

## TÌM HIỂU KINH

### Mettā-sutta

### BÀI KINH VỀ LÒNG NHÂN ÁI

Hoang Phong

*Mettā-sutta* là một bài 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 bài kinh này là "*Kinh Tâm Bi*", từ những chữ *mettā* trong tiếng Pa-li không có nghĩa là *tâm bi* mà chỉ có nghĩa là *lòng tốt*

,  
*lòng tốt 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 Tốt*

,  
*Lòng Thiện Cảm, Tình Thương Yêu*

...

Do đó thì nghĩ nếu dịch ra tiếng Việt thì có lẽ bài kinh này nên mang tựa đề là ***Kinh về***

***Lòng Tốt Ái***

chỉ

đ

trong tiếng Hán có nghĩa là

*thương*

và

*ái*

là

*yêu*

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

đ *ái*

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

đ *ái*

, từ những trên thực tế thì không mấy khi thấy chữ này đồng nghĩa và hình như đã biến thành một từ "cũ" (?). Do đó thì nghĩ cũng có thể thay chữ

**Tốt Ái**

bằng chữ

### **Nhân Ái**

thông điệp ngắn gọn, dễ ghi nhớ

### **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 Tỳ Bi**

"

. Đôi khi kinh

### **Mettâ Sutta**

lưu ý còn đề cập gọi là kinh

### **Karaniya Mettâ 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 đề cập tìm thấy trong

### **Tỳ P Bì Kinh**

(

### **Suttanipata**

- Sn 1.8), thuộc

### **Tỳ U Bì Kinh**

(

### **Khuddakapatha**

- Khp 9). [Cũng xin minh chứng là người viết các dòng này không biết tiếng Pa-li, và chép 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 thêm một bản dịch mới, vì tất nhiên đây là một việc hoàn toàn dư thừa, mà chỉ để ghi nhận đưa ra một bản chuyên ngữ gần nhất với bản gốc bằng tiếng Pa-li.

Bản *Kinh về 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 chuyên ngữ sang tiếng Việt để trình bày song



# Tìm hiểu u Kinh Mettā-sutta bài kinh v̄ lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

**29- Hãy tr̄ i r̄ ng tình t̄** ~~30- T̄ng tr̄ b̄īm̄ tr̄nḡ l̄p̄~~ ~~31- Không có bị p̄ m̄ r̄nḡ~~ ~~32- Không m̄ y may cảm gh̄~~

## IX

Tī hañ'carā nisinno v̄ sayāno v̄ yāvatassa vigatam-iddho, Etā satī adhī heyya brahmam-etā

**33- Dù đang đ̄ ng, đang đ̄** ~~34- H̄ānḡ nḡ n̄i m̄,~~ ~~35- r̄ l̄nḡ ph̄t̄ đ̄nḡ ḡō,~~ ~~36- đ̄ l̄n̄h̄ c̄nh̄ đ̄nḡ cao quý~~

## X

Dī hīnca anupagamm̄ ~~37- Không s̄n̄ và c̄m̄~~ ~~38- h̄ đ̄ k̄n̄ và đ̄ r̄ ȳ~~ ~~39- đ̄ h̄n̄ b̄ ȳ n̄s̄~~ ~~40- h̄nḡ~~

Etena sacca vajjena - S̄t̄thi me hotu sabbad̄ Etena sacca vajjena - S̄bba rogo vinasatu Etena sacca

**V̄ ng tin vào s̄ th̄ c đ̄** ~~41- r̄ ḡīn̄ và r̄ đ̄ c̄ th̄ c̄ đ̄~~ ~~42- m̄j̄īn̄ và h̄ s̄ tr̄ h̄ đ̄~~ ~~đ̄ r̄ ī c̄ m̄ đ̄ u d̄ t̄ đ̄ c̄ s̄ an~~

## B̄ i c̄ nh c̄ a bài kinh

Sau đây là tóm lược b̄ i c̄ nh đ̄ a đ̄ n s̄ hình thành c̄ a bài kinh trên đây:

Có m̄ t̄ n Đ̄ c Ph̄ t đ̄ nḡ đ̄ i thành Xá V̄ (Savatthi) thì có m̄ t̄ toán đ̄ kheo đ̄ n̄ i xa đ̄ n đây tìm Ngài đ̄ đ̄ c nghe gī ng v̄ các phép th̄ n đ̄ nh. Sau đó thì h̄ tìm đ̄ n m̄ t̄ khu r̄ ng ḡ n đ̄ y đ̄ an c̄ trong mùa m̄ a (vassana). Th̄ nh̄ ng các v̄ th̄ n linh nḡ đ̄ i các ḡ c đ̄ th̄ trong r̄ ng r̄ t đ̄ i lo nḡ i vì đám nḡ đ̄ i đ̄ kheo có th̄ qū y r̄ i và làm m̄ t̄ đi c̄ nh thâm u n̄ i khu r̄ ng c̄ a h̄. Các v̄ th̄ n linh l̄ n h̄ n ra và đ̄ v̄ không b̄ ng lòng và mong r̄ ng toán nḡ đ̄ i đ̄ kheo s̄ s̄ m̄ r̄ i kh̄ i n̄ i này. Th̄ nh̄ ng h̄ đ̄ i c̄ t̄ p̄ đ̄ c đ̄ u đ̄ i vì th̄ i gian k̄ t̄ h̄ kéo dài đ̄ n ba tháng. Vì th̄ c̄ đ̄ em đ̄ em các v̄ th̄ n linh đ̄ i h̄ n ra đ̄ qū y phá và đ̄ a n̄ t h̄.

Các v̄ đ̄ kheo không th̄ an tâm mà th̄ n đ̄ nh trong quang c̄ nh đ̄ y s̄ h̄ī y, h̄ đ̄nh ph̄ i tìm đ̄ n Đ̄ c Ph̄ t đ̄ bày đ̄ s̄ lo âu c̄ a mình. Đ̄ c Ph̄ t l̄ n gī ng cho h̄ **bà Kinh v̄ lòng Nhân Ái** và khuyên h̄ h̄y c̄ quay v̄ n̄ i khu r̄ ng tr̄ c̄ đây và dùng bài kinh này đ̄ đ̄ che ch̄ cho mình.

# Tìm hiểu Kinh Mettā-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

Các vị tỳ kheo quay trở lại nơi trú ngụ trở về 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 biên cương tình nhân ái phát khởi trong lòng các vị tỳ kheo. Thế rồi các vị tỳ kheo cũng cảm thấy thiện tâm khởi lên và nhàm chán nghiệp tử hành và đã dứt yên cho hết thiện duyên 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 lục bát là thi kệ (tiếng Phạn gọi 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 nghe thì ta cũng sẽ nhận thấy là bài kinh không bắt đầu bằng một câu rít 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 thuộc loại kệ tụng 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 khác 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 thi kệ tụng và thể thơ lục bát của bài kinh nhằm giúp các vị tỳ kheo hóa giải mọi sự khổ đau của mình, khía cạnh thứ hai là một sự "khai phóng" 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 Nhục, vị bồ-tát Tất-đạt-đa cũng đã tụng niệm thi kệ tụng trong đêm vắng, và trong những lúc nghỉ ngơi tu hành trở lui cũng khó tránh khỏi những lúc suy nghĩ: *"Phật tử tụng trong đêm khuya và giữa chốn vắng vẻ thì thật là ái ngại, thật là khi có một con thú vượt chướng ngại 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 hối hận và khiếp sợ"*

(  
Trung A Hàm  
, 4).

## Tìm hiểu Kinh Mettā-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

Trong đêm khuya giữa mùa mưa bão, các vết kheo ngói trong các túp lều dờng lên bên cạnh lá cây rùng, rợn 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 vết 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 về lòng 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 thương và lòng từ mẫn đến tận cùng mọi người chung quanh chính là viên thuốc mủn nhừ 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 bất cứ đâu là những gì nên phải cách biệt sâu kín trong tâm thức của mọi người, và chúng chỉ hiện lên trong đêm tối để đưa đến nỗi sợ hãi của chúng ta phải khiếp sợ. Tiếng hát của yêu thương trong lòng của các vết kheo vang lên qua những lời tụng niệm đã mang lại cho khu rừng trong mùa mưa kiêu hãnh một bầu không khí thoải mái, an bình và tràn ngập yêu thương. Chính tiếng hát đó đã làm tan biến những sợ hãi đang ẩn nấp trong những góc khuất nơi chốn cùng của tâm thức họ. Mọi nhữm thay một lời khuyên của *Yêu Thương*.

