

MORNING CHANTING _ DAY 3 - BÀI TỤNG BUỔI SÁNG _ NGÀY THỨ 3



- 1.a) Jāgo logo jagata ke,
bīti kālī rāta;
huā ujālā dharama kā
maṅgala huā prabhāta.
- Mọi người trên thế gian, hãy thức tỉnh!
Đêm tối đã qua.
Ánh sáng của Dhamma đã đến,
bình minh của hạnh phúc.
- People of the world, awake!
The dark night is over.
The light has come of Dhamma,
the dawn of happiness.
- Āo prāṇī viśva ke,
suno Dharama kā jñāna;
isa meṅ sukha hai, śānti hai,
mukti mokṣa nirvāṇa.
- Hãy đến, chúng sanh trong vũ trụ,
lắng nghe trí tuệ về Dhamma
Nơi có hạnh phúc và an lạc,
Tự do, giải thoát, niết bàn
- Come, beings of the universe,
listen to the wisdom of the Dhamma.
In this lie happiness and peace,
freedom, liberation, nibbana.
- Yaha to vāṇi buddha kī,
śuddha dharama kī jyota;
akṣara akṣara meṅ bharā,
maṅgala oṭaparota.
- Đây là những lời của Đức Phật
sáng chói trong Dhamma tinh khiết
Mỗi từ tràn đầy
và thấm nhuần hạnh phúc
- These are the words of the Buddha,
the radiance of pure Dhamma,
each syllable of them filled
and permeated with happiness.
- Buddha-vāṇī mīṭhī ghaṇī,
misarī ke se bola;
kalyāṇī maṅgalamayī,
bharā amṛtarasa ghola.
- Ngọt ngào là những lời của Đức Phật
mỗi câu như mật ngọt,
đem lại an lạc và hạnh phúc,
tràn đầy hương vị bất tử.
- Sweet are the words of the Buddha,
each phrase like honey,
yielding welfare and happiness,
suffused with the taste of the deathless.
- 2.a) **Deva-āhvānasuttaṃ**
Samantā cakkavālesu,
atrāgacchantu devatā; (3x)
saddhammaṃ munirājassa,
suṇantu sagga-mokkhaḍaṃ.
Dhammassavaṇakālo ayam,
bhadantā' (3x)
- Tới các vị Chư Thiên**
Chư Thiên từ khắp trong các hệ thế giới,
xin hãy tụ họp nơi đây, (3x)
để lắng nghe Giáo pháp thuần khiết sẽ dẫn
tới cõi trời và giải thoát,
Xin những vị đáng kính, bây giờ là lúc nên
lắng nghe Dhamma, (3x)
- Address to the Devas**
From throughout the world systems
assemble here, oh devas, (3x)
to listen to the pure Dhamma of the
king of sages, leading to heaven and
liberation. It is now time for listening to
the Dhamma , respected ones. (3x)

