

Bài kinh về Lòng Từ Tâm

Mettā Sutta SN 46.54

Hoang Phong chuyển ngữ

Vài lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Tựa và thứ tự của các bài kinh là do người sau đặt thêm vào các bài giảng của Đức Phật với mục đích phân loại và sắp xếp, do đó nhiều bài kinh có thể mang cùng một tên gọi, hoặc cùng một bài kinh nhưng có nhiều tựa khác nhau. Đây cũng là trường hợp của bài kinh *Metta Sutta* (Tương Ứng Bộ Kinh/Samyutta Nikaya, SN 46.54) trên đây, bài kinh này còn với nhiều tên khác như *Mettasuttam*, *Karaniyametta Sutta*, *Mettasahagata Sutta*...

Ngoài ra còn có một bài kinh khác cũng mang cùng một tựa là *Meta Sutta* nhưng hình thức và cả nội dung đều có nhiều điểm khác biệt. Bài kinh này được xếp vào Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikaya) trong hai chỗ khác nhau, trong nhóm Kinh Tập (Sutta Nipata Sn 1.8) cả trong nhóm kinh Tiểu Tụng (Khuddakapatha Khp 9), chúng ta sẽ trở lại vấn đề này trong phần ghi chú dưới đây. Bài kinh này có nhiều bản dịch tiếng Việt, tất cả đều mang tựa là *Kinh Từ Bi*. Trái lại đối với bài kinh *Matta Sutta* SN 46.54 thì chưa tìm thấy bản dịch tiếng Việt nào. Trên nguyên tắc thì bài kinh này cũng có trong *Đại Tạng Kinh*, thế nhưng có thể vì cách sắp xếp dựa vào bản thống kê của Hiệp Hội Văn Bản Pali (Pali Text Society) đã khá xưa và ngày nay ít dùng, nên rất khó tìm.

Bản chuyển ngữ bài kinh SN 46.54 dưới đây chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Anh của nhà sư Thanissaro Bhikkhu (phụ lục II) và bản dịch song ngữ Pali - tiếng Pháp (phụ lục III). Tuy bài kinh mang tựa là *Lòng Từ Tâm*, thế nhưng thật ra nêu lên toàn bộ bốn thể dạng vô biên của tâm thức là:

- 1- *Metta*: lòng từ tâm, lòng vị tha hay lòng nhân ái (goodwill)
- 2- *Karuna*: lòng từ bi, lòng thương xót hay trắc ẩn trước cảnh khổ đau của chúng sinh (compassion).
- 3- *Mudita*: niềm hân hoan và vui sướng khi ước vọng tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc (empathic joy)
- 4- *Upekkha*: sự thanh thản, bình lặng, thăng bằng và thanh thoát của tâm thức (equanimity)

Bài Kinh về Lòng Từ Tâm

SN 46.54

Có một lần Đấng Thế Tôn lưu trú tại bộ tộc của người Koliyan, gần một ngôi làng mang tên là Haliddavasana, và sáng hôm đó, có một nhóm đông các tỳ-kheo thức sớm. Họ ăn mặc áo lót bên trong thật chỉnh tề, khoác thêm áo ấm bên ngoài, ôm bình bát định đi vào làng Haliddavasana khát thực. Thế nhưng họ lại bàn với nhau: "Trời còn quá sớm để vào làng Haliddavasana khát thực. Vậy tại sao lại không tìm đến khu vườn [nơi tạm trú] (*thường là một khu rừng cây hay đất hoang mà các thôn ấp thường dành riêng làm nơi dừng chân cho những người tu hành khát thực thời bấy giờ*) của những kẻ lang thang thuộc các giáo phái khác [để viếng thăm họ]?"

[Nghĩ thế] họ bèn tìm đến khu vườn của những kẻ lang thang thuộc các giáo phái khác. Khi đến nơi này thì hai bên cùng vái chào nhau. Sau vài lời thăm hỏi ân cần thì các tỳ-kheo (*các đệ tử của Đức Phật*) ngồi sang một bên.

Sau khi các tỳ-kheo vừa ngồi xong thì những kẻ lang thang thuộc các giáo phái khác cất lời với họ: "Này các bạn, Vị từ bỏ thế tục Gotama (*Cồ Đàm, tức là Đức Phật*) từng giảng Dhamma (*Đạo Pháp*) cho các đệ tử của mình như sau:

"Này các tỳ-kheo, hãy loại bỏ năm thứ chướng ngại (*kinh sách Hán ngữ gọi là ngũ triền cái*), là các thứ ô nhiễm tâm thần làm suy yếu sự nhận thức. Vậy, trước hết hãy hòa nhập vào hướng thứ nhất [hướng đông] với một tâm thức thấm đượm **lòng từ tâm** (*metta/tình thương yêu, lòng vị tha*). Sau đó lại tiếp tục làm như thế đối với hướng thứ hai [hướng tây], thứ ba [hướng nam] và thứ tư [hướng bắc]. [Sau đó] lại tiếp tục hướng lên phía trên, phía dưới và toàn thể chung quanh, không để sót một nơi nào, và luôn giữ tâm thức thấm đượm lòng từ tâm - tràn đầy, tỏa rộng và vô tận - bên trong chính mình và cả vũ trụ, không một thoáng hận thù hay ác cảm nào (*làm tỏa rộng tình thương yêu bên trong tâm thức mình và cả trong khắp miền không gian*).

"Hãy giữ sự hòa nhập vào hướng thứ nhất với một tâm thức thấm đượm **lòng từ bi** (*karuna/lòng thương xót trước cảnh khổ đau của chúng sinh*). Sau đó lại tiếp tục làm như thế đối với hướng thứ hai, thứ ba và thứ tư. [Sau đó] lại tiếp tục hướng lên phía trên, phía dưới và toàn thể chung quanh, không để sót một nơi nào, và luôn giữ tâm thức thấm đượm lòng từ bi - tràn đầy, tỏa rộng và vô tận - bên trong chính mình và cả vũ trụ, không một thoáng hận thù hay ác cảm nào.

"Hãy giữ sự hòa nhập vào hướng thứ nhất với một tâm thức thấm đượm **niềm hân hoan** (*mudita, niềm vui sướng dâng lên và tràn ngập tâm hồn khi ước mong tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc*). Sau đó lại tiếp tục làm như thế đối với hướng thứ hai, thứ ba và thứ tư. [Sau đó] lại tiếp tục hướng lên phía trên, phía dưới và tất cả chung quanh, không để sót một

nơi nào, luôn giữ tâm thức thấm đượm niềm hân hoan - tràn đầy, tỏa rộng và vô tận - bên trong chính mình và cả vũ trụ, không một thoáng hận thù hay ác cảm nào.

"Hãy giữ sự hòa nhập vào hướng thứ nhất với một tâm thức thấm đượm **sự thanh thản** (*upekkha/thể dạng bình lặng, thanh thoát và thăng bằng của tâm thức*). Sau đó lại tiếp tục làm như thế đối với hướng thứ hai, thứ ba và thứ tư. [Sau đó] lại tiếp tục hướng lên phía trên, phía dưới và toàn thể chung quanh, không để sót một nơi nào, luôn giữ tâm thức thấm đượm sự thanh thản - tràn đầy, tỏa rộng và vô tận - bên trong chính mình và cả vũ trụ, không một thoáng hận thù hay ác cảm nào".

"Này các bạn, chúng tôi (*tức những kẻ lang thang thuộc các giáo phái khác*) cũng giảng cho các đệ tử của chúng tôi đúng như thế:

'Này các các bạn, hãy loại bỏ năm thứ chướng ngại là các thứ ô nhiễm tâm thần làm suy yếu sự nhận thức. Vậy, trước hết hãy hòa nhập vào hướng thứ nhất với một tâm thức thấm đượm lòng từ tâm. Sau đó lại tiếp tục làm như thế đối với hướng thứ hai, thứ ba và thứ tư. [Sau đó] lại tiếp tục hướng lên phía trên, phía dưới và toàn thể chung quanh, không để sót một nơi nào, và luôn giữ tâm thức thấm đượm lòng từ tâm - tràn đầy, tỏa rộng và vô tận - bên trong chính mình và cả vũ trụ, không một thoáng hận thù hay ác cảm nào'.

(Các phân đoạn dưới đây được rút ngắn nhằm tránh bớt sự lặp đi lặp lại)

'Hãy hòa nhập vào hướng thứ nhất với một tâm thức thấm đượm **lòng từ bi** [...]

'Hãy hòa nhập vào hướng thứ nhất với một tâm thức thấm đượm **niềm hân hoan** [...]

'Hãy hòa nhập vào hướng thứ nhất với một tâm thức thấm đượm **sự thanh thản**. Sau đó lại tiếp tục làm như thế đối với hướng thứ hai, thứ ba và thứ tư. [Sau đó] lại tiếp tục hướng lên phía trên, phía dưới và toàn thể chung quanh, không để sót một nơi nào, luôn giữ tâm thức thấm đượm sự thanh thản và bình lặng - tràn đầy, tỏa rộng và vô tận - bên trong chính mình và cả vũ trụ, không một thoáng hận thù hay ác cảm nào'.

"Vậy có gì là khác biệt, tương phản hay phân biệt giữa *Dhamma* do vị Gotama thuyết giảng và *Dhamma* của chúng tôi đâu. Cả hai giáo huấn đều giống như nhau".

Nhóm tỳ-kheo (*các đệ tử của Đức Phật*) không tán đồng cũng không bác bỏ những lời phát biểu đó của những kẻ lang thang thuộc các giáo phái khác, mà chỉ đứng lên [cáo từ] và đi khát thực. Họ bàn với nhau: "Chúng ta tất sẽ phải hiểu được những lời họ nói sau khi tham vấn Đấng Thế Tôn".

Họ đi khát thực trong làng Haliddavasana và sau khi ăn xong thì họ tìm gặp Đấng Thế Tôn. Khi gặp Ngài thì họ vái chào và ngồi sang một bên. Sau khi ngồi xuống họ thuật lại với Đấng Thế Tôn [những gì xảy ra vào sáng sớm hôm đó].

