

THÍCH NHẤT HẠNH



NHẬT TỤNG  
THIÊN MÔN

NĂM 2010  
ẤN BẢN MIỀN NAM



TG

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

# Mục lục

Lời giới thiệu.....	5
Lời nói đầu.....	6
Những chỉ dẫn cần thiết.....	8
<b>Công phu sáng thứ hai</b> .....	11
Kính Kim Cương – Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Não .....	11
Kính Thương Yêu .....	15
Chuyên Niệm .....	16
Đánh Lễ.....	17
Quy Nguyện.....	17
Quay Về Nương Tựa.....	19
<b>Công phu chiều thứ hai</b> .....	21
Kính Mười Nguyện Phổ Hiền .....	21
Kính Diệt Trừ Phiền Giận .....	23
Quán Nguyện.....	28
Kệ Vô Thường.....	29
<b>Công phu sáng thứ ba</b> .....	32
Kính Quán Niệm Hoi Thở .....	32
Hương Về Kính Lạy .....	38
Quay Về Nương Tựa.....	42
<b>Công phu chiều thứ ba</b> .....	44
Kính Sức Mạnh Quan Âm .....	44
Kính Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân .....	48
Bài Tụng Hạnh Phúc .....	50
<b>Công phu sáng thứ tư</b> .....	56
Kính Bốn Lãnh Vực Quán Niệm .....	56
Hương Về Tam Bảo .....	65
<b>Công phu chiều thứ tư</b> .....	68
Kính Trung Đạo Nhân Duyên .....	68
Kính Soi Gương .....	69
Ngày Đêm An Lành .....	73
Tùy Hỷ Hồi Hương.....	74

<b>Công phu sáng thứ năm</b> .....	79
Kinh Người Biết Sống Một Mình .....	79
Kinh Bát Nhã Hành .....	81
Điều Phục Con Giận.....	88
<b>Công phu chiều thứ năm</b> .....	91
Kinh Ba Cửa Giải Thoát .....	91
Kinh A Nậu La Độ .....	93
Khơi Suối Yêu Thương .....	96
<b>Công phu sáng thứ sáu</b> .....	101
Kinh Người Bắt Rắn .....	101
Thiên Long Hộ Pháp .....	108
<b>Công phu chiều thứ sáu</b> .....	110
Kinh A Di Đà .....	110
Phát Nguyện.....	115
<b>Công phu sáng thứ bảy</b> .....	119
Kinh Độ Người Hấp Hối .....	119
Hiện Pháp Lạc Trú.....	125
<b>Công phu chiều thứ bảy</b> .....	129
Kinh Phước Đức .....	129
Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa .....	131
Sám Hối và Phát Nguyện .....	134
<b>Công phu sáng chủ nhật</b> .....	140
Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc .....	140
Kinh Hải Đảo Tự Thân .....	143
Tưới Tầm Hạt Giống Tốt.....	146
Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi .....	147
<b>Công phu chiều chủ nhật</b> .....	150
Sám Nguyện.....	150
Kệ Sám Hối.....	153
Bốn Phép Tùy Niệm .....	153
Phòng Hộ Chuyển Hóa.....	156
<b>Nghi thức</b> .....	159
Nghi thức chúc tán rằm và mừng một.....	159
Nghi thức chúc tán Tổ Sư .....	169

Nghi thức cúng ngộ.....	181
Nghi thức thọ trai .....	184
Nghi thức truyền 10 Giới Sadi .....	189
Nghi thức tụng 10 Giới Sadi.....	203
<b>Phụ lục</b> .....	216
Kệ tán.....	216
Sám Quy Mạng.....	233
Thi Kệ Nhật Dụng.....	236
Chỉ dẫn thực tập 3 lạy .....	258
Thực tập 3 lạy .....	264
Thực tập 5 lạy.....	268
Nguồn Gốc Các Kinh.....	273
<b>Những kinh văn và bài tụng mới</b> .....	280
Kinh Sự Thật Đích Thực .....	280
Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt về Không .....	282
Kinh Bốn Loại Thức Ăn .....	283
Ái Ngữ Lắng Nghe .....	286
Kệ Thỉnh Chuông Đại Hồng .....	289
Văn thỉnh linh.....	295
Quán niệm trước buổi họp .....	302
Quán niệm trước buổi soi sáng.....	303
Mười Bốn Bài Kệ Chỉ Quán.....	304
<b>Lời cảnh giác và khích lệ của thiền sư Quy Sơn</b> .....	306
Ý thức Vô thường.....	306
Tránh lẽ thói hưởng thụ.....	306
Giới là căn bản.....	307
Sơ tâm cần nuôi dưỡng .....	307
Phải nên liệu trước.....	308
Nỗ lực tinh tiến .....	309
Gần gũi bạn lành.....	310
Khẩn thiết dụng tâm.....	310
Trai giới tinh chuyên .....	311
Nuôi hoài bão lớn .....	312
Nắm quyền tự chủ .....	312
Cùng đi với nhau .....	313

## Lời giới thiệu

Đã từ năm mươi năm nay, Phật tử Việt Nam, nhất là giới xuất gia, chờ đợi một cuốn Thiền Môn Nhật Tụng bằng quốc ngữ. Trong quá trình thực tập và hoằng pháp, tôi cũng đã từng nhiều lần cảm thấy nhu yếu cấp thiết này. Nay sách Nhật Tụng Thiền Môn của Đạo Tràng Mai Thôn được ấn hành, tôi hết sức vui mừng và xin trân trọng giới thiệu với các giới hành giả khắp nơi trong toàn quốc.

Sách Nhật Tụng Thiền Môn mà quý vị đang nâng trên tay quả là một pháp bảo, quý giá vô cùng. Các vị giáo thọ của Đạo Tràng Mai Thôn đã để ra mười lăm năm để soạn tập, phiên dịch và xây dựng lên nó. Văn dịch sáng sủa và đẹp đẽ, diễn đạt được ý kinh một cách rõ ràng và tự nhiên, rất dễ tụng đọc. Các kinh điển được chọn lọc trong kinh tạng lại là những kinh tiêu biểu và căn bản, kinh nào cũng thiết yếu cho công phu hành trì của người xuất gia. Những bài kệ tán và xướng tụng hay nhất trong sách Thiền Môn Nhật Tụng cũ đều đã được phiên dịch rất khéo léo, và thêm vào đó còn có rất nhiều bài kệ tán, phát nguyện và sám nguyện mới rất thích hợp với căn cơ và thời đại.

Sách Nhật Tụng Thiền Môn này nếu được đem ra áp dụng sớm sẽ tạo ra rất nhiều sinh khí mới cho thiền môn và mở ra một kỷ nguyên mới cho sự thực tập.

*Trúc Lâm Thiền Viện, ngày 15.5.1997*

*Thiền sư Thích Thanh Từ*

## Lời nói đầu

Truyền thống thực tập hai buổi công phu bắt đầu từ đời Minh (1368 – 1628) và mãi đến đời Thanh (1610 – 1902) vào năm Quang Tự thứ 12 (1886), sách Thiên Môn Nhật Tụng mới chính thức ra đời trong hình thức ta thấy. Sách này gồm thâu lại tất cả những kinh văn, pháp ngữ, đà la ni, nghi thức, cảnh sách, vấn đối và giáo huấn trước đó thường được dùng trong các chùa thuộc nhiều tông phái khác nhau. Vì vậy tuy tên sách là Thiên Môn Nhật Tụng nhưng kỳ thực công phu soạn lục không phải chỉ là công phu của thiên môn mà còn là của các truyền thống khác như Luật, Tịnh Độ và Mật. Vào đời Thanh, các tông phái có khuynh hướng dung hợp, nhất là Thiên và Tịnh, vì vậy sách đã được sử dụng rộng rãi trong cả hai tông phái này.

Buổi công phu sáng mang nặng màu sắc Mật Tông, nội dung là thần chú Lăng Nghiêm và mười thần chú khác. Buổi công phu chiều thì vừa có màu sắc Tịnh Độ Tông vừa có màu sắc Mật Tông (nghi thức Tiểu Môn Sơn). Màu sắc Thiên Tông của đạo Phật Việt Nam, vốn rất đậm đà trong lịch sử, qua hai buổi công phu ấy đã không được biểu hiện đầy đủ. Trong sách Nhật Tụng Thiên Môn Năm 2010 này, hai buổi công phu ở chùa đã được đề nghị thay đổi để nội dung được giàu có hơn về cả hai phía thiên tập và kinh văn. Thay vì ngày nào cũng tụng những kinh như nhau, ta được trì tụng mỗi ngày một hay nhiều kinh khác nhau, do đó những kinh điển căn bản về thiên tập đều được có dịp trì tụng và học hỏi. Buổi sáng, sau nửa giờ tĩnh tọa và kinh hành im lặng, ta bắt đầu trì tụng một kinh, như Kinh Kim Cương. Ngày hôm sau, ta tụng kinh khác. Sách này cố gắng hiển nhiều kinh khác nhau cho bảy ngày trong tuần, và những tiết mục của buổi công phu cũng đầy đủ như trong nghi thức truyền thống, chỉ có khác hơn là nghi thức mới được trì tụng hoàn toàn bằng Quốc Ngữ.

Vì ta đã bắt đầu bằng nửa giờ tĩnh tọa và một vòng đi kinh hành im lặng nên đến tiết mục tuần nhiều niệm Phật, ta chỉ cần đi một hoặc hai vòng. Những điều vừa nói cũng được áp dụng cho nghi thức công phu chiều. Theo Nghi Thức này, mỗi tuần ta chỉ cúng thí thực bằng

nghi thức Tiểu Môn Sơn một lần vào chiều thứ bảy. Tại những chùa vừa tu Thiền vừa tu Tịnh Độ thì trong buổi công phu chiều, ta niệm Bụt A Di Đà trong khi đi tuần nhiễu.

Thay vì có hai buổi công phu, ta có tới mười bốn buổi. Buổi công phu nào cũng được bắt đầu bằng tĩnh tọa và một vòng kinh hành im lặng. Giờ tĩnh tọa tối thiểu là từ 20 tới 30 phút. Tại các thiền viện, thời gian này có thể tăng lên tùy theo nhu yếu. Tại các chùa Thiền Tịnh song tu, hành giả có thể niệm Bụt Di Đà trong các buổi tĩnh tọa. Ngồi niệm Bụt, theo tinh thần của đạo Bụt nguyên thủy, cũng là ngồi thiền. Khuya rằm và mồng một ta có thể thay buổi công phu sáng bằng nghi thức Chúc Tán.

