

TÌM HIỂU KINH

Mettā-sutta

BÀI KINH VỀ LÒNG NHÂN ÁI

Hoang Phong

Mettā-sutta là một bản kinh ngắn gọn và phổ biến trong các quưc gia theo Phật Giáo Nguyên Thủy cũng như các quưc gia theo Phật Giáo Đại Thừa. Tên quen thuộc bằng tiếng Việt của bản kinh này là "*Kinh Tâm Bì*", nhưng trong tiếng Pa-li không có nghĩa là *tâm bì* mà chỉ có nghĩa là *lòng từ*

,
lòng từ tâm, lòng thương yêu

. Các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây phương thì mang tựa là:

Discourse on Loving Kindness, Discourse on Good Will, Discourse on Friendliness, Discours sur la Bonté, Discours sur la Bonté Bienveillante, Discours sur l' Amour Bienveillant v.v...,

tóm lại tựa đề đều có nghĩa là

Bài thuyết giảng về

Lòng Từ

,
Lòng Thiện Cầm, Tình Thương Yêu

...

Do đó thời nghĩ nếu dịch ra tiếng Việt thì có lẽ bản kinh này nên mang tựa đề là ***Kinh về Lòng Từ Ái***

chứ

không

trong tiếng Hán có nghĩa là

thương

và

ái

là

yêu

. Trong quyển Hán-Việt Từ Điển của Đào Duy Anh thì chữ

tâm ái

được định nghĩa là

lòng thương yêu.

Tuy rằng hiểu hết các quyển từ điển khác, từ quyển Việt-Nam Từ Điển của hội Khai-Trí

Tiến-Đức (1931) cho đến các quyển từ điển mới gần đây đều có nêu lên và định nghĩa chữ

tâm ái

, nhưng trên thực tế thì không mấy khi thấy chữ này được sử dụng và hình như đã bị biến thành một từ "cũ" (?). Do đó thời nghĩ cũng có thể thay chữ

Từ Ái

bằng chữ

Nhân Ái

thông dụng hơn, để gọi kinh

Mettâ Sutta

là
"

Kinh v Lòng Nhân Ái

"

, và dù sao thì cách dịch này cũng có phần sát nghĩa hơn so với tên gọi quen thuộc trước đây là

"

Kinh T Bi

"

. Đôi khi kinh

Mettâ Sutta

lại còn được gọi là kinh

Karaniya Mettâ Sutta,

tức có nghĩa là kinh

"

Hãy thực thi lòng Nhân Ái

" (tên Pa-li

karaniyam

có nghĩa là

hãy nên thực thi

). Bản kinh này được tìm thấy trong

Tập Bản Kinh

(

Suttanipata

- Sn 1.8), thuộc

Tập u Bản Kinh

(

Khuddakapatha

- Khp 9). [Cũng xin minh chứng là người viết các dòng này không biết tên Pa-li, và chỉ dựa vào các bản dịch song ngữ có sẵn và tra cứu từ điển].

Kinh *Mettâ Sutta* gồm có rất nhiều bản dịch khác nhau bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau, từ các ngôn ngữ Tây Phương đến các ngôn ngữ Á Châu. Riêng đối với tiếng Việt thì cũng có khá nhiều bản dịch của nhiều dịch giả khác nhau. Vì thế bài viết này không hề có ý định đề nghị thêm một bản dịch mới, vì từ thiện đây là một việc hoàn toàn đáng làm, mà chỉ để nêu ra một bản chuyển ngữ gần nhất với bản gốc bằng tiếng Pa-li.

Bản *Kinh v Lòng Nhân Ái* gồm có 10 câu, mỗi câu gồm có 4 câu. Dưới đây là phiên bản gốc bằng tiếng Pa-li viết theo ngữ pháp La-tinh, phần chuyển ngữ sang tiếng Việt được trình bày song

Mettâ-sutta

1

11

III

IV

V

VI

VII

VIII

3 / 21

IX

X

Về ng tin vào s th c đđ-nghĩa và ois đ th c m đ h g i t m u n s tr a h k đ ó-i n òi c m đ i d t đ c s an

Bí kíp nh cĩa bài kinh

Sau đây là tóm l ị c b ị c nh đ ị a đ ị n s ị hình thành c ị a bài kinh trên đây:

Có một lần Đức Phật đang ngồi thành Xá Vĩ (Savatthi) thì có một toán kẻ keo kiệt đi xa đến đây tìm Ngài để được nghe giảng và các phép thần diệu. Sau đó thì họ tìm đến một khu rừng gần đây để an cư trong mùa mưa (vassana). Thấy những kẻ này thì linh nghiệm của các vị thần trong rừng rất đỗi lo ngại vì đám người keo kiệt kia có thể quấy rối và làm mất đi cảnh nhàn nhã của khu rừng cả họ. Các vị thần linh liền hiện ra và họ không bằng lòng và mong rừng toán người keo kiệt sớm rời khỏi nơi này. Thấy những hình phạt tàn ác như vậy vì thời gian kéo dài đến ba tháng. Vì thế cứ đêm đêm các vị thần linh lại hiện ra để quấy phá và dọa nạt họ.