"Này các tỳ-kheo, khi nào những người lang thang thuộc các giáo phái khác nêu lên như thế, thì phải trả lời họ như thế này:

"Này các bạn, thế nhưng nếu muốn **giải thoát tâm thức** (awareness-release/libération de l'esprit/tiếng Pali là cetovimutti, tiền ngữ ceto có nghĩa là tâm thức, hậu ngữ vimutti có nghĩa là giải thoát, giải thoát ở đây có nghĩa là loại bỏ khỏi tâm thức mọi dục vọng, đam mê và bám víu, nói chung là các thứ ô nhiễm tâm thần) bằng cách phát huy **lòng từ tâm** thì phải làm thế nào? Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?

"Nếu muốn giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **lòng từ bi** thì phải làm thế nào? Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?

"Nếu muốn giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **niềm hân hoan** thì phải làm thế nào? Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?

"Nếu muốn giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **sự thanh thân** thì phải làm thế nào? Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?

"Nếu hỏi họ như vậy thì họ sẽ không sao trả lời được, hơn nữa họ sẽ vô cùng bối rối. Tại sao lại như vậy? Bởi vì các điều ấy vượt khỏi tầm tay của họ. Ta chẳng thấy ai trong thế giới này - dù là các Thiên nhân (Deva), Thiên-ma (Mara), các Vị trời Bhrama, những kẻ từ bỏ (những người tu hành từ bỏ thế tục), những người bà-la-môn (brahman), những người trong hoàng tộc hay dân dã - lại có thể thỏa mãn tâm thức mình với các câu trả lời của họ về các thắc mắc ấy, ngoài Như Lai hay một đệ tử của Như Lai hoặc một người từng được nghe họ thuyết giảng (họ ở đây là Đức Phật và các đệ tử của Ngài).

(Sau khi chỉ dạy các đệ tử của mình phải trả lời như thế nào khi những người tu hành thuộc các giáo phái khác vặn hỏi và cho rằng giáo phái của mình cũng giảng dạy giống như thế, thì Đức Phật tiếp tục chỉ dạy các đệ tử của mình cách phát huy bốn phẩm tính của tâm thức và các cấp bậc giải thoát tương quan với các phẩm tính đó. Đây cũng là những gì sâu xa, cụ thể và siêu việt, mang các chủ đích rõ rệt, khác hẳn với các giáo phái khác)

"Này các tỳ-kheo, vậy thì phải làm thế nào để giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **lòng từ tâm**. Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo phát huy **sự tỉnh thức** (tiếng Pali là samma-sati, samma có nghĩa là đúng đắn, chính xác, tròn đầy..., sati có nghĩa là sự nắm bắt, ghi nhận hay nhận biết trong sáng và sắc bén của tâm thức, nói chung là một sự chú tâm và tập trung tâm thần thật cao độ, các ngôn ngữ Tây phương gọi là mindfulness/pleine conscience, présence

*d'esprit/sự tỉnh giác hay tỉnh thức. Kinh sách Hán ngữ gọi là **chánh niệm**) như là một yếu tố giác ngộ (yếu tố giác ngộ tiếng Pali là bojhhanga, gồm có bảy yếu tố: 1.sati/sự **chú tâm**, 2.dhamma-vicaya/**tìm hiểu hay phân tích các hiện tượng**, 3.viriya/**ngộ lực**, sự kiên trì, 4.piti/ sự **thích thú**, niềm hân hoan, 5.passaddhi/sự **tĩnh lặng**, 6.samadhi/sự **tập trung**, 7.upekkha/sự **thanh thản**) kèm theo **lòng từ tâm**, dựa vào sự **cô độc** (seclusion/isolement/ân dật, lánh xa thế tục), dựa vào sự **buông bỏ** (dispassion/ détachement/không đam mê, từ bỏ mọi dục vọng, thèm khát và bám víu), dựa vào sự **chấm dứt** (cessation/sự tắt nghỉ, sự dừng lại), kết quả mang lại là sự **buông xả** (letting go/le lâcher-prise/buông ra, không nắm bắt bất cứ một thứ gì cả).*

[*"Đây là trường hợp] người tỳ-kheo phát huy **ngộ lực** như là một yếu tố giác ngộ kèm theo **lòng từ tâm**, dựa vào sự **cô độc**, dựa vào sự **buông bỏ**, dựa vào sự **chấm dứt**, dựa vào sự **tĩnh lặng**, kết quả mang lại là sự **buông xả**.*

[*"Đây là trường hợp] người tỳ-kheo phát huy sự **kiên trì** (persistence/exaltation/sự bền chí, niềm hưng khởi), như một yếu tố giác ngộ kèm theo lòng từ tâm, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả.*

[*"Đây là trường hợp] người tỳ-kheo phát huy sự **từ bỏ** (rupture, cắt đứt, đoạn tuyệt, không nắm bắt) như là một yếu tố giác ngộ kèm theo lòng từ tâm, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự tĩnh lặng, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả.*

[*"Đây là trường hợp] người tỳ-kheo phát huy sự **tĩnh lặng** (calm, serenity, sự yên lặng, sự trong sáng) như là một yếu tố giác ngộ kèm theo lòng từ tâm, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả.*

[*"Đây là trường hợp] người tỳ-kheo phát huy sự **tập trung** (concentration/sự chú tâm thật thẳng bằng và vững chắc) như là một yếu tố giác ngộ kèm theo lòng từ tâm, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại sự buông xả.*

*"Người tỳ-kheo phát huy sự **thanh thản** (equanimity/thể dạng bình lặng của tâm thức) như là một yếu tố giác ngộ kèm theo lòng từ tâm, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả.*

*"Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự **kinh-tỏm** bên trong những gì **không-kinh-tỏm**. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự **không-kinh-tỏm** bên trong những gì **kinh-tỏm**. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự kinh-tỏm bên trong những gì không-kinh-tỏm và [đồng thời] cũng **nhận biết được đây là gì**. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự không-kinh-tỏm bên trong những gì kinh-tỏm và [đồng thời] cũng **nhận biết được đây là gì** (có nghĩa là ý thức được bản chất*

của mọi hiện tượng. Chúng có thể tốt đẹp nhưng bản chất bên trong chúng là xấu xa hoặc ngược lại, và dù là trường hợp nào thì người tỳ-kheo cũng có thể "cắt đứt" nếu muốn, hầu mang lại cho mình sự giải thoát, và đó cũng là ý nghĩa của sự "buông xả"/letting go nói đến trong bài kinh).

"Trước những gì kinh-tóm và cả những gì không-kinh-tóm, nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể cắt đứt được cả hai, hầu mang lại cho mình sự thanh thân (upekkha/equanimity), cảnh giác và tỉnh thức (chánh niệm, có nghĩa là một tâm thức đã loại bỏ được thứ các xúc cảm và tạo tác tâm thân). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể hòa nhập và thường trú trong sự **giải thoát cao đẹp** đó (sự giải thoát cao đẹp hay tốt đẹp ở đây có nghĩa là một thể dạng giải thoát tốt nhất tương quan với cấp bậc buông xả đó của người tỳ-kheo, nhưng chưa phải là một sự giải thoát tối thượng). Nay các tỳ-kheo, Ta bảo với các tỳ-kheo rằng sự giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **lòng từ tâm** sẽ mang lại một thể dạng **giải thoát tâm thức cao đẹp nhất** đối với một người tỳ-kheo mà sự nhận thức **chưa đủ đạt được một cấp bậc buông xả cao hơn** (câu này rất quan trọng, có thể hiểu như là một lời cảnh giác của Đức Phật: tu tập về **lòng từ tâm** chỉ có thể mang lại một sự giải thoát tương quan với một sự buông xả ở một cấp bậc tương xứng với sự phát huy về lòng từ tâm đó của mình mà thôi. Trong phần ghi chú bên dưới bản dịch tiếng Anh của bài kinh này (phụ lục II), nhà sư Thanissaro cũng có giải thích thêm là sự "cao đẹp" hay "tốt đẹp" ở đây tiếng Pali gọi là subha, và cũng chỉ là một trong số bốn thể dạng tập trung tâm thân gọi là jhana trước khi có thể hòa nhập vào các cấp bậc jhana phi-hình-tượng cao hơn. Nói chung Jhana là các "thể dạng lắng sâu" của tâm thức hiện lên trong khi hành thiền, kinh sách Tây phương không dịch chữ jhana mà dùng thẳng tiếng Pali là jhana hay tiếng Phạn là Dhyana. Kinh sách tiếng Việt gọi là định hay thiền-na).

"Vậy phải làm thế nào để giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **sự tỉnh thức** (tỉnh giác, chánh niệm) như là một yếu tố giác ngộ? Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo phát huy sự tỉnh thức như là một yếu tố giác ngộ kèm theo **lòng từ bi**, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả. Người tỳ-kheo phát huy sự **kiên trì** như là một yếu tố giác ngộ [...]. Người tỳ-kheo phát huy sự **tĩnh lặng** như là một yếu tố giác ngộ [...] Người tỳ-kheo phát huy sự **tập trung** như là một yếu tố giác ngộ [...] Người tỳ-kheo phát huy sự **thanh thân** như là một yếu tố giác ngộ, kèm theo lòng từ bi, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả

(Phân đoạn trên đây đã được rút ngắn để tránh bớt sự lặp đi lặp lại. Xin mạn phép nhắc thêm là cách lập đi lập lại cùng một câu, chỉ thêm bớt hay thay đổi một chữ, là cách giúp việc học thuộc lòng được dễ dàng hơn).

"Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự kinh-tóm bên trong những gì không-kinh-tóm. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự không-kinh-tóm bên trong những gì kinh-tóm. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự

kinh-tỏm bên trong những gì không-kinh-tỏm và [đồng thời] cũng nhận biết được đấy là gì. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự không-kinh-tỏm bên trong những gì kinh-tỏm và [đồng thời] cũng nhận biết được đấy là gì.