Khác với hai của bài kinh phần như 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 là chỉ hướng trở về rừng lòng Từ Bi vô biên đến tận cùng 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 như 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 tận cùng chúng sinh, phần như lý tưởng Từ Bi của Đức Phật. Trong phần kết luận từ câu 33 đến câu 40 thì lại nhắc nhở căn bản giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy liên quan đến sự quán tưởng và lòng từ ái và mọi thêm khát giác cảm hứng 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 thơ thì một vài chi tiết khác biệt giữa các bản dịch cũng sẽ được nêu lên để cho thấy là việc dịch cũng như quá trình lưu giữ và quởng bá kinh sách đôi khi cũng khó tránh khỏi một vài sai lệch nhỏ.

### - Các câu 1 và 2:

1- Ai hạnh phúc thì nên đến cùng những người đi vào tận lành, 2- Và nếu mọi người đều được thì đừng an bình thì

phải hành động như sau:

Ngay khi ta thấy trong mắt số bệnh đau bên cạnh anh còn có ghi thêm chữ *Ni-t-bàn* trong hai đầu ngoặc nhúng để ghi thích cho anh bình. Cách ghi thích thêm này e rõ ràng không đúng lắm, vì mắt người mình "thực hiện để thực hành" và chữ biệt ghi để mang lại cho mình một thể hạnh an vui chắc hẳn cũng chưa hề nghĩ đến ý thực để chữ *Ni-t-bàn* là gì.

**- Các câu 13 đến 20:**

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

Ý của các câu này là nêu lên các chúng sinh mang nhân hạnh con người, dù mang hình tướng bên ngoài như thế nào, thí dụ như *khỏe khi thức, béo phì, trẻ nhỏ hay trẻ nhỏ...*, thì cũng không nên vin vào để phân biệt và đánh giá, thế nên người hiểu rõ phải nhìn vào các tướng của chúng sinh khác nhau. Có lẽ cách trình bày trong nguyên bản tiếng Pa-li là "*các chúng sinh dài hay ngắn, người hay trung bình, trẻ nhỏ hay già nua*" không đúng rõ ràng lắm để cho thấy là hạnh nhân hạnh. Suy đoán này để 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 nhà người xa xôi, 19- Đã sinh ra hay mong muốn sinh ra, 20- Không gặp mặt chúng sinh nào, tất cả đều tìm thấy an vui.*

Đôi 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 thu được cõi sống và vô sống"*

. Thấy ra thì rõ ràng có thể bài kinh chỉ muốn nêu lên một số các chúng sinh mà chúng ta có thể nhìn thấy để 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 đất nước, dưới các lớp đất sâu, v.v... Sau đó thì câu 18 còn nhắc thêm chúng ta không được quên các sinh vật như người xa xôi, chẳng hạn như 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*

*muṇḍa sī cōṇa dīṇa c hinh thành",*

có nghĩa là còn mang nghiệp tham dục và bám víu và vọng mong sỡ còn quay lại với chúng ta trong thế giới luân hồi. Ngoài trở mặt sỡ bên dục của các nhà sư Tích Lan trình bày đúng với ý nghĩa trong nguyên bản, còn lại thì hiểu hiểu các dục khác đều dục là

*"các chúng sinh đã và sẽ đến c sinh ra"*

, cách dục này không nói lên đến c ý nghĩa thật như trong nguyên bản là mong đến c tái sinh

(

*sambhavesī*

= those who seek birth).

### - Câu 37:

37- Không rơi vào các quan điểm,

Nhiệm vụ dục gì thêm vào bên cạnh những *quan điểm* tính *sai lầm* đặt trong ngoặc kép, hoặc dục thế nào những *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. Hiện thế tục những trở ngại bên 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 đến tính cách

*sai lầm*

của các quan điểm.

