

TÌM HIỂU KINH

Mettâ-sutta

BÀI KINH VỀ LÒNG NHÂN ÁI

Hoang Phong

Mettâ-sutta là một bản kinh ngắn rất phổ biến trong các quốc gia theo Phật Giáo Nguyên Thủy cũng như các quốc gia theo Phật Giáo Đại Thừa. Tên quen thuộc bằng tiếng Việt của bản kinh này là "*Kinh Từ Bi*", thế nhưng chữ *mettâ* trong tiếng Pa-li không có nghĩa là *từ bi* mà chỉ có nghĩa là *lòng tốt, 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 tất cả đều có

nghĩa là *Bài thuyết giảng về Lòng Tốt, Lòng Thiện Cảm, Tình Thương Yêu...*

Do đó thiết nghĩ nếu dịch ra tiếng Việt thì có lẽ bản kinh này nên mang tựa đề là "***Kinh về Lòng Từ Ái***", chữ *từ* trong tiếng Hán có nghĩa là *thương* và *ái* là *yêu*. Trong quyển Hán-Việt Tự-Điển của Đào Duy Anh thì chữ *từ ái* được định nghĩa là *lòng thương yêu*. Tuy rằng hầu hết các quyển tự điển khác, từ quyển Việt-Nam Tự Điển của hội Khai-Trí Tiến-Đức (1931) cho đến các quyển tự điển mới gần đây đều có nêu lên và định nghĩa chữ *từ ái*, thế nhưng trên thực tế thì không mấy khi thấy chữ này được sử dụng và hình như đã biến thành một từ "cũ" (?). Do đó thiết nghĩ cũng có thể thay chữ ***Từ Ái*** bằng chữ ***Nhân Ái*** thông dụng hơn, để gọi kinh ***Mettâ Sutta*** là "***Kinh về 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 Từ Bi**". Đôi khi kinh *Mettā Sutta* lại còn được gọi là kinh *Karaniya Mettā Sutta*, tức có nghĩa là kinh "**Hãy thực thi lòng Nhân Ái**" (tiếng Pa-li *karaniyam* có nghĩa là *hãy nên thực thi*). Bản kinh này được tìm thấy trong *Tập Bộ Kinh* (*Suttanipata* - Sn 1.8), thuộc *Tiểu Bộ Kinh* (*Khuddakapatha* - Khp 9). [Cũng xin minh chứng là người viết các dòng này không biết tiếng Pa-li, và chỉ dựa vào các bản dịch song ngữ có sẵn và tra cứu tự điển].

Kinh *Mettā 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 tất nhiên đây là một việc hoàn toàn dư thừa, mà chỉ đơn giản đưa ra một bản chuyển ngữ gần nhất với bản gốc bằng tiếng Pa-li.

Bản Kinh về lòng Nhân Ái gồm có 10 tiết, mỗi tiết gồm có 4 câu. Dưới đây là phiên bản gốc bằng tiếng Pa-li viết theo ngữ tự La-tinh, phần chuyển ngữ sang tiếng Việt được trình bày song hành kèm theo từng tiết một của bản kinh. Phần chuyển ngữ này được dựa vào một số bản dịch từ tiếng Pa-li sang tiếng Anh của các nhà sư học giả lỗi lạc người Tích Lan như: Thanissaro Bhikkhu, Ñāṇamoli Thera, Piyadassi Thera, Ānandajoti Bhikkhu, v.v... :

KINH VỀ LÒNG NHÂN ÁI **Mettā-sutta**

I

*Karaṇīyam-attha-kusalena
yantam santam padam
abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca
suvaco cassa mudu anatimānī,*

**1- Ai hằng thực hiện được những
điều tốt lành,**

**2- Và mưu cầu đạt được thể dạng
an bình thì phải hành động như
sau:**

**3- Phải cố gắng, ngay thật và
hoàn toàn liêm khiết,**

**4- Tuân thủ, hòa nhã và nhún
nhường.**

II

*Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahuka-vutti,
Santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho.*

- 5- An phận, không tạo ra gánh nặng cho người khác,*
- 6- Từ bỏ các mối lo toan thế tục, chọn một nếp sống đơn sơ,*
- 7- Chủ động được xúc cảm, thận trọng, không xúc xược,*
- 8- Không tranh dành với các người quyền thuộc trong gia đình.*

III

*Na ca khuddam samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyum.
Sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhittatā.*