Các vị Phật khéo không tham tâm mà thôi nên ở trong quang cảnh đầy sự hãi hùng, họ đành phải tìm đến Đức Phật bày tỏ nỗi lo âu của mình. Đức Phật liền nói cho họ bà **Kinh vải lòng Nhân Ái** và khuyên họ hãy quay về nơi khu rừng trống vắng này và dùng bài kinh này để che chở cho mình.

Các vị tỳ kheo quay trở lại nơi trú ngụ trước đây và đem bài kinh ra tụng niệm. Khi tụng niệm thì mặt mũi không khí êm dịu, tràn ngập yêu thương và lòng nhân ái vượt qua mọi rào cản trong không gian âm u. Các vị thiền linh diệu biến chuyển dòng chảy vô biên của tình nhân ái phát khởi trong lòng các vị tỳ kheo. Thế rồi các vị thiền linh cũng cảm thấy thiền định đi vào những ngóc ngách của tâm hành và đã đem yên ổn cho họ thiền định trong quang cảnh êm dịu của khu rừng.

Ghi Chú

Trên phương diện hình thức thì bài kinh được trình bày dưới thể thơ lục bát, thể thơ lục bát thi ca (tên gọi Phạn ngữ là *gatha*), dùng để tụng niệm hay là để trình bày một triết lý thâm sâu hay một khái niệm giáo lý trong Đạo Phật. Nếu chú ý ngẫm nghĩ ta cũng sẽ nhận thấy là bài kinh không bắt đầu bằng một câu rập khuôn công thức là

"Evam m'a sutam", có nghĩa là

"Tôi đã tụng nghe như thế này"

, đây là cách xác định bài kinh là những lời giảng dạy đích thực của Đức Phật. Trong phần cuối của bài kinh cũng không thấy nói đến tác dụng mang lại cho các vị tỳ kheo và các người đệ tử nghe giảng, giảng như trong các bài kinh khác.

Về phần nội dung thì có hai khía cạnh chính yếu cần nêu lên: khía cạnh thứ nhất là tính cách thực tiễn và thực dụng của bài kinh nhằm giúp các vị tỳ kheo hóa giải mọi sự vướng mắc của mình, khía cạnh thứ hai là một sự "khai phá" hay "chuyển tiếp" một bước và hài hòa giữa căn bản giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy và Phật Giáo Đại thừa, tức là giữa sự giải thoát cá nhân và lòng từ bi hướng vào tất cả chúng sinh.

Vào khoảng thời gian còn tu khổ hạnh trong khu rừng u-lâu Tỳ-n-loa cùng với năm anh em Kiều Truân Như, vị bồ-tát Tất-đạt-đa cũng đã tụng niệm trong đêm vắng, và trong những lúc nghỉ ngơi tu hành trước cũng khó tránh khỏi những lúc suy nghĩ: *"Phật tử trong đêm khuya và giữa cơn mưa thì thế này thì thế kia là ái ngại, thế kia là khi có một con thú vật chạy ngang hay một con công làm gãy một cành cây, hoặc trong những lúc gió rít qua cành lá. Trong bối cảnh như thế thì thế kia là đời sinh ra sự khổ đau và khiếp sợ"*

(
Trung A Hàm
, 4).

Trong đêm khuya giữa mùa mưa bão, các vị tỳ kheo ngồi trong các túp lều đứng lên bên cạnh lá cây rừng, rải rác trong quang cảnh âm u của khu rừng thì tránh sao khỏi sự khiếp sợ. Sự khiếp sợ đó có thể đã phát sinh trong đầu của các vị tỳ kheo và Đức Phật đã ban cho họ một lời khuyên hóa giải là bài *Kinh về lòng Nhân Ái*. Trong lời khuyên đó nhân tố hiểu lầm làm tan biến sự sợ hãi chính là tình *Yêu Thương*.

