, her family wanted her to marry someone of her own rank. But when they tried, she ran away with her lover. They married and settled in a hamlet.

When she was expecting a child, she told her husband she wanted to return to her parents. Since her husband was afraid, so he kept finding reasons not to go. Finally, one day when she was alone, she left word with the neighbours and set out for her parents' house by herself. When her husband found out, he ran after her. Before she reached Savatthi, she gave birth to a son, so they all returned home to their hamlet together.

When her second child was due, she once again asked her husband to go with her to her parents, but again she finally set out on her own. Her husband soon followed. On the way, the second child was born. Soon after the birth a great storm came. Patacari's husband went to cut sticks and grass to make a shelter. While he was in the jungle, a snake bit him and he died.

Patacari spent the night alone, tired and wet, lying on the ground hugging her two sons. In the morning she found her husband's dead body. Filled with sadness, she decided to go to her parents' house. She came to a flooded river, and because she was weak and tired, she could not carry both children across together. So she put the newborn on a pile of leaves on the bank, and carried the older son across. In midstream, she looked back just in time to see a huge hawk swooping down to take her newborn. In time shock, she dropped the older boy, who was carried away by the flood.

Feeling only grief, she decided to continue on to her parent's house. When she got to Savatthi, she learned that a fire had broken out in the night, burning the house and its occupants to the ground.

Patacari lost her mind, and wandered around in circles, near naked. People drove her from their doors, until one day she arrived in Jetavana, where the Buddha was preaching the dhamma. The people around him tried to stop her from coming close, but the Buddha called her to him and talked to her. With the power of his gentleness and compassion, she got her mind back, and sat and listened to the Buddha. A man threw her his robe, and she put it on and drew closer to the Buddha. She worshipped at his feet, and told him her story. She begged for his help. He consoled her, and made her see that death comes to everyone. Then he taught her the highest truths of his teaching. When the Buddha had finished speaking, Patacari became a sotapanna and asked to be ordained as a Bhikkhuni. The Buddha accepted her.

One day, while washing her feet, she noticed how the water trickled, sometimes a short distance, and sometimes further. She thought, just in this way do all people die, in childhood, in middle age, or old age. She became an arahat, through the compassion of the Buddha. Later she became a great teacher, and many women suffering from grief went to her for guidance and consolation. The Buddha declared her the best among the nuns who knew the Vinaya. (20)

Subhadda

The Buddha's lovingkindness knew no limit of time, as shown by one of his last acts of kindness.

Now it happened that a certain wandering ascetic called Subhadda was staying near Kusinara, and when he heard that the Buddha was about to pass away, he resolved to go and see him about a certain matter before the Blessed One passed away. He was sure that the Buddha could answer his question and clear up his doubts.

So Subhadda went to the Sala grove, and asked Ananda whether he could see the Buddha, but Ananda said: “Enough, friend Subhadda, the Buddha is very weary. Do not trouble him.”

For the second and third time, Subhadda made this request and for the second and third time, Ananda replied in the same manner.

However, the Buddha caught a word or two of the conversation between Ananda and Subhadda, and he called Ananda to him and said: “Come, Ananda. Do not keep Subhadda from seeing me. Let him come and see me. Whatever Subhadda may ask of me, he will ask from a desire for knowledge and not to annoy me. And whatever I may say in answer to his questions, he will quickly understand.”

Granted permission, Subhadda approached the Buddha asked his question, and got his answer. Finally he joined the order of monks and after earnest and after diligent effort in following the teachings became an arahat. (21)

Mahaduggata

At times the Buddha did express his compassion through very simple acts of charity. Such is the story of Mahaduggata a very poor man of Benares. The citizens of Benares once

invited the Buddha and his monks and went about asking people to help take care of the venerable ones. Although they were very poor, Mahaduggata and his wife gladly took the job of looking after one monk; they both worked hard to earn the necessary money and then prepared a simple meal. When the time came for the meal, it was found that upon assigning the monks to their several hosts, Mahaduggata's house had been overlooked. The poor man wrung his hands and burst into tears, but somebody pointed out to him that nobody was yet entertaining the Buddha. He therefore went to the Vihara and invited the Compassion One, who accepted the invitation, while princes and nobles waited outside wishing to conduct him to their own palaces. The Buddha ate the food prepared by Mahaduggata and his wife and thanked them.

Soon after, Mahaduggata's fortune improved, and in fact he became rich. When it was reported to the king that he was now the wealthiest man in the city, he was appointed Treasurer. Mahaduggata built a house and discovered many hidden treasures while digging the foundations. With the money from these discoveries, she entertained the Buddha and his monks for seven days, and through his selfless actions, after death was reborn in a higher existence. (22)

Poor Farmer

Even simpler than the Compassion extended to Mahaduggata is the story of a hungry man, helped with a basic necessity through a simple act of kindness.

One day, the Buddha and his disciples were the guests of a village called Alavi. There he was going to deliver a

discourse. A Brahmin in that village had decided to go and hear the Buddha, but on the day of the talk, he discovered one of his oxen was missing. Torn between his desire to hear the Buddha and his concern for his bullock, he set out early to look for the missing beast, intending to join the meeting later. It was after midday before he found the animal and took him back to the village. The Brahmin was very hungry and tired from his search in the hot sun, but he didn't want to miss the Buddha's teachings, so he hurried to the place where the Buddha was without stopping to rest or eat.

The Buddha and his disciples had meanwhile been entertained to a meal by the people of Alavi, and the Buddha was about to express his gratitude by giving a sermon. At that very moment, the Brahmin farmer arrived. Seeing this poor man standing in front of him, looking so tired and weak, the Buddha asked one of his supporters to find the man a place to eat and give him some food. The Blessed One said he would wait for the man to finish eating before beginning the sermon. When the man had satisfied his hunger, the Buddha began his discourse.

Some of the townspeople even monks thought it was strange and not quite right that the Buddha should concern himself about the food of a person who was only a householder, and not even a follower of the Buddha. Upon hearing these complaints, the Blessed One explained: "If I had preached to this man while he was suffering pangs of hunger, he would not have been able to follow me. There is no affliction like the affliction of hunger." (23)

Rajjumala

The Buddha was able to use his wisdom to help people see right through thoughtless actions which led to more and more suffering.

Such is the story of Rajjumala, who was a slave in the village of Gaya. Her mistress didn't like Rajjumala, so she always mistreated her. She sometimes even pulled her by her hair. One day, Rajjumala tried to escape this by having her head shaved. But the cruel mistress tied a rope around Rajjumala's head and pulled her around.

Rajjumala couldn't stand her life anymore, and decided to kill herself. But on her way to the village, she found the Buddha waiting for her. He spoke to her of the Dhamma. She became a follower of the Compassionate One and a sotapanna.

She returned to her mistress and told her what had happened. When the mistress heard, she visited the Buddha and became his follower, too.

The Buddha told them that in a previous birth, Rajjumala had been the mistress, and the mistress had been the slave. In that lifetime, Rajjumala had mistreated her slave, who had vowed to get revenge for the cruelty she suffered. Now, finally, the Buddha's compassion saved them from continuing this round of suffering. (24)

Animals

The Buddha's love and were universal, extending to all living beings, not just one group, one nation, or even one species. The sanctity of life is expressed in the first of five

training paths taken by Buddhists and restated at all religious gatherings, “I undertake the discipline of abstaining from killing.” The following four stories illustrate the Buddha’s compassion towards non-human life.

Sacrifice 1

In those days it was common in India for people to kill animals as a sacrifice or offering to their gods. This was supposed to make the gods happy. Then the gods would give the people what they prayed for, such as wealth, or rain for their crops.

Wherever he went, Buddha told people that is was wrong to sacrifice animals like this. Some people who heard him became angry with Buddha and said: “Our holy books say that it is correct to kill animals and offer them to our gods. How dare you teach differently?”

Buddha replied: “It is not right to make another unhappy so that you can happy. Everyone wants to remain alive just as you do. Therefore, if you sacrifice an animal, you are just being selfish. As I have taught, a selfish person finds nothing but unhappiness in life. Any god who demands the blood of an animal before he will help you is not a kind god. He is not worthy of being worshipped by anyone. But if you act with love and kindness towards everyone, animals and people alike then the gods themselves should worship you!”

May of the people who heard these words of wisdom saw that they were true. Immediately they gave up their custom of sacrificing animals. In this way, a great deal of unhappiness was brought to an end. (25)

Sacrifice II

At one time a great sacrifice was arranged to be held for the Kosalan king, Pasenadi. Five hundred bulls, five hundred blocks, and many heifers, goats, and rams, were led to the pillar to be sacrificed. And those who were slaves and menials and craftsmen, pushed about by blows and by fear, made the preparations with tearful faces weeping.

Now a number of almsmen rose early and dressed. Talking a bowl and a robe, they entered Savatthi for alms. After their return they sought the presence of the Exalted One and told him of the preparations for the sacrifice.

Then the Exalted One, understanding the matter, uttered these verses:

The sacrifices called the Horse, the Man,
The Peg-thrown Site,
The Drink of Victory, the Bolts Withdrawn,
And all the mighty fuss:
These are not rites that bring a rich result.
Where divers goats and sheeps and kine are slain,
Never to such a rite as
That repairs the noble seers who walk the perfect way.
But rites where is no bustle nor no fuss,
Are offering meat,
Bequests perpetual,
Where never goats and
Sheep and kine are slain.

To such a sacrifice as
This repair the noble seers
Who walk the perfect way.
These are the rites retailing great results.
These to the celebrant are blest, not cursed.
Th'oblation runneth o'er;
The gods are pleased. (26)

The snake-beating

Once, the Buddha was out on an alms round at Savatthi, when he came across a number of youths beating a snake with sticks. When questioned, the youths answered that they were beating the snake because they were afraid that the snake might bite them. The Buddha admonished them: "If you don't want to be harmed, you should also not harm others; if you harm others, you will not find happiness even in your existence."

Realizing the evils of hatred and reflecting mindfully on the admonition of The Enlightened One, all the youths became sotapannas. (27)

The release of a deer

One day, the Buddha was walking through a wood, when he happened to come upon a deer struggling in a snare set by a hunter. The Buddha at once released the struggling animal and let it run away. Then he sat under a nearby tree to rest. By and by the hunter came along, and saw at a glance that a deer had been caught in the snare, but that somebody had released it.

When he looked around to see who might have done it, his eyes fell on the ascetic dressed in yellow, sitting under the tree. The hunter deduced the ascetic was responsible. “There are getting to be too many of these holy men” he said to himself in great anger. “They are always sneaking about spoiling honest men’s business with their pious ways.” In his rage, he lifted his bow, fitted an arrow to the bowstring, and taking aim at the Buddha, sitting perfectly onquietly, let fly. “I am now going to make one less of them, anyway” said the hunter. But his hand trembled so much as he took aim at this strangely serene ascetic that his arrow missed. Never in his life had he missed anything so close, and full of anger now at himself, fired another arrow at the Buddha, again missing. After another fruitless attempt, he felt something like fear, dropped his bow and arrows, and went up to the Buddha, humbly asking him who he was.

The Buddha told him, and then mildly and gently began to talk to him about the evil of taking life which is so easy to take, but so hard to give back again. The hunter listened to the Buddha’s words, and became so impressed by them, as well as by the look and manner of the man who uttered them, that he then and there promised never again to kill a living thing. (28)

Devadatta

The Buddha’s compassion and love were equal, with no judgment of the being to be love. Thus he knew no enemies.

One day, Devadatta fell ill. Many doctors came to see him but no one could cure him. Then his cousin, the Buddha, went to visit him.

One of the Buddha's followers asked him: "O Buddha, why are you going to help Devadatta? He has tried to harm you many times. He has even tried to kill you!"

And Buddha answered: "There is no reason to be friendly with some people and an enemy to others. All people are equal in that everyone wants happiness and no one likes to be sick and miserable. So, we should have love for everyone."

Then he approached Devadatta's bed and said: "If it is true that I love Devadatta, who is always trying to harm me, as much as I love Rahula, my only child, then let my cousin be cured of his sickness!" Immediately Devadatta recovered and was healthy once again."

Buddha turned to his followers and said: "Remember, a true Buddha helps all beings equally."(29)

A Rude Man

The Buddha explained to skeptics how he was able to maintain his compassion.

One day, Buddha was walking through a village. A very angry and rude young man came up and began insulting him. "You have no right teaching others," he shouted. "You are as stupid as everyone else. You are nothing but a fake."

The Buddha was not upset by these insults. Instead he asked the young man: "Tell me, if you buy a gift for someone, and that person does not take it, to whom does the gift belong?"

The man was surprised to be asked such a strange question and answered: "It would belong to me, because I bought the gift."

The Buddha smiled and said: “That is correct. And it is exactly the same with your anger. If you become angry with me and I do not get insulted, then the anger falls back on you. You are then the only one who becomes unhappy, not me. All you have done is hurt yourself.”

“If you want to stop hurting yourself, you must get rid of your anger and become loving instead. When you hate others, you yourself become unhappy. But when you love others, everyone is happy.”

The young man listened closely to these wise words of the Buddha. “You are right, oh The Blessed One,” he said: “Please teach me the path of love. I wish to become your follower.”

The Buddha answered kindly: “Of course. I teach anyone who truly wants to learn. Come with me.” (30)

Akkosaka

On another occasion a Brahmin came to the Buddha with anger, and the Buddha gave him a lesson similar to that of the young man above.

Once Akkosaka of the Bharadvaja Brahmins was angered at what he had heard of the Buddha’s dhamma teachings. He went to the Compassionate One and abused and reproached him. At these words the Blessed One said: “Tell me, Brahmin! Do you receive visits from friends and colleagues, relatives and others?”

“Yes, good Gotama, sometimes such people come.”

“And tell me, do they serve them solid food, soft food and savories?”

“Yes, good Gotama, sometimes. But supposing, Brahmin, they do not accept what you offer, whose is it?”

“If they don’t accept, good Gotama, then it belong to us.”

“So here is it, Brahmin. The abuse, the scolding, the reviling you hurt at us who do not abuse or scold or result, we don’t accept from you. It all belongs to you, Brahmin. It all belongs to you! If a man replies to abuse with abuse, to scolding with scolding, to insults with insults, Brahmin that is like you joining your guests for dinner. But we are not joining you for dinner. It is all yours, Brahmin, it is all yours!”

The Blessed One explained in verse how to deal with a person’s anger.

How could anger rise in him who’s free,

Wrathless, all his passions tamed, at peace

Freed by the highest insight, by himself so abiding,
perfectly serene?

If a man’s abused and answers back, of the two he shows
himself the worse.

Who does not answer back in kind, celebrates a double
victory.

From his action both sides benefit, he himself and his
reviler too:

Understanding that man’s angry mood,

He can help him clear it and find peace.

He’s the healer of them both, because he and other benefit
thereby.

People think a man like that's a fool, for they cannot understand the Truth. (31)

Accepting Criticism of the Teaching

The Buddha taught his disciples how to deal with outsiders opinions, good and bad, of the teachings.

One day, some monks noticed how a disciple of an ascetic argued with his teacher. The Buddha happened to visit them while they were having a discussion about this, and he asked the nature of their conversation. "Venerable sir," they replied: "Last evening, we overheard words passed between the mendicant teacher and his disciple Brahmadatta. While Brahmadatta was praising the Buddha, his teachings and his disciples, his teacher was condemning the same. Just now, we are discussing the disciple's arguing with his teacher."

The Buddha responded, saying: "Oh, Monks, if outsiders should speak against me, against my teachings, or against my disciples, you should not be angry or hold that against them. If you were angry with them, how would you know if they were right or wrong? And also, if outsiders should praise me, my teachings or my disciples, you should not be pleased nor proud. If you were pleased or proud, how would you know if they were overprising us? Therefore, whether people praise or criticize me, my teachings, or my disciples, are neither proud nor angry. Rather, be impartial, and acknowledge it if they are right or calmly explain where they are wrong. Furthermore, both anger and pride would be against your own spiritual development." (32)

Lovingkindness for Everybody

Most of us are a long way from being able to express love and compassion as the Buddha did. Yet the lessons of the last three stories are lessons we can all learn. And we can cultivate these “divine dwellings” to improve ourselves, to work towards the end of our own suffering and thus be able to help all beings. As you become more proficient in practicing loving-kindness, you are more and more like the Buddha.

To cultivate metta, it is advisable to find a quiet place where you can release all tensions and not be disturbed. Try to find some place away from the turmoil, hustle and bustle of daily life. The place can be a room, a garden, your bedroom; anyplace that feels comfortable to you. Once you find the place, stick with it. Also, for best results, it is good to decide on a particular time for daily practice and to stick to it. If possible, sit crosslegged, keeping the body erect and the eyes closed. If you practice twice daily, morning and evening for at least five minutes each, you will, as the Buddhist texts say:

Sleep and wake in comfort;

You see no evil dreams;

You are dear to humans and non-humans;

Deities protect you;

Fire, poison and weapons cannot touch you.

Your mind quickly concentrates,

Your countenance is serene,

And when you die,

It will be without confusion in your mind.

Even if you fail to attain nirvana, you will pass to a world of bliss. (33)

Lovingkindness should be practiced first towards yourself. If you do not love yourself, how can you love other? Therefore you have to be friendly towards yourself. Do not burden yourself with an unhealthy guilty conscience. Human nature is human nature. No one is all good, no one is all bad. Even if you do something wrong, you need not feel guilty, but should take advantage of the opportunity to correct yourself. You should not repent of the past, should not brood over the future. Look inside yourself to gently eradicate feelings of superiority or inferiority. You will reach a point where unhealthy thoughts and actions will not arise.

You can give others what yourself have. You cannot give others what you have not experienced. Loving yourself involves appreciating your own value. Appreciating your own value, you will appreciate others and their service to mankind. When you recognize that you are the best you can be, you will realize that others are the best they can be, too.

Love is the best antidote for anger. It is the best medicine for those who are angry with themselves. Let us extend lovingkindness, metta, to all with a free and boundless heart:

Love is firm, not grasping;

Love is unshakable, not tied down;

Love is gentle, not hard;

Love is helpful, not interfering;
Love is dignified, not proud;
Love is active, not passive.
Hate restricted, but love release;
Hate brings grief, but love bring brings peace;
Hate agitates, but love calms;
Hate divides, but love unites;
Hate hinders, but love helps.
Love guides to right understanding;
Love guides to right thought;
Love guides to right speech;
Love guides to right action;
Love guides to right livelihood;
Love guides to right effort;
Love guides to right mindfulness;
Love guides to right concentration.

Love teaches us to be hospitable and charitable to one another. Love teaches us to speak pleasantly and agreeably with one another. Love teaches us not to quarrel among ourselves, but to work for each other's welfare. We even extend our love to those who hate us, for our enemy in this life may have been our mother, father, brother, or sister in a previous life. Thus we can reflect:

This person, when she was my mother in a previous birth, carried me in her womb.

When I was a baby, she cleaned me without disgust.

She played with me, nourished me, and carried me in her arms.

Thus she nourished me with deep love.

When this person was my father in a previous life, he risked his life for me in pursuing wealth for my comfort.

When born as my brother, sister, son, or daughter, he or she treated me with loving care and gave me every possible help for my welfare.

So it is unjust for me to harbor anger towards anyone merely because of some disagreeable thing done to me in this life. (34)

When anger arises, we can counteract it by recollecting impermanence, as follows:

That person has now changed completely, mind and body:

What can I be angry with there?

Am I angry with hair, nails, teeth or skin?

By such a method one finds out that one is not angry with that person, but with one's own ideas and feelings. This is a good reason to start lovingkindness towards oneself first. You may use a short reflection as follows:

May I be free from sorrow always be happy?

May those who desire my welfare be free from sorrow and always happy?

May those who are indifferent towards me be free from sorrow and always happy?

May those who hate me free from sorrow and always happy?

May all beings who live in this city be free from sorrow and always happy?

May all beings who live elsewhere be free from sorrow and always happy?

May all beings who live anywhere in the world be free from sorrow and always happy?

May all beings living in every galaxy and each element of life in each of those who systems be happy, having achieved the highest bliss.

Whatever beings there are:

Timid, strong, and all other,

Tiny or huge, long, average, or short,

Seen or unseen, living near or far,

Born or coming to birth,

May all these beings have happy and healthy mind.

Let no one deceive another,

Not despise anyone anywhere.

Neither in anger nor ill-will should one wish another harm.

As a mother would risk

Her own life to protect

Her only child,

So should one cultivate a boundless heart towards all living beings.

Let our love pervade the whole world,
Without any obstructions is above, below, and across.

A traditional chant from Sri Lanka can also serve as a good base for establishing lovingkindness:

Aham avero homi -

May I be free from enmity?

Abyapajjho homi -

May I be free from hurtfulness?

Anigho homi -

May I be free from troubles of mind and body?

Sukhi attanam pariharami -

May I be able to protect my own happiness?

Sable satta -

Whatever beings there are?

Avera hontu-

May they be free from enmity?