"Hoặc người tỳ-kheo [cũng có thể] vượt hẳn lên trên mọi sự nhận thức hình tướng (**vật chất**), mang lại sự tan biến của mọi sự nhận thức ghê tởm (**ghét bỏ**), cũng không chú tâm vào các sự **nhận thức đa dạng**, mà [chỉ cảm nhận] một **bầu không gian vô tận**. Người tỳ-kheo hòa nhập và thường trú trong bầu không gian vô tận đó. Nay các tỳ-kheo, ta bảo với các tỳ-kheo rằng sự giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **lòng từ bi** sẽ đưa đến một thể dạng giải thoát tâm thức cao đẹp nhất đối với một người tỳ-kheo mà sự nhận thức chưa đủ đạt được một cấp bậc buông xả cao hơn (**người tỳ-kheo trong lúc thiền định "cắt đứt" mọi sự bám víu, giúp mình vượt lên trên mọi sự nhận thức đa dạng, tạo ra cho mình một bầu không gian vô tận và đồng nhất, và hòa nhập vào bầu không gian đó**).

"Vậy phải làm thế nào để giải thoát tâm thức bằng cách phát huy **niềm hân hoan**? Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tốt đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?

"Đấy là trường hợp người tỳ-kheo phát huy sự tỉnh thức (**chánh niệm**) như là một yếu tố giác ngộ kèm theo **lòng từ bi**, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả. Người tỳ-kheo phát huy sự **phân tích mọi hiện tượng (tìm hiểu bản chất của mọi hiện tượng)** như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự **kiên trì** như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự **từ bỏ** như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự **tĩnh lặng** như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự **tập trung** như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự **thanh thân** như là một yếu tố giác ngộ, kèm theo **niềm hân hoan**, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả,

(Phân đoạn trên đây đã được rút ngắn để tránh bớt sự lặp đi lặp lại)

"Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự kinh-tỏm bên trong những gì không-kinh-tỏm. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự không-kinh-tỏm bên trong những gì kinh-tỏm. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự kinh-tỏm bên trong những gì không-kinh-tỏm và [đồng thời] cũng nhận biết được đấy là gì. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự không-kinh-tỏm bên trong những gì kinh-tỏm và [đồng thời] cũng có thể nhận biết được đấy là gì. Trước những gì kinh-tỏm và cả những gì không-kinh-tỏm, nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể cắt đứt được cả hai, hầu mang lại cho mình sự thanh thân, cảnh giác và tỉnh thức (**chánh niệm**).

Hoặc người tỳ-kheo [cũng có thể] **vượt hẳn** lên trên bầu không gian vô tận (**trên đây Đức Phật đã giảng cách tỏa rộng tâm thức để hòa nhập với bốn phương trời, cả trên và dưới và cả chung quanh hầu tạo ra cho mình một bầu không gian vô tận. Đến đây Đức Phật lại dạy thêm là phải vượt lên trên cả bầu không gian vô tận đó**) hầu giúp mình nhận thức được **tri thức vô tận** [của mình]. Người tỳ-kheo có thể hòa nhập và thường trú trong **bầu tri thức vô**

tận đó. Nay các tỳ-kheo, Ta bảo với các tỳ-kheo rằng sự giải thoát tâm thức nhờ vào niềm **hân hoan** sẽ mang lại cho mình bầu tri thức vô tận như là một thể dạng [tâm thần] cao đẹp nhất đối với một người tỳ-kheo mà sự nhận thức chưa đủ đạt được một cấp bậc buông xả cao hơn.

"Vậy phải làm thế nào để giải thoát tâm thức bằng cách phát huy sự **thanh thân**? Nó sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của nó là gì? Kết quả và chủ đích của nó là gì?"

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo phát huy sự tỉnh thức (**chánh niệm**) như là một yếu tố giác ngộ kèm theo sự thanh thân, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả. Người tỳ-kheo phát huy sự **phân tích mọi hiện tượng** (tìm hiểu bản chất của mọi hiện tượng) như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy nghị lực như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự từ bỏ như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự tĩnh lặng như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự tập trung như là một yếu tố giác ngộ [...], phát huy sự **thanh thân** như là một yếu tố giác ngộ, kèm theo sự thanh thân, dựa vào sự cô độc, dựa vào sự buông bỏ, dựa vào sự chấm dứt, kết quả mang lại là sự buông xả.

(Phân đoạn trên đây đã được rút ngắn để tránh bớt sự lặp đi lặp lại)

"Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự kinh-tởm bên trong những gì không-kinh-tởm. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự không-kinh-tởm bên trong những gì kinh-tởm. Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự kinh-tởm bên trong những gì không-kinh-tởm và [đồng thời] cũng nhận biết được đây là gì. "Nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể nhận biết được sự không-kinh-tởm bên trong những gì kinh-tởm và [đồng thời] cũng có thể nhận biết được đây là gì. Trước những gì kinh-tởm và cả những gì không-kinh-tởm, nếu muốn thì người tỳ-kheo cũng có thể cắt đứt được cả hai, hầu giúp mình thường trú trong sự thanh thân, cảnh giác và tỉnh thức (**chánh niệm**).

Hoặc người tỳ-kheo [cũng có thể] vượt hẳn lên trên bầu tri thức vô tận để cảm nhận được **chẳng có một thứ gì cả**, hầu hòa nhập và thường trú trong **bầu không gian chẳng có một thứ gì cả**. Nay các tỳ-kheo, ta bảo với các tỳ-kheo rằng sự giải thoát tâm thức nhờ vào sự thanh thân sẽ mang lại một **bầu không gian chẳng có gì cả** như là một thể dạng giải thoát tâm thức cao đẹp nhất đối với một người tỳ-kheo mà sự nhận thức chưa đủ đạt được một cấp bậc buông xả cao hơn (qua bốn phép thiền định trên đây người tỳ-kheo cũng chỉ có thể đạt được một thể dạng tâm thức cao đẹp nhất là một "**Bầu không gian chẳng có gì cả**". Bầu không gian trống không đó chưa phải là sự giác ngộ cuối cùng và tối thượng)

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Vậy chúng ta học được những gì qua bài kinh trên đây?

Trước hết, qua câu chuyện về sự sinh hoạt của một số tỳ-kheo vào một buổi sáng sớm cách nay hơn 2500 năm, chúng ta cũng có thể hình dung ra bối cảnh tín ngưỡng của thời bấy giờ. Những người từ bỏ thế tục sống phiêu bạt, nay đây mai đó, sự sinh tồn của họ phải nhờ vả người thế tục, ngược lại người thế tục qua cử chỉ hiến dâng miếng ăn cho người tu hành đã mang lại cho mình một cuộc sống có ý nghĩa hơn. Phải chăng đây cũng là điểm nổi bật nhất của nền văn minh Ấn-độ nói chung vào các thời kỳ cổ đại. Nền văn minh đó chú trọng vào cuộc sống tinh thần nhiều hơn là của cải và các phát minh vật chất như các nền văn minh khác..

Điểm đáng lưu ý thứ hai là người xưa biết tôn trọng nhau, không tranh cãi, cũng không tự nhận mình là thấu triệt tất cả. Các vị tỳ-kheo rất thận trọng, tìm Đức Phật để tham vấn mỗi khi gặp phải những điều mà mình không hiểu hết. Trái lại ngày nay, phải chăng chúng ta tự do hơn nhiều?

Trở lại với kho tàng kinh điển mà người xưa lưu lại thì bài kinh *Metta Sutta* bằng tiếng Pali có hai bản khác hẳn nhau như đã được nêu lên trong phần giới thiệu trên đây. Hai bài kinh này xuất hiện trong hai bộ kinh khác nhau: bài thứ nhất trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya) mang số SN 46.54 và cũng là bài kinh được chuyển ngữ trên đây, và bài thứ hai trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikaya), thế nhưng bên trong bộ kinh này bài kinh thứ hai nói đến trên đây lại xuất hiện tại hai nơi khác nhau: một trong Kinh Tập (Sutta Nipata) mang số Sn 1.8 (hoặc PTS Sn 143-152 nếu dựa vào cách phân loại của Hiệp Hội Văn Bản Pali (Pali Text Society), và một trong tập Tiểu Tụng (Khuddakapatha) mang số Khp 9. Tóm lại hai bản kinh này - Sn 1.8 và Khp 9 - cũng chỉ là một.

Bài kinh thứ hai này (Sn 1.8 hay Khp 9) là một bài kệ rất phổ biến được dùng để tụng, và có rất nhiều bản dịch sang tiếng Việt, tất cả đều mang tựa là *Kinh Từ Bi*. Ngoài ra cũng có hàng chục bản dịch sang tiếng Anh và tiếng Pháp khác nhau, mang nhiều tựa khác nhau: *Goodwill* (do Thanissaro Bhikhu dịch), *Loving Kindness* (do Nanamoli Thera dịch), *The Discourse of Loving* (do Piyadassi Thera dịch), *The Buddha's Word of Loving* (do Tăng đoàn Amaravati Anh quốc dịch), *Hymne de l'Amour universel* (do Jeanne Schut dịch), v.v. Các tựa này đều có nghĩa là Tình thương yêu, Lòng Nhân từ hay Từ tâm (*Metta*) trong khi đó các bản dịch tiếng Việt thì lại mang tựa là *Kinh Từ Bi* (*Karuna*). Dầu sao thì bản kinh *Metta Sutta* thứ hai này cũng nêu lên toàn bộ cả bốn phẩm tính *metta*, *karuna*, *mudita* và *upekkha* tức là *từ*, *bi*, *hỷ*, *xã*. tương tự như trong bài kinh SN 46.54 được chuyển ngữ trên đây.