Để cho nội dung các buổi tĩnh tọa được giàu có và lợi lạc, xin hành giả sử dụng sách Sen Búp Từng Cánh Hé, một thiền phổ tập hợp nhiều bài thiền tập rất có giá trị. Sách này do thiền sư Nhất Hạnh biên soạn căn cứ vào kinh nghiệm tu tập của mình và của những năm giảng dạy và hướng dẫn thiền tập ở Á Đông cũng như ở Tây Phương.

# Những chỉ dẫn cần thiết

1. Các nghi thức trong đây chỉ trình bày phần thiết yếu. Vị duy na, tùy theo thời gian, có thể thêm vào các bài như Dâng Hương, Tán Lễ, Niệm Bụt, Khai Kinh và Hồi Hương. Những bài này có đầy đủ trong phần Phụ Lục.
2. Những đạo tràng tu theo Tịnh Độ sẽ niệm Bụt A Di Đà trong thời công phu chiều thay vì niệm Bụt Thích Ca. Sau danh hiệu A Di Đà là danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm, Bồ Tát Đại Thế Chí và các đức Bồ Tát Trên Hội Liên Trì. Trong giờ tĩnh tọa của công phu chiều, hành giả Tịnh Độ thực tập niệm Bụt im lặng, lần tràng hoặc quán tưởng. Nghi thức buổi Công Phu Chiều Thứ Sáu là một nghi thức công phu Tịnh Độ tiêu biểu. Các đạo tràng Tịnh Độ, nếu muốn, có thể sử dụng nghi thức này mỗi buổi chiều.
3. Bài Quán Nguyện (về danh hiệu của bốn vị Bồ Tát lớn) trong buổi công phu chiều thứ hai, thay vì được đại chúng đồng tụng nên để cho một vị trong đại chúng (hoặc bốn vị thay nhau) đọc lên. Niệm lục và định lục của những vị này phải khá vững thì trong khi đọc mới tạo ra được năng lượng quán chiếu trong đại chúng.
4. Trong khi tụng niệm, phải biết lắng nghe vị Duy na và đại chúng để có thể hòa giọng của mình vào giọng của đại chúng. Phải hết sức tránh tụng một mình một giọng riêng, tách biệt với giọng đại chúng. Tụng kinh phải biết sử dụng miệng và tai cùng một lúc.
5. Trong khi tụng niệm, đừng nên chỉ chú trọng tới âm điệu tụng niệm và kỹ thuật tán tụng. Âm điệu và kỹ thuật tuy cần thiết nhưng không thiết yếu bằng ý kinh. Tụng kinh không phải là hợp tấu hoặc hòa nhạc. Tụng kinh là để có cơ hội gieo trồng và tưới tẩm những hạt giống tuệ giác và từ bi trong chiều sâu tâm thức, vì vậy tâm ý phải duyên theo lời kinh và tiếp nhận ý kinh.



6. Niệm Bụt, dù là Bụt Thích Ca hay Bụt A Di Đà, Bồ Tát Quán Âm hay Bồ Tát Địa Tạng, ta không nên chỉ niệm bằng miệng mà không niệm bằng Tâm. Nếu chỉ niệm bằng miệng, ta sẽ mau chóng trở thành một cái máy niệm, chỉ phát được âm thanh mà không phát ra được năng lượng chính niệm. Niệm bằng Tâm, ta sẽ tiếp nhận được năng lượng của Bụt vốn có sẵn trong ta dưới hình thức hạt giống Phật tính và chính niệm; năng lượng ấy cũng có mặt trong vũ trụ. Và chỉ khi nào năng lượng trong tâm ta phát sanh thì ta mới tiếp xúc được với năng lượng trong vũ trụ. Trong khi niệm Bụt, ta không thoát ra ngoài khung cảnh bây giờ và ở đây. Trái lại, ta thực sự có mặt. Với năng lượng Bụt trong tâm ta, những gì ta đang thấy và đang nghe đều là những gì Bụt đang thấy và đang nghe đồng thời. Vì thế, niệm giúp cho ta an trú trong định, và định làm biểu hiện cõi Bụt trong khung cảnh hiện tiền. Ta sẽ tiếp xúc được với thế giới của bản môn và của tịnh độ ngay trong khi niệm Bụt, và ta có an lạc và vững chãi cũng ngay trong khi niệm Bụt. Niệm Bụt ở đây không còn là một lời cầu khẩn hay kêu gọi mà là một sự thực tập làm cho Bụt và thế giới của Bụt có mặt trong ta và quanh ta ngay trong giờ phút thực tập.
7. Khi thực tập kinh hành, nên chú tâm tới sự xúc chạm giữa bàn chân và sàn chính điện, đi từng bước an lạc và thanh thoi như bước trong Tịnh Độ không khác, mỗi bước đi đều có giá trị nuôi dưỡng và trị liệu, mỗi bước đi đều đem lại thêm chất liệu chính niệm, vững chãi và thanh thoi vào cơ thể và vào tâm thức. Bước đi như in xuống dấu vết niềm an lạc của mình trên mặt đất.
8. Thỉnh thoảng, đại chúng cũng có thể đề cử một vị đọc lên Kinh văn căn bản của thời công phu (như Kinh Kim Cương, v.v...) để tất cả mọi người khác lắng nghe, thay vì đồng tụng. Nên chọn người có giọng đọc truyền cảm và có niệm lực và định lực khá hùng hậu. Kinh nghiệm thực tập ở Đạo Tràng Mai Thôn trong 20 năm qua cho thấy cách tụng này giúp cho ý kinh có thể thấm vào lòng người nghe một cách dễ dàng và sâu đậm.

9. Các kinh dài như Niệm Xứ, Kim Cương, Người Bất Rắn, v.v..., đã được thu gọn để có thể nằm vào khuôn khổ thời gian có giới hạn của khóa tụng. Toàn văn các kinh ấy có thể được tìm thấy trong sách Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn.
10. Tất cả các buổi công phu sáng và chiều đều được bắt đầu bằng *20 tới 30 phút* tĩnh tọa và một vòng kinh hành im lặng.
11. Trong khi chuông đại hồng đang được thỉnh hay khi đại chúng đang ngồi tĩnh tọa hoặc tụng kinh, tất cả những người trong chùa vì có phận sự không tham dự được buổi công phu đều phải chấp tác trong im lặng, theo dõi hơi thở để thiền tập hoặc niệm Bụt mà không được nói chuyện hoặc gây tiếng động làm hại đến phẩm chất của buổi công phu.
12. Xuất xứ của tất cả các kinh văn sử dụng trong sách này đều được ghi chép ở cuối phần phụ lục.

# Công phu sáng thứ hai

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Kim Cương – Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Não (C)**

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Kỳ Thọ Cấp Cô Độc gần thành Xá Vệ, với đại chúng khất sĩ gồm một ngàn hai trăm năm mươi vị. Hôm ấy vào giờ khất thực, Bụt mặc áo và ôm bát đi vào thành Xá Vệ. Trong thành, Người theo phép tuần tự ghé từng nhà để khất thực. Khất thực xong, Người về lại tu viện thọ trai. Thọ trai xong, Người xếp y bát, rửa chân, trải tọa cụ mà ngồi.

Lúc ấy, từ chỗ ngồi của mình trong đại chúng, thượng tọa Tu Bồ Đề đứng dậy, trích vai áo bên phải ra, quỳ chân trái xuống, chấp tay cung kính bạch với Bụt rằng: "Thế Tôn, Người thật là bậc hiếm có! Thế Tôn thường đặc biệt hộ niệm và giao phó sự nghiệp cho các vị Bồ Tát. Thế Tôn, những người con trai hiền và những người con gái hiền nào muốn phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác thì nên nương tựa vào đâu và làm sao mà điều phục tâm mình?"

Bụt bảo Tu Bồ Đề: "Các bậc Bồ Tát đại nhân nên hàng phục tâm mình bằng cách quán niệm như sau: Có cả thấy bao nhiêu loại chúng sanh, hoặc sinh từ trứng, hoặc sinh từ thai, hoặc sinh từ sự ẩm ướt, hoặc từ sự biến hóa, hoặc có hình sắc, hoặc không có hình sắc, hoặc có tri giác, hoặc không có tri giác, hoặc không phải có tri giác cũng không phải không có tri giác, ta đều phải đưa tất cả các loài ấy vào Niết Bàn tuyệt đối để tất cả đều được giải thoát. Giải thoát cho vô số, vô lượng, vô biên chúng sanh như thế, mà kỳ thực ta không thấy có chúng sanh nào được giải thoát. Vì sao? Nay Tu Bồ Đề, nếu một vị Bồ Tát mà còn có khái niệm về Ngã, về Nhân, về Chúng sanh và về Thọ Giả thì vị ấy chưa phải là một vị Bồ Tát đích thực. (C)

"Này nữa, thầy Tu Bồ Đề, vị Bồ Tát thực hiện phép bố thí nhưng không dựa vào bất cứ một thứ gì, nghĩa là không dựa vào sắc để bố thí, cũng không dựa vào thanh, hương, vị, xúc và pháp để bố thí. Tu Bồ Đề, Bồ Tát nên bố thí theo tinh thần ấy, không dựa vào tướng. Tại sao? Nếu Bồ Tát bố thí mà không dựa vào tướng thì phước đức sẽ không thể nghĩ bàn. Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Không gian về phương Đông có thể nghĩ và lường được không?"

- Bạch đức Thế Tôn, không?
- Này thầy Tu Bồ Đề, không gian về phương Tây, phương Nam, phương Bắc, phương Trên và phương Dưới có thể nghĩ và lường được hay không?
- Bạch đức Thế Tôn, không.
- Này thầy Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát không nương vào đâu cả để thực hiện phép bố thí thì phước đức cũng nhiều như hư không vậy, không thể nghĩ được, không thể lường được. Này Tu Bồ Đề, các vị Bồ Tát nên trú tâm theo những lời chỉ dẫn vừa đưa ra.
- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Có thể nhận diện Như Lai qua thân tướng hay không?
- Bạch đức Thế Tôn, không. Cái mà Như Lai nói là thân tướng vốn không phải là thân tướng.