Sabbe satta

Whatever beings there are?

Abyapajjha hontu -

May they be free from hurtfulness?

Sabbe satta -

Whatever beings there are?

Anigha hontu -

May they be free from troubles of mind and body?

Sabbe satta -

Whatever beings there are?

Sukhi attanam pariharantu

May they be able to protect their own happiness?

These reflections and meditations form part of traditional Buddhist practice. We can say that lovingkindness is the basis of Buddhist ethics. Of course, all true religions and spiritual traditions share this kind of dedication towards spreading happiness, so thoughts and meditations such as these are not limited to those who follow the teachings of the Buddha.

But for those who are following the path of the Buddha to the end of suffering, lovingkindness can be the base of a meditative practice which will lead to awakening, the end of suffering. We recommend you start your day by chanting and reflecting on the following:

Sharing Lovingkindness

May I be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to me.

May no difficulties come to me.

May no problems come to me;

May I always meet with success.

May I also have patience, courage,

Understanding, and determination

To meet and overcome inevitable difficulties, problems, and failures in life.

May my parents be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them.

May no difficulties come to them

May no problems come to them;

May they always meet with success.

May they also have patience, courage,

Understanding, and determination

To meet and overcome inevitable difficulties, problems,
and failures in life.

May my teachers be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them

May no difficulties come to them

May no problems come to them;

May they always meet with success.

May they also have patience, courage,

Understanding, and determination

To meet and overcome inevitable difficulties, problems,
and failures in life.

May my family be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them

May no difficulties come to them

May no problems come to them;

May they always meet with success.

May they also have patience, courage,

Understanding, and determination

To meet and overcome inevitable difficulties, problems, and failures in life.

May my friends be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them

May no difficulties come to them

May no problems come to them;

May they always meet with success.

May they also have patience, courage,

Understanding and determination

To meet and overcome inevitable difficulties, problems and failures in life.

May all living beings be well,

Happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them

May no difficulties come to them

May no problems come to them;

May they always meet with success.

May they also have patience, courage,

Understanding, and determination

To meet and overcome inevitable difficulties, problems, and failures in life.

To continue your meditation, you can follow the above with a period of sitting holding only the thought of lovingkindness in your mind, feeling yourself infused with Lovingkindness and radiating it in every direction.

We hope all people may profit from this devotion and practice, and in conclusion I will quote a Buddhist blessing:

May the suffering not suffer,

The fearful not fear,

The grieving not grieve;

May all beings be well and happy.

AFTERWORD

Love, meditation, and mindfulness

Developing feelings of lovingkindness, compassion joy in other's happiness, and equanimity is its own reward. The ability to cultivate these states is an assurance of reduction of our own suffering. And to the extent we are able to reduce our own suffering, we can help other beings reduce theirs.

But it is this very suffering which is the key. The Buddha's teachings on love were not something he developed because they sounded nice, or reflected family values, or any other admirable sounding ideas. These four "divine dwellings" are an approach to the main teachings of the Buddha: That birth, illness, old age and death are unsatisfactory; that grief, lamentation, suffering, affliction and despair are unsatisfactory; that not getting what one wants is unsatisfactory; that those elements responsible for feelings of attachment and clinging are unsatisfactory.

By unsatisfactory the Buddha didn't mean they were not "wrong". He just meant that they led to unhappiness, that the way to ending unhappiness was understanding its roots and understanding practices to combat it directly.

The principal practice to develop one's mind along the path to the end of suffering is "meditation". In Buddhism, meditation does not mean "hard thinking", it means calming the body and thought processes and then observing all that

goes on inside oneself. The meditative technique which is the most general and widely practiced is breathing meditation, which consists of focusing one's attention on the breath and then observing the consequent bodily and mental processes. Metta, lovingkindness, can also be used as a preliminary meditation technique. Its primary contribution to mental development is in the establishment of calm which arises when one banishes all enmity and ill-will from one's mind. When one is totally free from anger and similar feelings, one can move on to observing the mental process dispassionately. Thus in addition to the end social benefits which may accrue from the practice of metta, the dedicated practitioner will also find him or her and consequently all living beings well along the way to the ending of suffering.

REFERENCES

1. **Majjhima Nikaya, Kakacupama Satta, I Discourse on the Parable of the Saw**
2. **Suttanipata, p.25**
3. **Digha Nikaya, p.250, III p.223, Majjhima Nikaya I, p.38, 297, Samyutta Nikaya, p.296**
4. **Majjhima Nikaya I, p.39**
5. **Dhammapada 213**
6. **Maharaja Vinaya Pitaka, p.21**
7. **Suttanipata, p.25**
8. **Mahasutasoma Jataka vol. V no.537**
9. **Khantivadi Jataka, vol.III no.313**
10. **Maha Pratapa Jataka, vol.III no.181**
11. **Samyutta Nikaya, vol.III pp.189-190**
12. **Piyadassi Maha Thera, The Buddha's Ancient Path, p.119**
13. **Dhammapadatthakatha, vol.I, p.319**
14. **D.Branding, Zen in the Art of Helping, p.49**
15. **Development of Divine States, p.15**
16. **Digha Nikaya, Sigalovadasutta, no.31**

17. Therigatha, I, verses 866-91,
Majjhima Nikaya II, p.97,
Dhammapadatthakatha, .185
18. Theragatha vss 620-31,
Theragathav Atthakatha I,540
19. Theragatha vss 480-6,
Theragatha Atthakatha I, 477,
Dhammapadatthakatha IV, 176
20. Therigatha 112-116,
Therigatha Atthakatha 108,
Anguttara Atthakatha II, 194,
Dhammapadatthakatha II, 260,
Papnca Sudani I, 188
21. Dighanikaya, Parinibbana Satta
22. Dhammapadatthakatha II, 127-38
23. Dhammapadatthakatha III, 262-3
24. Vimanavatthu, IV, 12,
Vimanavatthu Atthakatha, 206
25. The Story of Buddha by Jonathan Lanka pp.102
26. Digha Nikaya I, 127, Kutadanta Satta
27. Dhammapadatthakatha 132,
Dhammapada X: 3
28. Quoted in Bhikkhu Silacara,
Life of the Buddha, pp.149-150

- 29. Gandistotragatha, Milindapanda, p.410**
- 30. Anguttara Nikaya II, 27**
- 31. Samyutta Nikaya I, 161**
- 32. Digha Nikaya, Brahmadata Satta**
- 33. Anguttara Nikaya V, 342, Mettanisamsa Satta**
- 34. Samyutta Nikaya II, 189-190.**

ABOUT THE AUTHOR

Ven. Walpola Piyananda is the founder-president and chief incumbent (abbot) of Dhamma Vijaya Buddhist Vinaya, Los Angeles California. He has been in the sangha for over thirty five years. He received a B.A (Honors) at Vidyalandara University, Sri Lanka, in the 1967; an M.A at Calcutta University, India, in 1975 and an M.A from Northwestern University in Chicago, Illinois, in and 1984.

Ven. Piyananda was assistant lecturer at Vidyodaya and Columbia Universities in Sri Lanka from North 1968 to 1972. He has been vice president of the Buddhist Sangha Council of Southern California since 1983 and has performed many services for Southeast Asian refugees in Los Angeles. Ven. Piyananda took an active part in the sangha 1984 Los Angeles Olympics as the elected Buddhist chaplain for the USC Olympic Village and Buddhist counselor for the UCLA Olympic Village. He is a member of the board of directors of the College of Buddhist Studies, Los Angeles and chief organizer for the Houston Buddhist Vinaya; he also is Chief Nayake Thera in America, and is Buddhist chaplain at UCLA. In addition to his many other accomplishments, he teaches Dhamma and meditation to Buddhists and friends of Buddhism who join activities at Dhamma Vijaya Buddhist Vihara.

LỜI NÓI ĐẦU

Các đạo hữu thân mến!

Đây là bản dịch “**Lòng Từ Trong Đạo Phật**”, một cuốn sách nhỏ của thượng tọa W. Piyananda, được chọn làm một quyển trong “Bộ Liên Hoa Song Ngữ” của chúng tôi. Sách này gồm nhiều bài viết về lòng từ được minh họa bằng những chuyện cổ Phật giáo thú vị dành cho học viên trung cấp Anh ngữ muốn học Phật pháp qua việc đọc sách.

Bản dịch do một nhóm tăng sinh trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam soạn, do tôi hiệu đính và chú giải, được sử dụng như một phần các bài đọc thêm trong chương trình trọn khóa 4 năm.

Tiểu phẩm của chúng tôi nhằm đáp ứng nhu cầu của sinh viên về đọc sách và phiên dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt, văn thơ Phật giáo đã được đơn giản hóa, đồng thời cũng làm từ vựng của quý vị thêm phong phú. Hơn nữa, các bài học về từ tâm sẽ phần nào khích lệ chúng ta thực hành từ tâm quán trong đời thường.

Tôi tin tưởng quý vị sẽ thấy sách này ích lợi theo nhiều cách nếu quý vị chú tâm đọc cẩn thận, nhiều lần.

Tôi xin cảm ơn ban Giám Hiệu trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh, nhất là Hòa thượng Hiệu trưởng Thích Minh Châu và ông Tổng Thư ký Trần Tuấn Mẫn đã cho phép lưu hành nội bộ sách này.

Tôi xin cảm ơn thầy Thích Nguyên Tạng và nhóm dịch thuật đã tham gia vào việc đánh máy bản thảo và sửa bản in.

Tôi hy vọng chúng ta sẽ thích học sách này và thực hành từ tâm quán vì lợi ích của mọi loài.

Cầu mong tất cả chúng ta được hạnh phúc an lạc.

Trần Phương Lan - Nguyên Tâm

**PHẦN CHÚ GIẢI
TỪ VỰNG ANH VIỆT
SÁCH THAM KHẢO**

List of ENGLISH - VIETNAMESE EQUIVALENTS

- Editor's introduction: *Lời giới thiệu của soạn giả*
- Jasmine bush: *Một bụi hoa lài*
- Samanera: Novice: *Sa di, chú tiểu*
- Fertiliser (n): *Phân bón*
- Unbecoming (adj) = improper: *không phù hợp*
- Take ribbing from s.o = Accept being teased by s.o: *chấp nhận sự trêu ghẹo bông đùa của ai*
- Rib s.o = tease s.o = make fun of s.o: *trêu ghẹo ai*
- Experiment = a text: *cuộc thí nghiệm*
- Luxuriant (adj): *tươi tốt (cây cỏ)*
- Be devoid of s.t = be void of s.t: *không có cái gì*
- Canonical Texts: *các kinh điển (thời Đức Phật)*
- Post-Canonical Texts: *các kinh điển (sau thời Đức Phật)*
- Integral (adj): *trọn vẹn, bất khả phân*
- Integrity (n) = unity: *tính toàn vẹn, thống nhất*
- Archetype (n): original model: *nguyên mẫu*
- Archetypical (adj): *nguyên mẫu*
- Embody st (n): *thể hiện cái gì (đức tính, tư tưởng)*

Embodiment (n): *hiện thân của cái gì*

Embody the power of love and compassion: *thể hiện từ bi lực*

= be the embodiment of the power of love: *thể hiện của từ bi lực*

Embody the best qualities of a teacher: *thể hiện đức tính tốt nhất của nhà giáo*

A meditation practice technique: *phương pháp hành thiền*

Available (adj): *sẵn sàng cho ai dùng*

These books are available at our library: *sách này có sẵn ở thư viện*

Transcend st = go beyond st: *vượt lên khỏi cái gì*

Transcend the common world: *vượt lên thế giới thường tình*

Implement the practice of st = carry out st: *thực hiện điều gì*

A firm ethical basis: *căn bản đạo đức vững chắc*

Beyond the confines of a religion = Beyond the limits: *vượt giới hạn của một tôn giáo*

Beyond the confines of human knowledge: *vượt giới hạn hiểu biết của con người*

PART I
THE SUBLIME STATES

Sublime States = 4 Excellences (Brahma- Vihara): *bốn trạng thái tâm cao thượng, bốn phạm trú*

Set one's mind at enmity: *giữ tâm thù hận*

Pervert one's mind = cause it to turn away from what is right: *làm hư hỏng, sai lạc tâm trí ai*

Dwell suffing the whole world with a mind of friendliness: *sống biến mãn toàn thế giới với tâm thuần thiện*

Malevolence (n) = ill-will, hatred (dosa), resentment: *sân hận*

Rather than (prep) + V = instead of +V+ing: *thay vì làm gì*

Stick with s.t = continue to support s.t (informal): *tiếp tục ủng hộ, giữ gìn cái gì*

Prompt s.o to do s.t = cause s.o to do s.t: *thúc giục ai làm gì*

What prompted him to be so kind?: *Cái gì khiến ông ấy tử tế vậy?*

Even more than s.o's life = even at the cost of s.o's life: *hơn cả cuộc sống của ai, ngay cả hy sinh cuộc sống của ai*

Risk one's ownlife for s.o's sake: *liều mình vì lợi ích của ai*

Cultivate boundless loving thought : *tu tập tâm từ quảng đại, tu tập tâm đại bi*

Extend unlimited, universal love and good-will to all living beings: *trải rộng tình thương vô hạn, bao la đầy thiện chí đến muôn loại hữu tình*

All vicissitudes of life: *tất cả nổi thăng trầm của thế sự*

An essential part of the Middle Path: *một phần quan yếu của (giáo lý) Trung Đạo, tinh túy của con đường trung đạo*

Seek to eliminate the three roots of evil [greed (lobha), hatred (dosa) and illusion (moha): tham, sân, si]: *tìm cách đoạn tận ba cội rễ ác*

The ultimate goal of seeing things as they really are = the supreme goal of realising the laws of reality: *mục tiêu tối hậu là thấy vạn vật như thật = chứng ngộ là quy luật của thực tại*

Personal affection (pema) = sensual affection ≠ impersonal detachment: *sự luyến ái cá nhân ≠ sự xả ly không vị kỷ*

Exclusive affection: *sự luyến ái độc quyền chiếm hữu, ái thủ*

Tend to be based on clinging (upadana): *có khuynh hướng dựa vào sự chấp thủ*

The characteristic of non-attachment to anyone = the quality of detachment from anyone: *đặc tính không luyến ái/ xả ly đối với bất kỳ ai*

Boundless love = immeasurable/ unlimited/ endless love : *tình thương vô hạn lượng, từ tâm vô hạn*

Strive to find a way to release mankind from an existence of suffering: *nỗ lực tìm ra con đường giải thoát nhân loại khỏi cuộc sống khổ đau*

Materialistic view: *quan điểm thiên về vật chất*

Materialist (n): *người thiên về vật chất*

Value = moral behaviour, standard: *đạo lý, tiêu chuẩn đạo đức*

Value of patience : *đạo lý nhẫn nhục*

Have s.o/s.t + past participle (Causative form): *bảo làm gì (thể sai khiến)*

The king had him flogged with scourges of thorns : *nhà vua sai người dùng roi gai đánh mình*

The Buddha had the relics enshrined in a stupa: *Đức Phật truyền đem xá lợi vào thờ trong tháp.*

Be impartial to s.o = be even-minded to s.o: *giữ tính vô tư/ bình đẳng với ai*

The Bodhisatta's former conduct : *công hạnh trước kia của Bồ tát, công hạnh tu tập của bồ tát ở quá khứ*

A previous life of this beginningless cycle of lives: *một kiếp sống quá khứ trong vòng luân hồi vô thủy này*

Conquer one's sorrow: *nhiep phục sầu bi*

Khanti: patience (n): *lòng kham nhẫn*

Khantivādi: the preacher of patience: *kham nhẫn đạo sư, bậc thầy kham nhẫn*

Make the path of s.o easier to the conquest of sorrow: *tạo phương tiện dễ dàng hơn cho ai nhiep phục được sầu bi*

Win the highest bliss = attain the Bliss of Nibbàna: *đắc Niết bàn, Cực Lạc*

Think s.t out : consider s.t carefully: *suy xét kỹ cái gì*

Evils of hate: *các tai hại của sân hận*

Advantages of non-hate: *các lợi ích của vô sân*

Think out according to actuality/ reality: *suy tư thận trọng đúng như thật*

Obstruct s.t = retard or prevent the progress of s.t: *làm cản trở cái gì*

Estrange (s.o): *làm ai xa lạ, ly gián ai*

Enfranchise s.o = set s.o free / release s.o: *giải thoát, giải phóng ai*

Approach to s.t = a way of dealing with s.t: *một phương cách làm gì, một cách giải quyết*

We need a new approach to this problem: *Chúng ta cần một phương cách mới về vấn đề này.*

Gain confidence in the Triple Gem and enter the Order: *khởi lòng kính tín Tam bảo và gia nhập Tăng đoàn*

Be unwilling to do s.t: *không có thiện chí làm gì*

Collected mind = one-pointedness of mind: *tâm được tập trung, nhất tâm*

Attain the highest stage of Sainthood and passed away = attain the Arahantship and pass finally away in that condition of Nibbàna without remainder (Parinibbàna): *Đắc Alahán quả và nhập Vô dư y Niết bàn*

Burial rite: *tang lễ*

Have s.t to do with s.o/ s.t = be connected with s.o/ s.t: *có liên hệ với ai/ cái gì*

This book has something to do with computers: *sách này có liên hệ với máy tính.*

He is uncertain whether he is being generous to others or to himself: *Vị ấy không biết chắc mình đang quảng đại với người khác hay đối với thân mình.*

Spontaneously existing joy: *niềm vui hiện hữu hồn nhiên*

Constant joy in the sense of trust: *niềm vui bất tận trong ý nghĩa tin tưởng*

Compassion doesn't attach itself to the intricacies of suffering: *Bi không ràng buộc với những phức tạp của khổ đau*

Salvation of all living beings: *sự cứu độ tất cả chúng sanh*

Spread out the map of enlightenment for s.o: *trải rộng địa bàn giác ngộ cho ai*

Compassion is the complete reflection of overall harmony: *Bi là phản ánh đầy đủ sự hòa hợp trọn vẹn.*

Look at/ see all sentient beings as equals: *quán/ nhìn tất cả chúng hữu tình đều bình đẳng.*

Cling to s.t: *chấp thủ/ nắm chặt cái gì*

Risk one's life for s.o = sacrifice one's life for s.o: *hy sinh trọn đời vì ai*

It is unjust for one to harbour anger for others: *thật là bất công khi ta nuôi dưỡng sân hận đối với người khác.*

Good fortune = good luck: *phước phần, tốt số*

Bad fortune, bad luck: *số phận rủi ro, xui xẻo*

Have the good fortune to do s.t: *có số may mắn làm gì*

Experience feelings of joy at the good fortune of all beings: *có những cảm giác hoan hỷ trước phúc phận của muôn loài.*

Settle down with one's family: *ôn định, thành lập gia thất*

Be combined with a new feeling of equanimity: *hòa lẫn một cảm thọ mới thanh thân xả ly*

Be endowed with all one's major and minor limbs: *đầy đủ mọi chi phần lớn nhỏ*

Like a hundred fluffy balls of cotton soaked in the finest clarified butter (simile): *tựa như cả trăm quả bông vải mượt mà nhúng vào thứ màng bơ được gạn lọc trong treo nhất.*

Fluffy (adj): *có lông tơ, mượt mà, mịn màng*

Even-mindedness = equanimity / calmness : *tâm thanh thân, xả ly.*

One should be hospitable and charitable to one another: *ta nên đối xử thân thiện và nhân ái với nhau*

Tailor s.t to s.t = adapt s.t to s.t: *làm cho phù hợp với cái gì*

Ex: There are homes/houses tailored to the needs of old people: *có những ngôi nhà làm cho hợp với nhu cầu người già*

It is a cleansing and purifying of one's mind... without which love just becomes rage (passion) (Which : replaces "a cleansing and purifying of one's mind"): *Đó là sự tẩy sạch cấu uế và tịnh hóa tâm trí mà nếu không có nó, tình yêu chỉ thành sự tham đắm/đam mê mà thôi.*

Conventional truth: *chân lý thông thường (tục đế)*

Ultimate Truth: *chân lý tối hậu, chân đế*

The Laws of reality: *những quy luật của thực tế*

In Buddhism, there is no love directed at a divinity (=any God): *Trong Phật giáo không có tình yêu hướng đến đấng thần linh.*

Design s.t: *Phác họa, dự định cái gì*

Augment the commitment to s.t: *Tăng cường trọng trách về việc gì*

Commitment to s.t: *Sự cam kết làm gì*

Commit oneself to s.t = decide to do st: *Cam kết/ nhận lãnh việc gì*

Ex: He has committed himself to this course of action: *vị ấy cam kết theo đường lối hành động này.*

Emanate s.t (formal) = spread (s.t from s.o), originate/ proceed from s.t: *phát ra cái gì từ người/ nơi nào*

Be in a position to do s.t = be able to do s.t: *có khả năng làm gì*

I am in a position to help you: *tôi có khả năng giúp các bạn*

Address a problem = address oneself to a problem – Direct one's attention to it and try to deal with it: *nhằm giải quyết vấn đề gì*

