

## MORNING CHANTING \_ DAY 10 - BÀI TỤNG BUỔI SÁNG \_ NGÀY THỨ 10



- 1.) 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 tới, chúng sinh trong vũ trụ,  
chúng ta hãy bước trên đường Dhamma.  
Con đường Dhamma là con đường 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, nibbāna.
- Āo prāṇī viśva ke,  
caleṅ dharama ke pantha;  
dharama pantha hī śānti patha,  
dharama pantha sukha pantha.
- Hãy tới, chúng sinh trong vũ trụ,  
chúng ta hãy bước trên đường Dhamma.  
Con đường Dhamma là con đường an lạc,  
con đường Dhamma là con đường hạnh phúc.
- Come, beings of the universe,  
let us walk the path of Dhamma.  
The path of Dhamma is the path of peace,  
the path of Dhamma is the path of happiness.
- Ādi māñhi kalyāṇa hai,  
madhya māñhi kalyāṇa;  
anta māñhi kalyāṇa hai,  
kadama kadama kalyāṇa.
- Lợi lạc lúc đầu,  
lợi lạc lúc giữa,  
lợi lạc lúc cuối –  
từng bước đều lợi lạc.
- Beneficial in the beginning,  
beneficial in the middle,  
beneficial at the end—  
every step is beneficial.
- Śīla māñhi kalyāṇa hai,  
hai samādhi kalyāṇa;  
prajñā to kalyāṇa hai,  
pragāṭe pada nirvāṇa.
- Có lợi lạc về hành vi đạo đức,  
có lợi lạc về kiểm soát tâm,  
có lợi lạc về trí tuệ,  
dẫn tới Nibbana.
- There is benefit in moral conduct, benefit in  
controlling the mind,  
benefit in wisdom,  
leading to nibbāna.
- Kitane dina bhāṭakata phire,  
andhī galiṇyoṅ māñhi!  
Aba to pāyā rāja-patha,  
vāpasa muḍanā nāñhi.
- Đã bao ngày chúng ta tiếp tục lang thang trong  
ngõ cụt!  
Bây giờ chúng ta đã tìm thấy con đường vương  
giả, chúng ta sẽ không bao giờ quay trở lại.
- How many days did we keep wandering in  
blind alleys!  
Now that we have found the royal road, we  
will never look back again.

	Aba to pāyā vimāla patha, pīche haṭṭanā nāñhi.	Bây giờ chúng ta đã tìm thấy con đường tinh khiết, chúng ta sẽ không bao giờ quay trở lại.	Now that we have found the pure path, we will never turn back.
2.a)	<b>Deva-āhvānasuttaṃ</b> Samantā cakkavāḷesu, atrāgacchantu devatā; (3x) saddhammaṃ munirājassa, suṇantu sagga-mokkhadaṃ. Dhammassavaṇakālo ayaṃ, bhadantā' (3x)	<b>Tới các vị Chư Thiên</b> 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)	<b>Address to the Devas</b> 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;	Dhammas trong quá khứ, Dhammas trong tương lai,	To the Dhammas of the past, to the Dhammas yet to come,

	paccuppannā ca ye Dhammā, ahaṃ vandāmi sabbadā.	Dhammas trong hiện tại, con luôn luôn cung kính.	to the Dhammas of the present, always I pay respects.
	Ye ca Saṅghā atītā ca, ye ca Saṅghā anāgatā; paccuppannā 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. Vói 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. Vói 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. Vói 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.
	<b>Tiratana Vandanā</b>		
8.)	Iti'pi so bhagavā araham, sammā-sambuddho, vijjācaraṇa- sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisa-damma-sārathī, satthā 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 viññūhi' 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;  ujjuppaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho;  ñāyappaṭipanno Bhagavato sāvaka saṅgho;  sāmīcippaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho;  yadidaṃ cattāri purisa-yugāni, aṭṭha-purisa-puggalā, esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;  āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ	Những người tu tập tốt hợp thành một đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.  Những người thực hành cần mẫn hợp thành một đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.  Tu tập với trí tuệ là người thuộc đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.  Tu tập thật đúng đắn là người thuộc đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.  Có thể chia thành bốn hoặc chia thành tám loại những người thuộc đoàn thể đệ tử Đấng Thế Tôn.  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	Those who have practiced well form the order of disciples of the Blessed One;  those who have practiced uprightly form the order of disciples of the Blessed One;  those who have practiced wisely form the order of disciples of the Blessed One;  those who have practiced properly form the order of disciples of the Blessed One;  that is, the four pairs of persons, the eight kinds of individuals - these form the order of disciples of the Blessed One:  worthy of gifts, of hospitality, of offerings, of reverent salutation, an incomparable field of merit