Vậy nguyên nhân nào đã đưa đến hai bản kinh khác nhau là SN 46.54 và Sn 1.8 hay Khp 9, nhưng lại mang cùng một tựa và được xếp vào hai bộ kinh khác nhau? Các bài kinh trên đây dù nêu lên cùng một chủ đề chung là bốn phẩm tính vô biên của tâm thức, thế nhưng chủ đích, nội dung và tính cách sâu sắc thì hoàn toàn khác biệt nhau. Bài kinh SN 46.54 là một bài giảng của Đức Phật rất "kỹ thuật", siêu việt, dành cho một nhóm đệ tử bên cạnh Ngài tại bộ tộc Koliyan, gần ngôi làng Haliddavasana. Bài giảng này giải thích thật chi tiết về bốn

phép luyện tập thiền định nhằm mở rộng và biến tâm thức người hành thiền trở thành vô tận và hòa nhập vào một bầu không gian trống không chẳng có gì cả.

Trái lại bài kinh Sn 1.8 hay Khp 9, tuy cùng nêu lên bốn phẩm tính *metta*, *karuna*, *mudita* và *upekkha* như trong bài kinh SN 46.54, nhưng chỉ là một bài kệ dùng để tụng niệm. Dầu việc tụng niệm cũng có thể xem là một cách thiền định, thế nhưng chỉ là một cách thiền định gián tiếp, thuộc vào một cấp bậc thấp, không thể so sánh với phương pháp thiền định hướng thẳng vào tâm thức để trực tiếp biến cải tâm thức, như trong bài kinh SN 46.54 trên đây. Do đó có thể nghĩ rằng bài kinh Sn 1.8 hay Khp 9 chỉ là một bản tóm lược bài kinh SN 46.54, với mục đích phổ biến rộng rãi trong dân gian. Bản rút ngắn và đơn giản hóa này có thể là do các đệ tử của Đức Phật thực hiện vào thời đại của Ngài hoặc muộn hơn về sau này. Tuy nhiên cũng có thể xem bài kệ này là do Đức Phật trực tiếp thuyết giảng, nhưng dành cho một cử tọa đại chúng. Dầu sao dường như không có bằng chứng nào cho thấy Đức Phật từng thuyết giảng bằng cách tụng niệm hay bằng văn vần, mà bằng cách giải thích chi tiết và khúc triết hơn về một chủ đề nào đó. Một số các bài kinh - nhất là trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikaya) - dường như đã được đơn giản hóa và chuyển thành văn vần, vào thời đại của Đức Phật hoặc sau đó, nhằm thích nghi hơn với quảng đại quần chúng, nhất là giúp việc học thuộc lòng được dễ dàng hơn. Xin trích dẫn dưới đây một bài tụng tiêu biểu của Phật giáo Tây Tạng, nêu lên bốn phẩm tính *metta*, *karuna*, *mudita* và *upekkha* (phụ lục I).

Điểm đáng lưu ý thứ ba là nguyên nhân nào đã đưa đến bài thuyết giảng trên đây của Đức Phật. Vào một buổi sáng, nơi tạm dừng chân của những người tu hành phiêu bạt, cạnh ngôi làng Haliddavasana, có một nhóm người tu hành thuộc các giáo phái khác nêu lên với các đệ tử của Đức Phật về sự tương đồng giữa giáo huấn của vị Gotama và giáo huấn của họ liên quan đến phép thiền định về bốn phẩm tính tinh thần trên đây. Mượn dịp này Đức Phật giải thích thật cặn kẽ và chi tiết cho các đệ tử của mình các phép luyện tập về bốn phẩm tính vô biên. Ngài cho biết là các phép luyện tập ấy sẽ đưa mình đến đâu? Các cấp bậc tâm thức cao nhất nào mà các phép thiền định đó có thể mang lại cho người tu tập? Kết quả và chủ đích của các phép luyện tập ấy là gì? Và chính đây cũng là những gì mà các giáo phái khác không thể giải đáp được.

Thật vậy đạo Bà-la-môn và đạo Jain cũng chủ trương thiền định về bốn phẩm tính tâm thức trên đây. Theo các tư liệu ngày nay thì đạo Bà-la-môn cho rằng sự suy tư và chiêm nghiệm - nói chung là thiền định - về bốn thể loại cảm tính "thích thú", "đớn đau", "đạo-đức" và "phi-đạo-đức" sẽ giúp tạo ra trong tâm thần người tu hành các cảm tính *nhân từ*, *lòng từ bi*, *niềm hân hoan* và *sự thanh thản*. Đạo Jain thì chủ trương phải chiêm nghiệm và suy ngẫm về bốn phẩm tính là "*tình thân thiện*" đối với tất cả chúng sinh (tiếng Phạn là *maitri*/lòng nhân từ, chữ *maitri* đồng nghĩa với chữ *metta* trong tiếng Pali), "*niềm hân hoan*" khi nhìn vào các chúng sinh khác vượt xa hơn mình trên đường giải thoát (tiếng Phạn là *pramoda*/sự thích thú, niềm vui sướng), "*lòng từ bi*" đối với tất cả các chúng sinh bất hạnh (tiếng Phạn và Pali là *karuna*/sự xót thương), và sau hết là "*sự dừng đứng*" hay "vô cảm" trước những kẻ kém nhả nhận, hoặc có các hành vi thiếu đạo đức (tiếng Phạn là *madhyasthya*/thản nhiên, không chấp

nhất). Thế nhưng cả hai tín ngưỡng trên đây đều dừng lại với các cảm tính đó, với các chủ đích đơn giản và hạn hẹp đó.

Trong Giáo Huấn của Đức Phật phép thiền định về bốn phẩm tính vô biên sẽ đưa đến bốn cấp bậc lắng sâu của tâm thức gọi là bốn jhana (định hay thiền-na):

1- Cấp bậc thấp nhất là Tình thương yêu hay lòng từ tâm (*Metta*). Nhờ vào cách phát huy phẩm tính này, người tỳ-kheo có thể đạt được một cấp bậc tri thức tương quan với phẩm tính đó, nhưng không thể đi xa hơn nếu khả năng nhận thức của mình chưa đủ để đạt được một sự buông xả cao hơn.

2- Cấp bậc của Lòng từ bi (*Karuna*) cao hơn cấp bậc Từ tâm, thế nhưng người tỳ-kheo cũng chỉ có thể đạt được một cấp bậc tri thức tương quan với phẩm tính đó, nếu sự nhận thức của mình chưa đủ để đạt được một sự buông xả cao hơn.

3- Cấp bậc của Niềm hân hoan (*Mudita*) hiện lên trong tâm thức khi ước mong tất cả chúng sinh đều đạt được hạnh phúc, tuy cao hơn cấp bậc của Lòng từ bi nhưng cũng chỉ giúp người tỳ-kheo đạt được một cấp bậc tri thức tương quan với phẩm tính đó, nếu sự nhận thức của mình chưa đủ để đạt được một sự buông xả cao hơn.

4- Sự Thanh thản (*Upekkha*) hay thể dạng thăng bằng và bình lặng của tâm thức là cấp bậc cao nhất trong số bốn phẩm tính, thế nhưng cũng chỉ mang lại cho người tỳ-kheo một thể dạng tri thức tương quan với phẩm tính đó, nếu sự nhận thức của mình chưa đủ để đạt được một sự buông xả cao hơn.

Nói chung phép luyện tập về bốn thể dạng vô biên của tâm thức vẫn chưa đủ để mang lại một sự quán thấy xuyên thấu là Vipassana. Trong phần ghi chú bên dưới bản dịch tiếng Anh (phụ lục II), nhà sư Thanissaro Bhikkhu có cho biết là bốn cấp bậc tri thức trên đây tương quan với bốn cấp bậc jhana của tâm thức, tức là bốn cấp bậc lắng sâu tuần tự và liên tục của tâm thức từ thấp đến cao, nhưng chưa đủ để hòa nhập vào các thể dạng jhana vô-hình-tướng..

Sau hết điều quan trọng hơn cả trong bài kinh này là những lời cảnh giác của Đức Phật về các cách tu tập của chúng ta, dù là dưới hình thức tụng niệm, cầu an, cầu siêu, thiền định, nghe giảng, tham gia các khóa ần cư, tu học hay tham dự các bữa cơm xã hội , v.v. thì thiết nghĩ cũng nên nhớ lại những lời căn dặn của Đức Phật: "***Các phép tu tập ấy, các hình thức sinh hoạt ấy, sẽ đưa mình đến đâu? Điểm tột đỉnh của chúng là gì? Kết quả và chủ đích của chúng là gì? Chúng có được kèm thêm với các yếu tố giác ngộ và các phẩm tính khác hay không?***"

Bures-Sur-Yvette, 18.02.20

Hoang Phong

Phụ lục I

Bài tụng về Bốn thể dạng vô biên của Phật giáo Tây Tạng

*"Nguyện cầu tất cả chúng sinh đều đạt được hạnh phúc,
Và thấu hiểu được cả các nguyên nhân mang lại hạnh phúc!
Nguyện cầu tất cả chúng sinh luôn được thường trú trong hạnh phúc!
Và chính tôi phải giúp họ thực hiện được điều đó!
Cầu xin Đức Phật gia hộ tôi,
Giúp tôi thực hiện được những lời nguyện ước đó của tôi".*

*"Nguyện cầu tất cả chúng sinh đều thoát khỏi khổ đau,
Và cả các nguyên nhân mang lại khổ đau!
Nguyện cầu tất cả chúng sinh đều tránh khỏi được khổ đau!
Và chính tôi phải giúp họ thực hiện được điều đó.
Cầu xin Đức Phật gia hộ tôi,
Giúp tôi thực hiện được những lời nguyện ước đó của tôi".*

*"Nguyện cầu tất cả chúng sinh luôn hòa mình với hạnh phúc,
Những niềm hạnh phúc tinh khiết, vượt lên trên mọi thứ ưu phiền!
Nguyện cầu tất cả chúng sinh không bị tách rời khỏi hạnh phúc!
Và chính tôi phải giúp họ thực hiện được điều đó.
Cầu xin Đức Phật gia hộ tôi,
Giúp tôi thực hiện được những lời nguyện ước đó của tôi".*

*"Nguyện cầu tất cả chúng sinh luôn hòa mình trong thanh thân!
Thoát khỏi mọi hận thù và bám víu, không xem người này là thân thiết, kẻ kia là xa lạ.
Nguyện cầu tất cả chúng sinh được đắm mình trong thanh thân!
Và chính tôi phải giúp họ thực hiện được điều đó!
Cầu xin Đức Phật gia hộ tôi,
Giúp tôi thực hiện được những lời nguyện ước đó của tôi".*

Hoang Phong chuyển ngữ

Nguyên bản tiếng Pháp của bài tụng trên đây:

Prière des Quatre Incommensurables

« Puissent tous les êtres posséder le bonheur
et les causes du bonheur !
Puissent-ils en être pourvus !
Moi-même, je les y mènerai !
Je prie le Maître Bouddha de m'accorder sa bénédiction
afin de pouvoir pratiquer ainsi. »

« Puissent tous les êtres être séparés
de la souffrance et des causes de la souffrance.
Puissent-ils en être séparés !
Moi-même je les en séparerai !
Je prie le Maître Bouddha de m'accorder sa bénédiction
afin de pouvoir pratiquer ainsi. »

"Puissent tous les êtres ne pas être séparés
du bonheur pur au-delà de tout chagrin !
Puissent-ils ne pas en être séparés !
Moi-même, je ferai en sorte qu'ils n'en soient pas séparés
Je prie le Maître Bouddha de m'accorder sa bénédiction
afin de pouvoir pratiquer ainsi".