3.) namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (3x)	Thành tâm cung kính Ngài, Đấng Thế Tôn, Bậc Chiến Thắng, Giải Thoát, Bậc Tự Giác Ngộ Hoàn Toàn. (3x)	Homage to him, the blessed one, the worthy conqueror, the fully self-enlightened Buddha. (3x)
4.) Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi; dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi; saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.	Con quay về nương tựa Đức Phật, Con quay về nương tựa Dhamma, Con quay về nương tựa Sangha.	I take refuge in the Buddha, I take refuge in the Dhamma, I take refuge in the Sangha.
5.) Imāya dhammānudhammapaṭṭipattiyā, buddhaṃ pūjemi; dhammaṃ pūjemi; saṅghaṃ pūjemi.	Dhamma là con đường con nguyện đi từng bước từ đầu đến đích cuối. Con cung kính Đức Phật; Con cung kính Dhamma; Con cung kính Sangha.	By walking on the path of Dhamma from the first step to the final goal, I pay respects to the Buddha; I pay respects to the Dhamma; I pay respects to the Sangha.
6.) Ye ca Buddhā atītā ca, ye ca Buddhā anāgatā; paccuppanā ca ye Buddhā, ahaṃ vandāmi sabbadā.	Chư Phật trong quá khứ, Chư Phật trong tương lai, Chư Đức Phật hiện tiền, con luôn luôn cung kính.	To the Buddhas of the past, to the Buddhas yet to come, to the Buddhas of the present, always I pay respects.
Ye ca Dhammā atītā ca, ye ca Dhammā anāgatā; paccuppanā ca ye Dhammā, ahaṃ vandāmi sabbadā.	Dhammas trong quá khứ, Dhammas trong tương lai, Dhammas trong hiện tại, con luôn luôn cung kính.	To the Dhammas of the past, to the Dhammas yet to come, to the Dhammas of the present, always I pay respects.
Ye ca Saṅghā atītā ca, ye ca Saṅghā anāgatā; paccuppanā ca ye Saṅghā, ahaṃ vandāmi sabbadā.	Sanghas trong quá khứ, Sanghas trong tương lai, Sanghas trong hiện tại, con luôn luôn cung kính.	To the Sanghas of the past, to the Sanghas yet to come, to the Sanghas of the present, always I pay respects.
7.) natthi me saraṇaṃ aññaṃ, Buddho me saraṇaṃ varaṃ; etena sacca-vajjena, jayassu jaya-maṅgalaṃ.	Con không nương tựa vào nơi nào khác, Đức Phật là nơi nương tựa tuyệt đỉnh của con. Với lời chân thật này nguyện được chiến thắng và hạnh phúc.	No other refuge have I, the Buddha is my supreme refuge. By this true utterance may there be victory and happiness.

natthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ;
etena sacca-vajjena,
bhavatu te jaya-maṅgalaṃ.

Con không nương tựa vào nơi nào khác,
Dhamma là nơi nương tựa tuyệt đỉnh của
con. Với lời chân thật này nguyện quý vị
được chiến thắng và hạnh phúc.

No other refuge have I,
the Dhamma is my supreme refuge.
By this true utterance
may you have victory and happiness.

natthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ;
etena sacca-vajjena, bhavatu
sabba-maṅgalaṃ.

Con không nương tựa vào nơi nào khác,
Sangha là nơi nương tựa tuyệt đỉnh của con.
Với lời chân thật này nguyện mọi chúng
sinh được hạnh phúc.

No other refuge have I,
the Sangha is my supreme refuge.
By this true utterance
may all beings be happy.

Tiratana Vandanā

8.) Iti'pi so bhagavā arahāṃ,
sammā-sambuddho, vijjācaraṇa-
sampanno, sugato,
lokavidū,
anuttaro purisa-damma-sārathī,
sattā deva-manussānaṃ,
Buddho Bhagavā 'ti.

Ngài là bậc đích thực : đã thanh lọc mọi bất
tịnh, diệt trừ mọi phiền não bằng nỗ lực
bản thân được giác ngộ hoàn toàn, hoàn hảo
trong lý thuyết hoàn hảo trong thực hành,
đạt được đích cuối cùng, hiểu biết toàn thể
vũ trụ, Thầy dạy cả loài người, thật không ai
sánh bằng .Thầy dạy cả chư thiên Đức Phật,
Đấng Thế Tôn.

Such truly is he: freed from impurities,
having destroyed all mental
defilements, fully enlightened by his
own efforts, perfect in theory and in
practice, having reached the final goal,
knower of the entire universe,
incomparable trainer of men, teacher of
gods and humans, the Buddha, the
Blessed One.

9.) Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,
sanditṭhiko,
akāliko,
ehi-passiko,
opaneyyiko,
paccattaṃ veditabbo viññūhī' ti.

Lời dạy của Đấng Thế Tôn,
được giảng giải rõ ràng tự mình có thể thấy,
kết quả được chứng nghiệm bây giờ và tại
đây,
mời gọi người đến chứng nghiệm,
đưa thẳng tới mục tiêu,
ai cũng chứng nghiệm được nếu là người có
trí.

Clearly expounded is the teaching of the
Blessed One,
to be seen for oneself,
giving results here and now,
inviting one to come and see,
leading straight to the goal,
capable of being realized by any
intelligent person.

