KINH TỪ BI & TAM QUY NGŨ GIỚI

Karaṇīyamettā Sutta & Ti-Saraṇa (Pāḷi - Việt)

Trích Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya) • Nghi thức trì tụng truyền thống của Chư Tăng và Phật tử Nam Tông (Theravāda)

Bản in chùa chữ to song ngữ Pāḷi - Việt đối chiếu, kèm diễn giải tường tận phục vụ nghiên cứu & tu tập.

❀ Phần 1: Quy Kính Tam Bảo & Thọ Trì Ngũ Giới (Ti-Saraṇa & Pañca-Sīla)

Câu 1

Pāḷi: *Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.*
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Việt dịch: Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Biến Tri.
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Biến Tri.
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Biến Tri.

> **Diễn giải:** Kính lễ Đức Thế Tôn - Bậc A-la-hán vô thượng, Bậc Giác Ngộ hoàn toàn không Thầy chỉ dạy, Đấng Cha Lành của muôn loài.

Câu 2

Pāḷi: *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Việt dịch: Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật.

> **Diễn giải:** Nương tựa nơi Đức Phật - Ngọn đèn trí tuệ dẫn lối thoát khỏi đêm dài tăm tối của luân hồi sinh tử.

Câu 3

Pāḷi: *Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Việt dịch: Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp.

> **Diễn giải:** Nương tựa nơi Giáo Pháp - Chân lý nhiệm màu đưa người hành trì đến an vui, tịch tịnh và giải thoát.

Câu 4

Pāḷi: *Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Việt dịch: Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng.

> **Diễn giải:** Nương tựa nơi Tăng đoàn - Đoàn thể các bậc Thánh hiền và đệ tử xuất gia của Đức Phật sống hòa hợp thanh tịnh.

Câu 5

Pāḷi: *Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Việt dịch: Giới thứ nhất: Con xin vâng giữ điều học là lánh xa sự sát sanh hại mạng.

> **Diễn giải:** Tôn trọng và bảo vệ mạng sống của muôn loài hữu tình, nuôi dưỡng lòng trắc ẩn từ bi vô hạn.

Câu 6

Pāḷi: *Adinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Việt dịch: Giới thứ hai: Con xin vâng giữ điều học là lánh xa sự trộm cắp, lấy của không cho.

> **Diễn giải:** Sống chân thật liêm chính, tôn trọng quyền sở hữu chính đáng của người khác.

Câu 7

Pāḷi: *Kāmesu micchācārā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Việt dịch: Giới thứ ba: Con xin vâng giữ điều học là lánh xa sự tà dâm, bất chánh.

> **Diễn giải:** Bảo vệ sự trong sạch, lòng chung thủy và hạnh phúc của bản thân, gia đình và xã hội.

Câu 8

Pāḷi: *Musāvādā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Việt dịch: Giới thứ tư: Con xin vâng giữ điều học là lánh xa sự nói dối, nói lời đâm thọc, thô ác.

> **Diễn giải:** Nói lời chân thật, hòa nhã, ái ngữ, đem lại sự hòa hợp gắn kết tin cậy giữa mọi người.

Câu 9

Pāḷi: *Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Việt dịch: Giới thứ năm: Con xin vâng giữ điều học là lánh xa chất say, rượu bia làm mê mờ tâm trí.

> **Diễn giải:** Giữ gìn tâm trí luôn tỉnh táo, sáng suốt, chánh niệm tỉnh giác trong từng giây phút.

❀ Phần 2: Toàn Văn Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta - 10 Bài Kệ Ngôn)

Câu 10

Pāḷi: *Karaṇīyam-atthakusalena yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca: Sakko ujū ca sūjū ca, suvaco c'assa mudu anatimānī.*

Việt dịch: Người hằng mong cầu sự an lạc, thấu hiểu đạo lý thiện lành, hãy nên sống ngay thẳng, chân thật, nhu hòa, dễ dạy và không hề kiêu mạn.

> **Diễn giải:** Phẩm hạnh căn bản của người tu tập tâm từ: dũng cảm, ngay thật, nhu hòa, biết lắng nghe và từ bỏ lòng ngã mạn.

Câu 11

Pāḷi: *Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti, Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesv-ananugiddho.*

Việt dịch: Biết đủ, dễ nuôi, ít bận rộn, nếp sống thanh bần giản dị, các giác quan vắng lặng, trí tuệ sáng suốt, không quyến luyến tham đắm việc thế tục.

> **Diễn giải:** Sống tri túc thanh bần, hộ trì các căn cẩn mật, không vướng bận việc đời để tâm an định hướng thượng.