Trong cuộc sống thường nhật của chúng ta cũng thế, nếu chúng ta gặp với những người xa lạ, dò xét và canh chừng những người không giống chúng ta, thì sự sợ hãi và nghi ngờ rất dễ phát sinh. Một rừng tình thường và lòng trù hận đến nỗi tất cả mọi người chung quanh chính là viên thuốc mê u mê mê mẩn làm tan biến mọi nỗi khiếp sợ và lo âu trong tâm thức của chính mình.

Thật thế, sự hung dữ, ích kỷ và nghi kỵ biến đâu là những gì nên tiếp nhận cách thật sâu kín trong tâm thức của mọi người, và chúng chỗi dậy lên trong đêm tối để dọa nạt chúng ta phải khiếp sợ. Tiếng hát của yêu thương trong lòng của các vị tỳ kheo vang lên qua những lời tụng niệm đã mang lại cho khu rừng trong mùa mưa kiết hỷ một bầu không khí thật ấm áp, an bình và tràn ngập yêu thương. Chính tiếng hát đó đã làm tan biến những sự sợ hãi đang nên tiếp nhận trong những góc khuất nơi chốn cùng của tâm thức họ. Mọi niềm thay đổi lời khuyên của *Yêu Thương*.

Khía cạnh thứ hai của bài kinh phản ánh một sự kết nối thật đẹp giữa phép tu tập của Phật Giáo Nguyên Thủy giúp mọi người trong chúng ta tìm thấy con đường Giải Thoát, và lý tưởng của Đức Phật dạy cho những người rừng Tỳ Bi vô biên đến tất cả chúng sinh. Câu 1 đến câu 10 của bài kinh nêu lên các nguyên tắc căn bản trong giáo lý của Phật giáo Nguyên Thủy, phần lớn phần nào Bát Chánh Đạo, nhằm giúp cho một cá thể hạnh phúc với Giác Ngộ. Các câu 11 đến 32 thì nêu lên tình yêu thương hướng vào tất cả chúng sinh, phần lớn lý tưởng Tỳ Bi của Đức Phật. Trong phần kết luận từ câu 33 đến câu 40 thì lại nhắc nhở lại căn bản giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy liên quan đến sự quán tưởng và loại bỏ dục vọng và mọi thèm khát giác cảm giúp cho người tu tập vượt thoát khỏi cảnh giới của luân hồi.

Trên đây là vài nét tổng quát về nội dung của bài kinh, và trong phần dưới đây thì một vài ghi chú liên quan đến ý nghĩa của vài chỗ hay vài đoạn sẽ được nêu lên trong mục đích giúp chúng ta tìm hiểu bài kinh một cách chính xác hơn. Đoạn thứ nhất một vài chi tiết khác biệt giữa các bản dịch cũng sẽ được nêu lên để cho thấy là việc dịch thuật cũng như quá trình hiểu và quởng bá kinh sách đôi khi cũng khó tránh khỏi một vài sai lầm về mặt ý nghĩa.

- Các câu 1 và 2:

1- Ai hạnh phúc thì nên đến với những người đau khổ để làm lành, 2- Và nếu có người đau khổ thì nên an bình thì

phải hành động như sau:

Ngay khi ta thấy trong mắt số bên dưới bên cạnh chữ *an bình* còn có ghi thêm chữ *Ni-t-bàn* trong hai dòng ngoặc như mẫu để ghi thích cho chữ an bình. Cách ghi thích thêm này e rằng không được đúng lắm, vì mắt người mới "thực hiện được" những điều "tốt lành" và chữ biệt ghi ghi để mang lại cho mình một thời điểm an vui chắc hẳn cũng chưa hẳn đã khả năng để ý thức được Ni-t-bàn là gì.

- Các câu 13 đến 20:

13- *Ngay khi cho tất cả chúng sinh có giác cảm, 14- Dù yếu đuối hay khỏe mạnh, 15- Khi ngủ khi thức, béo phì hay trung bình, 16- Thân lớn, nhỏ bé hay già nua.*

Ý của các câu này là nêu lên các chúng sinh mang nhân đức con người, dù hình dạng bên ngoài như thế nào, thí dụ như *khỏe khi thức, béo phì, nhỏ bé hay thân lớn...*, thì cũng không nên vin vào để phân biệt và đánh giá họ, thế nên người hiểu để xem để ý là các thân loại chúng sinh khác nhau. Có lẽ cách trình bày trong nguyên bản tiếng Pa-li là "*các chúng sinh dài hay ngắn, già hay trung bình, nhỏ bé hay già nua*" không được rõ ràng lắm để cho đúng là những nhân đức. Suy đoán này được căn cứ vào bản câu trong tiếng P theo sau, vì trong tiếng này bản kinh mới để cập đến các chúng sinh khác hẳn với con người:

17- *Các chúng sinh nhìn thấy hay không nhìn thấy, 18- Đang ở bên cạnh hay trong những nơi xa xôi,*
muốn sống được sinh ra, 19- *Đã sinh ra hay mong*
20- *Không gặp bất kỳ một chúng sinh nào, tất cả đều tìm thấy an vui.*

Đi với bản câu này cũng có một số để ghi hiểu sai các chữ "*các chúng sinh nhìn thấy và không nhìn thấy*"

và để là

"các chúng sinh được sống và vô sống"

. Thấy ra thì rất có thể bài kinh chỉ muốn nêu lên một số các chúng sinh mà chúng ta có thể nhìn thấy được chung quanh và một số khác thì vì quá nhỏ bé hoặc sống trong các môi trường mà chúng ta không nhìn thấy được, chúng ta nên nhớ các sinh vật sống trong đây này, dưới các lớp đất sâu, v.v... Sau đó thì câu 18 còn nhắc thêm chúng ta không được quên các sinh vật như những nơi xa xôi, chúng ta nên nhớ các sinh vật sống trong rừng sâu, nơi vắng vẻ và có thể ở bên ngoài vũ trụ ...

Câu 19 nêu lên các chúng sinh "*đã được sinh ra*" và còn nhắc đến "*các chúng sinh mong*

muṇa sī cōṇa dāṇa cāraṇa,"

có nghĩa là còn mang nhĩ u tham dục và bám víu và mong sī cōṇa quay lại với chúng ta trong thế giới luân hồi. Ngoài trừ một số bīn dāṇa của các nhà sư Tích Lan trình bày đúng với ý nghĩa trong nguyên bản, còn lại thì hiểu hết các dāṇa khác đều dāṇa là

"cācā cūṇa sīṇa dāṇa cāraṇa"

, cách dāṇa này không nói lên được ý nghĩa thật sự như trong nguyên bản là mong được tái sinh (

sambhavesī

= those who seek birth).

- Câu 37:

37- Không rơi vào các quan điểm,

Nhĩ u dāṇa gì thêm vào bên cạnh chỉ *quan điểm* tính từ *sai lầm* đặt trong ngoặc kép, hoặc dāṇa thế nào chỉ *quan điểm* (*di*
hiñ = views

) là tà kiến, mê lầm, lầm lạc, v.v... Theo giáo lý Phật Giáo thì tất cả các quan điểm đều mang bản chất sai lầm, vì đã là quan điểm thì tất nhiên mang tính cách công thức, như nguyên và quy tắc. Hiểu thế nào trong trường hợp con đường Trung Đạo vượt lên trên tất cả mọi quan điểm. Đây chính là chỗ cao siêu và tinh tế trong câu kinh, không cần phải gì thích thêm hay ghép thêm một từ nào khác để chỉ đúng tính cách

sai lầm

của các quan điểm.

- Câu 40:

40- Những gì sẽ không bao giờ còn quay lại đến nām trong một thế cung nào nữa.

Ngoài trừ một số các bīn dāṇa sang tiếng Anh của các nhà sư học giả người Tích Lan ra thì hình như không thấy có bất cứ một bīn dāṇa nào bằng bất cứ ngôn ngữ nào gọi câu "không nām trở lại trong một thế cung nào nữa"

(

gabbha seyyaṇa puna-r-etī

) đúng với bản kinh gốc, mà để u dễ dàng tra là

"không còn quay lại thế giới này"

. Tuy rằng ý nghĩa của hai câu phát biểu có phần tương đồng nhau, thế nhưng cách diễn đạt

"không nên trở lại trong kiếp t cũng nào nữa"

mang nhiều ý nghĩa và tinh tế hơn, tức không quay trở lại cõi dục giới và sắc giới (nhưng cũng có thể quay trở lại cõi vô sắc giới, vì chúng sinh vô hình tồn tại trong cõi vô sắc giới không sinh ra nhập vào kiếp t cũng). Hơn nữa cách diễn đạt trên đây tuy có hơi "quá mức" thế nhưng cũng có thể gây ra nhiều tác động hơn đối với người đọc so với cách phiên dịch.

- 3 câu cuối:

Một vài bản kinh hiện tại có thêm ba câu mang hình thức như người nói u như dưới đây:

Vinhtin vào sắc thế giới đó - tôi cầu xin đức mỗi mỗi tìm thấy an vui !Vinhtin vào sắc thế giới đó - tôi cầu xin tránh khỏi mọi khổ đau !

Vinhtin vào sắc thế giới đó - tôi cầu xin đức tất cả được an bình !