10.) Suppaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho;	Những người tu tập tốt hợp thành một đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.	Those who have practiced well form the order of disciples of the Blessed One;
ujjuppaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho;	Những người thực hành cần mẫn hợp thành một đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.	those who have practiced uprightly form the order of disciples of the Blessed One;
ñāyappaṭipanno Bhagavato sāvaka saṅgho;	Tu tập với trí tuệ là người thuộc đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.	those who have practiced wisely form the order of disciples of the Blessed One;
sāmīcippaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho;	Tu tập thật đúng đắn là người thuộc đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.	those who have practiced properly form the order of disciples of the Blessed One;
yadidaṃ cattāri purisa-yugāni, aṭṭha-purisa-puggalā, esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;	Có thể chia thành bốn hoặc chia thành tám loại những người thuộc đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.	that is, the four pairs of persons, the eight kinds of individuals - these form the order of disciples of the Blessed One:
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.	xứng đáng được cúng dường , xứng đáng được cung phụng, xứng đáng được dâng hiến, xứng đáng được cung kính, ruộng phước của thế gian không ai sánh bằng.	worthy of gifts, of hospitality, of offerings, of reverent salutation, an incomparable field of merit for the world.
Karaṇīyametta Suttaṃ Yassānubhāvato yakkhā, neva dassenti bhīsaṇaṃ; yañhi cevānuyuñjanto rattindivamatandito. Sukhaṃ supati sutto ca, pāpaṃ kiñci na passati; evamādi guṇūpettaṃ, parittaṃ taṃ bhaṇāmahe.	Bài kinh sự thực hành Metta Với sức mạnh (của sutta này) Yakkhas không lộ vẻ sợ hãi. Một người sống và thực hành (metta) ngày và đêm ngủ bình an, trong lúc ngủ không có ác mộng. Được ban cho những phẩm chất như thế, chúng ta hãy tụng paritta này.	Discourse on Practicing Mettā By the power [of this sutta] the Yakkhas do not show fearful visions. A person who is engaged in and practicing [mettā] day and night sleeps peacefully, and while sleeping, does not have bad dreams. Endowed with these qualities, let us recite this paritta.

Karaṇīyamatthakusalena,
yantam santam padam abhisa-
mecca; sakko ujū ca suhujū ca,
suvaco cassa mudu anatimānī.

Người giỏi giang trong hạnh phúc và người
muốn đạt được sự bình an tối hậu, phải có
khả năng, ngay thẳng, rất ngay thẳng, nói
năng nhẹ nhàng, dịu dàng và khiêm tốn.

One who is skilled in welfare
and who wishes to attain the ultimate
peace, should be able, upright, very
upright, soft-spoken, gentle, and
humble.

Santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti;
santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesu
ananugiddho.

Ta phải mãn nguyện, ít nhu cầu, ít bận rộn, ít
mong muốn, với tâm an tĩnh, thận trọng, kín
đáo, không vô liêm sỉ, và không quá ràng
buộc vào gia đình.

One should be contented, easily
supported, with few involvements and
few wants, with senses calmed, discreet,
not impudent, and not be greedily
attached to families.

Na ca khuddam samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyum;
sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Ta không làm điều sai quấy nhỏ để bị người
có trí khiển trách. Nguyện cho mọi chúng
sinh được hạnh phúc và an toàn, nguyện cho
họ được hạnh phúc trong lòng.

One should not commit the slightest
wrong for which one might be censured
by the wise. May all beings be happy
and secure, may they be happy within
themselves.

Ye keci pāṇabhūtatti,
tasā vā thāvarā vanavasesā;
dīghā vā ye mahantā vā,
majjhimā rassakā aṇukathulā.

Bất cứ chúng sinh nào hiện diện, không
ngoại lệ, đứng yên hay di động, dài hay lớn,
trung bình hay bé, nhỏ hay to

Whatever living beings there may be,
without exception, movable or
stationary, long or large, medium or
small, fine or coarse.

Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
ye va dūre vasanti avidūre;
bhūtā vā sambhavesī vā,
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

vô hình hay hữu hình, những người ở gần
hay xa, những người đã sinh hay sắp ra đời,
nguyện cho mọi chúng sinh trong lòng được
hạnh phúc.