- 9- Không phạm vào một sai lầm nhỏ nhoi nào,*
- 10- Khiến các vị hiền nhân có thể chê trách.*
- 11- Ước nguyện tất cả chúng sinh*

*được hạnh phúc và an lành,
12- Và trong thâm tâm họ, niềm
hân hoan luôn hiển hiện.*

IV

*Ye keci pāṇa-bhūtatthi
tasā vāthāvarā vā anavasesā,
Dīghā vāye mahantā vā
majjhimārassakā aṇuka-thūlā,*

*13- Nguyên cầu cho tất cả chúng
sinh có giác cảm,*

14- Dù yếu đuối hay khoẻ mạnh,

*15- Khổng khiu, béo phì hay
trung bình,*

*16- Thấp lùn, nhỏ bé hay gọn
gàng.*

V

*Diṭṭhā vāye ca adiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vāsambhavesī vā*

sabbe sattā bhavantu sukhittatā.

17- Các chúng sinh nhìn thấy hay không nhìn thấy,

18- Đang ở bên cạnh hay trong những nơi xa xôi,

19- Đang hiện hữu hay mong muốn sẽ được sinh ra,

20- Không gạt bỏ một chúng sinh nào, tất cả đều tìm thấy an vui.

VI

*Na paro param nikubbetha
nātimaññetha katthaci nam kiñci,
Byārosanāpaṭigha-saññā
nāññam-aññassa dukkham-
iccheyya.*

**21- Cầu xin tất cả mọi người
đừng lòng gạt lẫn nhau,**

**22- Dù ở tận chốn nào, cũng
không khinh miệt lẫn nhau,**

**23- Dù oán giận hay hận thù,
24- Cũng không làm hại nhau.**

VII

*Mātāyathā niyaṃ puttam
āyusāeka-puttam-anurakkhe,
Evam-pi sabba-bhūtesu
māna-sambhāvaye aparimāṇam.*

**25- Tương tự như người mẹ che
chở cho đứa con duy nhất,
26- Dù phải hy sinh cả tánh mạng
mình,
27- Thế nhưng luôn phải hướng
vào tất cả chúng sinh,
28- Với tâm từ vô hạn.**

VIII

*Mettañca sabba-lokasmim
māna-sambhāvaye aparimāṇam,
Uddhamadho ca tiriyañca*

asambādhamaveram asapattam.

29- Hãy trải rộng tình thương vô biên trong khắp thế gian này,

30- Từ trên cao, dưới thấp và trong khắp mọi hướng,

31- Không có gì cản ngăn,

32- Không mảy may căm ghét, chẳng một chút hận thù.

IX

*Tiṭṭhañ'caramnisinno vā
sayāno vāyāvatassa vigatam-
iddho,*

*Etam satimadhiṭṭheyya
brahmam-etamvihāram idham-
āhu.*

33- Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi,

34- Hay đang nằm, trong những lúc tỉnh táo,

35- Luôn phát động một tâm linh tỉnh thức.

36- Đây là cách sống cao quý nhất trong thế gian này.

X

*Diṭṭhiñca anupagamma
sīlavādassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedham,
Na hi jātu gabbha-seyyam
punaretīti.*

37- Không rơi vào các quan điểm,

38- Hướng vào đạo đức và phát huy sự quán thấy,

39- Không bám víu vào những thèm khát giác cảm,

40- Người ấy sẽ không bao giờ còn quay lại để nằm trong một tử cung nào nữa.

Etena sacca vajjena - Sotthi me

hotu sabbadā

*Etena sacca vajjena - Sabba rogo
vinasatu*

*Etena sacca vajjena - Hotu me
jaya mangalam*

*Vững tin vào sự thực đó - tôi cầu
xin được mãi mãi tìm thấy an vui
!*

*Vững tin vào sự thực đó - tôi cầu
xin tránh khỏi mọi ốm đau !*

*Vững tin vào sự thực đó - tôi cầu
xin đạt được sự an bình !*

Bối cảnh của bài kinh

**Sau đây là tóm lược bối cảnh đưa đến
sự hình thành của bài kinh trên đây:**

*Có một lần Đức Phật đang ngụ tại thành
Xá Vệ(Savatthi) thì có một toán tỳ kheo từ
nơi xa đến đây tìm Ngài để được nghe*