« Puissent tous les êtres demeurer dans l'équanimité,
Libres de la haine et de l'attachement, ne considérant pas certains
comme proches et d'autres comme distants.
Puissent-ils y demeurer !
Moi-même, je les y mènerai !
Je prie le Maître Bouddha de m'accorder sa bénédiction
afin de pouvoir pratiquer ainsi. »

Phụ lục II

Bài kinh về Lòng Từ Tâm SN 46.54
Bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu

Goodwill

Mettā Sutta (SN 46:54)

Navigation [Suttas/SN/46:54](#)

On one occasion the Blessed One was staying among the Koliyans. Now there is a Koliyan town named Haliddavasana. Then, early in the morning, a large number of monks adjusted their lower robes and, taking their bowls & outer robes, went into Haliddavasana for alms. Then the thought occurred to them, “It’s still too early to go for alms in Haliddavasana. Why don’t we go to the park of the wanderers of other sects?”

So the monks went to the park of the wanderers of other sects. On arrival, they exchanged courteous greetings with the wanderers of other sects. After an exchange of friendly greetings & courtesies, they sat to one side.

As they were sitting there, the wanderers of other sects said to them, “Friends, Gotama the contemplative teaches the Dhamma to his disciples in this way: ‘Come, monks—abandoning the five hindrances, the corruptions of awareness that weaken discernment—keep pervading the first direction [the east] with an awareness imbued with goodwill, likewise the second, likewise the third, likewise the fourth. Thus above, below, & all around, everywhere, in its entirety, keep pervading the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with goodwill—abundant, enlarged, immeasurable, without hostility, without ill will.

“Keep pervading the first direction with an awareness imbued with compassion....

“Keep pervading the first direction with an awareness imbued with empathetic joy....

“Keep pervading the first direction with an awareness imbued with equanimity, likewise the second, likewise the third, likewise the fourth. Thus above, below, & all around, everywhere, in its entirety, keep pervading the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with equanimity—abundant, enlarged, immeasurable, without hostility, without ill will.’

“Now, friends, we too teach our disciples in this way: ‘Come, you friends—abandoning the five hindrances, the corruptions of awareness that weaken discernment—keep pervading the first direction [the east] with an awareness imbued with goodwill, likewise the second, likewise the third, likewise the fourth. Thus above, below, & all around, everywhere, in its entirety, keep pervading the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with goodwill—abundant, enlarged, immeasurable, without hostility, without ill will.

“Keep pervading the first direction with an awareness imbued with compassion....

“Keep pervading the first direction with an awareness imbued with empathetic joy....

“Keep pervading the first direction with an awareness imbued with equanimity, likewise the second, likewise the third, likewise the fourth. Thus above, below, & all around, everywhere, in its entirety, keep pervading the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with equanimity—abundant, enlarged, immeasurable, without hostility, without ill will.’

“So, friends, what difference, what distinction, what distinguishing factor is there here between Gotama the contemplative and us, when comparing Dhamma teaching with Dhamma teaching, instruction with instruction?”

Then the monks neither delighted in the words of the wanderers of other sects, nor did they reject them. Without delighting or rejecting, they got up from their seats and left, (thinking,) “We will learn the meaning of these words in the presence of the Blessed One.”

So, having gone for alms in Haliddavasana, after the meal, returning from their alms round, the monks went to the Blessed One and, on arrival, having bowed down to him, sat to one side. As they were sitting there they [told him what had happened].

“Monks, when wanderers of other sects speak in that way, they should be addressed in this way: ‘But how, friends, is awareness-release¹ through goodwill developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation? How is awareness-release through compassion developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation? How is awareness-release through empathetic joy developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation? How is awareness-release through equanimity developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation?’

“Being asked in this way, the wanderers of other sects will be unable to respond and, on top of that, will fall into vexation. Why is that? Because it lies beyond their range. Monks, I don’t see anyone in this cosmos with its devas, Māras, & Brahmās, in this generation with its contemplatives & brahmins, its royalty & commonfolk, who would satisfy the mind with their answer to these questions, aside from the Tathāgata, a disciple of the Tathāgata, or one who had heard it from them.

“And how, monks, is awareness-release through goodwill developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation?”

“There is the case where a monk develops *mindfulness* as a factor for awakening accompanied by goodwill, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on cessation, resulting in letting go. He develops *analysis of qualities* as a factor for awakening... *persistence* as a factor for awakening... *rapture* as a factor for awakening... *calm* as a factor for awakening... *concentration* as a factor for awakening... *equanimity* as a factor for awakening accompanied by goodwill, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on cessation, resulting in letting go. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome & what is. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome & what is not. If he wants—in the presence of what is loathsome & what is not—cutting himself off from both, he remains equanimous, alert, & mindful. Or he may enter & remain in the beautiful liberation. I tell you, monks, awareness-release through goodwill has the beautiful as its excellence—in the case of one who has penetrated to no higher release.²

“And how is awareness-release through *compassion* developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation?

“There is the case where a monk develops mindfulness as a factor for awakening accompanied by compassion, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on cessation, resulting in letting go. He develops analysis of qualities as a factor for awakening... persistence as a factor for awakening... rapture as a factor for awakening... calm as a factor for awakening... concentration as a factor for awakening... equanimity as a factor for awakening accompanied by compassion, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on cessation, resulting in letting go. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome & what is. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome & what is not. If he wants—in the presence of what is loathsome & what is not—cutting himself off from both, he remains equanimous, alert, & mindful. Or, with the complete transcending of perceptions of (physical) form, with the disappearance of perceptions of resistance, and not attending to perceptions of multiplicity, (perceiving,) ‘Infinite space,’ he enters & remains in the sphere of the infinitude of space. I tell you, monks, awareness-release through compassion has the sphere of the infinitude of space as its excellence—in the case of one who has penetrated to no higher release.³

“And how is awareness-release through *empathetic joy* developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation?

“There is the case where a monk develops mindfulness as a factor for awakening accompanied by empathetic joy, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on cessation, resulting in letting go. He develops analysis of qualities as a factor for awakening... persistence as a factor for awakening... rapture as a factor for awakening... calm as a factor for awakening... concentration as a factor for awakening... equanimity as a factor for awakening accompanied by empathetic joy, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on cessation, resulting in letting go. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome & what is. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome & what is not. If he wants—in the presence of what is loathsome & what is not—cutting himself off from both, he remains equanimous, alert, & mindful. Or, with the complete transcending of the sphere of the infinitude of space, (perceiving,) ‘Infinite consciousness,’ he enters & remains in the sphere of the infinitude of consciousness. I tell you, monks, awareness-release through empathetic joy has the sphere of the infinitude of consciousness as its excellence—in the case of one who has penetrated to no higher release.

“And how is awareness-release through *equanimity* developed, what is its destination, what is its excellence, its fruit, & its consummation?

“There is the case where a monk develops mindfulness as a factor for awakening accompanied by equanimity, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on

cessation, resulting in letting go. He develops analysis of qualities as a factor for awakening... persistence as a factor for awakening... rapture as a factor for awakening... calm as a factor for awakening... concentration as a factor for awakening... equanimity as a factor for awakening accompanied by equanimity, dependent on seclusion, dependent on dispassion, dependent on cessation, resulting in letting go. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome. If he wants, he remains percipient of loathsomeness in the presence of what is not loathsome & what is. If he wants, he remains percipient of unloathsomeness in the presence of what is loathsome & what is not. If he wants—in the presence of what is loathsome & what is not—cutting himself off from both, he remains equanimous, alert, & mindful. Or, with the complete transcending of the sphere of the infinitude of consciousness, (perceiving,) ‘There is nothing,’ he enters & remains in the sphere of nothingness. I tell you, monks, awareness-release through equanimity has the sphere of nothingness as its excellence—in the case of one who has penetrated to no higher release.”

Notes

1. “Awareness-release” (*ceto-vimutti*) is a state of mind released from passion. This can either be the temporary release found in concentration (as here) or the arahant’s full release from passion. See [AN 2:30](#).
2. The “beautiful” (*subha*) is a state of concentration that plays a role equivalent to that of the fourth jhāna in leading to the formless jhānas. See [MN 137](#) and [SN 14:11](#) (also in *The Wings to awakening*, passages §163 and §164).
3. [AN 4:125](#), when read in conjunction with [AN 4:123](#), gives the impression that the development of goodwill as an immeasurable state can lead only to the first jhāna, and that the remaining immeasurable states can lead, respectively, only to the second, third, and fourth jhānas. [AN 8:70](#), on the other hand, states that all four immeasurable states can lead all the way to the fourth jhāna, without saying that they can go no higher. The difference between [AN 4:125](#) on the one hand, and [AN 8:70](#) and this discourse on the other, apparently lies in how the person practicing these immeasurable states relates to them. In [AN 4:125](#), the person simply enjoys the immeasurable states as a pleasurable abiding. In [AN 8:70](#), the person deliberately uses the states as a basis for developing all the jhānas. Similarly, in this sutta, the person develops these states in conjunction with all the factors for awakening.