Bụt bảo thầy Tu Bồ Đề: "Nơi nào có tướng là nơi đó còn có sự lừa gạt. Nếu thấy được tính cách không tướng của các tướng tức là thấy được Như Lai."

Thầy Tu Bồ Đề thưa với Bụt rằng: "Bạch đức Thế Tôn, trong tương lai, khi nghe những câu nói như thế người ta có thể phát sanh được lòng tin chân thật hay không?"

Bụt bảo: "Thầy đừng nói vậy. Năm trăm năm sau khi Như Lai diệt độ, vẫn sẽ có những người biết giữ giới và tu phúc, và những người ấy khi nghe được những lời như trên cũng sẽ có thể phát sanh lòng tin và nhận ra đó là sự thật. Ta nên biết rằng những người ấy đã gieo trồng những hạt giống tốt không phải ở nơi một vị Bụt, hai vị Bụt, ba, bốn, năm vị Bụt mà thật sự đã gieo trồng những hạt giống lành ở nơi vô lượng ngàn muôn vị Bụt. Người nào chỉ trong một giây phút thôi, phát sanh được niềm tin thanh tịnh khi nghe những lời và những câu ấy, thì Như Lai tất nhiên BIẾT được người ấy, THẤY được người ấy và người ấy sẽ đạt được vô lượng phước đức như thế. Vì sao? Vì những người như thế không còn kẹt vào những khái niệm về Ngã, về Nhân, về Chúng sanh, về Thọ Giả, về Pháp, về Không Phải Pháp, về Tướng và về Không Phải Tướng. Vì sao? Nếu còn chấp vào ý niệm Pháp thì vẫn còn kẹt vào các tướng Ngã, Nhân, Chúng sanh và Thọ Giả và nếu còn chấp vào ý niệm Không Phải Pháp, thì cũng vẫn còn kẹt vào tướng Ngã, Nhân, Chúng sanh và Thọ Giả như thường. Thế cho nên, đã không nên chấp vào Pháp mà cũng không nên chấp vào Không Phải Pháp. Vì vậy mà Như Lai đã mật ý nói: Nay các vị khất sĩ, nên biết rằng Pháp tôi nói được ví như chiếc bè, Pháp còn nên bỏ, huống là Không Phải Pháp." (C)

Bụt hỏi thầy Tu Bồ Đề: "Thuở xưa lúc còn theo học với Bụt Nhiên Đăng, Như Lai có đặc pháp gì chăng?"

- Bạch đức Thế Tôn, không. Ngày xưa khi còn ở với Bụt Nhiên Đăng, Như Lai không đặc pháp gì cả.
- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Bồ Tát có trang nghiêm cõi Bụt chăng?

- Bạch Thế Tôn, không. Vì sao? Trang nghiêm cõi Bụt tức là không trang nghiêm cõi Bụt, vì vậy nên mới gọi là trang nghiêm cõi Bụt.
- Như thế đó, thầy Tu Bồ Đề, các vị Bồ Tát và đại nhân nên phát tâm thanh tịnh theo tinh thần ấy. Không nên dựa vào sắc mà phát tâm, cũng không nên dựa vào thanh, hương, vị, xúc và pháp mà phát tâm. Chỉ nên phát tâm trong tinh thần vô trụ.

“Tu Bồ Đề ơi, Bồ Tát khi phát tâm bồ đề vô thượng thì nên buông bỏ tất cả các khái niệm, không nên dựa vào sắc mà phát tâm, không nên dựa vào thanh, hương, vị, xúc và pháp mà phát tâm, chỉ nên phát tâm vô trụ.

“Như Lai đã nói tất cả các khái niệm đều không phải là khái niệm và tất cả các loài chúng sanh đều không phải là chúng sanh. Tu Bồ Đề, Như Lai là kẻ nói lời chính xác, là kẻ nói lời đúng với sự thật, là kẻ nói lời phù hợp với thực tại, là kẻ nói lời không dối trá, là kẻ chỉ nói một lời. Tu Bồ Đề, nếu có pháp mà Như Lai đã đắc thì pháp ấy không phải thật cũng không phải hư.

“Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát còn dựa vào pháp mà thực hiện bố thí thì cũng như đi vào trong bóng tối, chẳng thấy được gì. Trái lại, nếu Bồ Tát không dựa vào pháp mà bố thí thì cũng như người có mắt đi trong ánh mặt trời, có thể thấy được mọi hình và mọi sắc. (C)

“Tu Bồ Đề, các vị đừng bảo rằng Như Lai có ý niệm 'ta sẽ độ chúng sanh'. Tu Bồ Đề, đừng nghĩ như thế. Tại sao vậy? Sự thật thì không có chúng sanh nào để cho Như Lai độ. Nếu Như Lai nghĩ là có thì Như Lai đã vướng vào khái niệm Ngã, khái niệm Nhân, khái niệm Chúng sanh và khái niệm Thọ Giả rồi. Tu Bồ Đề, cái mà Như Lai nói là có ngã vốn không phải là có ngã mà người phàm phụ lại cho là có ngã. Nay Tu Bồ Đề, kẻ phàm phụ đó, Như Lai không cho đó là phàm phụ cho nên mới gọi họ là phàm phụ.

“Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Có nên quán tưởng Như Lai qua ba mươi hai tướng không?”

Tu Bồ Đề nói: "Thưa vâng, thưa vâng, phải dùng ba mươi hai tướng mà quán Như Lai."

Bụt nói: "Nếu nói lấy ba mươi hai tướng mà quán Như Lai thì một vị Chuyển Luân Thánh Vương cũng là Như Lai sao?"

Tu Bồ Đề nói: "Thế Tôn, con hiểu lời Bụt dạy rồi, không nên dùng ba mươi hai tướng mà quán Như Lai."

Lúc bấy giờ Thế Tôn nói lên bài kệ này:

- **Tìm ta qua hình sắc  
Cầu ta qua âm thanh  
Là kẻ hành tà đạo  
Không thể thấy Như Lai. (C)**
- Tu Bồ Đề, thầy đừng nghĩ rằng Như Lai đạt tới vô thượng chánh đẳng chánh giác mà không cần tới các tướng một cách đầy đủ. Tu Bồ Đề, đừng nghĩ như thế. Tu Bồ Đề! Thầy đừng nghĩ là khi phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác ta phải coi các pháp là hư vô, đoạn diệt. Đừng nghĩ như thế. Kẻ phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác không chủ trương rằng các pháp là hư vô hay đoạn diệt.

Sau khi nghe Bụt nói Kinh này, thượng tọa Tu Bồ Đề và các vị khất sĩ, nữ khất sĩ, ưu bà tắc, ưu bà di và tất cả các giới Trời, Người và A Tu La đều rất hoan hỷ, tin tưởng và tiếp nhận để thực hành. (CC)

### **Kinh Thương Yêu (C)**

Những ai muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết sử dụng ngôn ngữ từ ái, những kẻ ấy biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hòa, điềm đạm, ít ham muốn và không đua đòi theo đám đông.

Những kẻ ấy sẽ không làm bất cứ một điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười.

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài. (C)

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ một cái gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chính niệm từ bi. nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt khỏi tử sinh. (CC)

## **Chuyển Niệm**

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh  
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh  
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên  
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng  
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc  
Đại chúng chuyên tu càng tinh tiến



Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phúc tuệ. (C)

Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ  
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly  
Bụt ở thế gian thường cứu khổ  
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

### **Đảnh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lạc (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)  
Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến  
Việt Nam (CC)

### **Quy Nguyện**

Trầm hương xông ngát điện  
Sen nở Bụt hiện thân  
Pháp giới thành thanh tịnh  
Chúng sanh lắng nghiệp trần. (C)

Đệ tử tâm thành  
Hướng về Tam Bảo  
Bụt là thầy chỉ đạo  
Bậc tỉnh thức vẹn toàn  
Tướng tốt đoan trang  
Trí và bi viên mãn.  
Pháp là con đường sáng

Dẫn người thoát cõi mê  
Đưa con trở về  
Sống cuộc đời tỉnh thức.  
Tăng là đoàn thể đẹp  
Cùng đi trên đường vui  
Tu tập giải thoát  
Làm an lạc cuộc đời. (C)

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo  
Trên con đường học đạo  
Biết Tam Bảo của tự tâm  
Nguyện xin chuyên cần  
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyện theo hơi thở  
Nở nụ cười tươi  
Nguyện học nhìn cuộc đời  
Bằng con mắt quán chiếu  
Nguyện xin tìm hiểu  
Nỗi khổ của mọi loài  
Tập từ bi  
Hành hỷ xả  
Sáng cho người thêm niềm vui  
Chiều giúp người bớt khổ.

Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục  
Nếp sống lành mạnh an hòa  
Cho thân thể kiện khương  
Nguyện rũ bỏ âu lo  
Học tha thứ bao dung  
Cho tâm tư nhẹ nhõm. (C)

Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo  
Ơn Cha Mẹ ơn Thầy  
Ơn Bè Bạn Chúng Sanh  
Nguyện tu học tinh chuyên

Cho cây bi trí nở hoa  
Mong một ngày kia  
Có khả năng cứu độ mọi loài  
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt, Pháp, Tăng chứng minh  
Gia hộ cho đệ tử chúng con  
Viên thành đại nguyện. (CC)

## **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.  
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.  
Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.  
Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.  
Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.  
Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.  
Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## **Hồi Hương**

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học

Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Công phu chiều thứ hai

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì Tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Mười Nguyện Phổ Hiền (C)**

Con xin đem ba nghiệp thanh tịnh  
Kính lạy tất cả hằng sa Bụt  
Trong các thế giới khắp mười phương  
Quá khứ, vị lai và hiện tại.

Thần lực của hạnh nguyện Phổ Hiền  
Giúp con có mặt khắp mọi nơi  
Nơi đâu có Bụt là có con  
Bụt là vô lượng, con vô lượng.