lokassā'ti.

không ai sánh bằng.

for the world.

### **Mettā-Bhāvanā**

### **Thực hành Metta**

### **Practice of mettā**

[Ahaṃ avero homi, abyāpajjho  
homi, anīgho homi,  
sukhī attānaṃ pariharāmi.

(nguyện cho tôi hết hận thù,  
nguyện cho tôi hết thèm muốn,  
nguyện cho tôi hết giận dữ,  
Nguyện cho tôi luôn hạnh phúc.

[May I be free from animosity,  
may I be free from aversion,  
may I be free from anger,  
may I preserve myself happy.

Mātā-pitu-ācariya-ñāti- samūhā,  
Averā hontu,  
abyāpajjhā hontu.  
anīghā hontu,  
sukhī attānaṃ pariharantu

Me, cha, thiền sư, họ hàng, và mọi người –  
nguyện cho họ hết hận thù,  
nguyện cho họ hết chán ghét,  
nguyện cho họ hết giận dữ,  
nguyện cho họ luôn được hạnh phúc

Mother, father, teacher, relatives, and  
everyone—  
may they be free from animosity,  
may they be free from aversion,  
may they be undisturbed,  
may they preserve themselves happy.

Ārakkhadevatā,  
bhūmaṭṭhadevatā,  
rukkhaṭṭhadevatā,  
ākāsaṭṭhadevatā;]

Thần linh bảo vệ  
Thần linh ở địa cầu  
Thần linh cây cỏ  
Thần linh trên trời]

Protective devas  
devas of the Earth  
tree devas  
devas of the sky]

Puratthimāya disāya,  
puratthimāya anudisāya,  
dakkhiṇāya disāya,  
dakkhiṇāya anudisāya,  
pacchimāya disāya,  
pacchimāya anudisāya,  
uttarāya disāya,  
uttarāya anudisāya,  
uparimāya disāya,  
hetṭhimāya disāya;

Về hướng đông,  
về hướng đông nam  
về hướng nam  
về hướng tây nam  
về hướng tây,  
về hướng tây bắc,  
về hướng bắc,  
về hướng đông bắc,  
về phía trên,  
Về phía dưới.

In the direction of the east,  
in the direction of the south-east,  
in the direction of the south,  
in the direction of the south-west,  
in the direction of the west,  
in the direction of the north-west,  
in the direction of the north,  
in the direction of the north-east,  
in the direction above,  
in the direction below.

Sabbe sattā, sabbe pāṇā,  
sabbe bhūtā, sabbe puggalā,  
sabbe attabhāvapariyāpannā,  
sabbā itthiyo, sabbe purisā,  
sabbe ariyā, sabbe anariyā,  
sabbe manussā, sabbe  
amanussā, sabbe devā,  
sabbe vinipātikā—

Mọi chúng sinh, mọi người đang sống,  
mọi sinh vật, mọi cá nhân,  
mọi hình thức đang sống,  
mọi đàn bà, đàn ông,  
mọi chúng sinh có tâm thanh tịnh  
mọi chúng sinh chưa có tâm thanh tịnh,  
mọi người, không phải là người,  
mọi chúng sinh trên trời, mọi chúng sinh trong  
địa ngục –

All beings, all living ones,  
all creatures, all individuals,  
all having any form of life,  
all women, all men,  
all who have attained purity of mind,  
all who have not yet attained purity of mind,  
all humans, all non-humans,  
all those in celestial realms, all those in states  
of woe—

averā hontu,  
abyāpajjhā hontu,  
anīghā hontu,  
sukhī attānaṃ pariharantu.