Câu 12

Pāḷi: *Na ca khuddam-samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyuṃ. Sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhitattā.*

Việt dịch: Không làm bất cứ việc lỗi lầm nhỏ nào mà các bậc trí giả có thể khiển trách. Hãy luôn khởi tâm nguyện: Nguyện cho tất cả chúng sinh đều được an lành, hạnh phúc và bình yên nơi tâm!

> **Diễn giải:** Thận trọng gìn giữ giới đức không để tì vết, hằng ngày cầu chúc cho muôn loài được thái bình hoan hỷ.

Câu 13

Pāḷi: *Ye keci pāṇa-bhūt'atthi, tasā vā thāvarā vā anavasesā, Dīghā vā ye mahantā vā, majjhimā rassakā aṇuka-thūlā. Diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā, ye ca dūre vasanti avidūre, Bhūtā vā sambhavesī vā, sabbe sattā bhavantu sukhitattā.*

Việt dịch: Bất kể mọi sinh linh hữu tình, dù yếu ớt hay mạnh mẽ, to lớn hay nhỏ bé, mắt thấy được hay không thấy được, ở gần hay ở xa, đã sinh hay sắp sinh, nguyện cho tất cả đều sống trong an lạc!

> **Diễn giải:** Trải rộng tâm từ bao la không phân biệt đến tất cả sinh linh trong khắp vũ trụ mười phương không sót một ai.

Câu 14

Pāḷi: *Na paro paraṃ nikubbetha, nātimaññetha katthaci na kañci, Byārosanā paṭīgha-saññā, nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.*

Việt dịch: Đừng lừa dối ai, đừng khinh miệt bất kỳ ai ở bất cứ nơi đâu. Đừng vì tức giận hay oán thù mà mong muốn người khác phải chịu đau khổ.

> **Diễn giải:** Đoạn dứt hoàn toàn tâm sân hận, không gieo rắc oán thù hay khởi niệm cầu mong điều dữ xảy đến cho người khác.

Câu 15

Pāḷi: *Mātā yathā niyaṃ puttaṃ āyusā ekaputtam-anurakkhe, Evam-pi sabba-bhūtesu mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.*

Việt dịch: Như người mẹ hiền bảo vệ đứa con duy nhất của mình bằng cả sinh mạng, đối với muôn loài chúng sinh, hãy nuôi dưỡng một tâm từ bi vô lượng không ngần ngại!

> **Diễn giải:** Tình thương cao thượng và vô điều kiện như tình mẫu tử thiêng liêng chí thành sẵn sàng hy sinh bảo vệ con thơ.

Câu 16

Pāḷi: *Mettāñ ca sabba-lokasmiṃ mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ, Uddhaṃ adho ca tiriyañ ca, asambādhaṃ averam-asapattaṃ.*

Việt dịch: Hãy trải rộng lòng từ bi vô hạn đến khắp cả thế gian: phía trên, phía dưới và xung quanh bốn phương, không hạn hẹp, không hận thù, không thù địch.

> **Diễn giải:** Tâm từ tỏa sáng không có ranh giới biên cương, phá vỡ mọi bức tường ngăn cách giữa người và người, vật và vật.

Câu 17

Pāḷi: *Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā, sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho, Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu.*

Việt dịch: Khi đứng, đi, ngồi, hoặc nằm, bao lâu còn tỉnh thức, hãy an trú trong tâm niệm từ bi này. Đây chính là nếp sống cao thượng tối thượng (Phạm trú) ở thế gian.

> **Diễn giải:** Biến tâm từ bi thành hơi thở trong cả bốn oai nghi - An trú trong cõi Phạm Thiên ngay giữa chốn nhân gian.

Câu 18

Pāḷi: *Diṭṭhiñ ca anupagamma, sīlavā dassanena sampanno, Kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar-etīti.*

Việt dịch: Không sa vào tà kiến, giới hạnh thanh tịnh, thành tựu chánh tri kiến, đoạn trừ ái dục đối với các dục lạc trần gian, hành giả chắc chắn không còn thọ thai tái sinh trở lại nữa.

> **Diễn giải:** Kết quả tối hậu của việc tu tập tâm từ: dứt sạch phiền não vô minh, chứng đạt Thánh quả Bất Lai và Niết Bàn tịch diệt.

❀ Phần 3: Pháp Quán Niệm & Rải Tâm Từ Vô Lượng (Mettā Bhāvanā)

Câu 19

Pāḷi: *Ahaṃ avero homi, ahaṃ abyāpajjo homi, ahaṃ anīgho homi, ahaṃ sukhī attānaṃ pariharāmi.*

Việt dịch: Tôi nguyện giữ thân tâm không oan trái với chúng sinh. Tôi nguyện giữ tâm không khổ não thù hận. Tôi nguyện giữ thân không đau đớn bệnh tật. Tôi nguyện giữ thân tâm thường được an vui!