Eradicate s.t = root out s.t, get rid of s.t, destroy s.t completely: *nhổ tận rễ cái gì, phá bỏ hoàn toàn cái gì*

Eradication (n): *sự diệt tận, sự nhổ sạch*

Ex: Lovingkindness eradicates ill-will and anger: *Lòng từ nhỗ sạch mọi cội rễ tham lam và sân hận.*

Make s.o less self-centered/ selfish: *làm ai giảm lòng vị kỷ, khiến ai bớt đi lòng vị kỷ*

Clinging and aversion (moha): *chấp thủ và căm thù (do vô minh)*

Endeavor s.t (formal) = strive for s.t (formal) = Try to do
s.t: *cố gắng, nỗ lực làm gì*

Summum bonum = Bliss of Nibbàna: *Niết bàn lạc, Cực Lạc*

Enhance s.t = heighten s.t, intensify s.t: *Nâng cao, tăng cường cái gì*

Relieve s.t = Lessen, remove s.t: *làm vơi nhẹ cái gì*

The Four Sublime States are the effort to relieve the suffering of others while growing oneself: *Bốn trạng thái tâm cao thượng là nỗ lực làm vơi nhẹ nỗi khổ đau của tha nhân đồng thời phát triển sự trưởng thành của tự thân*

PART II

Illustrations and Practice of love and Compassion

Các câu chuyện minh họa và cách thực hành từ bi

Angulimala

Ahimsaka = the Harmless one: *Người bất hại*

Intelligent = quick in learning: *Thông minh*

Obedient to s.o = Submissive to another's will: *vâng lời, tuân mệnh ai*

Jealous of s.o/ s.t: *ganh tị với ai/ cái gì*

Jealousy (n): *sự ganh tỵ*

Falsely accuse s.o of doing s.t: *vu cáo ai về việc gì*

Vow to have revenge on s.o: *thề trả thù ai*

Reflect well / badly on s.o (idiom) – give a good / bad impression of s.o: *gây ấn tượng tốt, xấu cho ai*

Banish s.o from some place: *đuổi ai ra khỏi chỗ nào*

Expel s.o = throw s.o out: *trục xuất ai*

Become furious with s.o = become angry with s.o: *giận dữ, điên tiết với ai*

Go against s.o's will: *đảo ngược ý muốn của ai*

Be betrothed to s.o = be engaged to s.o: *hứa hôn với ai*

Capture s.o = take s.o prisoner: *bắt ai làm tù nhân*

Attempt to dissuade s.o: *cố can gián ai*

Exhaust s.o = make s.o very tired: *làm ai kiệt sức*

Well treated ≠ ill treated (comp.adj): *được đối xử tốt ≠ được đối xử tệ*

Give up ill-treated: *từ bỏ cách đối xử tàn bạo*

The presence of mind: *sự nhanh trí, định tĩnh*

Abide in s.t = establish oneself in s.t: *an trú vào nơi nào*

Abide / establish oneself in universal love: *an trú vào lòng từ*

Specially to + v = for a particular purpose to + v: *với mục đích, cốt để làm gì*

Make s.o see the light: *làm cho ai thấy ánh sáng*

Pathetic (adj) = exciting pity or sadness: *gây cảm động, thống thiết*

Have labour pains: *chịu đau vì chuyển dạ*

Be moved by compassion: *động lòng từ, động lòng trắc ẩn*

Angulimala paritta: *thần chú Angulimala*

Protective charm: *bùa, thần chú hộ mệnh*

Attain parinibbana: *chứng đắc vô dư y Niết bàn*

Be overwhelmed with s.t = be completely covered with s.t : *được che phủ hoàn toàn với cái gì*

Recite the words of truth: *tuyên bố lời chân thật*

Aspects of Lovingkindness and Compassion

Aspects (n) = a particular feature: *phương diện / đặc điểm*

Equally (adv) = also / similarly: *cũng / tương tự như vậy*

Abound in st (v) = be very plentiful = be rich in s.t: *có rất nhiều*

Our country abounds / is rich in fruit: *đất nước chúng ta có rất nhiều trái cây*

Oranges abound here: *ở đây có rất nhiều cam*

An extreme case: *trường hợp cực kỳ nghiêm trọng*

Apply to s.t = Have an effect on s.t: *có ảnh hưởng / tác động đến*

Illustrate s.t: *chứng minh, minh họa*

Beyond one's arm = out of reach: *vượt ngoài tầm tay / phương tiện*

Sunita

Scavenger: *người lượm rác*

Barely (adv) = scarcely: *khó có thể*

Road-sweeping job: *nghề quét đường*

Mix with s.o: *hòa nhập với ai*

An untouchable: a person who is not to be contacted (Candala): *Người không được ai tiếp xúc (Chiên Đà La : vô loại)*

She is an untouchable because of being born in lower class: *Cô ta không được ai làm quen vì sanh ra trong giai cấp thấp.*

High caste / class / blue-blood \neq lower class: *giai cấp cao sang / thượng lưu \neq hạ lưu*

Blood (n): *máu*

Blood (v): *chảy máu*

Before dawn = before the day breaks: *trước lúc bình minh*

Sweep up and carry away the trash from the streets: *quét dọn sạch sẽ và đem rác đi khỏi phố*

Be sweaty and cover with dirt: *mồ hôi nhễ nhại và phủ đầy chất dơ bẩn*

Dispose of s.t : get rid of s.t: *vứt bỏ, tổng đi*

Be disposed (passive): *bị quăng bỏ*

Have no place to get out of the way: *không có nơi nào để tránh ra khỏi đường*

Ordain s.o: *truyền giới cho ai*

Ordination (n): *sự truyền giới*

Give s.o a meditation object: *dạy cho ai một đề tài thiền quán*

Become an Arahant / a saint: *trở thành một bậc A-la-hán*

Sopaka

Be in mortal danger: *gặp nguy hiểm đến tính mạng*

In regard to s.o: *đối với ai*

Squeeze s.o's ear: *véo tai ai, nhéo tai ai*

Cry in one's cradle: *khóc trong nôi*

Give s.o a blow: *đánh ai một đấm mạnh, đấm ai một quả đấm*

Stop s.o's rage: *làm dịu cơn thịnh nộ của ai*

Hear s.o's sobs: *nghe tiếng ai nức nở*

Run as fast as one's legs: *cố chạy nhanh hết sức*

Find oneself in some place: *nhận ra mình ở nơi nào*

Foul-smelling cadavers: *những xú chất tanh hôi khó ngửi*

Turn a deaf ear: *giả điếc, làm ngơ không nghe*

Be strewn around: *bị vớt bừa bãi, cùng khắp*

Soothing light: *ánh sáng dịu dàng*

Soothe (v) = calm: *làm êm dịu, xoa dịu*

Stroke s.o's head: *vuốt ve đầu ai, xoa đầu ai*

Loosen the fetter = set s.o free = free s.o: *nới lỏng các sợi dây, giải thoát ai*

Console s.o = give s.o comfort: *an ủi ai*

Be exhausted = be very tired: *kiệt sức, mệt lả.*

Patacari

Settle in a hamlet: *lập nghiệp tại một làng nhỏ*

Expect a child: *sắp có con*

Jungle (n): *rừng rậm vùng nhiệt đới*

Involve s.t: *đòi hỏi, cần phải có gì*

This work involves great power: *việc này đòi hỏi nhiều năng lực*

Hug s.o: *ôm chặt, ghì chặt ai*

She was hugging her two sons: *bà ấy ôm chặt hai con vào lòng.*

In time to do s.t: *vừa kịp làm gì*

A hawk swoops down to take her newborn: *một con quạ sà xuống quắp lấy đứa bé mới sinh của bà.*

Burn s.t to the ground = destroy s.t completely: *thiêu rụi*

Lose one's mind \neq get one's mind back: *mất trí \neq tỉnh trí lại*

Wander around in circles: *đi quanh quẩn*

Drive s.o away from the door: *xua đuổi ai ra khỏi cửa*

The power of gentleness and compassion: *từ bi lực, sức mạnh của từ bi*

The power of kindness: *uy lực của lòng nhân từ*

At the sight of s.t = on seeing s.t: *trông thấy cái gì*

Trickle (v): *(nước) chảy lững lờ, nhỏ giọt chậm*

Go to s.o for guidance and consolation: *đến nhờ ai hướng dẫn và an ủi*

Vinaya (pàli): Discipline, the rules: *Luật, giới luật*

Subhadda

Know no limit of time: *không biết đến giới hạn thời gian*

The Buddha's loving kindness knew no limit of time: *lòng từ của Đức Phật không biết đến giới hạn của thời gian*

Be about to do s.t : intend to do s.t immediatly: *sắp sửa làm gì*

They were about to go out when it rained: *họ sắp sửa ra đi thì trời mưa*

To clear up one's doubt : remove doubt about s.t: *làm tiêu tan nghi hoặc về việc gì*

He was sure that the Buddha could answer his question and clear up his doubts: *Vị ấy tin rằng Đức Phật có thể giải đáp câu hỏi và làm tiêu tan mọi mối nghi hoặc của mình*

Come! (interjection) (used to encourage s.o to be sensible or reasonable): *này, này!* (*thán từ, dùng để khuyên ai biết điều, hợp lý*)

Annoy s.o = cause slight anger to s.o: *gây phiền lòng ai, làm ai phiền lòng*

Annoyance : sự phiền lòng.

Mahaduggata

Join the order of monks: *gia nhập Tăng đoàn*

Earn the money = to get money by working: *làm lưng kiếm tiền*

Wring one's hands = squeeze and twist one's hand together as a sign of anxiety, or despair: *nắm chặt tay lại lộ vẻ lo âu, thất vọng*

Burst into tears = suddenly begin to cry: *bật khóc đột ngột, bỗng nhiên bật khóc*

Entertain s.b = receive s.o as a guest = provide food and drink for s.b, esp in one's house: *chiêu đãi ai, đãi ai ăn uống đặc biệt tại nhà*

Appoint s.o (to s.t) = choose s.o for a job or a position: *chọn ai cho một công việc hoặc một địa vị*

They appointed him to the new position: *họ chỉ định ông ấy vào chức vụ mới*

He was appointed President of the committee: *ông ấy được chỉ định chức Chủ nhiệm ủy ban*

Poor farmer: *nông dân nghèo, bần nông*

Be torn between A and B = have to make a painful choice

between two things or people: *bị dấn vật giữa A và B = phải lựa chọn khó khăn giữa 2 vật hoặc người*

Intend to do s.t = have (a particular purpose or plan) in mind: *dự định làm gì*

Express one's gratitude to s.o = give one's thanks: *nói lời tùy hỷ công đức với ai*

Rajjumala

A thoughtless action: *một hành động thiếu suy nghĩ*

Mistreat s.o: *bạc đãi, xử tệ với ai*

Cannot stand one's life any more = cannot bear one's life: *không thể chịu đựng cuộc sống được nữa*

A previous birth: *một tiền kiếp*

Vow to do s.t: *thề làm gì*

Vow (n): *lời thề*

Get revenge for s.t: *trả thù vì việc gì*

Cruel (adj): *độc ác*

Cruelty (n): *sự độc ác*

Save s.o from doing s.t: *cứu ai khỏi làm gì*

Continue the round of suffering: *tiếp tục cái vòng khổ đau*

Animals

Extend s.t to s.o = offer s.o s.t, give s.t s.o (love / kindness): *ban cho ai việc gì (tình thương, sự tử tế)*

Extend to s.o/s.t = reach s.o/s.t: *trải rộng đến ai / cái gì*

His love extends to all beings: *tình thương của Ngài trải rộng đến mọi loài*

One species (of animals, plants): *một chủng loại (vật, cây)*

The sanctity of life: *tính cách thiêng liêng của đời sống*

Restate (v) = state s.t again or state in a different way: *xác nhận lại*

Undertake (v) = agree or promise to do s.t: *đảm trách việc gì, nhận trách nhiệm làm gì*

Illustrate (v) = explain or make s.t clear by examples: *giải thích, làm sáng tỏ việc gì bằng ví dụ*

Sacrifice I

How dare you, he, she etc ... used to express indignation at the actions of others: *sao anh, nó... dám... được dùng để biểu lộ sự tức giận với hành động của người khác*

How dare you teach differently ? : *sao ông dám dạy cách khác.*

Sacrifice s.t (v) = offer s.t to the Gods: *hiến dâng phẩm vật cho các vị thần*

Find nothing but... : *không tìm được vật gì ngoài...*

A selfish person finds nothing but unhappiness in life : *một người ích kỷ không tìm được gì ngoài nỗi bất hạnh trong đời.*

Demand (v) = require / need s.t: *yêu cầu, cần cái gì*

Worthy of s.t = deserving s.t: *xứng đáng với cái gì*

Be worthy to do s.t: *xứng đáng làm gì*

Bring s.t to an end = make an end of s.t: *chấm dứt cái gì*

Bring one's suffering to an end: *chấm dứt khổ đau*

Sacrifice II

Sacrifice (n): *tế lễ, lễ hy sinh*

Hold a sacrifice: *tổ chức lễ tế*

Bullock (n): *bò thiến*

Heifer (n): *bò cái tơ*

Goat (n): *con dê*

She goat (fem): *dê cái*

Sheep: *con cừu*

Ram: *cừu đực*

Ewe: *cừu cái*

Pillar = column: *trụ cột*

Menial (n) = Servant (n): *đầy tớ, người ở, ôsin*

Craftsman (n): *thợ thủ công*

Fuss (n): *sự hỗn độn*

Fuss (adj): *hỗn độn*

Rite (n): *nghi thức, nghi lễ*

Ritual (adj): *thuộc về lễ nghi, tính lễ nghi*

Offerings (n) = gifts (n): *lễ vật cúng dường.*

Diverse (adj): *khác nhau*

Diversity (n): *sự khác biệt*

Kine (archaic) plural of “cow”: *bò cái (cổ), số nhiều của “cow”*

Bull: *bò đực*

Slay = kill s.o: *giết ai*

Bustle (n): *sự náo nhiệt*

Bequest (n): *di sản, của cải để lại*

Perpetual (adj): *có tính vĩnh cửu*

Entail (v.t): *đòi hỏi, đưa đến*

Celebrant (n): *Tế sư, thầy cúng*

Celebrate a rite: *cử hành lễ*

Bless s.o: *ban hạnh phúc cho ai*

Blessed (adj): *được tôn kính, được hạnh phúc*

Repair to a place = go to visit a place: *đến viếng nơi nào*

Curse against s.o: *nguyền rủa ai*

Oblation (n): *đồ hiến lễ*

The Snake beating

Come across s.o = meet s.o by chance: *tình cờ gặp ai*

Harm s.o = do harm to s.o: *làm hại ai*

The release of a deer: *chuyện thả con nai*

Snare (n): *cạm bẫy*

See s.t at a glance: *liếc thấy cái gì ngay*

Deduce (v): *suy luận*

Deduction (n): *sự suy luận*

Deduce s.t from s.t: *suy luận được gì từ điều gì*

Sneaking (adj): *thầm lén*

Sneaking s.t: *lấy lén cái gì*

Sneak in / out: *đi lén, lén đi*

Pious (adj): *mộ đạo*

Piety (n) : *lòng mộ đạo*

Rage (n): *cơn cuồng nộ*

Rage (v.i): *nổi cơn cuồng nộ*

Fit s.t to s.t: *ráp cái gì vào cái gì*

Anyway = anyhow = at least: *dẫu sao, ít nhất*

Arrow (n): *mũi tên*

Bowstring (n): *dây cung*

Take aim at s.t: *nhắm hướng đến cái gì*

Tremble (v.i): *run rẩy*

Tremble with fear: *run lên vì sợ*

Humble (adj): *khiêm tốn*

A rude man

Skeptic (n): *người hay hoài nghi*

Insult s.o: *xúc phạm, lăng mạ ai*

Insult (n): *sự xúc phạm*

Akkosaka

Abuse s.o: *mạ lỵ ai*

An abuse: *sự mạ lỵ*

Reproach s.o: *trách mắng ai*

Hard = solid (adj) ≠ Soft (adj): *cứng rắn ≠ mềm*

Savory (n): *món ăn có vị đặc biệt*

Savour (n) = flavour (n): *hương vị đặc biệt*

Scold s.o for s.t / doing s.t: *rầy la ai về điều gì*

Reville (vt) s.o - Reviler (n): *mắng ai - người mắng.*

Repay insult in kind: *mắng trở lại*

Hurl s.t at s.o: *ném mạnh cái gì vào ai*

Wrath (n) = Anger (n): *con phần nộ*

Heal s.t: *chữa lành cái gì*

Healer (n) : *người chữa bệnh*

Heal the wounds of the war: *hàn gắn vết thương chiến tranh*

Accepting Criticism of the Teaching: *chấp nhận sự phê bình giáo lý*

Mendicant (adj& n): *hành khất, khất sĩ*

Praise (v.t & n) ≠ blame: *ca ngợi ≠ chê bai*

He praises her for her courage: *Anh ta ca ngợi lòng can đảm của cô ta.*

Condemn s.o: *kết án, lên án ai*

Respond to s.o / s.t: *đáp ứng, phản ứng lại cái gì*

Impartial (adj): *công bằng, vô tư*

Impartiality (n): *sự công bằng*

Acknowledge (v): *công nhận, thừa nhận*

Acknowledgement (n): *sự công nhận*

Spiritual development (n): *sự thăng tiến tâm linh*

Loving kindness for everybody

May + S + V = used for expressing a wish: *dùng để diễn tả ước muốn: ước mong ai làm gì*

Be a long way from doing s.t = be far from doing s.t: *khó làm gì được*

Be proficient in / at doing s.t: *thành thạo trong việc gì*

Counteract anger: *đối trị sân hận*

Risk one's life in doing s.t: *liều mình làm gì*

Nourish s.o: *nuôi nấng ai*

Burden oneself with s.t: *đề nặng mình với cái gì*

Do not burden yourself with evil deeds: *đề nặng lòng mình với ác nghiệp*

Feel regret / sorrow about s.t = repent of s.t: *hối tiếc, ăn năn về cái gì*

Repent of one's evil actions: *ăn năn ác nghiệp*

Brood over s.t (the future) = think about s.t in a troubled way: *lo âu việc gì*

Be hospitable to s.o: *ân cần với ai*

Hospitality (n): *sự ân cần*

Charity (n) to s.o: *lòng nhân từ đối với ai*

Charitable (adj): *nhân đức, từ thiện*

Quarrel with s.o: *gây gổ với ai*

Galaxy: *dải thiên hà, nhóm tinh hoa*

Eradicate s.t = destroy s.t completely = put an end to s.t: *nhổ sạch cái gì, đoạn tận*

Eradicate the feeling of superiority / inferiority: *đoạn trừ mặc cảm tự tôn / tự ti*

Eradicate the wrong view on self / the pride in self: *đoạn trừ ngã mạn, ngã kiến*

Recollect s.t = remember s.t: *nhớ cái gì*

Recollect one's childhood: *nhớ lại thiếu thời*

Recollect one's former births: *nhớ các tiền thân*

Recollect the Buddha, the Dhamma, the Sangha: *niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng*

Recollection (n) = remembrance (n): *sự nhớ lại, ức niệm*

AFTERWORD

Reduce one's own suffering: *giảm đau khổ của mình*

Unsatisfactory: *khổ (bất lạc)*

Undertake practices: *chấp nhận tu tập*

Combat s.t directly: *đánh thẳng vào cái gì*

Virtue is its own reward (saying): *Đạo đức là phần thưởng của chính mình (thành ngữ) = Đạo đức đem lại an vui cho chính mình*

Those elements responsible for feelings of attachment and clinging = the 5 groups and grasping, the 5 aggregates of attachment: *năm nhóm tập uẩn do chấp thủ - ngũ thủ uẩn*

Mean s.t by s.t: *muốn nói cái gì bằng cái gì*

What do you mean by "happiness"?: *Bạn muốn nói gì qua từ "hạnh phúc"?*

Body and thought processes = Bodily and mental activities: *thân hành và tâm hành*

Technique (n) = the method of doing s.t: *phương pháp làm gì*

Consequent (adj) on s.t = following s.t as a result: *theo sau như kết quả của việc gì*