### - Câu 40:

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

Ngoài trở mặt sỡ các bên dục sang tiếng Anh của các nhà sư hiện đại ngài Tích Lan ra thì hình như không thấy có một dục nào bên ngoài trở mặt sỡ ngôn ngữ nào gọi câu "không năm trở lại trong một cung nào nữa"

(

*gabbha seyyaṃ puna-r-etī*



## Tìm hiểu Kinh Mettâ-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

) đúng với bản kinh gốc, mà được dịch ra là

*"không còn quay lại thế giới này"*

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

*"không năm trở lại trong một thế 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 tương đương trong cõi vô sắc giới không sinh ra nhập vào một thế cung). Hơn nữa cách diễn đạt trên đây tuy có hơi "quá mức" nhưng cũng có thể gây ra nhiều tác động hơn với người đọc so với cách phiên dịch.

### - 3 câu cuối:

Một vài bản kinh hiện có thêm ba câu mang hình thức nguyện vọng như dưới đây:

***Ưng tin vào sự thực đó - tôi cầu xin đức Phật mãi mãi tìm thấy an vui ! Ưng tin vào sự thực đó - tôi cầu xin tránh khỏi mọi khổ đau !***

***Ưng tin vào sự thực đó - tôi cầu xin đức Phật được 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 phần lớn những điểm trên, 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 các bài kinh được ghi chép bằng chữ viết thì biết đâu sự sai biệt còn có thể nặng nề hơn nữa. Các kinh điển Phật giáo Pháp trong quá khứ là các tập kinh điển của kinh sách, loại bản những thêm thắt đi trích ra ngoài giáo lý, thì do kinh điển do vua A-dục tập hợp vào thành bộ kinh III truyền Tây lịch là một trong những kinh điển quan trọng nhất nhúng 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 tận tâm khi đem ra để cùng nhau nghiên cứu và học tập, hãy bỏ tiền và chia sẻ một cách trung thực với các thế hệ sau cái gia tài vô giá đó của nhân loại.

### Phần đọc thêm

Ng i đ c có th đánh các ch **Mettā Sutta** hay **Karaniya Mettā Sutta** vào b t c trang tìm ki m nào trên m ng Internet thì đ u có th tìm th y hàng ch c b n đ ch c a kinh này c a nhi u đ ch gi khác nhau và b ng nhi u ngôn ng khác nhau. Riêng đ i v i các b n Vi t đ ch thì có th s đ ng các ch

### **Kinh T Bi**

làm "chìa khóa" dò tìm, ho c cũng có th gõ th ng các ch này vào khung tìm ki m c a trang web [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org) thì s tìm đ c m t s các b n Vi t đ ch đã đ c ch n l c.

Ngoài ra cũng xin trích ra trong ph n ph l c đ i đây m t b n chuy n ng song hành toàn b bài kinh t ti ng Pa-li sang ti ng Anh do nhà s Tích Lan Ānandajoti Bhikkhu th c hi n, h u giúp nh ng ai mu n phân tích k l ng h n v bài kinh này.

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

### **Kara iyam-atthakusalena yan-ta santa pada abhisamecca**

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

<i>Kara iyam :</i>	what should be done (nh ng gì c n nên làm)
<i>attha (= atthe) :</i>	in good (m t cách hoàn h o, đúng đ n)
<i>kusalena :</i>	by one skilful (b i m t ng i khôn ngoan, khéo léo)
<i>yan-ta :</i>	(the one) who (ng i y)
<i>santa :</i>	of peace (an bình)
<i>pada :</i>	the state (th d ng)
<i>abhisamecca :</i>	has comprehended (đã hi u đ c, đã ý th c đ c)

---

### **sakko ujū ca sūjū ca suvaco c' assa mudu anatimāni**

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

## Tìm hiều u Kinh Mettā-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

<i>sakko</i> :	able (có thể)
<i>ujū</i> :	straight (thẳng thắn, chân thật)
<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 bề o, tuân thủ)
<i>c' (= ca)</i> :	and (và)
<i>assa</i> :	he ought to be (hẳn phải)
<i>mudu</i> :	mEEK (nhu mì, hiền lành)
<i>anatimānī</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, vừa 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-</i> (= <i>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</i> (= <i>a+pagabbho</i> ) :	not forward (không xúc xúc, trăn tráo, tự trớn)
<i>kulesu</i> :	among the families (trong gia đình quý tộc)