Rất có thể đây là những câu được thêm vào, không thuộc vào bản kinh gốc.

Tóm lại trên phiên bản dịch thu thập của phiên bản hiện tại, nhất là dịch kinh sách. Một câu không chính xác hay một chỗ không sát nghĩa cũng có thể mang lại sự hoang mang cho người đọc. Ngay trong bản dịch của hiện tại, thế mà một bài kinh thuật ngữ như bài kinh *Mettâ Sutta* cũng đã được dịch ra không biết bao nhiêu phiên bản mang ít nhiều khác biệt. Nếu nhìn lại quá khứ qua hàng nhiều trăm năm truyền khẩu trước khi các bài kinh được ghi chép bằng chữ viết thì biết đâu sự sai biệt còn có thể nặng nề hơn nhiều. Các kinh điển tập Đệ Nhất Pháp trong quá khứ là các tập được người xưa kiểm soát lại kinh điển, loại bỏ những thêm thắt đi tra ra ngoài giáo lý, thì đến kinh điển tập do vua A-dục tập hợp vào thế kỷ III trước Tây lịch là một trong những kinh điển quan trọng nhất nhúng vào chế độ trên đây.

Tóm lại người xưa đã lưu lại cho chúng ta những lý thuyết gì vô cùng uyên bác và thâm sâu của Đức Phật, chúng ta nên cố gắng và thận trọng khi đem ra để cùng nhau nghiên cứu và học tập, hãy bỏ ego và chia sẻ một cách trung thực với các thế hệ sau cái gia tài vô giá đó của nhân loại.

Phần để thêm

Người đi tìm có thể đánh các chữ **Mettā Sutta** hay **Karaniya Mettā Sutta** vào bộ tìm kiếm trên mạng Internet thì đều có thể tìm thấy hàng chục bộ kinh này của nhiều đức thầy khác nhau và bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Riêng đối với các bộ kinh Viết đức thầy thì có thể sẽ được các chữ

Kinh Tỳ Bi

là "chìa khóa" dò tìm, hoặc cũng có thể gõ thẳng các chữ này vào khung tìm kiếm của trang web thuvienhoasen.org thì sẽ tìm được một số các bộ kinh Viết đức thầy đã được chuyển ngữ.

Ngoài ra cũng xin trích ra trong phần phụ lục dưới đây một bộ chuyên ngữ song hành toàn bộ bài kinh tạng tiếng Pa-li sang tiếng Anh do nhà sư Tích Lan Ānandajoti Bhikkhu thực hiện, hy vọng giúp những ai muốn phân tích kỹ lưỡng hơn về bài kinh này.

Karaniya Mettā Sutta (Edited & Translated by Ānandajoti Bhikkhu) (<http://www.ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Short-Pieces/Mettasuttam.htm>)

Karāṇīyam-atthakusalena yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca

What should be done by one skilful in good, who has comprehended the state of peace:

<i>Karāṇīyam :</i>	what should be done (những gì cần nên làm)
<i>attha (= atthe) :</i>	in good (mặt cách hoàn hảo, đúng đắn)
<i>kusalena :</i>	by one skilful (bởi một người khôn ngoan, khéo léo)
<i>yan-taṃ :</i>	(the one) who (người)
<i>santaṃ :</i>	of peace (an bình)
<i>padaṃ :</i>	the state (thể trạng)
<i>abhisamecca :</i>	has comprehended (đã hiểu, đã ý thức được)

sakko ujū ca sūjū ca suvaco c' assa mudu anatimāṇī

he ought to be able, straight, and upright, easy to speak to, meek, without conceit,

<i>sakko</i> :	able (có thể)
<i>ujū</i> :	straight (thẳng thăn, chân thẳng)
<i>ca</i> :	and (và)
<i>sūjū</i> :	upright (chính trực, liêm khiết)
<i>ca</i> : and (và)	
<i>suvaco</i> :	easy to speak to (dễ bảo, tuân thủ)
<i>c' (= ca)</i> :	and (và)
<i>assa</i> :	he ought to be (hãy nên phải)
<i>mudu</i> :	meek (nhu mì, hiền lành)
<i>anati mānī</i> :	without conceit (không tự ph, tự kiêu, ngạo mạn)