Trong hạt bụi có vô số Bụt  
Mỗi vị an trú chúng hội mình  
Đức tin của con vẫn tràn đầy  
Trong mọi hạt bụi của pháp giới. (C)

Con đang sử dụng biển âm thanh  
Phát ra ngôn từ rất vi diệu  
Tán dương biển công đức của Bụt  
Cho đến vô số kiếp về sau.

Lấy những tràng hoa vi diệu nhất  
Hương thơm, âm nhạc và tàng lọng  
Sử dụng mọi thứ trang nghiêm ấy  
Con đem cúng dường các Như Lai.

Các thức y phục và hoa hương  
Đèn đuốc, trầm hương và tọa cụ  
Mỗi thứ đều thành ra sung mãn  
Con xin cúng dường các Như Lai.

Con đem tâm hiểu biết rộng sâu  
Tin tưởng chư Bụt trong ba đời  
Con nương sức hạnh nguyện Phổ Hiền  
Cúng dường khắp hết các Như Lai. (C)

Từ xưa con đã tạo nghiệp xấu  
Vì tham, sân, si từ vô thi  
Do thân, miệng, ý mà phát sanh  
Nay con đều sám hối tất cả.

Con xin tùy hỷ mọi công đức  
Của các chúng sanh trong mười phương  
Các bậc hữu học và vô học  
Các bậc Như Lai và Bồ Tát.

Những ngọn đèn sáng soi thế gian  
Hoặc mới thành tựu đạo giải thoát  
Con xin tất cả đều thương tưởng  
Chuyển bánh xe pháp để độ đời.

Các Bụt đang thị hiện Niết Bàn  
Con cũng chí thành cầu như thế  
Xin hãy ở lại đời mãi mãi

Để làm lợi lạc cho chúng sanh.

Con xin tán lễ cúng dường Bụt  
Thỉnh Bụt ở lại độ chúng sanh  
Căn lành tùy hỷ và sám hối  
Xin đem hồi hướng cho đạo Bụt.

Con xin đem hết công đức này  
Hồi hướng tất cả cho Tam Bảo  
Cả tính và tướng trong pháp giới  
Hai Đế dung thông ấn tam muội.

Biển công đức vô lượng như thế  
Con xin hồi hướng không giữ lại.

Nếu có chúng sanh nào đại đột  
Bằng thân, bằng ý hoặc bằng lời  
Bại báng phá hoại đạo giải thoát  
Xin cho nghiệp chướng được tiêu trừ.

Mỗi giây, trí tuệ trùm pháp giới  
Độ khắp mọi loài lên bất thối.

Hư không, chúng sanh không cùng tận  
Phiền não, nghiệp báo không cùng tận  
Bốn thứ kể trên thật vô biên  
Hồi hướng của con cũng như thế. (CC)

### **Kinh Diệt Trừ Phiền Giận (C)**

Đây là những điều tôi đã được nghe, hồi Bụt còn cư trú trong tu viện  
Cấp Cô Độc, rừng Thắng Lâm, tại thành Xá Vệ.

Hôm ấy, tôn giả Xá Lợi Phất nói với các vị khất sĩ:

- Nay các bạn đồng tu, hôm nay tôi muốn chia sẻ với các vị về năm phương pháp diệt trừ phiền giận. Xin các bạn lắng nghe và chiêm nghiệm.

Các vị khất sĩ vâng lời và lắng nghe.

Tôn giả Xá Lợi Phất nói:

- Năm phương pháp diệt trừ phiền giận ấy là những phương pháp nào? (C)

**Đây là phương pháp thứ nhất, này các bạn:**

Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương nhưng lời nói lại dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một vị khất sĩ tu theo hạnh a lan nhã, ưa mặc y phấn tảo, một hôm đi qua một đồng rác bần có phân, nước tiểu, nước mủ và các thức dơ dáy khác, trông thấy một tấm vải còn lành lặn. Vị ấy dùng tay trái cầm miếng vải lên và lấy tay phải căng nó ra. Thấy miếng vải chưa bị rách thủng mà cũng không bị phân, nước tiểu, nước mủ và các chất dơ bẩn khác dính vào, vị ấy liền xếp miếng vải lại, cất lấy, đem về nhà để giặt sạch và may chung với các tấm vải khác làm y phấn tảo. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà hành động không dễ thương nhưng lời nói còn dễ thương thì ta hãy đừng để tâm nghĩ tới hành động của người ấy mà chỉ nên chú ý tới lời nói dễ thương của người ấy, để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

**Đây là phương pháp thứ hai, này các bạn:**

Nếu có một ai đó mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như cách thôn xóm không xa có một hồ nước sâu nhưng mặt nước lại bị rêu cỏ che lấp. Lúc bấy giờ có một người đi tới gần hồ, tự thân đang bị sự đói khát và nóng



bức hành hạ. Người ấy cởi áo để trên bờ hồ, nhảy xuống, dùng hai cánh tay khoát rêu cỏ ra và khoan khoái mặc tình tắm rửa và uống nước mát dưới hồ. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương thì ta hãy đừng để tâm nghĩ tới lời nói của người ấy mà chỉ nên chú ý tới hành động dễ thương của người ấy thôi để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

### **Đây là phương pháp thứ ba, này các bạn:**

Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một người đi tới một ngã tư kia, kiệt sức, khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn. Tại ngã tư ấy có một vết chân trâu, trong ấy còn đọng lại một ít nước mưa. Vị này nghĩ: "Mặc dù nước trong lỗ chân trâu ở ngã tư đường này rất ít, nhưng nếu ta dùng tay hoặc lá cây để lấy thì ta sẽ có thể quấy cho nó đục ngầu lên và sẽ không uống được, do đó sẽ không thể trừ bỏ được sự khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn trong ta. Vậy ta hãy quỳ xuống, tay và đầu gối áp sát đất, dùng miệng mà uống nước trực tiếp." Người ấy liền quỳ dài xuống, tay và đầu gối áp sát đất, đưa miệng vào lỗ chân trâu mà uống. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương và lời nói cũng không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút ít sự dễ thương, thì ta hãy đừng nên để tâm nghĩ tới hành động và lời nói không dễ thương của người ấy mà hãy nên chú ý tới cái chút ít sự dễ thương còn có trong tâm người ấy thôi để có thể dứt trừ được sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

### **Đây là phương pháp thứ tư, này các bạn:**

Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại một chút gì gọi là dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như có một kẻ đi xa, trên con đường dài nửa đường bị bệnh. Khốn đốn, héo hắt, cô độc, không bạn đồng hành, thôn xóm phía sau đã lìa bỏ lâu rồi mà thôn xóm phía trước cũng còn cách đó rất xa, người đó đang lâm vào tình trạng tuyệt vọng, biết mình sẽ chết ở dọc đường. Trong lúc ấy, có một người khác đi tới, thấy được tình trạng này, liền ra tay cứu giúp. Người ấy dìu người kia tới được thôn ấp phía trước, chăm sóc, chữa trị và chu toàn cho về các mặt thuốc thang và thực phẩm. Nhờ sự giúp đỡ ấy mà người kia thoát nạn. Sở dĩ người kia thoát nạn, đó là nhờ ở lòng thương xót và lân mẫn của người này. Cũng như thế, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại một cái gì có thể gọi là dễ thương hết, thì ta phải phát khởi tâm niệm này: "Một người mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà tâm ý cũng không dễ thương là một người rất đau khổ, người này chắc chắn đang đi về những nẻo đường xấu ác cực kỳ, nếu không gặp được thiện tri thức thì người ấy sẽ không có cơ hội chuyển hóa và đi về các nẻo đường hạnh phúc." Nghĩ như thế, ta mở được lòng thương xót và lân mẫn, diệt trừ được sự phiền giận của ta và giúp được cho kẻ kia. Người có trí phải nên thực tập như thế. (C)

**Đây là phương pháp thứ năm, này các bạn:**

Nếu có một ai đó mà hành động dễ thương, lời nói cũng dễ thương mà tâm ý cũng dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận hoặc ganh ghét với kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ cách ngoài thôn xóm không xa có một cái hồ thật đẹp, nước hồ đã trong lại ngọt, đáy hồ sâu mà bằng phẳng, bờ hồ đầy đặn, cỏ xanh mọc sát quanh hồ, bốn phía cây cối xanh tươi cho nhiều bóng mát. Có một kẻ kia đi tới bên hồ, khát nước, phiền muộn, nóng bức, mồ hôi nhễ nhại. Người ấy cởi áo, để trên bờ hồ, nhảy xuống, khoan khoái mặc tình tắm rửa và uống nước; tất cả những nóng bức, khát nước và phiền muộn của mình đồng thời tiêu tán hết. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy một người mà hành động dễ thương, lời nói dễ thương mà tâm địa cũng dễ thương thì ta hãy nên nhận diện tất cả những cái dễ thương của người ấy về cả ba mặt thân, khẩu và ý mà đừng để sự phiền giận hoặc ganh ghét xâm chiếm ta. Nếu không biết sống hạnh phúc với một người tươi mát như thế thì mình thực không phải là một người có trí tuệ. (C)

Này các bạn tu, tôi đã chia sẻ với quý vị về năm phương pháp dứt trừ sự phiền giận.