See also: [MN 21](#); [MN 152](#); [SN 54:8](#); [AN 4:126](#); [AN 11:16](#)

Phụ lục III

Bài kinh về Lòng Từ Tâm **Bản song ngữ Pali và tiếng Pháp**

— Accompagnés de bienveillance —

*Comment la pratique des quatre Brahmaviharas
intersecte celle des facteurs d'éveil.*

Pāli

ekaṃ samayaṃ bhagavā kōliyesu
vihārati haliddavasanaṃ nāma
kōliyānaṃ nigamo. atha kho sambahulā
bhikkhū pubbaṅhasamayaṃ nivāsetvā
pattacīvaramādāya haliddavasanaṃ
piṇḍāya pavasiṃsu. atha kho tesam
bhikkhūnaṃ etadahosi: “atippago kho
tāva haliddavasane piṇḍāya carituṃ.
yaṃnūna mayaṃ yena aññatitthiyānaṃ
paribbājakānaṃ ārāmo
tenupasaṅkameyyāma”ti.

atha kho te bhikkhū yena
aññatitthiyānaṃ paribbājakānaṃ ārāmo
tenupasaṅkamisū; upasaṅkamitvā tehi
aññatitthiyehi paribbājakehi saddhiṃ
sammodisū. sammodanīyaṃ kathaṃ
sāraṇīyaṃ vītisāretvā ekamantaṃ
nisīdisū. ekamantaṃ nisinne kho te
bhikkhū aññatitthiyā paribbājakā
etadavocuṃ:

— “samaṇo, āvuso, gotamo sāvakaṇaṃ
evaṃ dhammaṃ deseti: ‘etha tumhe,
bhikkhave, pañca nīvaraṇe pahāya
cetaso upakkilese paññāya
dubbālīkaṇe mettāsahagatena cetasā
ekaṃ disaṃ pharitvā viharatha, tathā

Français

En une occasion, le [Fortuné](#) séjournait parmi le
Koliyans, près d'un village kōliyan appelé
Haliddavasana. En cette occasion-là, un certain
nombre de [bhikkhous](#) s'habillèrent, emportèrent
leur [bol](#) et leurs [robes](#), et se rendirent à
Haliddavasana pour leurs aumônes de
nourriture. Mais ils se dirent: *'Il est trop tôt pour
parcourir Haliddavasana en quête d'aumônes.
Et si nous nous rendions au parc des [vagabonds
spirituels](#) hétérodoxes?'*

Alors ces [bhikkhous](#) se rendirent au parc des
[vagabonds spirituels](#) hétérodoxes et échangèrent
des courtoisies avec eux. Après cet échange de
courtoisies et de salutations amicales, ils
s'assirent d'un côté. Tandis qu'ils étaient assis là,
les [vagabonds spirituels](#) hétérodoxes leur dirent:

— [Amis](#), le [renonçant](#) Gotama enseigne le
[Dhamma](#) à ses [disciples](#) de la manière suivante:
*'Allez, [bhikkhous](#), abandonnez les cinq
[obstructions](#), souillures de l'[esprit](#) qui
affaiblissent le [discernement](#), et [restez à
imprégner une direction d'un esprit rempli de](#)*

dutiyam, tathā tatiyam, tathā catuttham; iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharivā viharatha. karuṇāsahagatena cetasā ekam disaṃ pharivā viharatha, tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathā catuttham; iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam karuṇāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharivā viharatha. muditāsahagatena cetasā ekam disaṃ pharivā viharatha, tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathā catuttham; iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam muditāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharivā viharatha. upekkhāsahagatena cetasā ekam disaṃ pharivā viharatha, tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathā catuttham; iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam upekkhāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharivā viharathā”ti.

“mayampi kho, āvuso, sāvakānaṃ evaṃ dhammaṃ desema: ‘etha tumhe, āvuso, pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkilese paññāya dubbalīkaṇe mettāsahagatena cetasā ekam disaṃ pharivā viharatha, tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathā catuttham; iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam mettāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjena pharivā viharatha. karuṇāsahagatena cetasā ekam disaṃ pharivā viharatha, tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathā catuttham; iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya

bienveillance, de même la deuxième, la troisième et la quatrième. Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli de bienveillance, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance. Restez à imprégner une direction d'un esprit rempli de compassion, de même la deuxième, la troisième et la quatrième. Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli de compassion, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance. Restez à imprégner une direction d'un esprit rempli de joie altruiste, de même la seconde, de même la deuxième, la troisième et la quatrième. Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli de joie altruiste, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance. Restez à imprégner une direction d'un esprit rempli d'équanimité, de même la deuxième, la troisième et la quatrième. Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli d'équanimité, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance.'

Nous aussi, *amis*, nous enseignons le *Dhamma* à nos *disciples* de la manière suivante: *'Allez, amis, abandonnez les cinq obstructions, souillures de l'esprit qui affaiblissent le discernement, et restez à imprégner une direction d'un esprit rempli de bienveillance, de même la deuxième, la troisième et la quatrième. Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli de bienveillance, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance. Restez à imprégner une direction d'un esprit rempli de compassion, de même la deuxième, la troisième et la quatrième.'*

sabbāvantam lokam karuṇāsahagatena
 cetasā vipulena mahaggatena
 appamāṇena averena abyāpajjena
 pharivā viharatha. muditāsahagatena
 cetasā ekam disam pharivā viharatha,
 tathā dutiyam, tathā tatiyam, tathā
 catuttham; iti uddhamadho tiriyaṃ
 sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam
 lokam muditāsahagatena cetasā vipulena
 mahaggatena appamāṇena averena
 abyāpajjena pharivā viharatha.
 upekkhāsahagatena cetasā ekam disam
 pharivā viharatha, tathā dutiyam, tathā
 tatiyam, tathā catuttham; iti uddhamadho
 tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 sabbāvantam lokam upekkhāsahagatena
 cetasā vipulena mahaggatena
 appamāṇena averena abyāpajjena
 pharivā viharathā”ti.

idha no, āvuso, ko viseso, ko
 adhippayāso, kiṃ nānākaraṇam
 samaṇassa vā gotamassa amhākam vā,
 yadidaṃ dhammadesanāya vā
 dhammadesanaṃ, anusāsaniyā vā
 anusāsaniṃ”ti?

atha kho te bhikkhū tesam
 aññatitthiyānaṃ paribbājakānaṃ
 bhāsitaṃ neva abhinandiṃsu
 nappaṭikkosiṃsu. anabhinanditvā
 appaṭikkositvā utthāyāsana
 pakkamiṃsu: “bhagavato santike etassa
 bhāsitassa attham ājānissāmā”ti. atha
 kho te bhikkhū haliddavasane piṇḍāya
 caritvā pacchābhattam
 piṇḍapātaṭikkantā yena bhagavā
 tenupasaṅkamiṃsu; upasaṅkamitvā
 bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ
 nisīdiṃsu. ekamantaṃ nisinnā kho te
 bhikkhū bhagavantam etadavocum...

— “evamvādino, bhikkhave,
 aññatitthiyā paribbājakā evamassu
 vacaniyā: ‘katham bhāvitā panāvuso,
 mettācetovimutti, kiṃgatikā hoti,

Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli de compassion, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance. Restez à imprégner une direction d'un esprit rempli de joie altruiste, de même la seconde, de même la deuxième, la troisième et la quatrième. Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli de joie altruiste, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance. Restez à imprégner une direction d'un esprit rempli d'équanimité, de même la deuxième, la troisième et la quatrième. Vers le haut et le bas, transversalement, dans toutes les directions, envers tous comme envers vous-même, restez ainsi à imprégner le monde entier d'un esprit rempli d'équanimité, étendu, transcendant, sans limite, sans hostilité, sans malveillance.'

Quelle est donc la différence, quelle est la distinction, qu'est-ce qui fait la différence entre son enseignement du Dhamma et notre enseignement du Dhamma, entre ses instructions et nos instructions?

Alors ces bhikkhous n'approuvèrent ni ne rejetèrent cette déclaration faite par ces vagabonds spirituels hétérodoxes. Ils se levèrent de leurs sièges et s'en allèrent [en se disant:] *'Nous comprendrons la signification de cette parole auprès du Fortuné.'* Alors ces bhikkhous, après avoir parcouru Haliddavasana pour leurs aumônes, après leur repas, de retour de leur quête de nourriture, vinrent voir le Fortuné, lui rendirent hommage puis s'assirent d'un côté. Une fois assis là, ils [racontèrent] au Fortuné [ce qui s'était passé]...

— Bhikkhous, si les vagabonds spirituels hétérodoxes disent cela, il faudrait leur répondre ainsi: *'Mais, amis, comment la libération de l'esprit par la bienveillance est-elle cultivée? À*

kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā?
 katham bhāvitā panāvuso,
 karuṇācetovimutti, kiṃgatikā hoti,
 kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā?
 katham bhāvitā panāvuso,
 muditācetovimutti, kiṃgatikā hoti,
 kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā?
 katham bhāvitā panāvuso,
 upekkhācetovimutti, kiṃgatikā hoti,
 kiṃparamā, kiṃphalā,
 kiṃpariyosānā””ti?

evaṃ puṭṭhā, bhikkhave, aññatitthiyā
 paribbājakā na ceva sampāyissanti,
 uttariṇca vighātaṃ āpajjissanti. taṃ
 kissa hetu? yathā taṃ, bhikkhave,
 avisayasmiṃ. nāhaṃ taṃ, bhikkhave,
 passāmi sadevake loke samārake
 sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā
 pajāya sadevamanussāya, yo imesaṃ
 pañhānaṃ veyyākaraṇena cittaṃ
 ārādheyya, aññatra tathāgatena vā
 tathāgatasāvakena vā ito vā pana sutvā”.