giảng về các phép thiền định. Sau đó thì họ tìm đến một khu rừng gần đấy để an cư trong mùa mưa (vassana). Thế nhưng các vị thần linh ngụ tại các gốc cổ thụ trong rừng rất đỗi lo ngại vì đám người tỳ kheo có thể quấy rối và làm mất đi cảnh thâm u nơi khu rừng của họ. Các vị thần linh liền hiện ra và tỏ vẻ không bằng lòng và mong rằng toán người tỳ kheo sẽ sớm rời khỏi nơi này. Thế nhưng họ lại cứ tiếp tục lưu lại vì thời gian kiết hạ 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 tỳ kheo không thể an tâm mà thiền định trong quang cảnh đầy sợ hãi ấy, họ đành phải tìm đến Đức Phật để bày tỏ sự lo âu của mình. Đức Phật liền giảng cho họ bài **Kinh về lòng Nhân Ái** và khuyên họ hãy cứ quay về nơi khu rừng trước đây

và dùng bài kinh này để tự che chở cho mình.

Các vị tỳ kheo quay trở lại nơi trú ngụ trước đây và đem bài kinh ra tụng niệm. Khi họ tụng niệm thì một bầu không khí êm ả, tràn ngập yêu thương và lòng nhân từ vụt tỏa rộng trong khắp khu rừng âm u. Các vị thần linh đều bị chấn động bởi sức mạnh vô biên của tình nhân ái phát động trong lòng các vị tỳ kheo. Thế rồi các vị thần linh cũng cảm thấy thiện cảm đối với những người tu hành và đã để yên cho họ thiền định trong quang cảnh êm ả của khu rừng.

Ghi Chú

Trên phương diện hình thức thì bài kinh được trình bày dưới thể dạng một bài thơ, tức một loại thi kệ (tiếng Phạn gọi là *gatha*), dùng để trì tụng hơn là để trình

bày một triết lý thâm sâu hay một khái niệm giáo lý trong Đạo Pháp. Nếu chú ý người ta cũng sẽ nhận thấy là bài kinh không bắt đầu bằng một câu rất công thức là "*Evam m'a sutam*", có nghĩa là "*Tôi đã từng được nghe như thế này*", đây là cách xác định bài kinh là những lời giảng đích thật của Đức Phật. Trong phần cuối của bài kinh cũng không thấy nói đến tác động mang lại cho các vị tỳ kheo và các người được nghe giảng, giống như trong các bài kinh khác.

Về phần nội dung thì có hai khía cạnh thật 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 sợ hãi của mình, khía cạnh thứ hai là một sự "kết hợp" hay "chuyển tiếp" thật đẹp 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 Ưu-lâu Tần-loa cùng với năm anh em Kiều Trần Như, vịồ-tát Tất-đạt-đa cũng đã từng ngồi thiền trong đêm vắng, và trong những lúc ấy vị tu hành trẻ tuổi cũng khó tránh khỏi những lúc sợ hãi: *"Phải tu tập trong đêm khuya và giữa cảnh vật như thế này thì thật là ái ngại, nhất là khi có một con thú vụt 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 thật là dễ sinh ra sự hốt hoảng và khiếp sợ"* (Trung A Hàm, 4).

Trong đêm khuya giữa mùa mưa bão, các vị tỳ kheo ngồi trong các túp lều dựng lên bằng cành 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 liều thuốc hóa giải là bài *Kinh về lòng Nhân Ái*. Trong liều thuốc đó nhân tố hiệu lực làm tan biến sự sợ hãi chính là tình *Yêu Thương*. Trong cuộc sống thường nhật của chúng ta cũng thế, nếu chúng ta ngờ vực 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. Mở rộng tình thương và lòng trù mến đến tất cả mọi người chung quanh chính là viên thuốc màu nhiệm nhất 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 biết đâu là những gì ẩn nấp một cách thật sâu kín trong tâm thức của mỗi người, và chúng chỉ hiện lên trong đêm tối để dọa

nạt khiến chúng ta phải khiếp sợ. Tiếng hát của yêu thương trong lòng của các vị tỳkheo vang lên qua những lời tụng niệm đã mang lại cho khu rừng trong mùa mưa kiết hạ một bầu không khí thật ấm áp, an bình và tràn ngập yêu thương. Chính tiếng hát đó đã làm tan biến những sợ hãi đang ẩn nấp trong những góc kẹt nơi tận cùng của tâm thức họ. Mầu nhiệm thay một liều thuốc 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 mỗi người trong chúng ta tìm thấy con đường Giải Thoát, và lý tưởng của Đại Thừa chủ trương trải rộng lòng Từ 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, phản ánh phần nào Bát Chánh Đạo, nhằm