> **Diễn giải:** Rải tâm từ đến chính bản thân: Chữa lành mọi thương tổn nội tâm, nuôi dưỡng nguồn an lạc thanh tịnh từ bên trong.

Câu 20

Pāḷi: *Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, dakkhiṇāya disāya, uttarāya disāya, uparimāya disāya, heṭṭhimāya disāya: Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*

Việt dịch: Nguyện cho tất cả chúng sinh ở phương Đông, phương Tây, phương Nam, phương Bắc, phương trên và phương dưới: Đều đừng có oan trái lẫn nhau, đừng khổ não, hãy giữ gìn thân tâm luôn được an lạc!

> **Diễn giải:** Phóng chiếu làn sóng tâm từ bi rộng lớn che chở muôn loài khắp mười phương vũ trụ vạn vật thái bình.

❀ Phần 4: Kệ Chúc Phúc & Hồi Hướng Của Chư Tăng Nam Tông (Paritta & Maṅgala)

Câu 21

Pāḷi: *Sabbe buddhā balappattā, paccekānañ ca yaṃ balaṃ, Arahantānañ ca tejena, rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.*

Việt dịch: Nhờ oai lực tối thượng của tất cả chư Phật, chư vị Độc Giác Phật và oai lực uy dũng của chư vị Thánh Tăng A-la-hán, con xin kết hợp sự hộ trì che chở toàn diện đến muôn loài!

> **Diễn giải:** Cung thỉnh năng lượng từ bi và đại hùng đại lực của Ba Ngôi Tam Bảo bảo bọc chúng sinh thoát khỏi mọi tai ương.

Câu 22

Pāḷi: *Sabba-roga-vinimutto, sabba-santāpa-vajjito, Sabba-veram-atikkanto, nibbuto ca tuvaṃ bhava.*

Việt dịch: Cầu xin cho quý vị dứt trừ tất cả bệnh tật, tiêu tán mọi khổ não lo âu, tai qua nạn khỏi, oán thù dứt sạch, sống trường thọ và an lạc dài lâu!

> **Diễn giải:** Lời tụng cầu an chúc phúc quen thuộc của Chư Tăng Nam Tông khi rải nước cam lộ chúc lành cho phật tử.

Câu 23

Pāḷi: *Bhavatu sabba-maṅgalaṃ, rakkhantu sabba-devatā, Sabba-buddhānubhāvena, sadā sotthī bhavantu te.*

Việt dịch: Nguyện cầu muôn phước lành kiết tường luôn đến với quý vị, chư Thiên hộ pháp hằng gia hộ che chở, nhờ oai đức của Đức Phật, cầu chúc quý vị luôn được an vui thù thắng!

> **Diễn giải:** Lời chúc phúc Tam Bảo tối thượng - câu kinh chúc lành truyền thống thiêng liêng nhất trong Phật giáo Theravāda.

Câu 24

Pāḷi: *Bhavatu sabba-maṅgalaṃ, rakkhantu sabba-devatā, Sabba-dhammānubhāvena, sabba-saṅghānubhāvena, sadā sotthī bhavantu te.*

Việt dịch: Nguyện cầu muôn phước lành kiết tường luôn đến với quý vị, chư Thiên hộ pháp hằng gia hộ che chở, nhờ oai đức của Giáo Pháp và Chư Tăng, cầu chúc quý vị luôn được an vui thịnh vượng!

> **Diễn giải:** Gia trì năng lượng kiết tường từ Pháp Bảo thanh tịnh và Tăng Bảo hòa hợp viên mãn.

Câu 25

Pāḷi: *Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo. Yāvatā samantā cakkavāḷesu, sabbe sattā sukhitā hontu.*

Việt dịch: Nguyện xin cho phước báu thanh tịnh phát sinh từ sự thọ trì tụng niệm này hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc hiện tiền và quá vãng, nguyện cho tất cả đều được vãng sanh cảnh giới an vui!

> **Diễn giải:** Hồi hướng công đức lành đến tổ tiên, ông bà, cha mẹ và khắp pháp giới hữu tình đồng triêm công đức.

❀ Mettā Cittaṃ • Tâm Từ Tỏa Sáng Khắp Mười Phương ❀

"Nguyện cho tất cả chúng sinh khắp cùng hư không pháp giới, hữu tình hay vô tình,
đều được dứt trừ oan trái, thân tâm an lạc, thoát khỏi hiểm nguy và sớm viên thành giải thoát."

Ứng Dụng Niệm (tungkinh.xyz / niem.app) • Ấn tống phụng sự Chư Tôn Đức Tăng Ni & Quý Phật tử toàn cầu.