santussako ca subharo ca appa-kicco ca sallahuka-vutti

satisfied (with little), easy to support, with few duties, and light in living,

<i>santussako</i> :	satisfied (hài lòng, vâng lòng)
<i>ca</i> :	and (và)
<i>subharo</i> :	easy to support (không đòi hỏi, "dễ nuôi")
<i>ca</i> and (và)	
<i>appa-</i> :	few (ít)
<i>kicco</i> :	duties (sự lo toan, các nhiệm vụ)
<i>ca</i> and	
<i>sallahuka- (= sa+lahuka)</i> :	(with) light (đơn sơ, thanh nhàn)
<i>vutti</i> :	living (nỗ lực sống, cuộc sống)

sant' indriyo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho

with faculties at peace, prudent, not forward, and greedless among the families,

<i>sant' (= santa)</i> :	peace (bình tâm, chấp định)
<i>indriyo</i> :	faculties (khả năng, đức tính)
<i>ca</i> :	and (và)
<i>nipako</i> :	prudent (thận trọng)
<i>ca</i> and (và)	
<i>appagabbho (= a+pagabbho)</i> :	not forward (không xúc xốc, trăn tráo, tự trớn)
<i>kulesu</i> :	among the families (trong gia đình quý tộc)

ananugiddho (= *an+anugiddho*) : greedy (không đòi hỏi quá đáng, tham lam quá độ)

na ca khudda samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyu

he should not do the slightest thing whereby others who are wise might find fault (with him).

<i>na</i> :	not (không)
<i>ca</i> :	(connective particle) (liên từ)
<i>khudda</i> :	slightest (nhỏ nhất, nhỏ nhất)
<i>samācare</i> :	he should do (hãy làm, hãy làm)
<i>kiñci</i> thing (việc)	
<i>yena</i> :	whereby (theo đó, dựa vào đó)
<i>viññū</i> :	wise (trí tuệ, uyên bác)
<i>pare</i> others (các người khác)	
<i>upavadeyyu</i> :	might find fault (có thể khiếm trách)

"Sukhino vā khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhittā

"(May all beings be happy and secure, may all beings in their hearts be happy!

<i>Sukhino</i> :	happy (hạnh phúc, an vui)
<i>vā</i> (= <i>va</i>) :	(emphatic) (chẳng dùng để nhấn mạnh, thì sẽ chẳng cần gì)
<i>khemino</i> :	secure (an lành, được che chở)
<i>hontu</i> :	be (được)
<i>sabbe</i> :	all (tất cả)
<i>sattā</i> :	beings (chúng sinh)
<i>bhavantu</i> :	may (they) be (cầu xin cho tất cả được)
<i>sukhittā</i> (= <i>sukhita+attā</i>)	happy in heart (hân hoan trong lòng)

Ye keci pā a-bhūt' atthi tasā vā thāvarā vā anavasesā

Whatsoever breathing beings there are - trembling, firm, or any other (beings),

<i>Ye keci :</i>	Whatsoever (dù là)
<i>pā a- :</i>	breathing (th <u>ở</u> , linh ho <u>à</u> t, đang s <u>inh</u> ng)
<i>bhūt' (= bhūtā) :</i>	beings (chúng sinh)
<i>atthi :</i>	there are (là, thì...)
<i>tasā :</i>	trembling (run r <u>ung</u> y, y <u>ên</u> u đ <u>ều</u> i)
<i>vā :</i>	or (hay là)
<i>thāvarā :</i>	firm (c <u>ứng</u> ng cáp, kho <u>an</u> m <u>ềm</u> nh)
<i>vā :</i>	or (hay là)
<i>anavasesā :</i>	any other (lit.: what remains) (t <u>ất</u> t <u>ất</u> c <u>ả</u> s <u>ố</u> [chúng sinh] còn l <u>ại</u> i)

dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakā uka-thūlā

whether they be long or great, of middle size, short, tiny, or of compact (body),

<i>dīghā :</i>	long (dài, kh <u>ông</u> ng khiu)
<i>vā or (hay là)</i>	
<i>ye :</i>	they (who) (h <u>ay</u> là, thì)
<i>mahantā :</i>	great (to l <u>ớn</u> n, béo phì)
<i>vā or (hay là, h<u>ay</u> thì)</i>	
<i>majjhimā :</i>	middle (size) (v <u>ừa</u> a ph <u>ù</u> i, trung bình)
<i>rassak(a)- :</i>	short (ng <u>ắn</u> n, th <u>ấp</u> p l <u>ùn</u>)
<i>(a) uka :</i>	tiny (tí t <u>ỉ</u> o, bé nh <u>ỏ</u>)
<i>thūlā :</i>	compact (body) (g <u>ọn</u> n gàng)

dinh hā vā ye ca addinh hā ye ca dūre vasanti avidūre

those who are seen, and those who are unseen, those who live far away, those who are near,