Sau khi nghe tôn giả Xá Lợi Phất nói, các vị khất sĩ vui mừng tiếp nhận và hành trì theo. (CC)

### **Ngày Đêm An Lành**

Nguyện ngày an lành đêm an lành  
Ngày đêm sáu thời đều an lành  
An lành trong mỗi giây mỗi phút  
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở  
Bốn loài sinh lên đất Tịnh  
Ba cõi thác hóa tòa Sen  
Hằng sa nọ quý chứng Tam Hiền  
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa. (C)

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt  
Lại như mặt nhật phóng quang minh  
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương  
Hỷ Xả Từ Bi đều thấm nhuận.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

## **Đánh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt A Di Đà (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Thế Chí (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

## **Quán Nguyện**

*(một người đọc hoặc bốn người thay phiên nhau đọc, mỗi người một đoạn)*

Lạy đức Bồ Tát Quán Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi. (C)

Lạy đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết dừng lại và nhìn sâu vào lòng sự vật và vào lòng người. Chúng con xin tập nhìn với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập nhìn với con mắt không thành kiến. Chúng con xin tập nhìn mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập nhìn sâu để thấy và để hiểu những gốc rễ của mọi khổ đau, để thấy được tự tính vô thường và vô ngã của vạn vật. Chúng con xin học

theo hạnh Bồ Tát, dùng gương trí tuệ để đoạn trừ phiền não, giải thoát khổ đau cho chúng con và cho mọi giới. (C)

Lạy đức Bồ Tát Phổ Hiền, chúng con xin học theo hạnh nguyện của Bồ Tát, biết đem con mắt và trái tim đi vào cuộc sống. Chúng con xin nguyện buổi sáng dâng niềm vui cho người, buổi chiều giúp người bớt khổ. Chúng con biết hạnh phúc của người chính là hạnh phúc của mình, và nguyện thực hiện niềm vui trên con đường phụng sự. Chúng con biết mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi cử chỉ và mỗi nụ cười đều có thể đem lại hạnh phúc cho người. Chúng con biết rằng nếu chúng con siêng năng tu tập thì tự thân chúng con có thể là một nguồn an lạc bất tuyệt cho những người thân yêu của chúng con và cho cả muôn loài. (C)

Lạy đức Bồ Tát Địa Tạng, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang trấn ngự, để có thể mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và giải thoát. Chúng con nguyện không bao giờ quên lãng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng, nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai bị bưng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người. Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế; trái lại, chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt. Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể trở thành trung kiên và không kỳ thị như Đất, và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con. (CC)

## **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngắn lại  
Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?

Đại chúng hãy cùng tinh tiến  
Thực tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thành thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Dừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (C)

## **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## **Hồi Hương**

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn

Quả Bụt xin chứng nê. (CCC)

# Công phu sáng thứ ba

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (*ba lần*) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Quán Niệm Hoi Thở (C)**

Tôi nghe như sau:

Hồi đó, Bụt còn ở tại nước Xá Vệ, cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lô Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà, v.v... Trong cộng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị hai mươi người, có vị ba mươi người, có vị bốn mươi người... Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt đang ngồi ngoài trời với các vị khất sĩ. Người đưa mắt lạng lẽ quán sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:



"Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể.

"Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khất sĩ đã chứng quả La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu, chứng được quả Bất Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn, hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân và si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập tứ niệm xứ, có vị đang thực tập tứ chánh cần, có vị đang thực tập tứ như ý túc, có vị đang thực tập ngũ căn, có vị đang thực tập ngũ lực, có vị đang thực tập thất bồ đề phần, có vị đang thực tập bát chánh đạo, có vị đang thực tập từ, có vị đang thực tập bi, có vị đang thực tập hỷ, có vị đang thực tập xả, có vị đang thực tập cứu tướng quán, có vị đang thực tập vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở. (C)

"Quý vị khất sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lãnh vực quán niệm; bốn lãnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bảy yếu tố giác ngộ; bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

"Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?

"Này đây, quý vị khất sĩ! Người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết rằng mình thở ra.

1. Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.
2. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.
3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta. Người ấy thực tập như thế.
4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh. Người ấy thực tập như thế.
5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Người ấy thực tập như thế.
6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc. Người ấy thực tập như thế.
7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Người ấy thực tập như thế.
8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Người ấy thực tập như thế.
9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta. Người ấy thực tập như thế.
10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Người ấy thực tập như thế.
11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Người ấy thực tập như thế.
12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Người ấy thực tập như thế.

13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.
14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.
15. Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sanh diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sanh diệt của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.
16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ. Người ấy thực tập như thế.

“Phép quán niệm hơi thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn.  
(C)

“Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lãnh vực quán niệm?

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc lãnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc lãnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm tâm ý trong tâm ý, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp, về bản chất không sanh diệt và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

“Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bốn lãnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn. (C)

“Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, bốn lãnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

“Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ; và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ thứ nhất là niệm. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sanh khởi và phát triển, đó là yếu tố trạch pháp. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sanh

khởi và phát triển, đó là yếu tố tinh tấn. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tấn thì yếu tố giải thoát thứ tư được sanh khởi và phát triển, đó là yếu tố hỷ lạc xuất thế. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sanh khởi và phát triển, đó là yếu tố khinh an. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sanh khởi và phát triển. Đó là yếu tố định. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông xả được sanh khởi và phát triển. Đó là yếu tố hành xả. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Bốn lãnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế. Nhưng bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?

“Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sanh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do, thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.”

Đó là những điều đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe Người dạy. (CC)

## Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh  
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh  
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên  
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng  
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thâm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc  
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn  
Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phước tuệ. (C)

Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ  
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly  
Bụt ở thế gian thường cứu khổ  
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

## Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lặc (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)  
Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến  
Việt Nam (CC)

## Hướng Về Kính Lạy

Hướng về kính lạy đức Như Lai

Hải đăng chiếu soi biển trần khô  
Xin đức Từ Bi xót thương nhiếp thọ  
Chúng con hôm nay khẩn thiết  
nguyện quay về. (C)

Đệ tử chúng con  
Bốn on mang nặng  
Chưa dịp báo đền  
Nhìn ra ba cõi bốn bên  
Thấy muôn loài còn chìm trong khổ nạn  
Bỗng giật mình kinh hãi  
Biết rằng dù đã quay đầu nhìn lại  
Vẫn thấy rằng bến Giác còn xa  
May thay trong cõi Ta Bà  
Đâu cũng có cánh tay đức Từ Bi cứu độ. (C)

Nay chúng con một lòng quay về  
nương tựa  
Nguyên xin làm đệ tử đức Như Lai  
Hợp nhất thân tâm  
Quy dưới Phật đài  
Buông hết trần tâm  
Một lòng quy kính  
Xin tiếp nhận diệu pháp  
Tinh chuyên tu tập mỗi ngày  
Nuôi giới định lớn lên  
Quả Bồ Đề một mai thành tựu  
Chúng con cầu hồng ân đêm ngày che chở  
Cúi xin Bụt, Pháp và Tăng xót thương. (C)

Chúng con biết rõ  
Tự thân nghiệp chướng còn nặng  
Phước đức còn mong manh  
Tri giác vẫn thường hay sai lầm  
Tuệ căn vẫn còn chưa vững chãi  
Tâm nhiễm ô còn dễ phát khởi

Văn tư tu chưa thật sự vững bền  
Giờ phút này ngưỡng vọng đài sen  
Năm vóc cùng gieo xuống  
Mong lượng Từ mở rộng  
Chúng con xin trải hết lòng ra. (C)

Đệ tử chúng con  
Từ muôn kiếp xa xưa  
Vì không nhận diện được bản tâm  
thanh tịnh  
Nên đã chạy theo trần cảnh  
Ba nghiệp nhiễm ô  
Đắm trong tham ái mê mờ  
Ghét ghen hờn giận  
Nay nhờ chuông đại hồng khoa vang tỉnh mộng  
Quyết một lòng làm mới thân tâm  
Bao nhiêu tội ác lỗi lầm  
Nguyên xin hoàn toàn gột sạch. (C)

Chúng con giờ phút này đây  
Lập nguyện sâu dày  
Xa lìa tập khí cũ  
Suốt đời về nương tựa tăng thân  
Xin Bụt đưa cánh tay ân cần  
Từ bi nâng đỡ.

Nguyện trong khi thiền tập  
Nguyện những lúc pháp đàm  
Lúc đứng, khi đi  
Nấu cơm, rửa bát  
Nằm, ngồi, làm việc  
Giặt áo, kính hành  
Trì niệm hồng danh  
Thắp hương, lạy Bụt  
Mỗi bước chân sẽ đem về an lạc  
Mỗi nụ cười sẽ tỏa chiếu thanh thoi



Sống chánh niệm trong mỗi phút giây  
Là chỉ dạy cho người  
Thấy con đường thoát khổ. (C)

Nguyện thấy được Tịnh Độ  
Dưới mỗi bước chân mình  
Nguyện tiếp xúc Bản môn  
Trong mỗi khi hành xử  
Bước trên thật địa  
Thở giữa chân không  
Thấp lên trí sáng diệu tâm  
Màn vô minh quét sạch.

Thân tâm tịnh lạc  
Tư thái thông dong  
Đến phút lâm chung  
Lòng không luyến tiếc  
Thân không đau nhức  
Ý không hôn mê  
Chánh niệm rõ ràng  
Tĩnh lặng sáu căn  
Buông bỏ báo thân  
Như vào thiền định.

Nếu cần thọ sanh kiếp khác  
Sẽ lại làm đệ tử đức Như Lai  
Tiếp theo sự nghiệp cứu đời  
Đưa mọi loài về bến Giác  
Thành tựu ba thân, bốn trí  
Sử dụng năm mắt, sáu thần thông  
Hóa hiện ngàn vạn ứng thân  
Có mặt một lần trong ba cõi  
Ra vào tự tại  
Hóa độ mọi loài  
Không bỏ một ai  
Tất cả đều đưa lên bờ không thối chuyển. (C)

Thế giới vô tận  
Chúng sanh vô tận  
Nghệp và phiền não  
Đều cũng vô tận  
Nguyện con cũng thế  
Sẽ là vô tận. (C)

Con nay xin lạy Bụt phát nguyện  
Tu trì công đức  
Chia sẻ với muôn loài hữu tình  
Để báo được trọn vẹn bốn ân  
Và giáo hóa khắp nơi trong ba cõi  
Xin nguyện cùng tất cả mọi loài  
chúng sanh  
Hoàn thành tuệ giác lớn. (CC)

### **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời  
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.  
Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.  
Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Công phu chiều thứ ba

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu mầu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì Tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Sức Mạnh Quan Âm (C)**

“Thế Tôn muôn vẻ đẹp  
Con xin hỏi lại Người  
Bồ Tát kia vì sao  
Tên là Quan Thế Âm?”

Bậc diệu tướng từ tôn  
Trả lời Vô Tận Ý:  
“Vì hạnh nguyện Quan Âm  
Đáp ứng được muôn nơi.

“Lời thề rộng như biển  
Vô lượng kiếp qua rồi  
Đã theo ngàn muôn Bụt  
Phát nguyện lớn thanh tịnh.