---

## Tìm hi vọng u Kinh Mettā-sutta bài kinh v lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

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

---

### **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, từ sự công nhận)
<i>khemino</i> :	secure (an lành, chắc chắn)
<i>hontu</i> :	be (đều)
<i>sabbe</i> :	all (tất cả)
<i>sattā</i> :	beings (chúng sinh)
<i>bhavantu</i> :	may (they) be (cầu xin cho tất cả đều)
<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),*

## Tìm hi u Kinh Mettā-sutta bài kinh v lòng nhân ái

Vi t b i Administrator

Th ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - L n c p nh t cu i Th năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

<i>Ye keci :</i>	Whatsoever (dù là)
<i>pā a- :</i>	breathing (th  , linh ho  t, đ  ng s  ng)
<i>bhūt' (= bhūtā) :</i>	beings (chúng sinh)
<i>atthi :</i>	there are (là, thì...)
<i>tasā :</i>	trembling (run r  y, y  u đ  i)
<i>vā :</i>	or (hay là)
<i>thāvarā :</i>	firm (c  ng cáp, kho  m  nh)
<i>vā :</i>	or (hay là)
<i>anavasesā :</i>	any other (lit.: what remains) (t  t c  s  [chúng sinh] còn  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  ng khiu)
<i>vā or (hay là)</i>	
<i>ye :</i>	they (who) (h  là, thì)
<i>mahantā :</i>	great (to  n, béo phì)
<i>vā or (hay là, h  thì)</i>	
<i>majjhimā :</i>	middle (size) (v  a ph  i, trung bình)
<i>rassak(a)- :</i>	short (ng  n, th  p lùn)
<i>(a)  uka :</i>	tiny (tí t  o, bé nh  )
<i>thūlā :</i>	compact (body) (g  n g  ng)

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

**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 đ c sinh ra, đang hi n h u)  
*vā* : or (hay là)  
*sambhavesī* : those who seek birth (nh ng ai mong mu n s đ c sinh ra)  
*vā* : or (hay là)  
*sabbe* : all (t t c)  
*sattā* beings (chúng sinh)  
*bhavantu* may (they) be (c u xin cho t t c đ c)  
*sukhittā* (= *sukhita+attā*) : happy in heart (hân hoan trong lòng)

---

**Na paro parañ nikubbetha nātimaññetha katthaci nañ kañci**

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

*Na* : no (không)  
*paro* : one (lit.: other) (ng i này)  
*parañ* another (ng i kia)  
*nikubbetha* should cheat (l ng g t)  
*nātimaññetha* (= *na+atimaññetha*) : nor should he despise (cũng không khinh mi t)  
*katthaci* : wherever (dù sao, dù nh th nào)  
*nañ kañci* : anyone (b t c ai)

---

**byārosanā pañ igha-saññā nāññam-aññassa dukkham-iccheyya**

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

*byārosanā* : because of anger (vì gi n d)  
*pañ igha-saññā* because of (an idea of) resentment (vì oán h n)

---

## Tìm hiều u Kinh Mettā-sutta bài kinh vò lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

*n(a)* : not (không)  
*(a)ññam-aññassa* for another (cho người khác)  
*dukkham* suffering (khó đau)  
*iccheyya* : he should long (không nên, không muốn 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, 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 hành động)  
*sabba-* : all (tất cả)  
*bhūtesu* toward beings (đối với chúng sinh)  
*mānasa* : thought (tâm, tâm [trí])  
*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,*

## Tìm hiều u Kinh Mettā-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

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

**uddha adho ca tiriyañ-ca asambādha avera asapatta**  
*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)  
**asambādha** (= *a+sambādha*) : without barriers (không có gì cản ngăn)  
**avera** (= *a+vera*) : hate (thù ghét)  
**asapatta** (= *a+sapatta*) without enemy (không kẻ thù)

---

**Ti ha cara nisinno vā sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho**  
*Standing, walking, sitting, lying, for as long as he is without torpor,*

**Ti ha** : Standing (đang đứng)  
**cara** : 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)

---



## Tìm hiu Kinh Mettā-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối iTh năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

*assa* he is (hà n còn)  
*vigata* without (không)  
*middho* :

torpor (hôn mê, hết hong, mất sự tỉnh nh táo)