Preliminary (adj): *tiên khởi, bước đầu chuẩn bị*

Dedicated (adj) = devoted: *tận tụy, hết lòng*

Find oneself + adj: *thấy mình như thế nào*

Find oneself comfortable: *thấy mình dễ chịu*

Find someone + adj: *thấy ai như thế nào*

I found him innocent: *tôi thấy nó ngây thơ, vô tội.*

I found him difficult to understand: *tôi thấy người đó khó hiểu.*

Observe s.t = see s.t carefully: *quan sát cái gì / xem xét cái gì kỹ lưỡng*

REFERENCES

Các sách tham khảo

1. Majjhima Nikaya, Kakacupama Satta I: Trung Bộ Kinh I
Discourse on the Parable of the Saw: Kinh Dụ Cái Cưa
2. Suttanipata, p. 25: Kinh Tập
3. Digha Nikaya, p. 250, III p. 223: Trường Bộ Kinh I
4. Majjhima Nikaya I, p. 38, 297: Trung Bộ Kinh I
5. Samyutta Nikaya, p. 296: Tương Ưng Bộ Kinh
6. Majjhima Nikaya I, p. 39: Trung Bộ Kinh I
7. Dhammapada 213: Pháp Cú
8. Maharaja Vinaya Pitaka, p.21: Đại Phẩm, Luật Tạng
9. Suttanipata, p. 25: Kinh Tập
10. Mahasutasoma Jataka vol. V no. 537: Tiền thân Đức Phật, tập V, số 537
10. Khantivadi Jataka, vol.III no.313: Tiền thân Đức Phật, tập III, số 313
11. Maha Pratapa Jataka, vol.III no.181: Không tìm thấy tên tiền thân này
12. Samyutta Nikaya, vol.III pp.189-190: Tương Ưng Bộ Kinh
13. Piyadassi Maha Thera, The Buddha's Ancient Path, p.119: Thượng tọa Piyadassi, Phật đạo cổ sơ

14. Dhammapadatthakatha, vol.I, p.319: Luận Pháp Cú
15. D.Branding, Zen in the Art of Helping, p.49: BS Brandon, Thiền trong nghệ thuật cứu độ
16. Development of Divine States, p.15: Pháp tu tập bốn Vô lượng Tâm
17. Digha Nikaya, Sigalovadasutta, no.31: Trường Bộ Kinh I, số 31, Kinh Thiện Sanh.
18. Therigatha, I, verses 866-91: Trường Lão Tăng Kệ
19. Majjhima Nikaya II, p.97: Trung Bộ Kinh.
20. Dhammapadatthakatha 185: Luận Pháp Cú.
21. Theragatha vss 620-31: Trường Lão Ni Kệ
22. Theragathav Atthakatha I, 540: Luận Trường Lão Ni Kệ
23. Theragatha vss 480-6: Trường Lão Tăng Kệ
24. Theragatha Atthakatha I, 477: Luận Trường Lão Tăng Kệ
25. Dhammapadatthakatha IV, 176: Luận Pháp Cú
26. Therigatha 112-116: Trường Lão Ni Kệ
27. Anguttara Atthakatha II, 194: Luận Trường Lão Ni Kệ
28. Dhammapadatthakatha II, 260: Luận Pháp Cú
29. Dighanikaya, Parinibbana Satta: Trường Bộ Kinh Đại Bát Niết Bàn
30. Dhammapadatthakatha II, 127-38: Luận Pháp Cú
31. Dhammapadatthakatha III, 262-3: Luận Pháp Cú
32. Vimanavatthu, IV, 12: Chuyện Thiên Cung

33. Vimanavatthu Atthakatha, 206: Luận Chuyện Thiên Cung

34. The Story of Buddha by Jonathan Lanka pp. 102: Chuyện Cuộc đời Đức Phật

35. Digha Nikaya I, 127, Kutadanta Satta: Trường Bộ Kinh, Kinh Kutadanta

36. Dhammapadatthakatha 132, Dhammapada X, 3: Luận Pháp Cú

37. Quoted in Bhikkhu Silacara *Life of the Buddha*, pp.149-150: Trích dẫn cuộc đời Đức Phật của tỳ kheo Silacara

38. Gandistotragatha, Milindapanda, p.410: Milinda vương sở vấn

39. Anguttara Nikaya II, 27: Tăng Chi Bộ Kinh

40. Samyutta Nikaya I, 161: Tương Ưng Bộ Kinh

41. Digha Nikaya, Brahmadata Satta: Trường Bộ Kinh, Kinh Phạm Võng

42. Anguttara Nikaya V, 342, Mettanisamsa Satta: Tăng Chi Bộ Kinh, Kinh Lợi Ích của Từ Tâm

43. Samyutta Nikaya II, 189-190: Tương Ưng Bộ Kinh

LỜI GIỚI THIỆU

Về soạn giả Stan Levinson

Cư sỹ Trần Phương Lan - Nguyên Tâm dịch

Thượng tọa W.Piyananda, tác giả tập sách này, kể câu chuyện khi ngài còn là một sa di mười hai tuổi, sư phụ ngài đưa ngài đến cổng trước ngôi chùa nhìn ra hướng đông. Mỗi bên cổng đều có trồng một bụi hoa lài. Vị sư phụ bảo chú sa di tưới nước và bón phân đồng đều cho cả hai bụi cây. Song, chú phải nói lời êm ái thân thiện với một cây và phải dùng thứ ngôn từ không phù hợp với người tu hành để nói với cây kia. Chú tiểu thấy chuyện này thật buồn cười và thường chú cũng bị các đồng bạn sa di trêu ghẹo về việc này mãi.

Vì quý vị đã hiểu đề tài sách này, hẳn quý vị cũng biết được kết quả thử nghiệm trên. Cây lài được khen ngợi, an ủi đã lớn nhanh hơn và nở hoa tươi tốt hơn cây kia.

Thí nghiệm trên đã tạo được kết quả có lẽ đúng như dự kiến của vị sư phụ đối với sa di Piyananda, từ đó về sau đã dành nhiều thì giờ thực hành và thuyết giảng đề tài mà Phật pháp gọi là “metta” được dịch ra nhiều cách như lovingkindness (*sự ân cần thương mến*), love (*tình thương*), friendliness (*tình thân thiện*), universal friendliness (*tình thân hữu quảng đại*) và nhiều từ khác nữa. Ý chính của từ này là tình cảm thương mến đó hoàn toàn không có tham ái, chấp thủ hay dục vọng trong bất cứ hình thức nào, thứ tình cảm không phân biệt đối tượng thương yêu.

Có vô số chuyện về lòng từ bi của đức Phật. Văn học Phật giáo gồm cả kinh điển lẫn các sách viết thời sau đó nữa, đều chứa đầy những bài thảo luận đề tài này. Metta đã trở thành một phần thiết yếu trong nếp tu tập đạo Phật từ ngàn xưa đến nay.

Trong tác phẩm này, đề tài ấy được nói đến qua nhiều cách. Phần I là một bài thảo luận đề tài được gọi là “*Các Trạng Thái Tâm Cao Thượng*” trong đạo Phật, đó là Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Phần II bắt đầu bằng chuyện Angulimala, một câu chuyện mà theo tôi, là sự thể hiện nguyên mẫu độc đáo năng lực từ bi. Sau đó là một số ví dụ khác lấy từ kinh điển nói về các phương diện khác nhau trong ý nghĩa “từ tâm” của đức Phật. Tiếp nữa là một bài bình giảng về phép tu tập từ tâm. Phần chính của bài giảng kết thúc bằng phương pháp hành thiền được sử dụng theo lời dạy của Thượng tọa Piyananda. Và một đôi lời cuối ngắn gọn nêu lên vị trí của từ tâm quán trên con đường hành đạo và mục đích của chúng ta.

Có một số tài liệu được lặp lại trong hai phần này nhưng điều đó không sao tránh khỏi vì chúng tôi muốn duy trì tính đồng nhất nguyên vẹn của mỗi bài riêng trong cả tổng thể, các bài ấy trước đây đã được viết trong nhiều trường hợp khác nhau, nhưng mọi tài liệu đều được soạn lại đặc biệt dành cho dịp viết sách này. Phần ghi chú có đánh số trong mỗi bài liên hệ đến phần tham khảo ở cuối sách sẵn sàng cho những vị muốn xem lại nguyên bản kỹ hơn.

Chúng tôi hy vọng rằng quyển sách nhỏ này sẽ có công dụng như lời giới thiệu đáng tin cậy về một đề tài vượt xa các

tín ngưỡng của một cộng đồng, và nói lên nhu cầu của chúng ta là phải có thái độ đúng đắn trong các mối tương quan nhân loại nếu chúng ta sống trên hành tinh này. Đồng thời đây cũng là sách giáo lý phục vụ những vị nào muốn thực hiện cách chấm dứt mọi hình thức thù hận, sân hận, ác tâm.

Tình thương quảng đại, tình thân thiện, sự ân cần nhân ái, hay bất cứ danh từ nào chúng ta muốn chọn để gọi nó, đều là căn bản đạo đức vững chắc cho đời sống nhân loại vượt ra ngoài các giới hạn của bất cứ tôn giáo nào, dù đây chỉ là một phần bất khả phân của mọi hệ phái Phật giáo, là một phương tiện hành thiện của đạo Phật đưa đến GIÁC NGỘ. Chúng tôi hy vọng sách này sẽ phục vụ quý vị một hay mọi phương cách nói trên.

PHẦN I

NHỮNG TRẠNG THÁI TÂM CAO THƯỢNG TỪ, BI, HỖ VÀ XẢ TRONG ĐẠO PHẬT

Thích Tâm Khanh dịch

“Này các tỳ kheo! Như khi những tên đạo tặc hạ liệt dùng cưa hai lưỡi cắt tay chân các ông, tuy vậy, ngay khi ấy, người nào giữ tâm thù hận, vì lý do đó người ấy không thực hành lời dạy của ta.

Ở đây, chư tỳ kheo, các ông cần phải tu tập như sau: ‘Tâm ta sẽ không lạc hướng (1), ta cũng không thốt lên lời ác, mà chúng ta sẽ sống thân ái, bi mẫn với tâm thân thiện, không thù nghịch, chúng ta sẽ sống sung mãn toàn thể thế gian với tâm thuần thiện, bao la, quảng đại, không căm thù, không sân hận.’ Này các tỳ kheo, đây là cách các ông phải tu tập bản thân.”

(Trung Bộ Kinh số 21 - Dụ cái cưa)

“Tình thương” là một tư tưởng trọng yếu của nhiều tôn giáo lớn trên thế giới. Tuy nhiên, ý nghĩa của nó lại khác biệt rất lớn giữa tôn giáo này với tôn giáo khác. Và nhất là khác với bất cứ ý nghĩa thông thường nào của từ “tình thương”. Trong Phật giáo, có một quan niệm được gọi là bốn trạng thái tâm cao thượng, thường được dịch là TỪ, BI, HỖ, XẢ. Nhiều người đã thử dịch khác đi, nhưng thay vì cố làm cho nó thích hợp với một trong các khái niệm đó, tôi sẽ giữ lại cách dịch Pàli tổng quát của nhóm từ này: Bốn “trạng thái tâm cao thượng”, bốn

phạm trú (brahmavihara). Hy vọng là bài nói chuyện này sẽ làm sáng tỏ quan niệm Phật giáo về “tình thương” là gì?

“Metta” là một danh từ trừu tượng xuất phát từ từ “mitra” có nghĩa là “bạn”. Tuy vậy, nó không được định nghĩa là “tình thân hữu” mà lại chính là thứ tình cảm thúc giục một người mẹ yêu thương đưa con duy nhất hơn cả cuộc sống của bà và như nó diễn tả trong kinh “Lòng từ” (Metta-sutta):

*Như mẹ hiền che chở đưa con bà,
Yêu quý con duy nhất thật sâu xa,
Cho dù phải liều mình vì con trẻ.
Với tất cả chúng sanh này cũng thế,
Mong người tu tập quảng đại tâm từ.*

(Kinh Tập, Tiểu Bộ Kinh)

Tu tập đời sống tối thượng của các tối thượng nhân là sống đời sống từ (metta), bi (karuna), hỷ (mudità) và xả (upekkhà). Bởi vì đây chính là những cách sống tối cao ở đời (Phạm trú - Brahma vihara) hoặc là những trạng thái tâm cao thượng, có tên: Từ ái, tình thương vô hạn, bao la và đầy thiện chí (metta) đối với muôn loại hữu tình; bi mẫn (karuna) đối với tất cả chúng sanh đang đau khổ trong bất an hoạn nạn và mong được cứu giúp; hoan hỷ (mudità) trước thành công, an lạc và hạnh phúc của tha nhân, và xả ly (upekkhà) trong mọi nổi thăng trầm thế sự.

(Trường Bộ I, Trung Bộ I)

Người đã tu tập viên mãn những đức tính đó được gọi là “người đã được tẩy sạch cấu uế nội tâm sau khi đã đắm mình trong dòng nước từ bi và yêu thương đối với chúng sanh đồng loại”. Khi ngài Anan, đệ tử đức Phật, bạch Phật rằng:

“Nửa phần giáo pháp của đức Phật nằm trong việc tu tập lòng từ.” Đức Phật đã dạy rằng: “Không phải nửa phần mà là toàn bộ giáo pháp của ta.”

Metta là một phần quan yếu trong giáo lý Trung đạo của đức Phật. Nó đưa đến sự đoạn tận ba cội rễ ác pháp: Tham lam (lobha), sân hận (dosa) và si mê (moha). *Metta* đóng vai trò quan trọng trong sự tăng thượng giới (sila), định (samàdhi) và tuệ (panna), hướng dẫn người Phật tử đến mục tiêu tối hậu là thấy sự vật như thật (như thật tri kiến).

Đức Phật giải thích sự phân biệt giữa *metta* (lòng từ) và *pema* (luyến ái cá nhân). *Metta* là một tình cảm xả ly không vị kỷ trong khi *pema* là một thứ tình cảm luyến ái độc hữu. Không chỉ tình luyến ái mà ngay tình bạn (samsagga) và sự yêu thích (sineha), cũng có khuynh hướng (dựa vào) chấp thủ (upadana). Trong kinh Pháp Cú, tập kinh Phật phổ thông nhất trong giới cư sĩ có bài:

*Sinh từ ái luyến, nổi sầu bi,
Từ ái luyến sinh sợ hãi kia,
Người giải thoát ra ngoài luyến ái
Không còn ưu não hãi kinh gì.*

(Tiểu Bộ Kinh, Pháp Cú 213)

Trong những lời giáo huấn chư tử khéo, đức Phật khích lệ các đệ tử, Ngài nói: “Này các tử khéo! Hãy du hành vì an lạc của quần sanh, vì hạnh phúc của quần sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì sự lợi ích, an lạc và hạnh phúc của loài người”.

(Đại Phẩm, Luật Tạng)

Tâm Từ có đặc tính không luyến ái bất kỳ ai. Nó bao hàm một tình thân hữu không có nhục dục. Tình thương vô hạn của đức Phật trải rộng ra không chỉ cho loài người mà còn cho tất cả chúng hữu tình. Một trong những bài kinh Phật đầu tiên về lòng từ dạy như sau:

*Nguyện cầu an lạc chúng sanh,
Mọi loài tâm trí tốt lành vui tươi,
Cầu sao tất cả muôn loài
Cao, to, yếu, mạnh, ngắn, dài, nhỏ, trung,
Dù ta thấy được hay không,
Những loài xa vắng hay gần bên ta,
Những loài đã được sinh ra,
Hoặc chưa sinh, thấy an hòa tâm tư.*

(Kinh Tập, Tiểu Bộ Kinh)

Đức Phật từ bỏ hoàng cung, gia đình và mọi lạc thú quyết chí tìm ra con đường giải thoát nhân loại khỏi cuộc sống khổ đau. Để đạt giác ngộ, Ngài đã phải nỗ lực tu tập trong vô lượng kiếp.

Như bài kệ viết:

*“Người đem của cải cứu tay chân,
Sẽ bỏ tay chân cứu lấy thân,
Tài sản, tư chi, thân sẽ mất,
Chánh chân đòi hỏi nhớ riêng phần.”*

(Truyện Bản Sanh tập V số 537 : Mahàsutasoma)

Điều này đã được minh họa trong nhiều truyện Bản Sanh, những truyện tiền thân của đức Phật.

Ví dụ như: “Khi ngài còn là một ả sĩ có tên Khantivadi (Kham Nhẫn Đạo Sư) trong thuở xa xưa, một lần nọ Ngài đến thành phố Ba La Nại và trú trong một khu rừng (ngự viên) kia. Một ngày kia, quốc vương xứ Ba La Nại, một người hung bạo không hề để tâm đến việc thực hành đức hạnh, một người có tư tưởng thiên về vật dục, gặp ả sĩ Khantivadi tại rừng cây và hỏi: “Này ả sĩ, ông thuyết giảng giáo lý gì?”. “Tôi giảng dạy đạo đức nhẫn nhục”, vị ả sĩ trả lời. Nhà vua chứng minh sự tu tập nhẫn nhục là điều không thể thực hiện được nên cho người dùng roi gai đánh vị ả sĩ, nhưng vẫn không thể làm vị ả sĩ nổi giận. Rồi, ông ta bảo chặt tay chân vị ả sĩ. Ngay cả lúc ấy, vị ả sĩ cũng không hề cảm thấy giận dữ chút nào”.

(Tiểu Bộ Kinh, Truyện Bốn Sanh tập III số 313)

Và chúng ta còn đọc được một câu truyện khác nữa: “Ở một tiền kiếp khác, đức Phật sinh ra làm con một vị vua kiêu căng tên Pratapa. Vương tử là một người phi thường. Một ngày kia, đức vua nổi giận lôi đình vì hoàng hậu đang mãi âu yếm con mà không đứng dậy chào vua. Vua cha giận dữ dùng đũa ra lệnh cận vệ chặt tay và chém đầu con thơ. Nhưng hoàng tử bé con vẫn không hề giận cha mình hay người đã chặt tay chân mình, mà hoàng tử phát tâm bình đẳng với tất cả, với cha mình, với kẻ đã chặt tay chân mình, với người mẹ đang than khóc và ngay cả với bản thân mình nữa.”¹ Trong Tương Ưng Bộ kinh, chính đức Phật đã dạy chúng ta: “Khi vị

¹ Tác giả ghi MahaPratapa - Jataka Vol III, nhưng trong cả 6 volumes đều không thấy tên truyện này, có lẽ tác giả ghi nhầm đầu đề. (đ.g)

thiền giả tư duy như vậy về công hạnh trước kia của Bồ Tát² mọi sân hận của vị ấy có thể lắng dịu xuống. Nếu vị ấy vẫn không thể xóa tan giận dữ đối với tha nhân, lúc bấy giờ, vị ấy cần quán chiếu những lời dạy của đức Phật.”

Ngài dạy: “Này chư tử kheo! Thật không dễ dàng tìm thấy một vị hữu tình nào ở tiền kiếp lại không phải là mẹ, cha, anh, chị, con trai, con gái... các ông ở một kiếp quá khứ trong vòng luân hồi tái sinh vô thử này.”

Điều này lại được giải thích rõ ràng hơn trong tác phẩm: “The Buddha’s Ancient Path” (Phật Đạo Cổ Sơ) của tôn giả trưởng lão Piyadassi như sau: “Tù là một năng lực hoạt động. Mỗi hành động của một người có lòng từ được thực hiện với tâm hồn an tịnh để giúp đỡ, tương trợ, tạo hoan hỷ, tạo nhiều phương tiện dễ dàng hơn, êm đẹp hơn, thích hợp hơn cho tha nhân nhiếp phục sầu bi và đạt đến an lạc tối thượng.

Con đường phát triển lòng thương yêu là qua cách suy xét kỹ các tai nạn của sân hận và các lợi ích của vô sân, qua cách suy tư thận trọng đúng như thật, phù hợp với nghiệp, rằng thực sự không có gì đáng sân hận cả, rằng sân hận là một cảm giác ngu si làm phát sinh ra càng lúc càng nhiều sự tối tăm, cản trở chánh kiến (sự hiểu biết chân chánh). Sân hận gò bó, từ tâm buông xả; sân hận ly gián, từ tâm giải phóng; sân hận đem lại ăn năn, từ tâm đem lại an bình; sân hận làm dao động, từ tâm làm lắng dịu, bình an, thanh thản; sân hận gây chia rẽ, từ tâm làm hòa hợp; sân hận làm khô cứng (tâm hồn), từ tâm làm êm dịu (tâm hồn); sân hận ngăn trở, từ tâm tương trợ. Như

2 Tức đức Phật trong các tiền thân. (đ.g)

vậy, qua sự tìm hiểu và đánh giá đúng đắn các hậu quả của sân hận và các lợi ích của lòng từ, ta cần tu tập tâm từ.”