“Ai nghe danh, thấy hình  
Mà tâm sanh chánh niệm  
Thì thoát khổ mọi cõi  
Đây nói sơ lược thôi.

“Nếu có ai ác ý  
Xô vào hầm lửa lớn  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Hầm lửa biến hồ sen.

“Đang trôi giạt đại dương  
Gặp nạn Rồng, Quỷ, Cá  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Sóng gió không nhận chìm.

“Đứng chóp núi Tu Di  
Bị người ta xô ngã  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Như mặt trời trên không.

“Bị người dữ đuổi chạy  
Roi xuống núi Kim Cương  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Không hao một mảy lông.

“Bị oán tặc vây hãm  
Cầm đao thương sát hại  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Oán tặc thấy thương tình.

“Bị khổ nạn vua quan  
Sắp sửa bị gia hình  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Đao kiếm gãy từng khúc.

“Nơi tù ngục xiềng xích  
Chân tay bị gông cùm  
Niệm sức mạnh Quan Âm

Được tháo gỡ tự do.

“Gặp thuốc độc, trù, ếm  
Nguy hại đến thân mình  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Người gây lại gánh chịu.

“Gặp La Sát hung dữ  
Ròng độc và quỷ ác  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Hết dám làm hại ta.

“Gặp ác thú vây quanh  
Nanh vuốt thật hãi hùng  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Đều vội vàng bỏ chạy.

“Rắn độc và bò cạp  
Lửa khói un hơi độc  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Theo tiếng tự lui về.

“Sấm sét, mây, điện, chớp  
Mưa đá tuôn xối xả  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Đều kịp thời tiêu tán. (C)

“Chúng sanh bị khốn ách  
Vô lượng khổ bức thân  
Trí lực màu Quan Âm  
Cứu đời muôn vạn cách.

“Trí phương tiện quảng đại  
Đầy đủ sức thần thông  
Mùi hương trong các cõi  
Không đâu không hiện thân.

“Những nẻo về xấu ác

Địa ngục, quý, súc sanh  
Khổ sanh, lão, bệnh, tử  
Cũng từ từ dứt sạch.

“Quán Chân, quán Thanh Tịnh  
Quán Trí Tuệ rộng lớn  
Quán Bi và quán Từ  
Thường nguyện, thường chiêm ngưỡng.

“Quán Vô Cấu, Thanh Tịnh  
Mặt trời Tuệ phá ám  
Điều phục nạn, gió, lửa  
Chiếu sáng khắp thế gian.

“Tâm Bi như sấm động  
Lòng Từ như mây hiền  
Pháp cam lộ mưa xuống  
Dập trừ lửa phiền não.

“Nơi án tòa kiên tụng  
Chốn quân sự hãi hùng  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Oán thù đều tiêu tán. (C)

“Tiếng Nhiệm, tiếng Quan Âm  
Tiếng Phạm, tiếng Hải Triều  
Tiếng Vượt Thoát Tiếng Đòi  
Hãy thường nên quán niệm.

“Từng niệm không nghi ngờ  
Trong ách nạn khổ chết.  
Quan Âm là tịnh thánh  
Là nơi cần nương tựa.

“Đầy đủ mọi công đức  
Mắt thương nhìn thế gian  
Biển Phước chứa vô cùng  
Nên ta cần đánh lễ.”

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm (ba lần) (CC)

### **Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân (C)**

Là đệ tử Bụt thì nên hết lòng, ngày cũng như đêm, đọc tụng và quán niệm về tám điều mà các bậc đại nhân đã giác ngộ.

**Điều thứ nhất** là giác ngộ rằng cuộc đời là vô thường, chế độ chính trị nào cũng dễ sụp đổ, những cấu tạo của bốn đại đều trống rỗng và có tác dụng gây đau khổ, con người do tập hợp của năm ấm mà có, lại không có thực ngã, sanh diệt thay đổi không ngừng, hư ngụy và không có chủ quyền. Trong khi đó thì tâm ta lại là một nguồn suối phát sanh điều ác và thân ta thì là một nơi tích tụ của tội lỗi. Quán chiếu như trên thì dần dần thoát được cõi sanh tử. (C)

**Điều thứ hai** là giác ngộ rằng càng lắm ham muốn thì lại càng nhiều khổ đau, rằng bao nhiêu cực nhọc trong cõi sanh tử đều do ham muốn mà có. Trong khi đó người ít ham muốn thì không bị hoàn cảnh sai sử, lại cảm thấy thân mình và tâm mình được thư thái. (C)

**Điều thứ ba** là giác ngộ rằng vì tâm ta rong ruổi chạy theo danh lợi không bao giờ biết chán cho nên tội lỗi ta cũng theo đó mà càng ngày càng lớn. Các bậc Bồ Tát thì khác hẳn: họ luôn luôn nhớ nghĩ đến phép tri túc, an vui sống với đời đạm bạc để hành đạo và xem sự nghiệp duy nhất của mình là sự thực hiện trí tuệ giác ngộ. (C)

**Điều thứ tư** là giác ngộ rằng thói quen lười biếng đưa đến chỗ đọa lạc; vì vậy con người phải chuyên cần hành đạo, phá giấc phiên não, hàng phục bốn loài ma và ra khỏi ngục tù của năm ấm và ba giới. (C)

**Điều thứ năm** là giác ngộ rằng chính vì vô minh nên mới bị giam hãm trong cõi sanh tử. Các vị Bồ Tát thường xuyên nhớ rằng phải học rộng, biết nhiều, phát triển trí tuệ, đạt được biện tài để giáo hóa cho mọi người, để cho tất cả đạt tới niềm vui lớn. (C)

**Điều thứ sáu** là giác ngộ rằng vì nghèo khổ cho nên người ta sanh ra có nhiều oán hận và căm thù, và vì thế lại tạo thêm những nhân xấu. Các vị Bồ Tát biết thế cho nên chuyên tu phép bố thí, coi kẻ ghét



người thương như nhau, bỏ qua những điều ác mà người khác đã làm đối với mình và không đem tâm ghét bỏ những ai đã làm ác. (C)

**Điều thứ bảy** là giác ngộ rằng năm thứ dục vọng gây nên tội lỗi và hoạn nạn. Người xuất gia tuy sống trong thế tục nhưng không nhiễm theo cái vui phàm tục, thường quán niệm rằng tài sản của mình chỉ là ba chiếc áo ca sa và một chiếc bình bát, tất cả đều là pháp khí, rằng chí nguyện xuất gia của mình là sống thanh bạch để hành đạo, giữ phạm hạnh cho thanh cao và đem lòng từ bi để tiếp xử với tất cả mọi người. (C)

**Điều thứ tám** là giác ngộ rằng vì lửa sanh tử cháy bừng cho nên mọi loài đang chịu biết bao niềm thống khổ. Biết vậy cho nên ta phải phát tâm Đại Thừa, nguyện cứu tế cho tất cả mọi người, nguyện thay thế cho mọi người mà chịu khổ đau vô lượng, khiến cho tất cả chúng sanh đều đạt tới niềm vui cứu cánh. (C)

Tám điều nói trên là những điều giác ngộ của các bậc đại nhân, Bụt và Bồ Tát; những vị này đã tinh tấn hành đạo, tu tập từ bi và trí tuệ, đã cưỡi thuyền pháp thân đến được bến Niết Bàn. Khi trở về lại cõi sanh tử độ thoát cho chúng sanh, các vị đều dùng tám điều giác ngộ ấy để khai mở và chỉ đường cho mọi người, khiến cho chúng sanh ai cũng giác ngộ được cái khổ của sanh tử, lìa bỏ được ngũ dục và hướng tâm vào con đường thánh.

Nếu đệ tử Bụt mà thường đọc tụng tám điều này thì mỗi khi quán niệm diệt được vô lượng tội, tiến tới giác ngộ, mau lên chánh giác, vĩnh viễn đoạn tuyệt với sanh tử, thường trú trong sự an lạc. (CC)

## **Ngày Đêm An Lành**

Nguyện ngày an lành đêm an lành  
Ngày đêm sáu thời đều an lành  
An lành trong mỗi giây mỗi phút  
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở  
Bốn loài sanh lên đất Tịnh  
Ba cõi thác hóa tòa Sen

Hằng sa nọ quý chứng Tam Hiền  
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa. (C)

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt  
Lại như mặt nhật phóng quang minh  
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương  
Hỷ Xả Từ Bi đều thấm nhuận.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiễu)*

### **Đảnh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt A Di Đà (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Thế Chí (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

### **Bài Tụng Hạnh Phúc**

Chúng con được ngồi đây  
Trong phút giây hiện tại  
Bao bọc bởi tầng thân  
Thấy mình thật may mắn:  
Sanh ra được làm người  
Con sớm gặp chánh pháp  
Hạt Bồ Đề tưới tắm  
Lại có duyên được sống  
Hòa hợp trong tầng thân.

Năng lượng của tầng đoàn  
Giới luật và uy nghi  
Đang bảo hộ cho con

Không để gây lầm lỗi  
Không bị nghiệp xấu đây  
Đi về néo tối tăm  
Lại được cùng bạn hiền  
Đi trên đường chân thiện  
Có ánh sáng chiếu soi  
Của Bụt và Bồ Tát. (C)

Tuy có mặt trong con  
Những hạt giống khổ đau  
Phiền não và tập khí  
Nhưng chánh niệm hiện tiền  
Vẫn thường luôn biểu hiện  
Giúp cho con tiếp xúc  
Với những gì màu nhiệm  
Có mặt trong tự thân  
Và có mặt quanh con.  
Sáu căn còn đầy đủ  
Mắt thấy được trời xanh  
Tai nghe tiếng chim hót  
Mũi ngửi thấy hương trầm  
Lưỡi nếm được pháp vị  
Thế ngồi con vững chãi  
Ý hợp nhất với thân  
Nếu không có Thế Tôn  
Nếu không có Diệu Pháp  
Nếu không có Tăng Đoàn  
Làm sao con may mắn  
Được pháp lạc hôm nay? (C)

Công phu tu tập này  
Con cũng xin hành trì  
Cho gia đình, dòng họ  
Cho thế hệ tương lai  
Và cả cho xã hội.