giúp cho một cá thể hướng về sự Giác Ngộ. Các câu 11 đến 32 thì nêu lên tình yêu thương hướng vào tất cả chúng sinh, phản ảnh lý tưởng Từ Bi của Đại Thừa. Trong phần kết luận từ câu 33 đến câu 40 thì lại nhắc trở lại căn bản giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy liên quan đến sự quán thấy và loại trừ dục vọng và mọi thèm khát giác cảm hầu 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 chữ hay vài đoạn sẽ được nêu lên trong mục đích giúp chúng ta tìm hiểu bài kinh một cách chính xác hơn. Đồng thời 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 lưu giữ

và quảng bá kinh sách đôi khi cũng khó tránh khỏi một vài sai lạc thứ yếu.

- Các câu 1 và 2:

1-Ai hằng thực hiện được những điều tốt lành,

2-Và mưu cầu đạt được thể dạng an bình thì phải hành động như sau:

Người ta thấy trong một số bản dịch bên cạnh chữ *an bình* còn có ghi thêm chữ *Niết-bàn* trong hai dấu ngoặc nhằm để giải thích cho chữ *an bình*. Cách giải thích thêm này e rằng không được đúng lắm, vì một người mới "thực hiện được những điều tốt lành" và chỉ biết giữ giới để mang lại cho mình một thể dạng an vui chắc hẳn cũng chưa hội đủ khả năng để ý thức được được *Niết-bàn* là gì.

- Các câu 13 đến 20:

13- *Nguyên cầu cho tất cả chúng sinh có giác cảm,*

14- *Dù yếu đuối hay khoẻ mạnh,*

15- *Khổng khiu, béo phì hay trung bình,*

16- *Thấp lùn, nhỏ bé hay gọn gàng.*

Ý của các câu này là nêu lên các chúng sinh mang nhân dạng con người, dù họ mang hình tướng bên ngoài như thế nào, thí dụ như *khổng khiu, béo phì, nhỏ bé hay thấp lùn...*, thì cũng không nên vin vào đây để phân biệt và đánh giá họ, thế nhưng nhiều dịch giả lại xem đây là các thứ loại chúng sinh khác nhau. Có lẽ cách trình bày trong nguyên bản bằng tiếng Pali là "*các chúng sinh dài hay to lớn, ngắn hay trung bình, nhỏ bé hay gọn gàng*" không được rõ ràng lắm để chỉ định đây là những nhân dạng. Sự suy đoán này được căn cứ vào bốn câu trong tiết tiếp theo sau, vì trong tiết này bản kinh mới đề cập

đến các chúng sinh khác hơn với con người:

17- Các chúng sinh nhìn thấy hay không nhìn thấy,

18- Đang ở bên cạnh hay trong những nơi xa xôi,

19- Đã sinh ra hay mong muốn sẽ được sinh ra,

20- Không gạt bỏ một chúng sinh nào, tất cả đều tìm thấy an vui.

Đối với bốn câu này cũng có một số dịch giả hiểu sai các chữ "các chúng sinh nhìn thấy và không nhìn thấy" và dịch là "các chúng sinh thuộc cõi sắc giới và vô sắc giới". Thật 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, chẳng hạn như

các sinh vật sống trong đáy nước, dưới các lớp đất sâu, v.v... Sau đó thì câu 18 còn nhắc thêm chúng ta không được quên các sinh vật ở những nơi xa xôi, chẳng hạn như các sinh vật sống trong rừng sâu, nơi sa mạc và có thể cả bên ngoài vũ trụ...

Câu 19 nêu lên các chúng sinh "*đã được sinh ra*" và còn nhắc đến cả "*các chúng sinh mong muốn sẽ còn được hình thành*", có nghĩa là còn mang nhiều tham dục và bám víu và ước mong sẽ còn quay lại với chúng ta trong thế giới luân hồi. Ngoại trừ một số bản dịch của các nhà sư Tích Lan trình bày đúng với ý nghĩa trong nguyên bản, còn lại thì hầu hết các dịch giả khác đều dịch là "*các chúng sinh đã và sẽ được sinh ra*", cách dịch này không nói lên được ý nghĩa thật tế nhị trong nguyên bản là mong được tái sinh (*sambhavesī* = those who seek birth).