Seen or unseen, those dwelling far or
near, those who are born and those
coming to birth, may all beings be
happy within themselves.

Na paro param nikubbetha,
nātimaññetha katthaci na kañci;
byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa
dukkhamiccheyya.

Hãy để không ai lừa gạt người khác hay
khinh khi ai ở bất cứ nơi đâu; đầy giận dữ
hay ác ý, hãy để không một ai muốn hãm hại
người khác.

Let none deceive another
or despise anyone anywhere; filled with
anger or ill will,
let one not wish any harm for another.

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ,
āyusā ekaputtamanurakkhe;
evampi sabbabhūtesu
mānasāṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

Như người mẹ xả thân bảo vệ đứa con duy
nhất, dù vậy hãy để ta trau dồi tình thương
vô bờ đối với mọi chúng sinh.

Just as a mother would protect her only
child with her own life,
even so let one cultivate boundless love
towards all beings.

Mettañca sabbalokasmiṃ,
mānasāṃ bhāvaye aparimāṇaṃ;
uddhaṃ adho ca tiriyañca,
asambādhaṃ averamasapattaṃ.

Hãy để metta bao la của ta lan tỏa khắp thế
gian, bên trên, bên dưới, ngang dọc, không
bị cản trở, không oán ghét và thù hận.

Let one's thoughts of boundless mettā
pervade the whole world, above,
below and across, unhindered, free of
hate and of enmity.

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā,
sayāno yāvatassa vigatamiddho;
etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,
brahmameṭaṃ
vihāramidhamāhu.

Cho dù ta đang đứng, đang đi, đang ngồi hay
đang nằm, khi còn tỉnh thức, ta phải phát
triển ý thức này (về metta bao la)
Họ nói, đây là cách sống siêu phàm.

Whether one is standing, walking,
sitting or lying down, as long as one is
awake, one should develop this
mindfulness [of boundless mettā].
This, they say, is a sublime way of living.

Diṭṭhiñca anupaggamma,
sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedhaṃ,
na hi jātu gabbhaseyyaṃ
punaretī ti.

Không rơi vào tà kiến,
được ban cho sila và tuệ giác,
trút bỏ dục lạc,
ta không tái sinh.

Not falling into wrong views,
endowed with sila and insight,
discarding sensual desire,
one does not come into a womb again.

Post-Pāli Sutta

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhumāni vā yāni'va
antalikkhe;
tathāgataṃ
devamanussapūjitaṃ,

Bất kỳ chúng sinh nào tụ họp nơi đây,
dù trên mặt đất hay chư thiên,
Đấng Thế Tôn (Tathagata) được cung kính
bởi trời và người;

Whatever beings are here assembled,
whether terrestrial or celestial,
the Tathāgata is revered
by gods and men;

buddhaṃ namassāma
suvatthi hotu;

Chúng ta cung kính Đức Phật;
[bằng cách thốt ra sự thật này]
nguyện được hạnh phúc;

we pay respects to the Buddha;
[by the utterance of this truth]
may there be happiness;

dhammaṃ namassāma
suvatthi hotu;

Chúng ta cung kính Dhamma;
[bằng cách thốt ra sự thật này]
nguyện được hạnh phúc;

we pay respects to the Dhamma
[by the utterance of this truth]
may there be happiness;

saṅghaṃ namassāma
suvatthi hotu.

Chúng ta cung kính Sangha;
[bằng cách thốt ra sự thật này]
nguyện được hạnh phúc.

we pay respects to the Sangha;
[by the utterance of this truth]
may there be happiness.

namana karūṇ gurudeva ko,
caraṇana śīśa navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa ukhaḍatā jāya.

Tôi cung kính vị Thầy kính mến của tôi,
Tôi cúi đầu lạy dưới chân Ngài;
Ngài đã cho tôi châu báu Dhamma,
nên ma vương không thể tới gần.

I pay homage to my revered teacher,
bowing my head at his feet.
he gave me such a jewel of Dhamma
that evil within me gets uprooted.