Trong Phật giáo, từ và bi có liên hệ chặt chẽ với nhau và phương cách tu tập lòng bi cũng tương tự như phương cách tu tập lòng từ. Bi (Karuna) không chỉ giới hạn trong việc bố thí những nhu cầu vật chất mà đó còn là hành động với động cơ trong sạch, vô tham, vô tà kiến và tà mạn. Có một câu chuyện kể về cách đức Phật chăm sóc bệnh nhân. Ngài chữa bệnh với tình thân hữu và lòng bi mẫn của mình. Có một câu chuyện rất cảm động trong *Sớ giải kinh Pháp Cú* kể rằng:

“Một thanh niên ở thành Xá Vệ nghe đức Phật thuyết pháp, khởi lòng kính tin Ngài và xin gia nhập Tăng chúng. Chàng được biết đến với cái tên Tissa. Một thời gian sau, chàng ngã bệnh. Đầu tiên, những mụn mủ nhỏ xuất hiện trên cơ thể chàng rồi chúng lớn dần và vỡ ra, lan rộng thành những ung nhọt. Những người bạn đồng tu không còn thiện chí chăm sóc Tissa và bỏ rơi chàng. Khi đức Phật biết được chuyện ấy, Ngài đi đến chỗ đặt hỏa lò nấu nước. Sau đó, Thế Tôn trở lại chỗ Tissa và kéo giường của Tissa đi. Khi các tỷ kheo nhận ra bậc Đạo sư đang gắng sức làm gì, họ đưa bệnh nhân và chiếc giường đến chỗ đặt hỏa lò. Ở đó bậc Đạo sư bảo các tỷ kheo giặt quần áo của Tissa và phơi khô chúng, trong lúc tự tay Ngài nhẹ nhàng rửa sạch các ung nhọt và tắm cho vị tỷ kheo bị bệnh. Người bệnh được hồi sức, nằm trên giường với nội tâm thanh thản. Ngày sau đó, Thế Tôn đã thuyết pháp cho chàng. Tissa nhất tâm lắng nghe và vào cuối thời pháp chàng đắc thánh quả cao nhất và tịch diệt. Tiếp theo, các nghi lễ thích hợp được tổ chức và đức Phật bảo mang xá lợi thờ phụng trong một ngôi tháp.”

Bi và các trạng thái tâm cao thượng đều có tầm quan trọng như nhau trong tất cả mọi hệ phái Phật giáo. Những trích dẫn dưới đây trong cuốn “*Zen in the Art of Helping*” (Thiền trong nghệ thuật tương trợ) của thiền sư D.Brandon, trình bày những tư tưởng tương tự ở những đoạn văn khác nhau.

“Bi không liên hệ gì đến thành tựu cả. Nó bao la và thật quảng đại. Khi một người phát triển lòng bi chân thật, vị ấy không biết chắc mình đang quảng đại đối với người khác hay đối với bản thân mình, bởi vì bi là một trạng thái tâm quảng đại khắp nơi, bao la, không định hướng, không phải “cho tôi” cũng không phải “cho người”. Nó tràn ngập niềm hoan hỷ, một niềm vui hiện hữu một cách tự nhiên, một niềm vui bất tận trong ý nghĩa tin tưởng, trong ý nghĩa là: sự hoan hỷ chứa đựng một kho tàng vĩ đại, phong phú...”

“Ở mức độ tối cao này, karuna (bi) không ràng buộc với những phiền toái khổ đau hay với hoàn cảnh cá nhân (thân phận của mỗi người). Nó gắn liền với nhiệm vụ giải thoát tất cả chúng sanh. Nó trải rộng địa bàn giác ngộ cho tất cả những ai cầu tìm nó.”

“Đó là con đường của chư Phật. Tôi rất quan tâm đến những người sống xung quanh tôi.”

“... Bi là phản ánh đầy đủ sự hòa hợp trọn vẹn...”

(Dr. Brandon)

Trạng thái tâm cao thượng thứ ba là sự hoan hỷ đầy thân ái hay hoan hỷ với thành quả của người khác. Đó là thái độ hân hoan tốt đẹp trước hạnh phúc và đức hạnh của người khác. “Hoan hỷ” nhìn thấy hoàn cảnh thịnh đạt của tha nhân và chúc mừng hạnh phúc của đồng loại.

Trạng thái tâm cao thượng thứ tư là tâm xả ly. Khi đạt được tâm trạng ấy, chúng ta sẽ nhìn thấy tất cả chúng hữu tình đều bình đẳng. Để làm được như thế, chúng ta phải giữ tâm niệm rằng: Mỗi tương quan đặc biệt giữa mình và các thân thuộc, bằng hữu hay cả thù địch đều là kết quả của hành nghiệp trong quá khứ. Vì vậy, không nên chấp chặt vào thân bằng quyến thuộc trong khi nhìn những người khác với tâm hồn lãnh đạm.

Hòa thượng Balangolda Ananda Maitreya, một trong những nhà Phật học nổi tiếng nhất của thế kỷ này, phát biểu trong quyển “*Development of the Divine States*” (Tu tập các thánh tâm) như sau:

“Người này, khi là mẹ tôi trong một kiếp quá khứ đã cứu mang tôi trong bụng gần mười tháng và khi tôi còn thơ, người dọn rửa nước tiểu, nước dãi, nước mũi, phân của tôi, tất cả mà không hề nhòm tởm. Mẹ vui đùa với tôi. Lúc ôm tôi vào lòng, nuôi dưỡng tôi, bồng bế tôi với đôi tay của người. Mẹ đã dưỡng nuôi tôi với tình thương sâu đậm như thế. Khi người này là cha tôi trong kiếp trước, ông liêu mình vì tôi tàn tật theo nghề buôn bán hay làm ruộng hoặc làm lụng khó nhọc chỉ mong kiếm tiền của cho tôi. Khi người sinh ra là anh, chị, con trai hay con gái của tôi, anh ấy (chị ấy) cũng dành cho tôi sự chăm sóc yêu thương và giúp đỡ mọi cách có thể được để mong cầu hạnh phúc cho tôi. Vì vậy, thật là bất công khi tôi nuôi dưỡng sân hận đối với họ chỉ vì một vài nghịch ý họ đã gây cho tôi trong kiếp này.”

Ta có thể cảm thấy lòng từ trong cuộc sống thường nhật. Lòng từ giống như thứ tình cảm cha mẹ dành cho đứa con sơ sinh của họ. Đó là lòng mong ước con khỏe mạnh, có nhiều

bạn tốt, thông minh và thành đạt trong mọi nỗ lực. Cũng vậy, một người có thể phát khởi lòng từ đối với tất cả chúng sanh. Khi mẹ thấy con đau bệnh nặng, tự nhiên họ sẽ phát khởi lòng thương xót và thành khẩn mong cầu đưa con thoát khỏi sự khổ đau vì con bệnh. Cùng một cách như vậy, chúng ta cần phải có lòng thương xót khi nhìn thấy sự đau khổ của tất cả chúng sanh. Như cha mẹ vui mừng với thành công và hạnh phúc của con trong đời, chúng ta nên có những cảm giác hoan hỷ trước phúc phận của mọi loài. Khi những đứa con trai hay gái đã khôn lớn, thành lập gia thất, thì chúng bắt đầu có trách nhiệm với đời sống riêng của chúng. Dù cha mẹ vẫn tràn ngập tâm từ, bi và hỷ, lòng họ hòa lẫn một cảm giác xả ly thanh thản mới mẻ. Họ ý thức tính cách độc lập cùng với trách nhiệm mới trong đời chúng, không còn ràng buộc với chúng nữa.

Ngài Buddhaghosa, trong bản *Luận giải kinh Tăng Chi* tóm tắt hoạt động của các trạng thái tâm cao thượng trên bằng cách đưa một ví dụ từ cuộc sống của cha mẹ và con cái. Ngài viết:

“Khi đứa bé còn nằm trong thai, cha mẹ nghĩ đến đứa con với lòng thương yêu trù mến: khi nào chúng ta sẽ được thấy con ta khỏe mạnh và trọn vẹn mọi chi phần lớn nhỏ? Rồi, khi đứa bé yếu ớt nằm giữa la khóc, rên rỉ vì bị chấy, bọ cắn hoặc vì giấc ngủ không yên, cha mẹ nghe tiếng con la khóc và cảm xúc một tình thương xót đơn sơ. Hơn thế nữa, cha mẹ chăm nom đứa con trong suốt những tháng năm hạnh phúc nhất của mình, hoặc khi con chơi đùa, chạy giỡn hoặc khi ngủ nghỉ, tâm hồn cha mẹ dịu dàng âu yếm, tựa như những sợi tơ của trăm quả bông vải được nhúng vào thứ bơ

được gạn lọc trong trẻo nhất. Lòng cha mẹ đầy mãn nguyện, sung sướng. Trong thời gian đó, cha mẹ luôn hoan hỷ. Rồi khi đứa con trai đã có thể sắm trang sức cho vợ và xây dựng mái ấm gia đình riêng, cha mẹ trở nên thanh thản và suy nghĩ: Giờ đây con trai ta đã có thể sống tự lập. Như vậy, họ đạt được tâm xả ly vào thời đó.”

Bát Thánh Đạo là giáo lý căn bản của đức Phật và được chia thành ba lãnh vực là giới học, định học và tuệ học. Ba bước của con đường tiến đến giới đức đều đặt nền tảng trên lòng từ là: Chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Ba yếu tố này nhằm tạo ra sự hòa hợp trong xã hội. Một đoạn kinh dạy về cách cư xử với những người thân cận như sau: “Ta phải đối xử thân thiện và nhân ái với mọi người, nói những lời ái ngữ và thuận thảo, làm việc vì sự an lạc của mọi người, đối xử bình đẳng với mọi người, không tranh cãi lẫn nhau, tương trợ khi cần thiết và không ngoảnh mặt làm ngơ với nhau khi gặp khốn khó.”

Trong đạo Phật, yêu thương bản thân rõ ràng là bước đầu tiên hết sức quan trọng. Đó là sự tẩy sạch và tịnh hóa tâm hồn mình để có thể yêu thương người khác mà nếu thiếu điều đó, tình yêu thương chỉ là sự tham đắm. Tuy nhiên, điều này được gọi là “*chân lý thông thường*” (tục đế) trong Phật giáo, nghĩa là một cách giải thích cho phù hợp với khả năng hiểu biết của mọi người. Thật ra, người Phật tử tin rằng không có một ngã thể nào cả; con người chỉ là một tập hợp của năm uẩn, chúng chỉ là những phương diện của sự sống. Xét đến “*tục đế*”, về tình yêu đối với ngoại cảnh, Phật giáo mở rộng tình cảm ấy đến mọi loài chúng sinh chứ không chỉ riêng loài người, vì trong đạo Phật không có quan niệm về Thượng Đế mà chỉ có

pháp, đó là những quy luật của thực tại, là vô ngã và không phải là đối tượng của tình yêu (cũng như chúng không phải là đối tượng gì cả), nên trong Phật giáo, không có một “*tình yêu*” dành hướng đến một đấng thiêng liêng nào cả.

Các trạng thái tâm cao thượng trong đạo Phật là vấn đề trong cả hai lĩnh vực: Trạng thái tâm lý và phương cách thực hành. Một người hiểu được tầm quan trọng của lòng từ (và của bi, hỷ, xả) và sau đó thực hành chúng. Bằng cách thực hành từ tâm, người đó càng hiểu được nó sâu sắc hơn.

Trong khi thực hành các trạng thái tâm cao thượng, ngoài bố thí rộng lượng, chánh nghiệp, chánh ngữ và chánh mạng còn có các phương pháp thực hành thiền định đặc biệt được đề ra để tăng cường trách nhiệm thực hành chúng. Các đề tài tu tập thiền cũng giống như tất cả các loại thiền định Phật giáo, ở điểm chúng bao gồm hành động được thực hiện với tâm niệm đầy tinh giác. Trong trường hợp của lòng từ, hành động ấy là cố ý phát từ tâm đối với mọi loài ở xung quanh. Khi ta dần dần thực hành điều này một cách thuần thực, ta sẽ đạt được sự an tịnh, thanh thản, sẽ có khả năng nhận thức sâu sắc hơn những giáo lý căn bản của đạo Phật nhằm tiếp bước trên con đường giải thoát khổ đau, Niết Bàn.

Mỗi trạng thái tâm cao thượng nhằm giải quyết những loại phiền não khác nhau và giúp con người tiến xa hơn trên đạo lộ. Lòng từ nhỏ sạch mọi cội rễ tham lam và sân hận (dosa). Tâm bi đối trị tham dục và sự luyện ái trần thế. Tâm hỷ tận diệt sự chấp thủ và căm thù. Càng tiến lên trên đạo lộ, con người càng có khả năng tương trợ nhau nỗ lực hướng đến an lạc tối thượng trong đạo Phật, đó là cực lạc Niết Bàn.

Cũng như tất cả giáo lý của đức Phật, sự thực hành *bốn trạng thái tâm cao thượng* này đưa đến phát triển sức mạnh tự thân mỗi người và tăng trưởng sự cao đẹp của tất cả chúng sanh. Sống trong thế gian đầy khổ đau, *bốn trạng thái tâm cao thượng* là nỗ lực làm vui nhẹ nỗi khổ đau của tha nhân cũng như tu dưỡng tự thân ngày càng trưởng thành. Vì chúng là phương cách chấm dứt khổ đau và đạt đến hạnh phúc tối thượng, chúng ta thật sự có thể nói rằng : *Bốn trạng thái tâm cao thượng* ấy chính là tình thương vậy.

PHẦN II

CÁC CÂU CHUYỆN MINH HỌA VÀ CÁCH THỰC HÀNH LÒNG TỪ BI

ANGULIMALA

MỘT CÂU CHUYỆN VỀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ

Thích Nguyên Tạng dịch

Thuở xưa có một chàng trai con của một vị Bà la môn (giai cấp “tu sĩ” cao nhất ở Ấn Độ) sống dưới triều đại vua Pasenadi, thuộc vương quốc Kosala. Tên của chàng là Ahimsaka (Người Bất Hại). Chàng được gửi đến thành phố Taxila để học hành. Ahimsaka rất thông minh và biết vâng lời thầy, nên chàng được cả thầy lẫn bà vợ thầy yêu mến. Điều này đã khiến cho các học viên khác ganh tị với chàng. Vì thế, họ tìm đến thầy giáo và vu cáo Ahimsaka có mối quan hệ bất chính trái đạo lý với bà vợ thầy. Thoạt tiên, ông thầy không tin họ, nhưng sau khi nghe điều đó nhiều lần, ông nghĩ rằng đó là sự thật và thề sẽ trả thù Ahimsaka. Ông thầy nghĩ rằng việc giết học trò sẽ gây tai tiếng ảnh hưởng xấu cho ông. Con giận dữ thúc giục ông đề nghị một việc không thể tưởng tượng nổi đối với chàng thanh niên Ahimsaka trẻ tuổi và ngây thơ kia. Ông ta bảo cậu học trò phải giết một ngàn người và mang về ngón tay cái từng người để trả học phí về việc dạy chàng. Cố nhiên chàng thanh niên không muốn nghĩ đến một việc kinh khủng như vậy. Vì thế chàng đã bị tống cổ ra khỏi nhà thầy và trở về với gia đình cha mẹ.

Khi cha chàng biết được tại sao Ahimsaka đã bị đuổi, ông ta vô cùng tức giận đưa con mình và không chịu nghe bất cứ lời giải thích nào; cũng chính trong ngày ấy đang lúc trời đổ mưa xuống như trút nước, người cha ra lệnh Ahimsaka phải ra khỏi nhà. Ahimsaka chạy đến mẹ chàng và xin một lời khuyên. Nhưng bà không thể chống lại quyết định của chồng. Sau đó Ahimsaka tìm đến nhà vị hôn thê của chàng (theo cô tục hứa hôn từ lâu trước khi đi đến hôn nhân thực sự ở Ấn Độ). Nhưng khi gia đình này biết lý do Ahimsaka bị đuổi ra khỏi trường, họ cũng xua đuổi chàng. Nỗi ô nhục, giận dữ, sợ hãi và tuyệt vọng của Ahimsaka đã làm cho chàng điên tiết lên. Trong nỗi đau đớn cùng cực đó, đầu óc của chàng chỉ nhớ lại mệnh lệnh khắc nghiệt của thầy: *góp nhặt một ngàn ngón tay cái người*. Và vì thế mà chàng bắt đầu lao vào cuộc chém giết. Và trong khi chàng giết hại như vậy, những ngón tay góp nhặt được chàng treo chúng lên cành cây, nhưng chúng bị bầy quạ và điều hâu phá hoại, sau đó chàng đã mang một vòng ngón tay để theo dõi số lượng.

Cũng vì điều này mà y dần dần được biết qua cái tên Angulimala (người đeo vòng ngón tay) và trở thành một nỗi hãi hùng cho vùng nông thôn này. Chính đức vua đã nghe được việc giết hại của Angulimala và ra lệnh bắt y. Khi bà Mantani, mẹ của Ahimsaka, biết được ý định của vua, bà đi vào trong rừng với những nỗ lực tuyệt vọng để cứu con bà. Lúc ấy, vòng đeo cổ của Angulimala đã có 999 ngón tay rồi chỉ còn thiếu một ngón là đủ một ngàn.

Đức Phật biết được nỗ lực ngăn cản của người mẹ đối với con bà và nghĩ rằng nếu Ngài không can thiệp vào thì Angulimala, đang tìm người cuối cùng để làm cho đủ số một

ngàn, sẽ gặp mẹ mình và y có thể giết bà. Trong trường hợp đó, y sẽ chịu đau khổ còn lâu dài hơn nữa vì nghiệp ác của mình. Do lòng bi mẫn, đức Phật đi đến khu rừng kia.

Sau nhiều ngày đêm mất ngủ, Angulimala rất mệt và gàn như kiệt sức, y rất nôn nóng tìm cách giết người cuối cùng để đủ số lượng một ngàn và hoàn tất phận sự của mình, y quyết định giết người đầu tiên mà mình gặp. Khi nhìn xuống từ nơi ẩn mình trong núi, y thấy một người đàn bà trên con đường phía dưới. Y muốn làm trọn lời thề của mình để có đủ một ngàn ngón tay, nhưng khi đến gần, y nhìn thấy người đó chính là mẹ mình. Lúc ấy, đức Phật cũng đang đi tới và Angulimala liền định thần quyết giết chết người tu sĩ kia để thay thế cho mẹ mình. Y liền vung dao bắt đầu đi theo đức Thế Tôn. Nhưng đức Phật vẫn di chuyển trước mặt y. Angulimala không thể đuổi kịp được Ngài. Cuối cùng, y quát lên: *“Này, khát sĩ kia, hãy dừng lại! Dừng lại!”* Và đấng Giác Ngộ trả lời: *“Ta đã đứng lại từ lâu, chính người mới là người chưa dừng lại thôi!”* Angulimala không thể hiểu được ý nghĩa của những lời này. Vì thế y lại hỏi: *“Này khát sĩ, tại sao ông nói rằng ông đã dừng lại còn tôi vẫn chưa dừng?”*

Đức Phật đáp: *“Ta nói rằng ta đã dừng lại vì ta đã từ bỏ việc giết hại chúng sanh. Ta đã từ bỏ thói bạo hành, tàn sát mọi loài và ta đã an trú vào lòng từ đối với muôn loài, lòng kham nhẫn và trí tuệ do tư duy quán sát. Song người vẫn chưa từ bỏ việc giết hại và đối xử tàn bạo với người khác cũng như người chưa an trú vào lòng từ bi và kham nhẫn đối với mọi loài hữu tình. Do đó, người vẫn là người chưa dừng lại.”*

Nghe qua những lời này, Angulimala như được nhắc nhở thực tại và suy nghĩ, đây là những lời của một bậc hiền nhân. Vị khất sĩ này hiền thiện và rất mực dũng cảm như thế chắc hẳn vị này là một nhà lãnh đạo các khất sĩ. Quả thực, chính Ngài hẳn là đấng Giác Ngộ rồi đây. Hẳn Ngài đến đây chỉ với mục đích làm cho mình thấy được ánh sáng. Suy nghĩ như vậy, y ném vũ khí và thỉnh cầu đức Thế Tôn tiếp nhận y vào giáo đoàn khất sĩ. Đức Phật đã chấp thuận việc ấy.

Khi đức vua và quân lính đến bắt Angulimala, họ thấy người ấy đang ở trong tinh xá của đức Phật. Biết rằng Angulimala đã từ bỏ ác đạo của mình và trở thành một vị tỷ kheo, vua và quần thần đồng ý để cho yên vị này. Suốt thời gian ở trong tinh xá, tôn giả Angulimala nhiệt tâm thực hành thiền định.

Tôn giả Angulimala vẫn không được an tâm vì ngay cả trong lúc thiền định tĩnh lặng, tôn giả thường nhớ lại quá khứ cùng với những tiếng gào thét thê thảm của những nạn nhân bất hạnh. Do một quả báo vì ác nghiệp kia, trong lúc đi khất thực trên đường phố, tôn giả đã trở thành mục tiêu của đủ thứ gậy, đá ném vào và thường trở về tinh xá với vết máu chảy máu, đầy vết thương bầm tím, rồi lại được đức Phật nhắc nhở: *“Này pháp tử Angulimala, con đã từ bỏ việc ác, hãy kham nhẫn lên. Đây là hậu quả của ác nghiệp mà con đã gây tạo ở đời này. Đáng lẽ ra ác nghiệp sẽ còn làm con khổ đau qua vô lượng kiếp nếu trước đây ta đã không gặp con.”*

Một buổi sáng, trong lúc đang trên đường đi khất thực ở thành Savatthi, tôn giả Angulimala nghe tiếng ai đang kêu khóc đau đớn. Khi tôn giả biết đó là một thai phụ đang đau vì chuyển dạ và gặp khó khăn lúc sanh con, tôn giả suy nghĩ tất

cả chúng sanh trên thế gian này đều phải chịu khổ đau. Động lòng từ, tôn giả kể lại với đức Phật nỗi khổ đau của người phụ nữ đáng thương kia. Ngài đã khuyên tôn giả nói lên những lời thề chân thật, lời đó về sau này có tên là *Angulimala Paritta* (Thần chú hộ mệnh Angulimala). Đi đến trước mặt người sản phụ đang chịu đau đớn kia, tôn giả ngồi xuống cách bà ấy một tấm màn che và phát nguyện những lời sau :

“Này chị, từ ngày tôi đắc quả A La Hán, tôi chưa từng cố ý sát hại mạng sống của sinh linh nào.