- Câu 37:

37-Không rơi vào các quan điểm,

Nhiều dịch giả thêm vào bên cạnh chữ *quan điểm* tính từ *sai lầm* đặt trong ngoặc kép, hoặc dịch thẳng chữ *quan điểm* (*diṭṭhiñ* = *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, nhị nguyên và quy ước. Hiện thực tượng trưng bởi 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 giải thích thêm hay ghép thêm một từ nào khác để chỉ định tính cách *sai lầm* của các quan điểm.

- Câu 40:

40- *Người ấy sẽ không bao giờ còn quay lại để nằm trong một tử cung nào nữa.*

Ngoại trừ một số các bản dịch sang tiếng Anh của các nhà sư học giả người Tích Lan ra thì hình như không thấy có bất cứ một bản dịch nào bằng bất cứ ngôn ngữ nào giữ câu "*không nằm trở lại trong một tử cung nào nữa*" (*gabbha seyyam puna-r-etī*) đúng với bản kinh gốc, mà đều dịch trại ra là "*không còn quay lại thế giới này*". Tuy rằng ý nghĩa của hai câu phát biểu có phần tương tự nhau, thế nhưng cách diễn đạt "*không nằm trở lại trong một tử cung 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 tướng trong cõi vô sắc giới không sinh ra nhờ vào một tử cung). Hơn nữa cách diễn đạt trên đây tuy có hơi "quá

manh" thể nhưng cũng có thể gây ra nhiều tác động hơn đối với người đọc so với cách phỏng dịch.

- 3 câu cuối:

Một vài bản kinh hiếm hoi có thêm ba câu mang hình thức những lời nguyện cầu như dưới đây:

Vững tin vào sự thực đó - tôi cầu xin được mãi mãi tìm thấy an vui !

Vững tin vào sự thực đó - tôi cầu xin tránh khỏi mọi ốm đau !

Vững tin vào sự thực đó - tôi cầu xin đạt được sự an bình !

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

Tóm lại trên phương diện dịch thuật cần phải thận trọng, nhất là dịch kinh sách. Một câu không chính xác hay một chữ không sát nghĩa cũng có thể mang lại sự

hoang mang cho người đọc. Ngay trong bối cảnh của hiện tại, thế mà một bài kinh thật ngắn như bài kinh *Mettā 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 lần kết tập Đạo Pháp trong quá khứ là các dịp để người xưa kiểm soát lại kinh điển, loại bỏ những thêm thắt đi trệch ra ngoài giáo lý, thí dụ lần kết tập do vua A-dục tổ chức vào thế kỷ thứ III trước Tây lịch là một trong những lần kết tập quan trọng nhất nhằm vào chủ đích trên đây.

Tóm lại người xưa đã lưu lại cho chúng ta những lời thuyết giảng 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, hầu bảo tồn và chia sẻ một cách trung thực với các thế hệ sau cái gia tài vô giá đó của nhân loại.

Phần đọc thêm

Người đọc có thể đánh các chữ **Mettā Suttahay Karaniya Mettā Sutta** vào bất cứ trang tìm kiếm nào trên mạng Internet thì đều có thể tìm thấy hàng chục bản dịch của kinh này của nhiều dịch giả khác nhau và bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Riêng đối với các bản Việt dịch thì có thể sử dụng các chữ **Kinh Từ Bi** làm "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 bản Việt dịch đã được chọn lọc.

Ngoài ra cũng xin trích ra trong phần phụ lục dưới đây một bản chuyển ngữ song

hành toàn bộ bài kinh từ tiếng Pa-li sang tiếng Anh do nhà sư Tích Lan Ānandajoti Bhikkhu thực hiện, hầu 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>)

**Karaṇīyam-atthakusalena yan-taṃ
santaṃ padaṃ abhisamecca**

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

Karaṇīyam : what should be done (những gì cần nên làm)

attha (= *atthe*) : in good (một cách hoàn

hảo, đúng đắn)

kusalena : by one skilful (bởi một người khôn ngoan, khéo léo)

yan-tam : (the one) who (người ấy)

santam : of peace (an bình)

padam : the state (thể dạng)

abhisamecca : has comprehended (đã hiểu được, đã ý thức được)