Aisā cakhāyā dharama rasa,
biṣayana rasa na lubhāya;
dharama sāra aisā diyā,
chilake diye chuḍāya.

Ngài cho tôi nếm hương vị Dhamma,
giờ không khoái cảm nào có thể sánh bằng.
Với Dhamma chân thật Ngài trao truyền
vỏ của vô minh được đập vỡ.

He let me taste Dhamma's nectar,
now no sensual pleasure can allure.
Such an essence of Dhamma he gave,
that the shell [of ignorance] dropped
away.

roma roma kirataga huā,
ṛṇa na cukāyā jāya;
jīṭṭh jīvana dharama kā,
dukhiana kī sevā karūṇ,
yahī ucita upāya.

Lòng biết ơn tuôn trào từ mỗi lỗ chân lông
Tôi không thể trả được món nợ này.
Tôi sẽ sống cuộc đời Dhamma và phục vụ
những người đau khổ [trên thế gian],
đây là cách [để trả nợ] duy nhất.

From every pore such gratitude
is pouring I cannot repay the debt
I will live the Dhamma life and serve the
suffering people [of the world],
this is the only way [to repay the debt].

Isa sevā ke puṇya se,
bhalā sabhī kā hoyā;
Sabake mana jāge dharama,
mukti dukhoṇ se hoyā,
sabakā maṅgala hoyā.

Với phước lành của sự phục vụ này,
nguyện tất cả chúng sanh được hạnh phúc!
Nguyện cho Dhamma khởi sinh trong tâm
của tất cả, nguyện cho họ thoát khỏi khổ
đau. Nguyện cho tất cả được hạnh phúc

By the merits of this service,
may all beings be happy!
May Dhamma arise in the minds of all,
may they be free from suffering!
May all be happy!

Bhavatu sabba maṅgalaṃ(3x)

Nguyện tất cả chúng sanh được hạnh phúc.

May all beings be happy

Sabakā maṅgala,
sabakā maṅgala,
sabakā maṅgala hoyā re.
Terā maṅgala,
terā maṅgala,
terā maṅgala hoyā re.

Nguyện cho tất cả được hạnh phúc,
nguyện cho tất cả được hạnh phúc,
nguyện cho tất cả được hạnh phúc!
Nguyện cho quý vị được hạnh phúc,
nguyện cho quý vị được hạnh phúc,
nguyện cho quý vị được hạnh phúc!

May all be happy,
may all be happy,
may all be happy!
May you be happy,
may you be happy,
may you be happy!

Dṛśya aura adṛśya,
sabhī jīvoṅ kā maṅgala hoyā re.
(2x) nirabhaya hoṅ nirabaira
bane saba,(2x) nirabhaya hoṅ
nirabaira bane saba, sabhī
nirāmaya hoṅya re.

Hữu hình hay vô hình
Nguyện cho tất cả được hạnh phúc
Nguyện cho tất cả thoát khỏi sợ hãi và thù
hận, nguyện cho tất cả thoát khỏi sợ hãi và
thù hận, nguyện cho tất cả thoát khỏi bệnh
tật

Visible or invisible,
may all beings be happy.
May all be free from fear and animosity,
may all be free from fear and animosity,
may all be free from illness.

Sabakā maṅgala,
sabakā maṅgala,
sabakā maṅgala hoyā re.

Nguyện cho tất cả được hạnh phúc,
nguyện cho tất cả được hạnh phúc,
nguyện cho tất cả được hạnh phúc!

May all be happy,
may all be happy,
may all be happy!

Terā maṅgala,
terā maṅgala,
terā maṅgala hoyā re.

Nguyện cho quý vị được hạnh phúc,
nguyện cho quý vị được hạnh phúc,
nguyện cho quý vị được hạnh phúc!

May you be happy,
may you be happy,
may you be happy!

Jana jana maṅgala,
jana jana maṅgala,
jana jana sukhiyā hoyā re.

Nguyện mọi chúng sinh được hạnh phúc,
nguyện mọi chúng sinh được hạnh phúc,
nguyện mọi chúng sinh được hạnh phúc!

May all beings be happy,
may all beings be happy,
may all beings be peaceful!