Niềm an lạc của con  
Là vốn liếng tu tập  
Con xin nguyện vun bón  
Tưới tắm và nuôi dưỡng  
Bằng chánh niệm hàng ngày.

Trong xã hội của con  
Bao nhiêu người đau khổ  
Chìm đắm trong năm dục  
Ganh ghét và hận thù.

Thấy được những cảnh ấy  
Con quyết tâm hành trì  
Điều phục những tâm hành  
Tham đắm và giận ghét  
Tập khả năng lắng nghe  
Và sử dụng ái ngữ  
Để thiết lập truyền thông  
Tạo nên sự hiểu biết,  
Chấp nhận và thương yêu.

Như đức Bồ Tát kia  
Con nguyện xin tập nhìn  
Mọi người chung quanh con  
Bằng con mắt từ bi  
Bằng tâm tình hiểu biết  
Con xin tập lắng nghe  
Bằng lỗ tai xót thương  
Bằng tấm lòng lân mẫn  
Nhìn và nghe như thế  
Là hạnh của Bồ Tát  
Có thể làm vui nhẹ  
Khổ đau trong lòng người  
Dem lại niềm an lạc  
Về cho cả hai phía. (C)

Chúng con ý thức rằng  
Chính phiên nào si mê  
Làm cho thế giới này  
Trở thành nơi hỏa ngục.

Nếu tu tập chuyển hóa  
Chế tác được hiểu biết  
Cảm thông và thương yêu  
Chúng con sẽ tạo được  
Tịnh Độ ngay nơi này.

Dù cuộc đời vô thường  
Dù sanh lão bệnh tử  
Đã có đường đi rồi  
Con không còn lo sợ. (C)

Hạnh phúc thay được sống  
Trong tăng đoàn Thế Tôn  
Được hành trì giới định  
Sống vững chãi thanh thoi  
Trong từng giây từng phút  
Của cuộc sống hàng ngày,  
Và trực tiếp tham gia  
Vào sự nghiệp độ sanh  
Của Bụt và Bồ Tát.

Giờ phút này quý báu  
Niềm biết ơn tràn dâng  
Xin lạy đức Thế Tôn  
Chứng minh và nhiếp thọ. (CC)

### **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngắn lại  
Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?

Đại chúng hãy cùng tinh tấn  
Thực tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thành thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Dừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (C)

## Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn

Quả Bụt xin chứng nê. (CCC)

# Công phu sáng thứ tư

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (C)**

Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe đức Thế Tôn dạy, hồi người còn đang cư trú ở Kammassadhamma, nơi một ấp phố của giống dân Kuru. Một hôm đức Thế Tôn gọi các vị khất sĩ: "Này quý thầy!" Các vị khất sĩ đáp: "Thưa đức Thế Tôn, có chúng con đây." Bụt nói: "Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn: đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm.

"Bốn phép an trú trong quán niệm ấy là những phép nào?"

"Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể, cảm thọ nơi cảm thọ, tâm thức nơi tâm thức và đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, sáng suốt và tinh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời. (C)



“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể như thế nào?”

“Vị khất sĩ ấy tìm tới một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức mình vẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình vẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng ta đang thở ra một hơi ngắn. Cũng như khi xoay một vòng dài, người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài, và khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn. Vị khất sĩ mỗi khi thở vào một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài, mỗi khi thở ra một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi dài, mỗi khi thở vào một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi ngắn, mỗi khi thở ra một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn.

“Người ấy tự mình tập luyện như sau:

“Tôi đang thở vào và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi. Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi.”

“Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.”

“Khi đi, vị khất sĩ lại cũng ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được sử dụng trong tư thế nào, vị ấy cũng ý thức được về tư thế ấy của thân thể.

“Khi đi tới hoặc đi lui, vị khất sĩ cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ của mình về sự đi tới hay đi lui ấy; khi nhìn trước, nhìn sau, cúi xuống,

đuôi lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi mặc áo ca sa, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy vào tự thân. (C)

“Vị khất sĩ lại quán niệm chính thân thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu.

"Này các vị khất sĩ! Ví dụ có một cái bao tải đựng đủ các loại ngũ cốc, như gạo lức, gạo héo rằn, hạt lúa, đỗ xanh, đỗ ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt chứa đựng trong bao. Này đây là gạo lức, gạo héo rằn, này đây là hạt lúa, này đây là đỗ xanh, này đây là đỗ ngự, này đây là hạt mè, này đây là gạo trắng. Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể của mình, vị khất sĩ thấy được mọi thứ, từ gót chân đến đỉnh đầu, và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu. (C)

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, vị khất sĩ cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió.”

“Như một bác đồ tể rành nghề hoặc một đồ tể tập sự, giết một con bò và ngồi giữa ngã tư và xẻ con bò ra thành nhiều phần, vị khất sĩ cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể mình, cũng quán chiếu

những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió." (C)

"Lại ví như khi thấy một xác chết bị liệng vào bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hoặc ba ngày, sinh lên, xanh lại, thối nát ra, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rĩa, bị điều hâu, kên kên và chó sói rừng ăn và bị các loài dòi bọ rúc rĩa, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân..."

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào nhưng vẫn còn vương máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân..."

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào và cũng không còn vương chút máu nào, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân..."

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đống xương rời rạc đó đây, chỗ này là xương tay, chỗ nọ là xương ống chân, chỗ kia là xương bắp vế, chỗ kia nữa là xương hông, xương sống và đầu lâu..."

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc..."

"Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đống xương khô, để hơn một năm trên bãi..."

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương mục tan thành bụi...

“Vị khất sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát." (C)

“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ như thế nào?

“Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, vị khất sĩ ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc."

“Vị ấy cũng thực tập như thế với các cảm thọ khổ đau, với các cảm thọ trung tính, với mọi cảm thọ về tinh thần và vật chất.

“Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài cảm thọ ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi của cảm thọ, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt của cảm thọ, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của cảm thọ. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có cảm thọ đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là như thế đó, thưa quý vị. (C)

“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức như thế nào?

“Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khất sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục.

“Vị ấy cũng quán chiếu như thế đối với tâm sân hận, tâm si mê, tâm thu nhiếp, tâm tán loạn, tâm khoáng đạt, tâm hạn hẹp, tâm cao nhất, tâm định và tâm giải thoát.

“Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm tâm thức nơi tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đó, thưa quý vị. (C)

“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức như thế nào?

“Trước hết vị ấy quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Nhưng quán niệm bằng cách nào?

“Khi có ái dục, vị khất sĩ ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, vị khất sĩ ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sanh khởi nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

“Vị ấy cũng thực tập như vậy đối với sân hận, mê muội, buồn ngủ, giao động bất an, hối hận và nghi ngờ.

“Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

“Vị khất sĩ quán chiếu như sau: "Đây là hình thể vật chất; đây là sự phát sanh của hình thể vật chất, và đây là sự hủy diệt của hình thể vật chất.

“Đây là cảm thọ; đây là sự phát sanh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ.

“Đây là tri giác; đây là sự phát sanh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác.

“Đây là tâm tư; đây là sự phát sanh của tâm tư, và đây là sự hủy diệt của tâm tư.

“Đây là nhận thức; đây là sự phát sanh của nhận thức, và đây là sự hủy diệt của nhận thức.”

“Tiếp đến, vị khất sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?

“Vị khất sĩ ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những nội kết tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

“Vị ấy cũng quán chiếu như thế về tai và âm thanh, về mũi và mùi hương, về lưỡi và vị nếm, về thân và xúc chạm, về ý và pháp trần. (C)

“Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?

“Khi có yếu tố chánh niệm, vị khất sĩ ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức là mình không có chánh niệm. Vị ấy có ý thức về chánh niệm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

“Vị ấy cũng quán niệm như thế về các yếu tố quán chiếu, tinh chuyên, an vui, nhẹ nhõm, định và buông xả.

“Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?”

“Khi sự kiện là khổ đau, vị khát sĩ quán niệm: “Đây là khổ đau.”

“Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị khát sĩ quán niệm: “Đây là nguyên nhân tạo thành khổ đau.”

“Khi sự kiện là khổ đau có thể được chấm dứt, vị ấy quán chiếu: “Khổ đau có thể được chấm dứt.”

“Khi sự kiện là có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm: “Có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.”

“Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài các lãnh vực ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi lãnh vực ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi lãnh vực ấy, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi lãnh vực ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: “Có lãnh vực ấy đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của lãnh vực ấy nơi lãnh vực ấy, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bắt cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về bốn lãnh vực nơi bốn lãnh vực là như thế đó, thưa quý vị. (C)

“Này quý vị khát sĩ! Vị khát sĩ nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Này quý vị khát sĩ! Đừng nói gì tới bảy năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, hoặc năm tháng, hoặc bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng hay nửa tháng, thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Chính vì lý do đó mà tôi đã nói rằng: “Đây là con đường duy nhất để có thể giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não,

tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn, con đường của bốn phép an trú trong chánh niệm.”

Đức Thế Tôn đã dạy như thế. Các vị khất sĩ hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời Người. (CC)

## Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh  
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh  
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên  
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng  
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thắm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc  
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn  
Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phước tuệ. (C)

Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ  
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly  
Bụt ở thế gian thường cứu khổ  
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiễu)*

## Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lạc (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)



Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

### Hương Về Tam Bảo

Chấp tay búp sen  
Con nhìn lên Bụt  
Bụt đang ngồi yên  
Dáng Bụt rất hiền  
Bụt ngồi rất thẳng  
Hào quang tỏa chiếu  
Trên vầng trán cao  
Hai mắt Bụt sáng  
Nhìn thấu lòng con  
Thấy được niềm vui  
Cũng như nỗi khổ  
Miệng Bụt mỉm cười  
Nụ cười từ bi  
Chứa đầy hiểu biết,  
Tha thứ, bao dung. (C)

Bụt là bậc thầy  
Dạy thương, dạy hiểu  
Bụt đã cho con  
Nếp sống tâm linh  
Suốt đời con nguyện  
Noi theo ánh sáng  
Của Bụt mà đi. (C)

Con xin lạy Bụt  
Đã ban cho con  
Giáo Pháp nhiệm mầu.  
Giúp con nuôi dưỡng  
Tình nghĩa, hạnh phúc,  
Nụ cười, niềm tin,  
Dạy con biết thờ

Ôm lấy niềm đau  
Những lúc tâm con  
Tham đắm, giận hờn,  
Si mê, ganh tị,  
Để con có thể  
Làm chủ thân tâm  
Vượt thắng cơn buồn  
Làm voi nổi khờ. (C)

Con xin trở về  
Nương tựa Tăng thân  
Đoàn thể những người  
Thực tập theo Bụt  
Để được nâng đỡ  
Để được soi sáng  
Trên đường học hỏi  
Đạo lý nhiệm màu.

