

Karaṇī-metta-sutta

Karaṇīyamatthakusalena,
Yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca,
Suvaco cassa mudu anatimānī.

Santussako ca subharo ca,
Appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci,
Yena viññū pare upavadeyyuṃ,
Sukhino vā khemino hontu,
Sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Ye keci paṇabhūtatthi,
Tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā,
Majjhimā rassakā aṇukathulā.

Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,
Ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā,
Sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Na paro paraṃ nikubbetha,
Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci,
Byārosanā paṭighasaññā,
Nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttā,
Āyusā ekaputtamanurakkhe,
Evampi sabbabhūtesu,
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

Mettañca sabbalokasmiṃ,
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ,
Uddhaṃ adho ca tiriyañca,
Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

Tiṭṭhañcamaṃ nisinno vā,
Sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,
Brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

**Diṭṭhiṅca anupagamma,
Sīlavā dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedham,
Na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretīti.**

KINH TÂM TỪ

Việt dịch: HUYỀN THANH

- 1_ Người khôn khéo làm điều lợi ích
Phải đạt nơi thanh tịnh bình an
Thẳng ngay, có đủ khả năng
Nhu mì, khéo nói, kiêu căng không còn
- 2_ Luôn biết đủ, dễ nuôi sinh mạng
Sống thanh bản, không bận việc đời
Giữ căn trong sạch, khéo bồi
Thường luôn khiêm tốn, chẳng vờ Thê Gia
- 3_ Không vi phạm lỗi dù nhỏ nhặt
Khiến cho người có Trí trách khinh
Cầu cho tất cả Hữu Tình
Phát sinh hạnh phúc, an bình sướng vui
- 4_ Bất kỳ mọi sinh linh biết thờ
Yếu đuối hay mạnh mẽ thế nào
Trung bình, to lớn hay cao
Thấp lùn, nhỏ bé, tròn vo đủ hình
- 5_ Loài nhìn thấy (hữu hình) hay không nhìn thấy (vô hình)
Sống gần ta hoặc ở xa ta
Đã sinh hay sẽ sinh ra
Cầu cho tất cả an hòa sướng vui
- 6_ Mong không ai ôm lòng phá hoại
Không khinh thường, không ức hiếp nhau
Không còn chống trái lẫn nhau
Không mong điều ác khổ đau đến người
- 7_ Như bà mẹ có con duy nhất
Luôn chăm lo bảo vệ cho con
Thế nên nuôi dưỡng lòng thương
Giúp cho vô lượng các hàng chúng sinh
- 8_ Rải Tâm Từ đến muôn Thế Giới
Mở rộng tâm vô lượng vô biên
Bên trên, phía dưới, bốn phương
Không còn trói buộc, không vương hận thù
- 9_ Khi đang đứng, đang đi, ngồi nghỉ

Hoặc đang nằm, luôn tránh ngủ say (thụy miên)
Quyết tâm giữ Chính Niệm này
Trú vào Phạm Hạnh , sống đời thanh cao
10_ Không Tà Kiến, giữ gìn Giới Hạnh
Khéo hoàn thành Tri Kiến chính chân
Diệt trừ tham dục não phiền
Về sau quyết chẳng sinh vào bào thai

KINH TÂM TỬ (Hết)
25/12/2007