Nguyện cho họ hết hận thù,  
nguyện cho họ hết chán ghét,  
nguyện cho họ không bị quấy phá,  
Nguyện cho họ luôn được hạnh phúc.

may they be free from animosity,  
may they be free from aversion,  
may they be undisturbed,  
may they preserve themselves happy.

Sabbe sattā sukhi hontu,  
sabbe hontu ca khemino,  
  
sabbe bhadrāṇi passantu, (2x)  
mā kiñci pāpamāgamā,  
mā kiñci sokamāgamā,  
mā kiñci dukkhamāgamā.

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc,  
nguyện cho họ tìm thấy an toàn chân chính  
(nibbana)  
nguyện cho họ hưởng thụ duyên may,  
nguyện cho họ không gặp điều dữ,  
nguyện cho họ không bị đau buồn,  
nguyện cho họ không bị đau khổ.

May all beings be happy,  
may they all find real security  
[nibbāna],  
may all enjoy good fortune,  
may they encounter no evil,  
may they encounter no grief,  
may they encounter no suffering.

Bhavatu sabba maagala. (3x)

Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc.

May all beings be happy.

Phira se jāge dharama jagata  
meṇ, phira se hove jaga kalyāṇa;  
jāge jāge dharama jagata meṇ,  
hove hove jana kalyāṇa. (2x)

Nguyện Dhamma lại tái sinh trên thế gian,  
nguyện lại có hạnh phúc trên thế gian, nguyện  
cho Dhamma nầy sinh trên thế gian, nguyện  
cho mọi chúng sinh được hạnh phúc

May Dhamma arise again in the world,  
may there be happiness again in the world;  
may Dhamma arise in the world,  
may there be happiness in the world.

rāga dveṣa aura moha dūra hoṇi, jāge śīla samādhi jñāna. (2x)	Nguyện cho thèm muốn, chán ghét, và vô minh bị xóa tan, nguyện cho giới, định và tuệ nảy sinh.	May craving, aversion and ignorance be dispelled, may morality, concentration and wisdom arise.
Jana mana ke dukhaḍe miṭṭha jāyeṇ, phira se jāga uṭṭhe musakāna; (2x)	Nguyện cho khổ đau trong tâm mọi người chấm dứt, nguyện tươi vui được hồi sinh.	May the anguish in the minds of people end, may their smiles be restored again.
Phira se jāge dharama jagata meṇ, phira se hove jaga kalyāṇa.	Nguyện cho Dhamma lại nảy sinh, nguyện lại có hạnh phúc trên thế gian.	May Dhamma arise again in the world, may there be happiness again in the world.
Jāge jāge dharama kī vāṇī, maṅgala mūla mahā kalyāṇī; (2x) jāge jāge dharama kī vāṇī.	Nguyện những lời của Dhamma nảy sinh, cội nguồn của hạnh phúc và lợi lạc. nguyện những lời của Dhamma nảy sinh.	May the words of Dhamma arise, root of all happiness and well-being; may the words of Dhamma arise.
Jāge buddha sadṛśa koī jñānī, hoṇya sukhī saba jaga ke prāṇī. (2x)	Nguyện cho thánh nhân như Đức Phật lại tái sinh, Nguyện lại có hạnh phúc trên thế gian.	May a wise one like the Buddha arise again, may all beings in the world be happy. (2x)
Jāge jāge dharama kī vāṇī, maṅgala mūla mahā kalyāṇī; (2x) Jāge jāge dharama kī vāṇī, jāge buddha sadṛśa koī jñānī, hoṇya sukhī saba jaga ke prāṇī.	Nguyện những lời của Dhamma được nảy sinh, nguồn gốc của hạnh phúc và lợi lạc; nguyện những lời của Dhamma nảy sinh. Nguyện cho thánh nhân như Đức Phật lại tái sinh, Nguyện lại có hạnh phúc trên thế gian	May the words of Dhamma arise, root of all happiness and well-being. May the words of Dhamma arise, may a wise one like the Buddha arise again, may all beings in the world be happy.