Nhờ sự thật này, cầu cho chị được an lành và đứa bé sắp sanh của chị cũng được an lành.”

Ngay lập tức người sản phụ liền sanh con một cách dễ dàng. Cả mẹ lẫn con đều được khỏe mạnh. Cho đến nay nhiều người vẫn dùng đến thần chú hộ mệnh này.

Tôn giả Angulimala thích sống độc cư và biệt lập. Sau đó tôn giả viên tịch một cách yên bình. Là một vị A la hán, tôn giả chứng đắc vô dư Niết Bàn.

Các tỷ kheo khác thỉnh ý đức Phật về nơi tôn giả Angulimala tái sanh. Và khi đức Thế Tôn đáp pháp tử Angulimala đã chứng đắc vô dư Niết Bàn, thì chư vị không thể tin điều đó. Vì thế chư vị lại hỏi liệu có thể nào một người đã giết quá nhiều người như vậy lại có thể chứng đắc Niết Bàn vô dư y chăng? Trước câu hỏi này, đức Phật đáp: “Này các tỷ kheo, Angulimala đã tạo quá nhiều ác nghiệp, vì vị ấy không có bạn tốt, nhưng về sau, vị ấy đã tìm được nhiều thiện hữu tri thức và nhờ sự giúp đỡ cũng như lời khuyên tốt mà vị ấy đã trở nên kiên định và chuyên tâm thực hành giáo pháp và thiền định. Như vậy, nghiệp ác của vị ấy đã được thiện

nghiệp lẩn át che phủ và tâm của vị ấy đã hoàn toàn đoạn trừ
tất cả lậu hoặc. Đức Phật lại nói về tôn giả Angulimala :

“Ai dùng các hạnh lành

Xóa mờ bao nghiệp ác

Chiếu sáng cõi đời này

Như trăng thoát khỏi mây.”

Sức mạnh của lòng từ bi bao giờ cũng mạnh hơn bất cứ
ác nghiệp nào. Và đó cũng là điều kiện tuyệt đối để giác ngộ.

NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA TỪ BI ĐƯỢC TRÌNH BÀY TRONG TRUYỀN THỐNG KINH ĐIỂN PÀLI

Thích Nhuận An dịch

Từ (metta) và bi (karuna) theo giáo lý của Phật là hai phạm trù hay lối sống thánh thiện của loài người. Từ và bi là nền tảng đạo đức của Phật giáo và từ (metta) là một trong những pháp môn thiền định rất quan trọng ở các nước Phật giáo như Srilanka, Thailand, Burma (Miến Điện), Laos và Cambodia.

Trong các kinh điển ghi lại giáo pháp của đức Phật khắp nơi, bất luận ngôn ngữ nào, những câu chuyện về lòng từ bi vô hạn của đức Phật đều có rất nhiều. Bi lực của đức Phật trải rộng đến cả những trường hợp cùng hung cực ác như Angulimala (Người Đeo Vòng Ngón Tay) nhưng cũng tác động đến những người đơn giản chất phác cần sự giúp đỡ. Những câu chuyện sau đây minh họa nhiều phương diện khác nhau về lòng từ bi của đức Phật đối với mọi chúng sanh.

Sunita

Sunita là một thiếu niên trong gia đình sống bằng nghề lượm rác ở thành Vương Xá (Rajagaha). Công việc quét đường của chàng hầu như không thể trang trải mọi chi phí tối thiểu. Một mái nhà, thuốc men, ngay cả áo quần cũng vượt ngoài khả năng của chàng. Chàng thiếu niên ấy chỉ ngủ bên lề đường. Chàng không dám hòa nhập với mọi người, vì chàng thuộc giai cấp không được ai tiếp xúc (giai cấp Chiên đà la).

Khi những người giai cấp cao đi ngang qua, chàng phải lánh mặt khỏi đường để cho dù bóng dáng cũng sẽ không làm ô uế tới người khác, nếu không, chàng sẽ bị trách mắng hay bị đánh đập đến chảy máu. Chàng không được học tập và cũng không có cơ hội để tu tập theo một tôn giáo nào.

Một ngày nọ trước khi rạng đông, chàng đã ra quét dọn sạch sẽ và đem rác rưởi khỏi phố. Chàng nhể nhại mồ hôi và phủ đầy chất dơ bẩn khi vác những thùng rác đi đổ, lại chỉ mang trên mình mỗi một tấm vải nhỏ che thân. Bất chợt, ngay lúc rạng đông, chàng trông thấy đức Phật từ xa đi lại trên con đường với cả hội chúng tỳ kheo đông đảo theo sau. Lòng chàng tràn ngập sung sướng lẫn lo sợ trong khi chur vị đang tiến gần về phía chàng. Sau lưng chàng là một bức tường dài nên chàng không có nơi nào chạy ra khỏi đường. Chàng tựa cây chổi vào tường và nép sát mình vào đó, chấp tay cung kính về phía đức Phật.

Đức Phật tiến gần chàng, với giọng từ hòa, Ngài bảo: *“Này hiền hữu! Hiền hữu có muốn gia nhập vào hội chúng của ta không?”*

Niềm hân hoan tràn ngập trong lòng Sunita khiến chàng nghẹn ngào không thốt nên lời, vì từ trước tới nay chưa có ai đối xử hay nói với chàng một cách tử tế như vậy. Cuối cùng, chàng mới cố trả lời và cất cao giọng thưa: *“Bạch tôn giả! Con chưa bao giờ nghe ai nói với con lời tử tế như thế này. Nếu Ngài chấp nhận một người quét rác cùng khổ, dơ bẩn hèn hạ như con, con hết sức hân hoan, sẵn sàng từ bỏ công việc này và làm sa môn.”*

Ngay sau đó, đức Phật truyền giới, độ chàng vào Tăng đoàn. Tại tinh xá, đức Phật ban cho chàng đề tài thiền quán,

qua đó, Sunita trở thành một bậc A La Hán. Tất cả dân chúng mọi giai cấp đều rất cung kính và đánh lễ chàng khi chàng giảng cho họ con đường giác ngộ.

Đối với những người như vậy, đức Phật dạy: “Nước mắt mọi người cùng mặn, máu cùng đỏ như nhau. Con người thuộc giai cấp cao hay thấp không phải do nguồn gốc gia tộc, con người cao quý hay thấp hèn là do hành động. Nước mỗi con sông đều có tên riêng nhưng khi đổ vào biển thì tất cả chỉ là một. Cũng vậy, bất cứ hạng người nào khi vào Tăng đoàn đều hòa nhập làm một với giáo hội.”

(Theragatha vss 620-31, Theragatha Atthakatha 1549)

Sopaka

Sự giác ngộ của đức Phật khiến cho lòng từ bi của Ngài thật vô biên, và Ngài luôn sẵn sàng trải rộng lòng từ bi đến những người đang gặp nguy hiểm đến tánh mạng.

Thuở xưa có một cậu bé tên Sopaka, khi mới lên bảy thì thân phụ qua đời. Thân mẫu nó tái giá với một người đàn ông rất độc ác và tàn nhẫn. Người cha kế luôn đánh đập và mắng chửi cậu bé. Không bao lâu em trai nó ra đời. Một tối nọ, em nó bắt đầu khóc la trong nôi. Người cha nghĩ rằng chắc hẳn là do Sopaka đã làm gì đó nên ông véo tai Sopaka và nện cho nó một đấm. Khi Sopaka bắt đầu kêu la thì em nó sợ hãi lại càng khóc nữa. Sopaka sợ người cha sẽ đánh tiếp.

Lúc đó mẹ nó vắng nhà nên không có gì ngăn cản được cơn thịnh nộ của người cha. Nghe tiếng nức nở của Sopaka, người cha xông tới với một sợi dây để trói nó. Sợ quá, Sopaka cố chạy hết sức với đôi chân bé bỏng yếu ớt. Cuối cùng, nó nhận ra mình đang ở trong một nghĩa địa

trên rừng, nơi những xác chết tanh hôi khó ngửi bị quăng rải rác cùng khắp.

Người cha kể đuổi theo kịp Sopaka tại nghĩa địa đó và cột chung nó với một tử thi. Sopaka khóc lớn, van xin bố nó đừng bỏ nó bị trói như vậy. Người đàn ông ấy phớt lờ giả điếc và quay về nhà.

Đêm càng khuya nỗi sợ hãi của Sopaka càng tăng dần. Nó nghe tiếng gào thét của chó rừng, cọp, beo cùng những loài khác nữa và tiếng nức nở của nó càng vang vọng thảm thiết hơn.

Trong khi đó, mẹ nó đã về nhà. Bà không hiểu những gì đã xảy đến với đứa con đầu lòng của bà. Người chồng thì lặng lẽ như một bóng ma, vì vậy bà ra đi để tìm Sopaka. Đương nhiên là bà không thể tìm ra nó được. Sau đó mỗi lúc càng thêm tuyệt vọng, bà bắt đầu khóc than. Bà đi khắp các nẻo đường ở thành Xá Vệ (Savatthi) để hỏi thăm mọi người có thấy con bà không, nhưng không một ai có thể giúp bà được gì. Cuối cùng, một ông cụ bảo bà rằng chỉ có một người có thể bảo cho bà biết được tin con bà. Đó là đức Phật, hiện giờ đang ở tại tinh xá Kỳ Viên. Ông cụ nói thêm rằng đức Phật thông suốt mọi chuyện ở quá khứ, hiện tại và tương lai. Bà mẹ quẫn trí đáng thương ấy đến tinh xá bạch với đức Phật về đứa con thất lạc và sự tàn nhẫn của chồng đối với đứa bé. Đức Phật khuyên bà trở về, sáng hôm sau đến gặp Ngài.

Vào lúc giữa đêm hôm đó, với từ lực, đức Phật thấy Sopaka tại khu nghĩa địa và Ngài đi đến chỗ đó. Sopaka thấy một ánh sáng dịu dàng làm nó an lòng và cậu bé thấy một vị hiền nhân đến bên nó và bảo: *“Này con, Sopaka, đừng sợ hãi! Ta sẽ cứu con. Ta là Phật, vị cha lành của con đây.”*

Đức Phật cúi xuống trên xác chết thối rữa, ruột gan để ra ngoài, thịt hõm sâu vào và chảy nước, bị cột chung với Sopaka. Khi Ngài mở lồng dần dây trói từng sợi một, Ngài dịu dàng bảo đứa bé: *“Này con, ta đã đến tìm con. Ta đã đến giúp con. Ta sẽ sớm giải thoát cho con.”*

Đức Phật vuốt ve đầu đứa bé, dắt nó đến dòng suối và tắm rửa cho nó sạch sẽ. Sau đó, Ngài đưa nó về tinh xá, cho ăn uống, mặc áo quần và an ủi nó. Cậu bé quá kiệt sức đến nỗi nó lăn ra ngủ một giấc ngon lành. Đức Phật gọi vị thị giả của Ngài, Ananda, đang đứng hầu bên cạnh: *“Này Ananda! Ta vừa cứu sống cậu bé tội nghiệp này bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị cột chung với một tử thi. Ta đã tắm rửa cho nó và đem nó về đây. Hãy nhìn kìa, Ananda! Nó ngủ thật ngon lành làm sao! Hạnh phúc tối thượng mà người ta có thể tạo ra được là cứu giúp một người bơ vơ như thế này và làm cho nó an vui. Bây giờ hãy bồng nó vào phòng của thầy và cho nó một chỗ ngủ thích hợp.”*

Sáng sớm hôm sau, mẹ của Sopaka trở lại tinh xá. Đức Phật từ hòa bảo bà: *“Này tín nữ, đừng lo âu! Con của người nay đã an toàn. Nó đây này.”* Người mẹ tràn ngập niềm vui mừng khi thấy con mình. Bà thỉnh cầu đức Phật cho phép con bà ở lại tinh xá và để cho Sopaka gia nhập Tăng đoàn.

Patacari

Trong các mẫu chuyện như trên hình như đòi hỏi được khả năng của người hoàn hảo như đức Phật, cũng có rất nhiều trường hợp lòng từ bi của đức Phật được diễn tả trong ngôn ngữ và hành động rất bình thường mặc dù có phần cao thượng hơn ngôn ngữ và hành động của người bình thường.

Patacari là ái nữ của một phú ông ở thị trấn của thành Xá Vệ. Khi trưởng thành, cô đã đem lòng yêu một gia nhân. Đương nhiên là bố mẹ muốn cô thành thân với một người nào đó cùng giai cấp. Nhưng khi bố mẹ cố ép, cô trốn nhà đi theo người yêu. Họ thành hôn và lập nghiệp ở một xóm làng nhỏ.

Trong lúc đang trông đợi đứa con đầu lòng ra đời, cô nói với chồng là cô muốn trở về thăm bố mẹ. Vì anh chồng đâm ra sợ sệt nên luôn tìm mọi lý lẽ để ngăn cản. Cuối cùng, một hôm nọ ở nhà một mình, cô đã nhắn gửi đôi lời với những người nhà kế bên và lên đường trở lại cố quận. Khi anh chồng biết rõ mọi chuyện, anh lập tức đuổi theo. Trước khi về đến Xá Vệ, cô sanh một cậu bé, vì vậy cả hai vợ chồng cùng trở lại tổ ấm trong thôn cũ.

Khi đứa con thứ sắp chào đời, cô lại một lần nữa bảo chồng cùng đi với cô về nhà mình, nhưng cuối cùng, cô lại lên đường lủi thủi một mình. Không bao lâu, anh chồng lại đuổi theo. Đang trên đường đi, đứa con thứ hai ra đời. Chẳng bao lâu sau mấy phút sanh con, sấm sét bỗng nổi lên ầm ầm. Anh chồng đi tìm cây và cỏ để làm nơi trú ẩn. Lúc anh đang ở trong rừng, một con rắn cắn và kết liễu đời anh.

Đêm ấy Patacari sống trong cô đơn hiu quạnh, mệt lả và rét mướt, nằm trên mặt đất ôm chặt hai con vào lòng. Sáng hôm sau cô tìm thấy thi hài chồng. Tràn ngập nỗi đau buồn, cô quyết tâm tiếp tục lên đường về nhà cha mẹ. Đến một con sông nước lũ, vì mệt lả và quá yếu, cô không thể cùng lúc mang cả hai con vượt qua sông được. Vì vậy cô đặt đứa bé mới sinh trên một đồng lá bên bờ và mang đứa lớn qua sông. Đến giữa dòng, cô ngoái lại vừa kịp thấy một con

điều hâu sà xuống quắp lấy đĩa hài nhi bay đi. Trong cơn hoảng hốt, cô đánh rơi thừng bé lớn trên tay và nó bị sóng bạc cuốn mất.

Lòng đầy ngao ngán nhưng cô vẫn quả quyết lên đường về nhà. Lúc về tới thành Xá Vệ, cô hay được hỏa hoạn bùng ra đêm qua đã thiêu rụi gian nhà luôn cả những thân nhân cư ngụ ở đó.

Hoàn toàn mất trí, Patacari đi lang thang đây đó quanh vùng hầu như không còn chút gì che thân. Mọi người xua đuổi cô ra khỏi cửa nhà họ, mãi cho đến một ngày kia cô đi vào Kỳ Viên, nơi đức Phật đang thuyết pháp. Thính chúng ngăn cản không cho cô đến gần, nhưng đức Phật gọi lại và khuyên nhủ cô. Nhờ từ bi lực của Ngài, cô tỉnh trí dần và ngồi yên lắng nghe pháp. Cô đánh lễ chân Phật và kể cho Ngài nghe câu chuyện của cô. Cô thỉnh cầu Ngài gia hộ. Ngài an ủi và khiến cho cô nhận ra rằng cái chết sẽ xảy ra với bất cứ ai ở đời.

Sau đó, đức Phật dạy cho cô các chân lý tối thượng trong giáo pháp của Ngài. Khi đức Phật thuyết giảng xong, cô chứng được sơ quả Dự lưu (Tu đà hoàn) và cầu xin được thọ giới làm tỳ kheo ni. Đức Thế Tôn nhận lời.

Một ngày kia, khi rửa chân, cô chú tâm đến cách dòng nước chảy chậm chậm, đoạn ngắn, đoạn dài. Cô nghĩ kiếp nhân sinh quả thật giống như thế, mọi người ai cũng chết, kẻ thì chết thở thiếu thời, kẻ thì chết khoảng trung niên và người thì chết lúc tuổi già.

Nhờ bi lực của Phật, cô chứng quả A la hán. Về sau, vị ấy trở thành một pháp sư danh tiếng; có rất nhiều phụ nữ đau

khổ đến để nhờ ni sư hướng dẫn và an ủi. Đức Thế Tôn tuyên bố rằng ni sư là vị tỷ kheo ni tinh thông giới luật đệ nhất trong ni chúng.

Subhadda

Thích Giác Hiệp dịch

Lòng từ của Phật không biết đến giới hạn thời gian, như đã được thể hiện qua một trong những hành động đầy thân ái cuối cùng của Ngài.

Thuở ấy có một du sĩ khổ hạnh tên là Subhadda, ở gần xứ Kusinara. Khi nghe tin đức Phật sắp diệt độ, vị ấy quyết định đến hỏi một vấn đề trước khi đức Thế Tôn nhập Niết bàn tối hậu. Vị ấy tin chắc rằng đức Phật có thể giải đáp câu hỏi và làm sáng tỏ mọi mối nghi hoặc của mình.

Vì thế, du sĩ Subhadda đi đến rừng cây Sala và thưa với tôn giả Ananda rằng, ông có thể hầu thăm đức Phật được không? Nhưng tôn giả Ananda bảo: “Thôi, được rồi hiền hữu Subhadda! Đức Phật rất mệt. Không nên làm phiền Ngài.”

Du sĩ Subhadda thỉnh cầu đến lần thứ hai, thứ ba, tôn giả Ananda cũng đều trả lời như vậy.

Tuy nhiên, đức Phật nghe được đôi điều trong cuộc đối thoại giữa tôn giả Ananda và du sĩ Subhadda. Ngài gọi Ananda đến bên mình và bảo: “Này Ananda, không nên ngăn Subhadda gặp ta. Hãy để cho người ấy đến gặp ta. Những điều Subhadda có thể hỏi ta, phát xuất từ lòng mong muốn hiểu biết chứ không phải để làm phiền ta. Và những điều ta giải đáp cho những câu hỏi kia, người ấy sẽ hiểu nhanh chóng.”

Khi được cho phép, du sĩ Subhadda tiến đến gần đức Phật, đưa ra vấn đề của mình và được trả lời. Cuối cùng vị ấy gia nhập Tăng đoàn và sau nhiều nỗ lực nhiệt tâm hành trì giáo pháp của đức Phật, đã trở thành một vị A la hán.

Mahaduggata

Thỉnh thoảng, đức Phật lại bày tỏ tình thương của mình qua những hành động từ bi đơn giản. Như là câu chuyện về Mahaduggata, một người đàn ông rất nghèo xứ Benares. Những người xứ Bennares có lần cung thỉnh Phật cùng Tăng chúng của Ngài và đi vận động quần chúng cùng phụng sự các tỷ kheo. Dù rằng họ rất nghèo, Mahaduggata và bà vợ cũng vui lòng nhận việc chăm lo cho một vị tỷ kheo. Cả hai làm việc cực nhọc để kiếm đủ số tiền cần thiết và sau đó sửa soạn một bữa cơm đơn giản. Đến giờ thọ trai, người ta nhận ra rằng, theo sự sắp xếp các vị tỷ kheo đến nhà những gia chủ của họ thì nhà của Mahaduggata không được chiếu cố tới. Người đàn ông tội nghiệp kia nắm chặt tay lại tỏ vẻ thất vọng và bật khóc, nhưng có người nói với ông ta rằng chưa có ai chiếu đãi Phật. Do vậy, ông ta đến tinh xá và thỉnh đức Từ Phụ. Đức Phật đã nhận lời mời trong khi những vương tôn công tử chờ đợi bên ngoài để mong thỉnh cầu Ngài đến cung điện của họ. Đức Phật đã thọ dụng thức ăn do Mahaduggata và vợ ông ta làm rồi nói lời tùy hỷ công đức.