<i>di<u>nh</u> hā :</i>	seen (trông th <u>ấy</u> đ <u>úng</u> c)
<i>vā :</i>	or (hay là)
<i>ye :</i>	those who (h <u>ay</u> là, h <u>ay</u> thì)
<i>ca :</i>	and (và)
<i>addi<u>nh</u> hā (= a+di<u>nh</u> hā)</i>	unseen (không nhìn th <u>ấy</u> đ <u>úng</u> c)
<i>ye :</i>	those who (h <u>ay</u> là, h <u>ay</u> thì)
<i>ca :</i>	and (và)
<i>dūre far (away)</i>	(<u>xa</u> xa, cách xa)
<i>vasanti live</i>	(s <u>inh</u> ng)
<i>avidūre near</i>	(g <u>ần</u> n, bên c <u>ạnh</u> nh)

bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhittā

those who are born, and those who still seek birth - may all beings in their hearts be happy!"

bhūtā : those who are born ([chúng sinh] đã được sinh ra, đang hiện hữu)
vā : or (hay là)
sambhavesī : those who seek birth (những ai mong muốn được sinh ra)
vā : or (hay là)
sabbe : all (tất cả)
sattā beings (chúng sinh)
bhavantu may (they) be (cầu xin cho tất cả được)
sukhittā (= *sukhita+attā*) : happy in heart (hân hoan trong lòng)

Na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kañci

No one should cheat another, nor should he despise anyone wherever they be,

Na : no (không)
paro : one (lit.: other) (ngươi này)
paraṃ another (ngươi kia)
nikubbetha should cheat (lừa dối)
nātimaññetha (= *na+atimaññetha*) : nor should he despise (cũng không khinh miệt)
katthaci : wherever (dù sao, dù nơi nào)
naṃ kañci : anyone (bất cứ ai)

byārosanā paṃ igha-saññā nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

he should not long for suffering for another because of anger or resentment.

byārosanā : because of anger (vì giận dữ)
paṃ igha-saññā because of (an idea of) resentment (vì oán hận)

n(a) : not (không)
(a)ññam-aññassa for another (cho người khác)
dukkham suffering (khó đau)
iccheyya : he should long (không nên, không được làm cho)

Mātā yathā niya putta āyusā eka-puttam anurakkhe

in the same way as a mother would protect her child, her only child, with her life,

Mātā : a mother (mẹ người mẹ)
yathā in the same way as (cũng thế)
niya her (lit.: one's own) (của bà mẹ)
putta son (đứa con trai)
āyusā : life (mạng sống, tính mạng)
eka- : only (lit.: one) (duy nhất, đứa con duy nhất)
puttam child (đứa con)
anurakkhe would protect (phối bó vào, che chở)

evam-pi sabba-bhūtesu mānasa bhāvaye aparimā a

so toward all beings he should develop the measureless thought (of friendliness).

evam : so (vậy, như vậy)
pi : (emphatic) (thêm dùng để nhấn mạnh một hành động)
sabba- : all (tất cả)
bhūtesu toward beings (đối với chúng sinh)
mānasa : thought (tâm, tâm [tư])
bhāvaye he should develop (hãy phát huy, phát triển)
aparimā a measureless (vô biên)

Mettañ-ca sabba-lokasmi mānasa bhāvaye aparimā a

Towards the whole wide world he should develop the measureless thought of friendliness,

Mettā : friendliness (lòng thân thiện, thiện cảm)
ca (connective particle) (liên từ)
sabba- whole (toàn thể, toàn diện)
lokasmī : towards the world (đến với thế giới này)
mānasā thought (tâm, tâm [tư])
bhāvaye he should develop (hãy nên phát triển, phát huy)
aparimā a : measureless (vô biên)

uddha **adho** **ca** **tiriya**ñ-**ca** **asa**mābādhā **ave**ra **asa**pattā
above, below, and across (the middle), without barriers, hate, or enemy.

uddha : above (bên trên)
adho : below (bên dưới)
ca and (và)
tiriyañ across (xuyên ngang, khắp hướng)
ca and (và)
asamābādhā (= a+sāmābādhā) : without barriers (không có gì cản ngăn)
avera (= a+vera) : hate (thù ghét)
asapattā (= a+sāpattā) without enemy (không kẻ thù)

Tiṭṭha **ca** **ni**sinno **vā** **sayā**no **vā** **yā**vat' **assa** **vi**gatamiddho
Standing, walking, sitting, lying, for as long as he is without torpor,