“katham bhāvitā ca, bhikkhave,
 mettācetovimutti, kiṃgatikā hoti,
 kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā?
 idha, bhikkhave, bhikkhu
 mettāsahagataṃ satisambojjhaṅgaṃ
 bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
 nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
 mettāsahagataṃ dhamma-vicaya-
 sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
 virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
 vossaggapariṇāmiṃ, mettāsahagataṃ
 vīriya-sambojjhaṅgaṃ bhāveti
 vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
 nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
 mettāsahagataṃ pīti-sambojjhaṅgaṃ
 bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
 nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
 mettāsahagataṃ passaddhi-
 sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
 virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
 vossaggapariṇāmiṃ, mettāsahagataṃ
 samādhi-sambojjhaṅgaṃ bhāveti

quoi mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est son fruit? Quelle est sa fin? De plus, [amis](#), comment la [libération](#) de l'[esprit](#) par la [compassion](#) est-elle cultivée? À quoi mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est son fruit? Quelle est sa fin? De plus, [amis](#), comment la [libération](#) de l'[esprit](#) par la [joie altruiste](#) est-elle cultivée? À quoi mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est son fruit? Quelle est sa fin? De plus, [amis](#), comment la [libération](#) de l'[esprit](#) par l'[équanimité](#) est-elle cultivée? À quoi mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est son fruit? Quelle est sa fin?'

Si vous leur demandez cela, [bhikkhous](#), les [vagabonds spirituels](#) hétérodoxes ne seront pas capables de l'expliquer, et en plus ils seront embarrassés au plus haut point. Et quelle en est la [raison](#)? Parce que, [bhikkhous](#), c'est hors de leur portée. Je ne vois personne, dans ce monde avec ses [dévas](#), [Maras](#), [Brahmas](#), avec ses [renonçants](#) & [brahmanes](#), dans cette population avec ses [dévas](#) et humains qui puisse satisfaire l'[esprit](#) avec une réponse à cette question, si ce n'est le [Tathagata](#), un [disciple](#) du [Tathagata](#) ou bien quelqu'un qui l'aurait appris d'eux.

Et comment, [bhikkhous](#), la [libération](#) de l'[esprit](#) par la [bienveillance](#) est-elle cultivée? À quoi mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est son fruit? Quelle est sa fin? En cela, un [bhikkhou](#) développe la [présence d'esprit](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [bienveillance](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'[investigation des phénomènes](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [bienveillance](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'[énergie](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [bienveillance](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'[exaltation](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [bienveillance](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe la [tranquillité](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de

vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
mettāsahagataṃ upekkhā-
sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
vossaggapariṇāmiṃ.

so sace ākaṅkhati ‘appaṭikūle
paṭikūlasaṅṅi vihareyyan’ti,
paṭikūlasaṅṅi tattha viharati. sace
ākaṅkhati ‘paṭikūle appaṭikūlasaṅṅi
vihareyyan’ti, appaṭikūlasaṅṅi tattha
viharati. sace ākaṅkhati ‘appaṭikūle ca
paṭikūle ca paṭikūlasaṅṅi vihareyyan’ti,
paṭikūlasaṅṅi tattha viharati. sace
ākaṅkhati ‘paṭikūle ca appaṭikūle ca
appaṭikūlasaṅṅi vihareyyan’ti,
appaṭikūlasaṅṅi tattha viharati. sace
ākaṅkhati ‘appaṭikūlaṅca paṭikūlaṅca
tadubhayaṃ abhinivajjetvā upekkhako
vihareyyaṃ sato sampajāno’ti,
upekkhako ca tattha viharati sato
sampajāno, subhaṃ vā kho pana
vimokkhaṃ upasampajja viharati.
subhaparamāhaṃ, bhikkhave,
mettācetovimuttiṃ vadāmi,
idhapaṅṅassa bhikkhuno uttarivimuttiṃ
appaṭivijjhato.

“kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave,
karuṇācetovimutti, kiṃgatikā hoti,
kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā?
idha, bhikkhave, bhikkhu
karuṇāsahagataṃ satisambojjhaṅgaṃ
bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ

[bienveillance](#), basé sur l'[isolement](#), sur le
[détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant
dans le lâcher-prise; il développe la
[concentration](#) en tant que [facteur d'éveil](#),
accompagné de [bienveillance](#), basé sur
l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#),
se parachevant dans le lâcher-prise; il développe
l'[équanimité](#) en tant que [facteur d'éveil](#),
accompagné de [bienveillance](#), basé sur
l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#),
se parachevant dans le lâcher-prise.

S'il souhaite: '*puissé-je rester à percevoir le
dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant*', il
reste là-même à percevoir le dégoûtant dans ce
qui est non-dégoûtant. S'il souhaite: '*puissé-je
rester à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui
est dégoûtant*', il reste là-même à percevoir le
non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant. S'il
souhaite: '*puissé-je rester à percevoir le
dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant et dans
ce qui est dégoûtant*', il reste là-même à
percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-
dégoûtant et dans ce qui est dégoûtant. S'il
souhaite: '*puissé-je rester à percevoir le non-
dégoûtant dans ce qui est dégoûtant et dans ce
qui est non-dégoûtant*', il reste là-même à
percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est
dégoûtant et dans ce qui est non-dégoûtant. S'il
souhaite: '*évitant à la fois le dégoûtant et le
non-dégoûtant, puisse-je rester [équanime](#),
[présent d'esprit](#), et [doué de discernement
attentif](#)*', il reste là-même, évitant à la fois le
dégoûtant et le non-dégoûtant, et reste
[équanime](#), [présent d'esprit](#), [doué de
discernement attentif](#).^[n] Ou bien, il entre et
demeure dans la belle [libération](#) de l'[esprit](#).
Bhikkhous, je déclare que la beauté constitue le
summum de la [libération](#) de l'[esprit](#) par la
[bienveillance](#), pour un bhikkhou doué de
discernement qui ne parvient pas à une
[libération](#) plus avancée.

Et comment, [bhikkhous](#), la [libération](#) de l'[esprit](#)
par la [compassion](#) est-elle cultivée? À quoi
mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est
son fruit? Quelle est sa fin? En cela, un
[bhikkhou](#) développe la [présence d'esprit](#) en tant
que [facteur d'éveil](#), accompagné de [compassion](#),

nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
karuṇāsahagataṃ dhamma-vicaya-
sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
vossaggapariṇāmiṃ, karuṇāsahagataṃ
vīriya-sambojjhaṅgaṃ bhāveti
vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
karuṇāsahagataṃ pīti-sambojjhaṅgaṃ
bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
karuṇāsahagataṃ passaddhi-
sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
vossaggapariṇāmiṃ, karuṇāsahagataṃ
samādhi-sambojjhaṅgaṃ bhāveti
vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
karuṇāsahagataṃ upekkhā-
sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
vossaggapariṇāmiṃ.

so sace ākaṅkhati ‘appaṭikūle
paṭikūlasaññī vihareyyan’ti,
paṭikūlasaññī tattha viharati. sace
ākaṅkhati ‘paṭikūle appaṭikūlasaññī
vihareyyan’ti, appaṭikūlasaññī tattha
viharati. sace ākaṅkhati ‘appaṭikūle ca
paṭikūle ca paṭikūlasaññī vihareyyan’ti,
paṭikūlasaññī tattha viharati. sace
ākaṅkhati ‘paṭikūle ca appaṭikūle ca
appaṭikūlasaññī vihareyyan’ti,
appaṭikūlasaññī tattha viharati. sace
ākaṅkhati ‘appaṭikūlañca paṭikūlañca
tadubhayaṃ abhinivajjetvā upekkhako
vihareyyaṃ sato sampajāno’ti,
upekkhako tattha viharati sato
sampajāno. sabbaso vā pana
rūpasaññānaṃ samatikkamā
paṭighasaññānaṃ atthaṅgamā
nānattasaññānaṃ amanasikārā ‘ananto
ākāso’ti ākāsaññānaṃ

basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'[investigation des phénomènes](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [compassion](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'[énergie](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [compassion](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'[exaltation](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [compassion](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe la [tranquillité](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [compassion](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe la [concentration](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [compassion](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'[équanimité](#) en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné de [compassion](#), basé sur l'[isolement](#), sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant dans le lâcher-prise.

S'il souhaite: *'puissé-je rester à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant'*, il reste là-même à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant. S'il souhaite: *'puissé-je rester à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant'*, il reste là-même à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant. S'il souhaite: *'puissé-je rester à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant et dans ce qui est dégoûtant'*, il reste là-même à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant et dans ce qui est dégoûtant. S'il souhaite: *'puissé-je rester à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant et dans ce qui est non-dégoûtant'*, il reste là-même à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant et dans ce qui est non-dégoûtant. S'il souhaite: *'évitant à la fois le dégoûtant et le non-dégoûtant, puisse-je rester [équanime](#), [présent d'esprit](#), et [doué de discernement](#)*

upasampajja viharati.
ākāsānañcāyatanaparamāham,
bhikkhave, karuṇāceto vimuttiṃ vadāmi,
idhapaññassa bhikkhuno uttarivimuttiṃ
appaṭivijjhato.

“kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave,
muditāceto vimutti, kiṃgatikā hoti,
kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā?
idha, bhikkhave, bhikkhu
muditāsahagataṃ satisambojjhaṅgaṃ
bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
muditāsahagataṃ dhamma-vicaya-
sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
vossaggapariṇāmiṃ, muditāsahagataṃ
vīriya-sambojjhaṅgaṃ bhāveti
vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
muditāsahagataṃ pīti-sambojjhaṅgaṃ
bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
muditāsahagataṃ passaddhi-
sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
vossaggapariṇāmiṃ, muditāsahagataṃ
samādhi-sambojjhaṅgaṃ bhāveti
vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
muditāsahagataṃ upekkhā-
sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
vossaggapariṇāmiṃ.

attentif, il reste là-même, évitant à la fois le dégoûtant et le non-dégoûtant, et reste équanime, présent d'esprit, doué de discernement attentif. Ou bien, ayant complètement transcendé la perception de la matérialité, la perception de la répulsion ayant disparu, ne portant pas son attention à la perception de la diversité, [percevant:] 'l'espace [est] infini', il entre et demeure dans la sphère de l'infinité de l'espace. Bhikkhous, je déclare que la sphère de l'infinité de l'espace constitue le summum de la libération de l'esprit par la compassion, pour un bhikkhou doué de discernement qui ne parvient pas à une libération plus avancée.

Et comment, bhikkhous, la libération de l'esprit par la joie altruiste est-elle cultivée? À quoi mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est son fruit? Quelle est sa fin? En cela, un bhikkhou développe la présence d'esprit en tant que facteur d'éveil, accompagné de joie altruiste, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'investigation des phénomènes en tant que facteur d'éveil, accompagné de joie altruiste, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'énergie en tant que facteur d'éveil, accompagné de joie altruiste, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'exaltation en tant que facteur d'éveil, accompagné de joie altruiste, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe la tranquillité en tant que facteur d'éveil, accompagné de joie altruiste, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe la concentration en tant que facteur d'éveil, accompagné de joie altruiste, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'équanimité en tant que facteur d'éveil, accompagné de joie altruiste, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation,

so sace ākaṅkhati ‘appaṭikūle paṭikūlasaṅṅī vihareyyan’ti, paṭikūlasaṅṅī tattha viharati. sace ākaṅkhati ‘paṭikūle appaṭikūlasaṅṅī vihareyyan’ti, appaṭikūlasaṅṅī tattha viharati. sace ākaṅkhati ‘appaṭikūle ca paṭikūle ca paṭikūlasaṅṅī vihareyyan’ti, paṭikūlasaṅṅī tattha viharati. sace ākaṅkhati ‘paṭikūle ca appaṭikūle ca appaṭikūlasaṅṅī vihareyyan’ti, appaṭikūlasaṅṅī tattha viharati. sace ākaṅkhati ‘appaṭikūlaṅca paṭikūlaṅca tadubhayaṃ abhinivajjetvā upekkhako vihareyyaṃ sato sampajāno’ti, upekkhako tattha viharati sato sampajāno. sabbaso vā pana ākāsānañcāyatanaṃ samatikkamma ‘anantaṃ viññāṇan’ti viññāṇaṅcāyatanaṃ upasampajja viharati. viññāṇaṅcāyatanaṃ paramāhaṃ, bhikkhave, muditācetovimuttiṃ vadāmi, idhapaṅṅassa bhikkhuno uttarivimuttiṃ appaṭivijjhato.

“kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, upekkhācetovimutti, kiṃgatikā hoti, kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā? idha, bhikkhave, bhikkhu upekkhāsahagataṃ satisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ, upekkhāsahagataṃ dhamma-vicaya-sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ, upekkhāsahagataṃ vīriya-sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ

se parachevant dans le lâcher-prise.

S'il souhaite: '*puissé-je rester à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant*', il reste là-même à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant. S'il souhaite: '*puissé-je rester à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant*', il reste là-même à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant. S'il souhaite: '*puissé-je rester à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant et dans ce qui est dégoûtant*', il reste là-même à percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant et dans ce qui est dégoûtant. S'il souhaite: '*puissé-je rester à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant et dans ce qui est non-dégoûtant*', il reste là-même à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant et dans ce qui est non-dégoûtant. S'il souhaite: '*évitant à la fois le dégoûtant et le non-dégoûtant, puisse-je rester équanime, présent d'esprit, et doué de discernement attentif*', il reste là-même, évitant à la fois le dégoûtant et le non-dégoûtant, et reste équanime, présent d'esprit, doué de discernement attentif. Ou bien, ayant complètement transcendé la sphère de l'infinité de l'espace, [percevant:] '*la Conscience [est] infinie*', il entre et demeure dans la sphère de l'infinité de la Conscience. Bhikkhous, je déclare que la sphère de l'infinité de la Conscience constitue le summum de la libération de l'esprit par la joie altruiste, pour un bhikkhou doué de discernement qui ne parvient pas à une libération plus avancée.

Et comment, bhikkhous, la libération de l'esprit par l'équanimité est-elle cultivée? À quoi mène-t-elle? Quel est son summum? Quel est son fruit? Quelle est sa fin? En cela, un bhikkhou développe la présence d'esprit en tant que facteur d'éveil, accompagné d'équanimité, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'investigation des phénomènes en tant que facteur d'éveil, accompagné d'équanimité, basé sur l'isolement, sur le détachement, sur la cessation, se parachevant dans le lâcher-prise; il développe l'énergie en

nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
 upekkhāsahagataṃ pīti-sambojjhaṅgaṃ
 bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
 nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
 upekkhāsahagataṃ passaddhi-
 sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
 virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
 vossaggapariṇāmiṃ, upekkhāsahagataṃ
 samādhi-sambojjhaṅgaṃ bhāveti
 vivekanissitaṃ virāganissitaṃ
 nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ,
 upekkhāsahagataṃ upekkhā-
 sambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ
 virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ
 vossaggapariṇāmiṃ.

so sace ākaṅkhati ‘appaṭīkūle
 paṭīkūlasaññī vihareyyan’ti,
 paṭīkūlasaññī tattha viharati. sace
 ākaṅkhati ‘paṭīkūle appaṭīkūlasaññī
 vihareyyan’ti, appaṭīkūlasaññī tattha
 viharati. sace ākaṅkhati ‘appaṭīkūle ca
 paṭīkūle ca paṭīkūlasaññī vihareyyan’ti,
 paṭīkūlasaññī tattha viharati. sace
 ākaṅkhati ‘paṭīkūle ca appaṭīkūle ca
 appaṭīkūlasaññī vihareyyan’ti,
 appaṭīkūlasaññī tattha viharati. sace
 ākaṅkhati ‘appaṭīkūlañca paṭīkūlañca
 tadubhayaṃ abhinivajjetvā upekkhako
 vihareyyaṃ sato sampajāno’ti,
 upekkhako tattha viharati sato
 sampajāno. sabbaso vā pana
 viññāṇaṅcāyatanāṃ samatikkamma
 ‘natthi kiñcī’ti ākiñcaññāyatanāṃ
 upasampajja viharati.
 ākiñcaññāyatanaparamāhaṃ, bhikkhave,
 upekkhācetovimuttiṃ vadāmi,
 idhapaññassa bhikkhuno uttarivimuttiṃ
 appaṭivijjhato’ti.

tant que [facteur d'éveil](#), accompagné
 d'[équanimité](#), basé sur l'[isolement](#), sur le
[détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant
 dans le lâcher-prise; il développe l'[exaltation](#) en
 tant que [facteur d'éveil](#), accompagné
 d'[équanimité](#), basé sur l'[isolement](#), sur le
[détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant
 dans le lâcher-prise; il développe la [tranquillité](#)
 en tant que [facteur d'éveil](#), accompagné
 d'[équanimité](#), basé sur l'[isolement](#), sur le
[détachement](#), sur la [cessation](#), se parachevant
 dans le lâcher-prise; il développe la
[concentration](#) en tant que [facteur d'éveil](#),
 accompagné d'[équanimité](#), basé sur l'[isolement](#),
 sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se
 parachevant dans le lâcher-prise; il développe
 l'[équanimité](#) en tant que [facteur d'éveil](#),
 accompagné d'[équanimité](#), basé sur l'[isolement](#),
 sur le [détachement](#), sur la [cessation](#), se
 parachevant dans le lâcher-prise.

S'il souhaite: *'puissé-je rester à percevoir le
 dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant'*, il
 reste là-même à percevoir le dégoûtant dans ce
 qui est non-dégoûtant. S'il souhaite: *'puissé-je
 rester à percevoir le non-dégoûtant dans ce qui
 est dégoûtant'*, il reste là-même à percevoir le
 non-dégoûtant dans ce qui est dégoûtant. S'il
 souhaite: *'puissé-je rester à percevoir le
 dégoûtant dans ce qui est non-dégoûtant et dans
 ce qui est dégoûtant'*, il reste là-même à
 percevoir le dégoûtant dans ce qui est non-
 dégoûtant et dans ce qui est dégoûtant. S'il
 souhaite: *'puissé-je rester à percevoir le non-
 dégoûtant dans ce qui est dégoûtant et dans ce
 qui est non-dégoûtant'*, il reste là-même à
 percevoir le non-dégoûtant dans ce qui est
 dégoûtant et dans ce qui est non-dégoûtant. S'il
 souhaite: *'évitant à la fois le dégoûtant et le
 non-dégoûtant, puisse-je rester [équanime](#),
[présent d'esprit](#), et [doué de discernement
 attentif](#)'*, il reste là-même, évitant à la fois le
 dégoûtant et le non-dégoûtant, et reste
[équanime](#), [présent d'esprit](#), [doué de
 discernement attentif](#). Ou bien, [ayant
 complètement transcendé la sphère de l'infinité
 de la Conscience, \[percevant:\] 'il n'y a rien'](#), il
 entre et demeure dans la [sphère du rien](#).

Bhikkhous, je déclare que la [sphère du rien](#) constitue le summum de la [libération](#) de l'[esprit](#) par l'[équanimité](#), pour un bhikkhou doué de [discernement](#) qui ne parvient pas à une [libération](#) plus avancée.

Traduction proposée par Rémy.

———oOo———

Publié comme un don du Dhamma,
pour être distribué librement, à des fins non lucratives.

Le traducteur n'est pas un expert en Pali, et afin d'éviter toute erreur se réfère à des traductions déjà existantes; il espère néanmoins que les erreurs qui peuvent se glisser dans la traduction ne sont que minimales.

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/HoangPhong.html> [**= bấm vào**]

www.vietnamvanhien.org