Sau đó chẳng bao lâu, Mahaduggata may mắn phát đạt và thực sự trở nên giàu có. Khi có người tâu trình đức vua rằng ông ta hiện giờ là người giàu có nhất trong kinh thành, ông ta được chỉ định làm quan thủ ngân khố. Mahaduggata xây một ngôi nhà mới và phát hiện nhiều kho tàng trong khi đào móng làm nền. Với số tiền vừa

phát hiện, ông ta cúng dường, thiết đãi trọng thể đức Phật và Tăng chúng suốt bảy ngày. Và nhờ những hành động vị tha của ông ta, sau khi mạng chung được tái sinh vào một cõi đời cao hơn.

Người nông dân nghèo

Còn đơn giản hơn lòng từ ban phát cho Mahaduggata là câu chuyện một người đói được giúp đỡ những nhu cầu cơ bản qua một hành động thân ái.

Một ngày nọ, đức Phật và đồ chúng của Ngài là khách mời của ngôi làng Alavi. Nơi đây Ngài sắp giảng một bài pháp. Một vị bà la môn trong làng đó quyết định đi nghe đức Phật, nhưng đúng ngày giảng pháp, một trong những con bò của ông bị thất lạc. Bị dẫn vật giữa lòng mong muốn nghe đức Phật và mối lo âu về con bò kia, từ sáng sớm ông ta đã bắt đầu đi tìm con bò lạc, dự tính tham dự buổi giảng sau đó. Hơn nửa ngày ông ta mới tìm được con bò và dẫn nó về làng. Người bà la môn rất đói và mệt do việc tìm kiếm dưới trời nắng nóng bức nhưng ông ta không muốn bỏ lỡ bài pháp của đức Phật, nên ông ta vội đến nơi đức Phật đang ở mà không kịp dừng lại nghỉ ngơi hay ăn uống gì. Trong lúc ấy đức Phật và đồ chúng của Ngài được dân chúng Alavi tiếp đãi và đức Phật sắp nói lời tùy hỷ bằng một bài pháp. Chính lúc đó người bà la môn nông thôn kia vừa đến. Thấy người đàn ông tội nghiệp kia đang đứng trước mặt Ngài, có vẻ mệt nhọc và đuối sức như vậy, Phật bảo một trong những thí chủ tìm một chỗ ngồi và cho người kia một ít thức ăn. Đức Phật bảo Ngài sẽ chờ người đàn ông ăn xong mới bắt đầu giảng pháp. Khi người đàn ông đã dịu con đói, đức Phật bắt đầu thuyết pháp.

Một số người dân thành phố, ngay cả các vị tỷ kheo cũng nghĩ việc đó thật lạ thường và không hẳn là thường vì chính đức Phật lại tỏ ra quan tâm đến thức ăn của một người chỉ là một gia chủ và thậm chí người đó cũng không phải là một đệ tử của Ngài. Nghe những lời than phiền trên, đức Thế Tôn giải thích: “Nếu vừa khi ta thuyết pháp cho người này trong khi người ấy đang bị cơn đói hành hạ thì ông ta đã không thể nào hiểu được lời ta. Không có nỗi khổ nào hơn nỗi khổ vì đói.”

Rajjumala

Đức Phật có khả năng dùng trí tuệ của Ngài giúp mọi người thấy rõ những hành động thiếu suy nghĩ dẫn đến nhiều đau khổ.

Như câu chuyện về Rajjumala, là một nữ tỳ ở ngôi làng xứ Gaya. Bà chủ nhà không thích cô tỳ nữ, nên bà ta luôn luôn ngược đãi cô. Thịnh thoảng bà chủ còn kéo tóc của cô tỳ nữ nữa. Một ngày nọ, Rajjumala cố tìm lối thoát khỏi chuyện này bằng cách đi cạo đầu! Nhưng bà chủ tàn nhẫn lại buộc một sợi dây quanh đầu Rajjumala và kéo cô ta đi.

Rajjumala không thể chịu đựng cuộc sống này hơn nữa và quyết định tự tử. Nhưng trên đường về làng, cô nữ tỳ gặp đức Phật đang chờ cô. Ngài nói pháp cho cô, tỳ nữ trở thành đệ tử của đức Từ Phụ và đắc quả Dự lưu.

Cô tỳ nữ trở về gặp bà chủ và kể với bà ta mọi việc đã xảy ra. Khi bà chủ nghe xong, bà liền đến viếng đức Phật và cũng trở thành đệ tử của Ngài.

Đức Phật bảo họ rằng trong một tiền kiếp Rajjumala là chủ và bà chủ bây giờ là nữ tỳ. Trong suốt tiền kiếp đó,

Rajjumala đã ngược đãi cô nữ tỳ, người này đã thề trả thù mọi sự tàn ác mà cô ta phải chịu đựng. Giờ đây, cuối cùng lòng từ của đức Phật đã cứu họ khỏi vòng khổ lụy triền miên.

Loài vật

Lòng từ của Phật thật bao la, trải rộng đến tất cả chúng hữu tình, không chỉ một tập thể, một quốc gia, hay ngay cả một loài nào. Tính thiêng liêng của cuộc sống được trình bày trong điều thứ nhất của năm đường tu tập, được các Phật tử tu hành và được thường xuyên xác nhận ở trong tất cả những cộng đồng theo đạo Phật: “Tôi xin vâng giữ giới kiêng sát sanh.” Bốn câu chuyện sau minh họa lòng từ bi của Đức Phật đối với cuộc sống loài vật.

Tế đàn I

Ngày xưa, việc bình thường ở Ấn Độ đối với mọi người là giết những thú vật để làm tế lễ hoặc dâng cho thần linh. Điều này được xem là làm vui lòng thần linh. Sau đó các thần linh sẽ ban cho họ mọi điều họ cầu mong như sức khỏe hoặc mưa móc cho mùa màng của họ.

Bất cứ nơi nào đức Phật đi qua, Ngài đều bảo mọi người cúng tế súc vật như vậy là việc sai lầm. Một số người nghe lời Ngài đã nổi giận với Ngài và nói: “Những Thánh kinh của chúng tôi bảo rằng giết thú vật và dâng lễ tế thần là đúng. Sao ông lại dám dạy cách khác?”

Đức Phật đáp: “Làm cho người hay loài vật khác đau khổ để bạn được hạnh phúc là chuyện không đúng. Mọi người hay loài vật đều muốn giữ mạng sống như bạn muốn. Do vậy, nếu bạn cúng tế súc vật, bạn chỉ là ích kỷ. Như ta đã dạy một người ích kỷ không tìm được gì ngoài nỗi bất hạnh trong

cuộc sống. Một vị thần nào đòi máu của một con thú trước khi giúp bạn thì đó không là một vị thần tốt. Vị ấy không đáng được ai tôn thờ. Nhưng nếu bạn hành động từ bi, nhân ái đối với mọi loài dù người hay vật cũng như nhau thì chính thần linh cũng phải tôn thờ bạn.”

Nhiều người nghe những lời đầy trí tuệ này, nhận ra đó quả là sự thật. Lập tức họ từ bỏ tập tục cúng tế súc vật. Trong cách này, một phần lớn nỗi bất hạnh được chấm dứt.

Tế đàn II

Thích Đồng Trí dịch

Một thuở nọ, một cuộc đại tế đàn đã được dự định tổ chức cho vua Ba Tư Nặc (Pasenadi) xứ Kiêu Tát La (Kosala). Năm trăm bò đực, năm trăm bò thiến và nhiều bò cái tơ, dê, cừu đực bị dẫn dắt đến cột trụ để hiến tế. Và những người nô lệ, đầy tớ, thợ thủ công sợ hãi bị đâm đá xô đẩy, đã làm mọi việc chuẩn bị với những gương mặt đầy nước mắt.

Lúc bấy giờ, một nhóm tỳ kheo khát thực thức dậy sớm, đắp y phục, cầm bình bát vào thành Xá Vệ (Savatthi) để khát thực. Sau khi quay trở về, chư vị đến tham kiến đức Phật và thưa trình với Ngài về sự chuẩn bị tế đàn trên.

Khi ấy đức Thế Tôn hiểu được sự việc liền ngâm các bài kệ này:

Các tế lễ đòi hỏi cả người, ngựa,

Tế đàn có cọc được ném bỏ,

Có rượu mừng chiến thắng,

Các lễ khóa được rút ra.

Cùng tất cả cảnh huyên náo hỗn độn:

*Các thứ kia đều không phải lễ nghi
Mang đến một kết quả sung mãn
Nơi nào nhiều loại dê cừu và bò cái bị giết
Đối với một lễ tế như vậy
Không bao giờ các bậc thánh hiền
Các bậc trên bước đường hoàn thiện, đi đến.
Nhưng những tế lễ nào không náo nhiệt ồn ào,
Cũng không có sự âm ỉ xô đẩy
Đều là những lễ cúng dường thích hợp.
Là di sản vĩnh cửu muôn đời
Là nơi dê, cừu, bò không bao giờ bị giết
Với một cuộc tế lễ như vậy
Bậc thánh hiền
Những người trên bước đường hoàn thiện, đi đến.
Đây là những lễ cúng đưa đến kết quả trọng đại
Tế lễ này mang lại phước lành cho người dâng cúng
Chứ không phải tai họa
Khi tế lễ xong xuôi
Chư thánh thần đều hoan hỷ.*

Câu chuyện đánh rắn

Một lần, đức Phật đang trên đường khát thực tại thành Xá Vệ (Savatthi), lúc ấy Ngài tình cờ gặp một nhóm thanh niên đang dùng gậy đánh một con rắn. Khi được hỏi, họ trả lời rằng họ đang đánh con rắn bởi vì họ e rằng con rắn có

thể cắn họ. Đức Phật khuyên cáo họ: “Nếu các ông không muốn bị hại, các ông cũng không nên hại kẻ khác, nếu các ông hại kẻ khác các ông sẽ không tìm được hạnh phúc ngay trong đời sau.”

Nhận thấy tội ác do lòng hận thù và suy nghĩ chân chánh về lời khuyên cáo của đấng Giác Ngộ, cả nhóm thanh niên đều trở thành các bậc Nhập lưu.

Chuyện thả con nai

Một bữa nọ, đức Phật đi xuyên qua một khu rừng, lúc ấy Ngài tình cờ đến chỗ một con nai đang vùng vẫy trong một cái bẫy do một thợ săn đặt nhử mồi. Đức Phật ngay lập tức thả con vật đang vùng vẫy đó và cho nó chạy thoát. Rồi Ngài ngồi nghỉ dưới một cây gòn đó. Người thợ săn tiến dần đến và lập tức phát giác ra rằng con nai đã bị bắt trong bẫy nhưng ai đó đã thả nó ra.

Khi ông nhìn xung quanh để xem ai có thể đã làm việc đó, mắt ông dừng lại nơi nhà khỏ hạnh đắp y vàng, ngồi dưới cây. Người thợ săn suy luận rằng sa môn ấy phải chịu trách nhiệm. Ông giận dữ tự nhủ: “Càng lúc lại càng quá nhiều thánh nhân như vậy. Họ đang âm thầm phá hoại công việc của những người lương thiện theo những đường lối đạo đức của họ.” Trong cơn cuồng nộ, ông ta nâng cung, ráp đặt một mũi tên vào dây cung và nhắm bắn vào đức Phật đang ngồi tĩnh tọa: “Dẫu sao bây giờ ta cũng sắp loại bớt một người trong bọn họ”, thợ săn nói. Nhưng tay ông run rẩy lập cập khi ông ngắm vào nhà khỏ hạnh trầm tĩnh dị thường này đến nỗi mũi tên bắn hụt. Chưa bao giờ trong đời ông từng bắn chệch một vật gần đến như vậy, và bây giờ đâm ra giận

dữ với chính mình, ông bắn một mũi tên nữa vào đức Phật, lại hụt. Sau một lần nữa cố gắng vô hiệu quả, ông có cảm giác sợ hãi, thả rớt cả cung tên, đến chỗ đức Phật, khiêm tốn hỏi Ngài là ai.

Đức Phật bảo cho ông ta biết và rồi bắt đầu nói nhẹ nhàng êm dịu về tội ác sát hại sinh mạng. Sinh mạng dễ đoạt nhưng khó đền bù lại. Người đi sẵn lắng nghe lời đức Phật và xúc động sâu xa vì lời dạy của Ngài cũng như vì dáng điệu và tính cách của Ngài thuyết giảng đến nỗi ngay nơi ấy ông hứa không bao giờ giết hại sinh mạng nữa.

Đề bà đạt đa (Devadatta)

Lòng từ bi của đức Phật thật là bình đẳng, không có phán xét đối tượng nhận tình thương. Do vậy Ngài không xem ai là kẻ thù.

Một ngày kia Đề bà đạt đa bị bệnh. Nhiều bác sĩ đến khám nhưng không ai chữa khỏi bệnh cho ông. Rồi anh họ ông, chính đức Phật, đến thăm ông ta.

Một vị trong đám thị giả của đức Phật hỏi Ngài: “Ồ, bạch Ngài, tại sao Thế Tôn lại đi cứu Đề bà đạt đa? Ông ta đã nhiều lần cố hại Ngài. Thậm chí ông ta còn cố giết Ngài!”

Đức Phật trả lời: “Không có lý do gì thân thiện với một số người này mà lại thù hận với những người khác. Tất cả mọi người đều bình đẳng ở chỗ ai nấy đều mong muốn hạnh phúc và không ai mong muốn bệnh hoạn hay khổ sở. Do đó, chúng ta nên thương yêu tất cả mọi người.”

Rồi Ngài tiến đến giường Đề bà đạt đa và nói: “Nếu quả thật ta yêu thương Đề bà đạt đa, người luôn tìm cách hãm hại

ta, cũng như ta yêu thương La hầu la (Rahula), con trai duy nhất của ta, thì mong rằng em họ ta sẽ lành bệnh.” Lập tức Đề bà đạt đa bình phục và khỏe mạnh trở lại.

Đức Phật quay ra bảo các thị giả: “Hãy nhớ là một đức Phật thật sự giúp đỡ tất cả chúng sanh một cách bình đẳng.”

Một người thô lỗ

Đức Phật giải thích cho những người hoài nghi việc Ngài có thể duy trì lòng từ bi của Ngài như thế nào.

Một ngày nọ, đức Phật đi ngang qua một làng. Một thanh niên rất giận dữ và thô lỗ tiến đến và bắt đầu lăng nhục Ngài. Anh ta la lớn: “Ông không có quyền dạy bảo người khác. Ông cũng ngu xuẩn như bao người khác. Ông không là gì khác ngoài một kẻ bịp bợm.”

Đức Phật không dao động vì những lời lăng mạ này. Thay vào đó Ngài hỏi người thanh niên: “Cho ta biết, nếu ông mua một món quà cho ai đó, và người đó không nhận, món quà ấy thuộc về ai?”

Người thanh niên rất ngạc nhiên khi được hỏi một câu hỏi lạ lùng như vậy và trả lời: “Nó sẽ thuộc về tôi vì tôi mua món đó.”

Đức Phật mỉm cười và bảo: “Đúng như vậy! Và nó cũng hoàn toàn giống với cơn giận của ông. Nếu ông nổi giận với ta và ta không bị lăng nhục thì cơn giận trở lại với ông. Rồi ông là người duy nhất chịu khổ sở chứ không phải ta. Tất cả những điều ông đã làm chỉ thương tổn chính ông thôi.

Nếu ông muốn khỏi làm thương tổn chính mình, ông nên bớt giận và thay vào đó bằng tình thương. Khi ông ghét

kẻ khác, chính ông phải khổ sở. Nhưng khi ông yêu thương người khác, mọi người đều sung sướng.”

Người thanh niên lắng nghe chăm chú những lời hiền thiện này của đức Phật. “Ngài nói đúng, bạch Thế Tôn”, thanh niên thốt lên, “Xin chỉ dạy cho con con đường từ ái, con mong muốn được làm đệ tử của Ngài.”

Đức Phật ân cần đáp trả lại: “Tất nhiên vậy, ta dạy cho bất cứ ai thật sự muốn học hỏi. Hãy đến với ta”.

Bà la môn Akkosaka

Vào một dịp khác, một người bà la môn giận dữ gặp đức Phật và đức Phật đã dạy ông ta một bài học tương tự với bài học người thanh niên trên đây.

Có lần, bà la môn Akkosala của dòng bà la môn Bharadvaja tức giận về những gì ông ta đã nghe từ giáo lý của đức Phật. Ông ta đến gặp đấng Đại từ và sĩ nhục, trách mắng Ngài.

Trước những lời này, đức Thế Tôn nói với ông ta như thế này:

“Cho ta biết, này bà la môn, ông có thường tiếp đón bạn bè, đồng nghiệp, bà con hay những người khác viếng thăm chăng?”

Thưa Sa môn Cồ Đàm, thỉnh thoảng những người ấy có đến.

Và cho ta biết, ông có thiết đãi họ món ăn cứng mềm và các món đặc biệt thơm ngon chăng?”

Thưa Sa môn Cồ Đàm, đôi khi có thiết đãi. Nhưng giả sử, này bà la môn, họ không nhận các thứ ông tặng thì vật ấy thuộc về ai ?

Nếu họ không nhận, thừa Sa môn Cồ Đàm, thì vật ấy thuộc về tôi.

Ở đây cũng vậy, này bà la môn, những lời mạ lị, mắng chửi, sỉ nhục ông ném lại vào chúng tôi là những người không mạ lị, mắng chửi, sỉ nhục thì chúng tôi không nhận. Tất cả đều thuộc về ông, này bà la môn, tất cả đều thuộc về ông! Nếu một người đáp lại lời mạ lị bằng mạ lị, trách mắng bằng trách mắng, sỉ nhục bằng sỉ nhục thì việc đó cũng giống như ông cùng ăn với khách của ông. Nhưng chúng tôi đây không cùng ăn với ông, tất cả đều là của ông, bà la môn, tất cả đều là của ông.”

Đức Thế Tôn đã ngâm kệ giải thích cách ứng xử với con giận của một người khác:

Làm sao giận dữ phát khởi nơi người ung dung tự tại?

Không phẫn nộ, tất cả khát ái đã được nhiếp phục, thanh thản,

Được tự tại nhờ tối thắng trí do chính vị ấy thật sự an trú, hoàn toàn thanh tịnh như vậy ?

Nếu một người bị xỉ mắng và đáp lại thì người ấy tỏ ra thấp kém hơn trong hai người.

Người nào không phản ứng lại tương tự hưởng một chiến thắng gấp hai.

Từ việc làm kia, hai bên đều có lợi, chính vị này và người xỉ mắng cũng vậy.

Vị này hiểu rằng người đó có tính cách giận dữ, vị này có thể giúp người đó dứt bỏ nó và tìm an ổn.

Vị này là người hàn gắn cả hai.

Bởi vì vị này và người kia đồng hưởng lợi theo đó.

Người ta nghĩ một người như thế là ngu xuẩn.

Chỉ vì họ không thể hiểu nổi Sự Thật (Chân Lý).

Chấp nhận sự phê bình đối với giáo pháp

Đức Phật dạy đệ tử Ngài làm thế nào ứng xử với ý kiến của những kẻ ngoại đạo dù tốt hay xấu đối với giáo pháp của Ngài.

Một ngày kia, một số tỳ kheo thấy một đệ tử của một nhà khổ hạnh tranh luận với đạo sư mình. Đức Phật tình cờ đến thăm chư vị trong khi chư vị đang có cuộc bàn luận về việc này và Ngài hỏi chư vị đang bàn luận việc gì (về thực chất của cuộc đàm luận ấy)?

“Bạch Thế Tôn”, chư vị đáp lại: “Tôi đêm qua, chúng con thoáng nghe những lời lẽ qua lại giữa một đạo sư du sĩ và đệ tử ông ta là Brahmadata. Trong khi Brahmadata tán thán đức Phật, giáo pháp và đệ tử của Ngài, thầy của chàng lại lên án chuyện đó. Giờ này đây, chúng con đang bàn luận về cuộc tranh cãi giữa người đệ tử với đạo sư ấy”.

Đức Phật đáp lại: “Này, chư tỳ kheo, nếu có kẻ ngoại đạo nói lời chống đối ta, giáo pháp hay tăng chúng, chư vị không nên giận dữ hay lấy đó mà chống đối họ. Nếu chư vị giận dữ với họ làm sao chư vị có thể biết được họ đúng hay sai? Và cũng vậy, nếu những kẻ ngoại đạo ca ngợi ta, giáo pháp, tăng chúng, chư vị cũng đừng nên phấn khởi hay tự hào. Nếu chư vị phấn khởi hay tự hào làm sao chư vị có thể biết được họ có ca ngợi chúng ta quá đáng hay không? Do đó, dù mọi người ca ngợi hay chỉ trích ta, giáo pháp, hay

tăng chúng, đừng nên tự hào hay giận dữ. Tốt hơn, hãy vô tư và thừa nhận điều đó nếu như họ nói đúng và bình tĩnh giải thích chỗ sai của họ. Thêm nữa, cả niềm sân hận hay tự hào đều gây phương hại đến sự tiến bộ tâm linh (quá trình tu tập) của chính chư vị.”