**sakko ujū ca sūjū ca suvaco c' assa
mudu anatimānī**

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

sakko : able (có thể)

ujū : straight (thẳng thắn, chân thật)

ca : and (và)

sūjū : upright (chính trực, liêm khiết)

ca : and (và)

suvaco : easy to speak to (dễ bảo, tuân thủ)

c' (= *ca*) : and (và)

assa : he ought to be (hẳn phải)

mudu : meek (nhu mì, hiền lành)

anatimānī : without conceit (không tự phụ, 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,*

santussako : satisfied (hài lòng, vừa lòng)

ca : and (và)

subharo : easy to support (không đòi hỏi,
"dễ nuôi")

ca and (và)

appa- : few (ít)

kicco : duties (sự lo toan, các mối bận
tâm)

ca and

sallahuka- (= *sa+lahuka*) : (with) light

(đơn sơ, thanh nhàn)

vutti : living (nếp sống, cuộc sống)

**sant' indriyo ca nipako ca appagabbho
kulesu ananugiddho**

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

sant' (= *santa*) : peace (bình tâm, chủ
động)

indriyo : faculties (khả năng, đức tính)

ca : and (và)

nipako : prudent (thận trọng)

ca and (và)

appagabbho (= *a+pagabbho*) : not
forward (không xác xược, trăn tráo, trơ
trẽn)

kulesu : among the families (trong gia
đình quyền thuộc)

ananugiddho (= *an+anugiddho*) :

greedless (không đòi hỏi quá đáng, tham lam quá độ)

**na ca khuddam samācare kiñci yena
viññū pare upavadeyyum**

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

na : not (không)

ca : (connective particle) (liên từ)

khuddam : slightest (nhỏ nhất, nhẹ nhất)

samācare : he should do (hắn cần phải làm, cần phải thực hiện)

kiñci thing (việc)

yena : whereby (theo đó, dựa vào đó)

viññū : wise (lịch duyệt, uyên bác)

pare others (các người khác)

upavadeyyum : might find fault (có thể khiển trách)

**"Sukhino vā khemino hontu sabbe
sattā bhavantu sukhittattā**

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

Sukhino : happy (hạnh phúc, an vui)

vā (= *va*) : (emphatic) (chữ dùng để nhấn mạnh, tỏ sự cương quyết)

khemino : secure (an lành, được che chở)

hontu : be (được)

sabbe : all (tất cả)

sattā : beings (chúng sinh)

bhavantu : may (they) be (cầu xin cho tất cả được)

sukhittattā (= *sukhita*+*attā*) happy in heart (hân hoan trong lòng)

**Ye keci pāṇa-bhūt' atthi tasā vā
thāvarā vā anavasesā**

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

Ye keci : Whatsoever (dù là)
pāṇa- : breathing (thở, linh hoạt, đang sống)
bhūt' (= bhūtā) : beings (chúng sinh)
atthi : there are (là, thì...)
tasā : trembling (run rẩy, yếu đuối)
vā : or (hay là)
thāvarā : firm (cứng cáp, khoẻ mạnh)
vā : or (hay là)
anavasesā : any other (lit.: what remains)
 (tất cả số [chúng sinh] còn lại)

**dīghā vā ye mahantā vā majjhimā
 rassakāṇuka-thūlā**
*whether they be long or great, of middle
 size, short, tiny, or of compact (body),*
dīghā : long (dài, khắ²ng khiu)
vā or (hay là)
ye : they (who) (họ là, thì)
mahantā : great (to lớn, béo phì)

vā or (hay là, họ thì)

majjhimā : middle (size) (vừa phải, trung bình)

rassak(a)- : short (ngắn, thấp lùn)

(a)nuka : tiny (tí tẹo, bé nhỏ)

thūlā : compact (body) (gọn gàng)

**diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā ye ca dūre
vasanti avidūre**

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

diṭṭhā : seen (trông thấy được)

vā : or (hay là)

ye : those who (họ là, họ thì)

ca : and (và)

addiṭṭhā (= *a*+*diṭṭhā*) unseen (không nhìn thấy được)

ye : those who (họ là, họ thì)

ca : and (và)

dūre far (away) (ở xa, cách xa)

vasanti live (sống)

avidūre near (gần, bên cạnh)