---

### **etađ satiđ adiđ heyya brahmam-etađ vihārađ idha-m-āhu**

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

*etađ* : this (đây uở y, việ c ở y)  
*satiđ* : mindfulness (tâm linh tỉnh nh thực)  
*adiđ heyya* should be resolved on (nên thực hiện, phải i thực hiện)  
*brahmam* : spiritual (tâm linh, tinh thần)  
*etađ* this (đây, đây uở y)  
*vihārađ* : life (nh phong, cách sống)  
*idha* : here (nh i này)  
*m* : (euphonic particle) (từ từ o ra âm hàng ng êm tai, không có nghĩa)  
*āhu* : they say (người i ta nói thấy)

---

### **diđ hiđ-ca anupagamma sīlavā dassanena sampanno**

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

*diđ hiđ* : views (quan điểm)  
*ca* : (and) (và)  
*anupagamma* (= an + upagamma) : without going near (không bám vào)  
*sīlavā* : virtuous (đúng o đúng c)  
*dassanena* : insight (sự quán thấy sâu sắc)  
*sampanno* : endowed (mang đo i, từ o ra)

---

### **kāmesu vineyya gedhađ na hi jātu gabbha seyyađ puna-r-etī ti**

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

## Tìm hiều u Kinh Mettā-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

<i>kāmesu</i> :	for sense pleasures (lạc thú giác cảm)
<i>vineyya</i> :	having removed (loại bỏ dứt) c)
<i>gedha</i> :	greed (ham muốn, đòi hỏi)
<i>na</i> :	not (không)
<i>hi</i> :	emphatic (tuyệt đối)
<i>jātu</i> :	emphatic (tuyệt đối)
<i>gabbha</i> :	womb (tử cung)
<i>seyya</i> :	lie (nằm 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 trích dẫn)

### Bures-Sur-Yvette, 05.11.11 Hoang Phong

ĐỌC THÊM CÁC BÀI DỊCH KHÁC:

☐ [KINH TÂM BI \(METTA SUTTA\)](#) - Ni sư Ayya Khema - Diệu Liên Lý Thu Linh chuyên ngữ

☐ [KINH TÂM BI \(METTA SUTTA\)](#) - Phạm Kim Khánh dịch

☐ [KINH TÂM BI \(METTA SUTTA\)](#) - Thích Nhất Hạnh dịch

☐ [KINH TÂM BI \(METTA SUTTA\)](#) Thích Thiện Châu dịch

☐ [KINH TÂM BI \(METTA SUTTA\)](#) Vietnamese and English text

## Tìm hiểu Kinh Mettā-sutta bài kinh về lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---

☐ [CA KHÚC TÂM BỊ](#) [The Chant of Metta Text Nhạc sĩ: Imee Ooi](#) Nguyên Giác, Imee Ooi

☐ [THE METTA SUTTA](#) [\(Discourse on loving-kindness\)](#)

Theo ngài Narada Thera [Đức Phật và Phật Pháp](#), bản Việt dịch của Phụng chúc Sinh thì "Mettā" được

"So sánh tâm từ với tình mẫu tử trong kinh Tâm Bị, Đức Phật không đề cập đến lòng từ mẫn thông thường

"Tâm từ cũng không phải là tình không ghen ghét, sân hận, đố kỵ, ganh ghét, đố kỵ, ghen ghét, đố kỵ, ghen ghét, đố

"Tựa như ánh sáng [Đức Phật và Phật Pháp, trang 584-588](#) ông rời khỏi đấng đấng phu nhân lãnh th

## Mettā

[From Wikipedia, the free encyclopedia](#)

**Mettā** ( [Pali](#) : मेत्ता in [Devanagari](#) ) or *maitrī* ( [Sanskrit](#) : मैत्री ) is loving-kindness, <sup>[1]</sup> <sup>[2]</sup> friendliness,

<sup>[3]</sup>

<sup>[4]</sup>

<sup>[5]</sup>

benevolence,

<sup>[2]</sup>

<sup>[4]</sup>

amity,

<sup>[3]</sup>

friendship,

<sup>[4]</sup>

good will,

<sup>[4]</sup>

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.

## Tìm hiểu u Kinh Mettâ-sutta bài kinh v lòng nhân ái

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 18 Tháng 10 2011 00:00 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 17 Tháng 1 2013 10:00

---