TỪ TÂM ĐỐI VỚI MỌI NGƯỜI

Thích Thiện Quang dịch

Hầu hết chúng ta khó có thể bày tỏ tâm từ bi như đức Phật đã bày tỏ. Tuy nhiên, những bài học trong ba câu chuyện vừa qua là những bài pháp tất cả chúng ta đều có thể học được. Chúng ta hãy tu tập từ vô lượng tâm nhằm cải thiện bản thân hướng đến chấm dứt khổ đau của mình và như vậy mới có thể giúp đỡ mọi chúng sanh. Vì chur vị càng thành thực trong việc tu tập từ bi bao nhiêu, chur vị càng giống như đức Phật bấy nhiêu.

Để tu tập từ bi quý vị nên chọn một nơi thanh vắng, yên tĩnh xả bỏ mọi căng thẳng và không bị quấy rầy. Cố gắng tìm những nơi cách xa sự ồn ào náo động của cuộc sống thường nhật. Nơi ấy có thể là một căn phòng, một khu vườn, hay trong phòng ngủ của mình hay là bất cứ nơi nào mình thấy thoải mái. Một khi quý vị tìm ra chỗ như vậy rồi, hãy giữ lấy chỗ ấy. Muốn đạt được kết quả tốt nhất, quý vị nên quyết định một khoảng thời gian rõ ràng cho việc tu tập hằng ngày và nhất định theo đúng thời gian đó. Có thể, hãy ngồi kiết già, giữ thân ngay thẳng, mắt hơi khép lại: Quý vị nên thực tập mỗi ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối với thời gian tối thiểu 5 phút mỗi lần. Quý vị sẽ đạt được kết quả như lời kinh Phật dạy:

Ngủ, thức trong thư thái

Không ác mộng chiêm bao

*Thân cận chư hữu tình
Phàm nhân lẫn phi nhân
Thiên thần luôn ủng hộ
Lửa, độc và binh đao
Không thể chạm thân mình
Tâm tư chóng định tĩnh
Cung cách được khinh an
Và vào lúc lâm chung
Tâm tư không tán loạn
Dù chưa chứng Niết bàn
Cũng đến cảnh an lạc.*

Quý vị nên tu tập từ bi quán với chính mình trước đã. Nếu mình chưa yêu thương mình thì làm sao yêu thương kẻ khác? Vì thế quý vị hãy thân thiện với chính mình. Đừng đê nạng chính mình với tâm tư tội lỗi, không lành mạnh. Bản chất con người là bản chất con người. Không ai tốt hoàn toàn và không có ai xấu xa hoàn toàn. Ngay khi quý vị làm điều sai trái, quý vị không cần phải mặc cảm tội lỗi. Nhưng quý vị phải tận dụng cơ hội để sửa chữa chính mình. Quý vị không nên hối tiếc quá khứ và cũng không cần lo âu nhiều về tương lai. Hãy quán chiếu nội tâm để diệt trừ dần dần những mặc cảm tự tôn hay tự ti. Quý vị sẽ đạt đến trình độ mà những tư tưởng nhu nhược, những hành động yếu đuối sẽ không còn sanh khởi nữa.

Quý vị có thể đem cho người khác những gì mình có. Nhưng quý vị không thể cho người khác những gì mình

chưa từng trải qua. Thương yêu mình đưa đến việc đánh giá đúng tự thân. Khi thẩm định đúng giá trị tự thân rồi sẽ đánh giá đúng người khác và việc người khác phụng sự nhân loại. Khi quý vị nhận ra rằng mình là người tốt nhất như mình có thể làm, quý vị sẽ nhận ra người khác cũng gắng sức làm như vậy.

Lòng từ là phương thức hay nhất để giải trừ sân hận, là liều thuốc bổ dưỡng nhất cho những ai sân hận đối với chính mình. Chúng ta hãy mở rộng lòng từ bi với tất cả mọi loài bằng con tim rộng lượng và tha thứ:

*Vững tâm từ, không tham
Không động, không buộc ràng
Dịu dàng, không cứng cõi
Lợi ích, không ngăn ngại
Năng động, không thụ động.
Sân hận hay buộc ràng
Từ bi thường phóng xả
Sân hận mang sầu khổ
Từ bi tạo bình an;
Sân hận gây dao động
Nhưng từ làm định tĩnh
Sân hận làm ly tán
Từ bi tạo sum vầy.
Sân hận gây chướng ngại
Từ bi nâng đỡ nhau.*

*Từ đưa đến chánh kiến
Đưa đến chánh tư duy
Từ đưa đến chánh ngữ
Từ đưa đến chánh mạng
Đưa đến chánh tinh tấn
Từ đưa đến chánh niệm
Từ đưa đến chánh định.*

Tâm từ bi dạy chúng ta thêm triu mến, nhân từ đối với nhau. Tâm từ dạy cho ta nói năng dịu dàng hòa nhã với nhau. Tâm từ dạy cho ta không tranh chấp lẫn nhau mà cùng làm việc lợi ích lẫn nhau. Chúng ta hãy mở rộng lòng từ ra ngay cả với những người thù hận chúng ta, bởi vì kẻ thù của chúng ta trong đời này có thể là cha mẹ ta, là anh chị em ta trong đời quá khứ. Chúng ta có thể quán như vậy:

*Khi người này là mẹ đã mang ta trong lòng một
kiếp trước
Thuở ấu thời tắm giặt chẳng chán nhàm
Nô đùa nuôi nắng ôm áp ta trên cánh tay vàng
Nuôi ta lớn với tình thương vô hạn,
Khi người này là cha ta trong đời trước,
Xả thân vì tìm tài sản lợi lạc cho ta.
Khi là anh chị em ta trong kiếp trước
Đối xử cùng ta trong tình thương hòa nhã
Giúp ta với mọi khả năng có được.
Phi lý thay ta ôm hận cùng người*

Chỉ vì bất đồng chuyện nhỏ đời nay.

Khi sân hận nổi lên chúng ta hãy đối trị nó bằng cách quán chiếu vô thường như bài kệ:

Thân tâm hằng chuyển dịch

Liên lý mãi không ngừng

Ta giận gì thân ấy

Móng, tóc, da hay răng?

Bằng phương pháp này ta sẽ nhận ra rằng ta không giận gì người ấy, những tư tưởng tình cảm của chính mình thôi. Đây là lý do chính đáng để xét lại lòng từ đối với chính mình trước đã. Quý vị có thể quán tưởng ngắn gọn như sau:

Ước mong ta thoát khổ đau, luôn hạnh phúc.

Chúc những người mong ước an lạc cho ta

Thoát khổ đau và luôn hạnh phúc.

Ước mong những kẻ vô tình đối với ta

Giải thoát đau khổ và luôn hạnh phúc.

Mong những người thù ghét ta được thoát khổ đau, luôn hạnh phúc

Ước mong người đồng hương thoát khỏi đau khổ

Ước mong chư hữu tình ở những nơi khác được thoát sầu khổ.

Ước mong chúng sanh khắp thế gian này được thoát khổ

Ước mong hết thảy chư chúng sanh trong mọi thiên hà, mọi hình thức hiện hữu trên vũ trụ đều thành đạt hạnh phúc tối thượng.

Bất kể các loài mạnh yếu, nhỏ hay to, dài ngắn hay trung bình, hữu hình hay vô hình, gần hay xa, đã sanh hay sẽ sanh, ước mong mọi hữu tình đều có tâm trí an lạc khỏe mạnh.

*Xin đừng lừa dối nhau
Đừng khinh khi kẻ khác
Đừng giận hờn, sân hận
Nếu người muốn hại nhau.
Như người mẹ hy sinh
Cuộc đời của riêng mình
Che chở con duy nhất
Nên tu tâm vô lượng
Đối với chư hữu tình
Hãy trải rộng lòng từ
Cùng khắp cả thế giới
Không có gì chướng ngại
Trên, dưới và ngang qua.*

Một bài ca truyền thống của Tích Lan cũng được dùng làm nền tảng thiết lập lòng từ bi:

*Mong ta không thù hận
Mong ta không làm hại
Mong thân tâm vô phiền
Giữa hạnh phúc bình yên.
Mong sao chư chúng sanh*

*Không thù hiềm lẫn nhau
Mong sao chư hữu tình
Không hãm hại lẫn nhau
Mong sao chư chúng sanh
Thân tâm không nã phiền
Mong sao chư hữu tình
Giữ hạnh phúc bình yên.*

Những phương pháp quán chiếu và thiền định này tạo thành một truyền thống tu tập trong Phật giáo. Chúng ta có thể nói rằng, từ bi là căn bản của đạo đức Phật giáo. Dĩ nhiên, các tôn giáo chân chính và các truyền thống đạo lý khác đều có chung cách góp phần truyền bá hạnh phúc như thế này. Vì thế những tư tưởng và cách quán sát như vậy đều không chỉ giới hạn cho những ai tu hành theo giáo lý nhà Phật.

Nhưng đối với ai đang đi theo con đường của đức Phật để đoạn tận khổ đau, tâm từ bi là căn bản tu tập thiền định sẽ dẫn đến giác ngộ đoạn tận khổ đau. Chúng tôi khuyên quý vị nên bắt đầu một ngày của mình bằng cách ca ngâm và quán chiếu bài kệ tụng sau:

SAN SẺ TÌNH THƯƠNG

Thích Tâm Pháp dịch

*Mong sao sức khỏe cho mình,
An vui hạnh phúc thanh bình giàu sang.
Mong sao tai họa không mang,
Mong sao chướng ngại, gian nan khỏi mình.
Mong sao mình được quả thành,
Mong sao dũng cảm thực hành kiên tâm.
Mong sao quyết định, trí thông,
Vượt bao chướng ngại khó khăn trong đời.
Cầu mong sức khỏe mẹ cha,
Yên vui hạnh phúc cùng là giàu sang.
Mong song thân chẳng tai ương,
Khó khăn, gian khổ không vươn vào mình.
Mong song thân đạt công thành
Có đầy dũng cảm thực hành kiên tâm.
Mong sao quyết định, trí thông,
Vượt qua chướng ngại khó khăn ở đời.
Mong sao hạnh phúc thầy ta,
Yên vui khỏe mạnh cùng là giàu sang.
Mong sao tai họa không mang,
Mong sao chướng ngại, gian nan khỏi mình.*

Mong chư vị đạt quả thành,
Mong sao trí dũng thực hành kiên tâm.
Mong sao kiên định, tinh cần,
Vượt qua chướng ngại khó khăn ở đời.
Mong sao hạnh phúc gia đình,
Yên vui khỏe mạnh thanh bình giàu sang.
Mong sao tai họa chẳng mang,
Mong sao chướng ngại, gian nan khỏi mình.
Mong gia tộc được công thành,
Có đầy dũng cảm thực hành kiên tâm.
Mong sao quyết định trí thông,
Vượt bao chướng ngại, gian truân ở đời.
Cầu mong sức khỏe bạn lành,
Vui tươi hạnh phúc yên bình giàu sang.
Mong sao tai họa chẳng mang,
Mong sao chướng ngại, gian nan khỏi mình.
Mong sao bạn được công thành,
Mong sao trí dũng thực hành kiên tâm.
Mong sao kiên định tinh cần,
Vượt qua chướng ngại khó khăn ở đời.
Mong người đối nghịch với ta,
Bình yên hạnh phúc cùng là giàu sang.
Mong người tai họa chẳng mang,
Mong sao chướng ngại gian nan khỏi mình.

*Mong người đạt được công thành,
Có đầy dũng cảm thực hành kiên tâm.
Mong người quyết định trí thông,
Vượt qua chướng ngại khó khăn ở đời.
Cầu mong tất cả chúng sanh,
An vui hạnh phúc thanh bình thịnh hưng.
Mong người tai họa chẳng vương,
Gian nan chướng ngại không mang vào mình.
Mong quần sanh đạt công thành,
Có đầy trí dũng thực hành kiên tâm.
Mong sao quyết định, trí thông,
Vượt qua chướng ngại khó khăn ở đời.*

Để tiếp tục hành thiền, bạn có thể theo các đề tài trên trong thời kỳ tọa thiền, chỉ giữ niệm từ bi trong trí, cảm thấy chan hòa từ tâm và lòng từ sẽ lan tỏa ra mọi hướng.

Chúng tôi hy vọng rằng mọi người đều được lợi lạc, từ sự tu tập và pháp thực hành này.

Để kết luận, tôi xin đưa ra lời chúc lành trong Phật giáo:
Cầu mong những người đang khổ đau không còn khổ đau nữa;

Những người đang sợ hãi không còn sợ hãi nữa;

Những người đang ưu phiền không còn ưu phiền nữa;

Mong mọi loài hữu tình an lạc, hạnh phúc.

Lời cuối

TỪ TÂM, THIỀN ĐỊNH & CHÁNH NIỆM

Thích Nguyên Tài dịch

Phát triển các tình cảm từ, bi, hoan hỷ với hạnh phúc của kẻ khác và xả li là chính phần thưởng của riêng mình. Khả năng tu tập những trạng thái này là điều kiện bảo đảm giảm bớt đau khổ của chính mình. Chừng nào chúng ta có thể làm giảm đau khổ của chính mình, chúng ta mới có đủ khả năng giúp các tha nhân giảm đau khổ của họ.

Nhưng chính đau khổ này là chất liệu then chốt. Các lời dạy của Đức Phật về lòng từ không phải là điều Ngài đã phát triển bởi vì các lời ấy nghe êm tai hoặc phản chiếu những giá trị trong gia đình, hoặc là những ý tưởng nào khác khiến người nghe tán phục. Bốn “phạm trù” này là phương tiện đưa đến giáo lý căn bản của đức Phật: Sanh, già, bệnh và chết là khổ; sầu, bi, khổ ưu và não là khổ, không đạt được những điều con người mong muốn là khổ. Các thủ uẩn là khổ.

Khi nói đến “khổ” (bất lạc), đức Phật không có ý cho rằng những thứ ấy là “sai lầm”. Ngài chỉ muốn nói rằng chúng chỉ đưa đến khổ đau mà thôi, rằng con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau là thấu hiểu tận gốc rễ của nó và chấp nhận các pháp hành để đánh thẳng vào nó.

Việc tu tập chính yếu để phát triển tâm trí trên con đường đưa đến diệt khổ là “THIỀN ĐỊNH”. Trong đạo Phật, thiền không có nghĩa “khổ công suy nghĩ”, thiền có nghĩa là làm

an tịnh thân hành, tâm hành và sau đó quán sát tất cả những gì đang tiếp diễn trong bản thân ta. Phương pháp thiền được phổ biến thịnh hành nhất là niệm hơi thở vào hơi thở ra, bao gồm việc tập trung chú ý của mình vào hơi thở và sau đó quán sát tiến trình sinh lý và tâm lý tiếp theo. Từ tâm quán cũng có thể được dùng như là một phương pháp chuẩn bị tiên khởi. Sự góp phần của nó trong bước đầu phát triển tâm trí là niềm an tịnh sanh khởi khi ta loại trừ tất cả thù hận và sân hận ra khỏi trí mình. Khi ta hoàn toàn được giải thoát sân hận và các cảm thọ tương tự, ta có thể tiếp tục quán sát tiến trình tâm lý một cách bình thản. Như vậy, ngoài các lợi ích xã hội có thể sinh ra từ việc luyện tập từ tâm (metta), vị thiền giả tận tụy tu tập cũng sẽ thấy chính mình và do vậy cũng thấy tất cả chúng hữu tình đều an lạc trên con đường đưa đến chấm dứt khổ đau.

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Thượng tọa Walpola Piyananda là vị Chủ tịch sáng lập và Viện trưởng Phật Học Viện Dhamma Vijaya (Pháp Thắng), ở Los Angeles California. Ngài là vị tăng sĩ hành đạo trên 35 năm. Ngài đã nhận bằng B.A (Cử nhân danh dự) tại đại học Vidyalankara, ở Tích Lan, vào năm 1967, một bằng M.A (Cao học) tại đại học Calcutta ở Ấn Độ, vào năm 1975, và một bằng M.A (Cao học) của đại học Tây Bắc ở Chicago, Illinois, vào năm 1984. Thượng tọa Piyananda là vị phó giảng sư tại đại học Vidyadaya và đại học Colombo ở Tích Lan từ năm 1968 đến năm 1972, Ngài là Phó Chủ tịch của Giáo hội Phật giáo Nam California từ năm 1983 và đã thực hiện nhiều công tác từ thiện cho những người tị nạn Đông Nam Á ở Los Angeles. Thượng tọa Piyananda đã tham gia tích cực tại Đại Hội Olympics Los Angeles vào năm 1984 với tư cách giáo sĩ Phật giáo đặc cử vào làng Olympics USC và là cố vấn Phật giáo cho làng Olympics UCLA. Ngài là một thành viên của Ban Giám đốc Trường đại học Phật giáo ở Los Angeles, và là Trưởng ban tổ chức cho viện Phật học Houston; Ngài cũng là Sư trưởng hệ phái Nam tông (Thera) tại Mỹ, và là giáo sĩ Phật học tại UCLA. Ngoài những thành tựu khác, Ngài còn giảng dạy giáo pháp và thiền định cho các Phật tử và thân hữu của đạo Phật tham gia hoạt động tại Phật Học Viện Dhamma Vijaya (Pháp Thắng).

CONTENTS - MỤC LỤC

A. PHẦN TIẾNG ANH

Lời người xuất bản	5
Foreword	7
Editor's introduction	9
PART I: The Sublime States in Buddhism: a brief survey	12
PART II: Illustrations and Practice of Love and Compassion	24
Angulimala: A story of the power of compassion	24
Aspects of Lovingkindness and Compassion as shown in the Pali Text Tradition	29
Sunita	29
Sopaka	31
Patacari	33
Subhadda	35
Mahaduggata	36
Poor Farmer	37
Rajjumala	39
Animals	39
Sacrifice I	40
Sacrifice II	41
	151

Snake beating	42
Release of a deer	42
Devadatta	43
A Rude Man	44
Akkosaka	45
Accepting criticism of the teaching	47
Lovingkindness for everybody	48
Sharing lovingkindness	54
AFTERWORD: Love, Meditation, and Mindfulness	58
REFERENCES	60
ABOUT THE AUTHOR	63
B. PHẦN TIẾNG VIỆT	
Lời nói đầu	64
Phân chú thích từ vựng	66
Sách tham khảo	92
Lời giới thiệu về soạn giả Stan Levinson	95
Phân I: Những trạng thái tâm cao thượng từ, bi, hỷ và xả trong đạo Phật	98
Phân II: Các câu chuyện minh họa và cách thực hành lòng từ bi	111
Angulimala một câu chuyện về sức mạnh của lòng từ	111
Những đặc điểm của từ bi được trình bày trong truyền thống kinh điển Pàli	117
Sunita	117

Sopaka	119
Patacari	121
Subhadda	124
Mahaduggata	125
Người nông dân nghèo	126
Rajjumala	127
Loài vật	128
Tế đàn I	128
Tế đàn II	129
Câu chuyện đánh rắn	130
Chuyện thả con nai	131
Đề Bà Đạt Đa	132
Một người thô lỗ	133
Bà la môn Akkosaka	134
Chấp nhận sự phê bình đối với giáo pháp	136
Từ tâm với mọi người	138
San sẻ tình thương	145
Lời cuối: Từ tâm, thiền định & chánh niệm	148
Vài nét về tác giả	150

Devadatta, who tried to murder him,
Angulimala, highway robber chief,
The elephant set loose to take his life,
And Rahula, the good, his only son
The sage is equal-minded to them all.

Milinda panha

Đè bà cố giết Ngài
Tướng cướp “Vòng Ngón Tay”,
Con voi say được thả
Để đoạt mạng sống Ngài,
La hầu la hiền thiện
Độc nhất chính con trai
Bậc trí tâm bình đẳng
Với tất cả mọi loài.

Milinda Sở Vấn

LOVE IN BUDDHISM
WALPOLA PIYANANDA THERA
LÒNG TỬ TRONG ĐẠO PHẬT
TẶNG SINH KHÓA III (1993 – 1997)

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA
33 Chu Văn An - Huế
ĐT: 054.3823847 - 3821228
Fax: 054.3848345
Email: *nxbthuanhoa@yahoo.com.vn*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TS. NGUYỄN DUY TÒ

Biên tập:

ĐẠ PHƯƠNG

Trình bày:

LÊ DŨNG

Sửa bản in:

TÁC GIẢ

Bìa:

LÊ DŨNG

In 500 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm tại Công ty Cổ phần In ấn và Quảng cáo Tân Phát. ĐC: 96 Trương Gia Mô - thành phố Huế. Số đăng ký KHXB: 2310-2015/CXBIPH/11-84/ThuH. Quyết định xuất bản số: 108/QĐ-NXBTH, cấp ngày 23-09-2015. In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2015.