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 sẽ 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 param nikubbetha

nātimaññetha katthaci nam kañci

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

Na : no (không)

paro : one (lit.: other) (người này)

param another (người kia)

nikubbetha should cheat (lừa gạt)

nātimaññetha (= *na+atimaññetha*) : nor should he despise (cũng không khinh miệt)

katthaci : wherever (dù sao, dù như thế nào)

nam kañci : anyone (bất cứ ai)

byārosanā paṭigha-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)
paṭigha-saññā because of (an idea of)
 resentment (vì oán hờn)
n(a) : not (không)
(a)ññam-aññassa for another (cho người khác)
dukkham suffering (khổ đau)
iccheyya : he should long (không nên, không được làm cho)

**Mātā yathā niyaṃ puttam āyusā eka-
 puttam anurakkhe**

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

Mātā : a mother (một người mẹ)
yathā in the same way as (cũng thế)
niyaṃ her (lit.: one's own) (của bà ấy)
puttam son (đứa con trai)
āyusā : life (mạng sống, tính mạng)

eka- : only (lit.: one) (duy nhất, độc nhất)
puttam child (đứa con)
anurakkhe would protect (phải bảo vệ, che chở)

***evam-pi sabba-bhūtesu mānasam
bhāvaye aparimāṇam***
*so toward all beings he should develop
the measureless thought (of friendliness).*

evam : so (vậy, như vậy)
pi : (emphatic) (từ dùng để nhấn mạnh một hành động)
sabba- : all (tất cả)
bhūtesu toward beings (đối với chúng sinh)
mānasam : thought (tâm, tâm [từ])
bhāvaye he should develop (hắn phải phát huy, phát động)
aparimāṇam measureless (vô biên)

Mettañ-ca sabba-lokasmim mānasam bhāvaye aparimāṇam

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

Mettañ : friendliness (lòng thân thiện,
thiện cảm)

ca (connective particle) (liên từ)

sabba- whole (toàn thể, toàn diện)

lokasmim : towards the world (đối với thế
giới này)

mānasam thought (tâm, tâm [từ])

bhāvaye he should develop (hắn phải phát
động, phát huy)

aparimāṇam : measureless (vô biên)

uddham adho ca tiriyañ-ca

asambādham averam asapattam

*above, below, and across (the middle),
without barriers, hate, or enemy.*

uddham : above (bên trên)

adho : below (bên dưới)

ca and (và)

tiriyañ across (xuyên ngang, khắp hướng)

ca and (và)

asambādham (= *a+sambādham*) : without barriers (không có gì cản ngăn)

averaṃ (= *a+veraṃ*) : hate (thù ghét)

asapattam (= *a+sapattam*) without enemy (không kẻ thù)

Tiṭṭham caram nisinno vā sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho

Standing, walking, sitting, lying, for as long as he is without torpor,

Tiṭṭham : Standing (đang đứng)

caram : 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 (hắn còn)

vigata without (không)

middho : torpor (hôn mê, hốt hoảng, mất sự tỉnh táo)

etaṃ satim aditṭheyya 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 (điều ấy, việc ấy)

satim : mindfulness (tâm linh tỉnh thức)

aditṭheyya should be resolved on (nên thực hiện, phải thực hiện)

brahmam : spiritual (tâm linh, tinh thần)

etaṃ this (đây, điều ấy)

vihāraṃ : life (nếp sống, cách sống)

idha : here (nơi này)

m : (euphonic particle) (từ tạo ra âm hưởng êm tai, không có nghĩa)

āhu : they say (người ta nói thế)

diṭṭhiñ-ca anupagamma sīlavā

dassanena sampanno

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

diṭṭhiñ : views (quan điểm)

ca : (and) (và)

anupagamma (= an + upagamma) :

without going near (không bám vào)

sīlavā : virtuous (đạo đức)

dassanena : insight (sự quán thấy sâu sắc)

sampanno : endowed (mang lại, tạo 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.

kāmesu : for sense pleasures (lạc thú giác cảm)

vineyya : having removed (loại bỏ được)

gedham : greed (ham muốn, đòi hỏi)

na : not (không)

hi : emphatic (từ dùng để nhấn mạnh)

jātu : emphatic (từ dùng để nhấn mạnh)

gabbha : womb (tử cung)

seyyam lie (nằm vào)

puna : again (thêm nữa)

r (euphonic particle) (liên từ)

eti will come (sẽ, sẽ trở thành)

ti (quotation marker) (từ chỉ định một sự trích dẫn)

Bures-Sur-Yvette, 05.11.11

Hoang Phong

ĐỌC THÊM CÁC BẢN DỊCH KHÁC:

- **KINH TỪ BI (METTA SUTTA)** - Ni sư Ayya Khema - Diệu Liên Lý Thu Linh chuyển ngữ
- **KINH TỪ BI (METTA SUTTA)** - Phạm Kim Khánh dịch
- **KINH TỪ BI (METTA SUTTA)** - Thích Nhất Hạnh dịch
- **KINH TỪ BI (METTA SUTTA)** Thích Thiện Châu dịch
- **KINH TỪ BI (METTA SUTTA)** Vietnamese and English text
- **CA KHÚC TỪ BI** The Chant of Metta
Text Nhạc sĩ: Imee Ooi Nguyễn Giác,
Imee Ooi

● **THE METTA SUTTA** (Discourse on loving-kindness)

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

"So sánh tâm Từ với tình mẫu tử trong kinh Từ Bi, Đức Phật không đề cập đến lòng trù mến thương yêu (passionate love) ít nhiều vị kỷ của người mẹ. Đức Phật chỉ nhằm vào sự mong mỏi chân thành của bà mẹ hiền muốn cho đứa con duy

nhất của mình được sống an lành. Trìu mến thương yêu đem lại phiền não. Tâm từ chỉ tạo an lành hạnh phúc. "Đây là một điểm tế nhị mà ta không nên hiểu lầm. Cha mẹ thương yêu, trìu mến con, con thương yêu cha mẹ, chồng thương yêu vợ, vợ thương yêu chồng. Tình duyên ái giữa những người thân yêu là lẽ thường, là một sự kiện tự nhiên. Thế gian không thể tồn tại được nếu không có tình thương. Nhưng tình thương luôn luôn ích kỷ, hẹp hòi, không so sánh được với tâm Từ là tình thương đồng đều đối với tất cả chúng sinh trong vũ trụ bao la. Do đó tâm Từ không đồng nghĩa với tình thương yêu ích kỷ. "Tâm từ (mettā) không phải sự yêu thương xác thịt, cũng không phải lòng duyên ái đối với người

nào. Tình dục và luyện ái là nguồn gốc của bao điều phiền não.

"Tâm từ cũng không phải là tình thương riêng biệt đối với người láng giềng, bởi vì người có tâm từ không phân biệt người thân kẻ sơ.

"Tâm từ không phải chỉ là tình huynh đệ động rã giữa người và người, mà phải bao trùm tất cả chúng sinh, không trừ bỏ một sinh vật nhỏ bé nào, bởi vì loài cầm thú, các người bạn xấu số của chúng ta, cũng cần nhiều đến sự giúp đỡ và tình thương của chúng ta. "Tâm từ cũng không phải là tình đồng chí, không phải tình đồng chủng, không phải tình đồng hương, cũng không phải tình đồng đạo. "Tâm từ êm dịu vượt hẳn lên trên các thứ tình hẹp

hỏi ấy. Phạm vi hoạt động của tâm Từ không bờ bến, không biên cương, không hạn định. Tâm Từ không có bất luận một loại kỳ thị nào. Nhờ tâm Từ mà ta có thể xem tất cả chúng sinh là bạn hữu, và khắp nơi trên thế gian như chỗ chôn nhau cắt rún.

"Tựa hồ như ánh sáng mặt trời bao trùm vạn vật, tâm Từ cao thượng rải khắp đồng đều phước lành thâm diệu cho mọi người, thân cũng như sơ, bạn cũng như thù, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, nam nữ, hư hèn hay đạo đức, người hay thú. "Người thực hiện tâm Từ đến mức cùng tột sẽ thấy mình đồng hoá với tất cả chúng sinh, không còn sự khác biệt giữa mình và người. Cái gọi là "ta" lần lần mở rộng lan tràn

cùng khắp cần khôn vạn vật. Mọi sự chia rẽ đều tiêu tan, biến mất như đám sương mờ trong nắng sáng. Vạn vật trở thành một, đồng thể, đồng nhất. **[Đức Phật và Phật Pháp, trang 584-588]**

Mettā

From Wikipedia, the free encyclopedia

Mettā (Pali: मेत्ता in Devanagari)

or *maitrī* (Sanskrit: मैत्री) is

loving-kindness,^{[1][2]}

friendliness,^{[3][4][5]}

benevolence,^{[2][4]}

amity,^[3]

friendship,^[4]

good will,^[4]

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.