Tiṭṭha : Standing (đứng)
ca : walking (đang đi)
nisinno sitting (đang ngồi)
vā (or) (hay là)
sayāno : lying (đang nằm)
vā (or) (hay là)
yāvat' (= yāvatā) for as long as (miễn là, chừng nào, bất cứ lúc nào)

assa he is (hòn còn)
vigata without (không)
middho : torpor (hôn mê, hốt hoảng, mất sự tỉnh táo)

etaṃ satiṃ adiṃṃ heyya brahmam-etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu

he should be resolved on this mindfulness, for this, they say here, is the (true) spiritual life.

etaṃ : this (đây, đây)
satiṃ : mindfulness (tâm linh tỉnh thức)
adiṃṃ heyya should be resolved on (nên thức niệm, phải thức niệm)
brahmam : spiritual (tâm linh, tinh thần)
etaṃ this (đây, đây)
vihāraṃ : life (nếp sống, cách sống)
idha : here (này)
m : (euphonic particle) (tờ o ra âm hưởng êm tai, không có nghĩa)
āhu : they say (nghe họ nói)

diṃṃ hiñ-ca anupagamma sīlavā dāssanena sampanno

without going near to (wrong) views, virtuous, and endowed with (true) insight,

diṃṃ hiñ : views (quan điểm)
ca : (and) (và)
anupagamma (= an + upagamma) : without going near (không bám vào)
sīlavā : virtuous (đạo đức)
dāssanena : insight (sự quán thấy sâu sắc)
sampanno : endowed (mang lại, tỏ ra)

kāmesu vineyya gedhaṃ na hi jātu gabbha seyyaṃ puna-r-etī ti

having removed (all) greed for sense pleasures, he will never come to lie in a womb again.

<i>kāmesu</i> :	for sense pleasures (lạc thú giác cảm)
<i>vineyya</i> :	having removed (loại bỏ dứt bỏ)
<i>gedha</i> :	greed (ham muốn, đòi hỏi)
<i>na</i> :	not (không)
<i>hi</i> :	emphatic (tuyệt đối hẳn nhiên)
<i>jātu</i> :	emphatic (tuyệt đối hẳn nhiên)
<i>gabbha</i> :	womb (tử cung)
<i>seyya</i> lie (ném vào)	
<i>puna</i> :	again (thêm nữa)
<i>r</i> (euphonic particle) (liên từ)	
<i>eti</i> will come (sau, sẽ trở thành)	
<i>ti</i> (quotation marker) (từ chỉ dẫn như một trích dẫn)	

Bures-Sur-Yvette, 05.11.11 Hoang Phong

ĐỌC THÊM CÁC BÀI DẠCH KHÁC:

▢ [KINH TẠM BI \(METTA SUTTA\)](#) - Ni sư Ayya Khema - Diệu Liên Lý Thu Linh chuyển ngữ

▢ [KINH TẠM BI \(METTA SUTTA\)](#) - Phạm Kim Khánh dịch

▢ [KINH TẠM BI \(METTA SUTTA\)](#) - Thích Nhất Hạnh dịch

▢ [KINH TẠM BI \(METTA SUTTA\)](#) Thích Thiệu Châu dịch

▢ [KINH TẠM BI \(METTA SUTTA\)](#) Vietnamese and English text

THE METTA SUTTA (Discourse on loving-kindness)

"Tôi a hỏ nhả ánh sáng mặt trời bao trùm và Phả Phả, tởng 584-588" ng rỏ khỏ p đỏ ng đỏ u phỏ c lỏnh thỏ

From Wikipedia, the free encyclopedia

kindness,

[6]

love,

[3]

sympathy,

[3]

close mental union (on same mental wavelength),

[4]

and active interest in others.

[3]

It is one of the ten

[pāramīs](#)

of the

[Theravāda](#)

[school of Buddhism](#)

, and the first of the four sublime states (

[Brahmavihāras](#)

). This is

[love](#)

without clinging (

[upādāna](#)

).

The cultivation of loving-kindness (*mettā bhāvanā*) is a popular form of [meditation in Buddhism](#). In the Theravadin Buddhist tradition, this practice begins with the meditator cultivating loving-kindness towards themselves,

[7]

then their loved ones, friends, teachers, strangers, enemies, and finally towards all

[sentient beings](#)

. In the

[Tibetan Buddhist](#)

tradition, this practice is associated with

[tonglen](#)

(cf.), whereby one breathes out ("sends") happiness and breathes in ("receives") suffering.

[8]

Tibetan Buddhists also practice contemplation of the

[four immeasurables](#)

, which they sometimes call 'compassion meditation'

[9]

"Compassion meditation" is a contemporary scientific field that demonstrates the efficacy of metta and related meditative practices.