Trầm đã đốt lên  
Đèn đã thấp sáng  
Con xin một lòng  
Hướng về Tam Bảo  
Cung kính biết ơn  
Quay về nương tựa. (CC)

### **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.  
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.  
Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.  
Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Công phu chiều thứ tư

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Trung Đạo Nhân Duyên**

Đây là những điều mà chính tôi đã được nghe hồi Bụt cư trú tại ngôi nhà khách ở trong một khu rừng thuộc tụ lạc Na Lợi. Lúc ấy có tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên đến thăm người. Sau khi đánh lễ dưới chân Bụt, đại đức lui về một bên, ngồi xuống và bạch:

“Thế Tôn, Thế Tôn thường nói tới danh từ chánh kiến. Vậy chánh kiến là gì? Thế Tôn diễn giải về chánh kiến như thế nào?”

Bụt bảo tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên:

“Người đời thường nghiêng về hai khuynh hướng nhận thức: một là có, hai là không. Đó là do vướng mắc vào tri giác sai lầm của mình. Vì vướng vào tri giác sai lầm cho nên mới kẹt vào hoặc ý niệm có hoặc ý niệm không. Tán Đà Ca Chiên Diên! Phần lớn người đời đều bị kẹt vào chấp và thủ. Người không bị kẹt vào chấp và thủ thì không còn

nắm giữ, kế đạt và vọng tưởng về cái ngã nữa. Người ấy biết cái khổ khi có điều kiện phát sanh thì nó phát sanh, khi hết điều kiện tồn tại thì nó tiêu diệt. Người ấy không còn nghi hoặc gì nữa cả. Cái thấy của người ấy không do bị ảnh hưởng của kẻ khác mà có, trái lại do chính người ấy tự đạt được. Cái thấy ấy gọi là chánh kiến. Đó là cách trình bày chánh kiến của Như Lai. Vì sao thế? Người có tri kiến chân chánh khi quán sát về sự sanh khởi của thế gian thì không thấy thế gian là không. Người có tri kiến chân chánh thì khi quán sát về sự hoại diệt của thế gian thì không thấy thế gian là có. Tán Đà Ca Chiên Diên! Chấp có là một biên kiến, chấp không là một biên kiến khác; Như Lai là hai biên kiến đó mà thuyết pháp ở trung đạo. Nghĩa là: Cái này có vì cái kia có, cái này sanh vì cái kia sanh; từ vô minh mà có hành, từ hành mà có thức, từ thức mà có danh sắc, từ danh sắc mà có lục nhập, từ lục nhập mà có xúc, từ xúc mà có thọ, từ thọ mà có ái, từ ái mà có thủ, từ thủ mà có hữu, từ hữu mà có sanh, từ sanh mà có lão tử và khổ đau chông chất thành khối. Nếu vô minh không còn thì hành không còn, hành không còn thì thức không còn, thức không còn thì danh sắc không còn, danh sắc không còn thì lục nhập không còn, lục nhập không còn thì xúc không còn, xúc không còn thì thọ không còn, thọ không còn thì ái không còn, ái không còn thì thủ không còn, thủ không còn thì hữu không còn, hữu không còn thì sanh không còn, sanh không còn thì lão tử không còn và nguyên khối khổ đau chông chất kia bị tiêu diệt."

Bụt nói kinh này xong, tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên thấy tâm bừng sáng giải thoát, cắt đứt được các hệ lụy, và chứng quả A La Hán. (CC)

### **Kinh Soi Gương (C)**

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà tôn giả Đại Mục Kiền Liên đang cư trú giữa những người thuộc bộ tộc Bhagga, ở vườn Nai. Hôm ấy tôn giả Đại Mục Kiền Liên gọi các vị khất sĩ: "Này các bạn đồng tu." Các vị khất sĩ trả lời: "Có chúng tôi đây, đại huynh." Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói:

"Này các bạn đồng tu, giả sử có vị khất sĩ thỉnh cầu các vị khất sĩ khác, nói rằng: 'Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi.' Nếu vị khất sĩ ấy là người mà kẻ khác khó nói chuyện với được, nếu vị ấy là người có những tính nết làm cho kẻ khác không nói chuyện với được, nếu vị ấy là người thiếu kiên nhẫn, thiếu cởi mở, không có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, những lời khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các vị này xét rằng không thể nói chuyện với vị ấy, không thể dạy bảo vị ấy, không thể đặt niềm tin vào vị ấy. Này các bạn đồng tu, vì những tính nết nào mà một vị khất sĩ bị nhận thức là một người mà kẻ khác khó nói chuyện với được?

"Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khất sĩ bị vướng vào tà dục, bị tà dục lôi kéo, thì đó là một nguyên do khiến các bạn đồng tu khó nói chuyện với vị ấy. Và đây là những nguyên do khác khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình: Hoặc vị ấy chỉ biết khen mình và chê người; hoặc vị ấy dễ nổi giận và bị cơn giận chi phối, rồi vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà trở nên cáu kỉnh; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà nói những lời có tính cách cáu kỉnh; hoặc vị ấy lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy tránh né bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm những câu hỏi khác, trả lời ngoài vấn đề, để lộ sự bức bối, giận dữ và bất mãn của mình; hoặc vị ấy không giải thích thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi lầm mình đã phạm; hoặc vị ấy thô tháo và có ác ý; hoặc vị ấy ganh ghét và xan tham; hoặc vị ấy mưu mô và lường gạt; hoặc vị ấy cứng đầu và tự kiêu; hoặc vị ấy có vẻ thế tục, vướng vào thế tục, không biết buông bỏ... Này các bạn đồng tu, đó là những thói tật làm cho một vị khất sĩ tự cô lập hóa khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình. (C)

"Nhưng này hỡi các bạn đồng tu, nếu có một vị khất sĩ thỉnh cầu các vị khất sĩ: 'Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng

tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi.’ Nếu vị khát sĩ này là người mà kẻ khác có thể dễ dàng nói chuyện với được, nếu vị ấy có những đức tính tốt khiến cho kẻ khác có thể dễ dàng nói chuyện với được, nếu vị ấy là người có kiên nhẫn, có cởi mở, có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các bạn đồng tu sẽ xét rằng họ có thể nói chuyện với vị ấy, có thể dạy bảo cho vị ấy, có thể đặt niềm tin vào vị ấy.

“Này các bạn đồng tu, vì những đức tính, những nguyên do nào mà một vị khát sĩ được nhận thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới và dễ dàng nói chuyện với được?

“Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khát sĩ không vướng vào tà dục, không bị tà dục lôi kéo, thì đó là một đức tính khiến các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với vị ấy và nói chuyện với vị ấy. Và đây là những đức tính khác khiến cho các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với mình và nói chuyện với mình: hoặc vị ấy không tự khen mình và chê người; hoặc vị ấy không dễ nổi giận và không bị cơn giận chi phối, rồi vì không giận cho nên không ôm ấp một nỗi hiềm hận; hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không cău kính; hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không nói những lời có tính cách cău kính; hoặc vị ấy không lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không tránh né bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm những câu hỏi khác, không trả lời ngoài vấn đề, không để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn của mình; hoặc vị ấy giải thích được một cách thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi lầm mình đã phạm; hoặc vị ấy không thô tháo và không có ác ý; hoặc vị ấy không ganh ghét và xan tham; hoặc vị ấy không mưu mô và lòng gạ; hoặc vị ấy không cứng đầu và tự kiêu; hoặc vị ấy không có vẻ thế tục, không vướng vào thế tục và lại có khả năng buông bỏ... Này các bạn đồng tu, đó là những

đức tính làm cho một vị khất sĩ được nhận thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới với được và dễ dàng nói chuyện với được. (C)

“Này các bạn đồng tu, vị khất sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau: “Người ấy vì có tà dục và bị tà dục lôi kéo, cho nên ta thấy người ấy không dễ chịu và ta không ưa thích người ấy. Cũng như thế, nếu ta có tà dục và bị tà dục lôi kéo, thì kẻ khác sẽ thấy ta không dễ chịu và họ sẽ không ưa thích ta.” Này các bạn đồng tu, sau khi biết rõ điều này, ta cần phải phát tâm như sau: “Tôi quyết định không ôm ấp tà dục, và không để cho tà dục lôi kéo.” Điều này cũng đúng và cũng cần được thực tập trong các trường hợp khác, như khen mình chê người, nổi giận và bị cơn giận chi phối, v.v...

Này các bạn đồng tu, vị khất sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau: “Trong giờ phút này, ta có đang ôm ấp tà dục và ta có đang bị tà dục lôi kéo hay không?” Và nếu trong khi tư lượng mà vị khất sĩ thấy được rằng: “Trong giờ phút này, ta đang có ôm ấp tà dục và ta đang bị tà dục lôi kéo” thì vị khất sĩ ấy phải tinh tấn để đoạn trừ tâm hành bất thiện ấy. Và nếu trong khi tư lượng mà vị khất sĩ thấy được rằng: “Trong giờ phút này, ta không đang ôm ấp tà dục và ta đang không bị tà dục lôi kéo” thì vị khất sĩ ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế. Điều này cũng đúng và cũng cần được thực tập trong các trường hợp khác, như trong trường hợp không khen mình chê người, không nổi giận và vì vậy không bị cơn giận chi phối, v.v...

“Này các bạn đồng tu, nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện chưa được đoạn trừ, thì vị ấy phải nỗ lực tinh tấn để đoạn trừ. Còn nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, thì vị ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm các tâm hành tốt đẹp như thế. (C)

“Này các bạn đồng tu, cũng như một người thanh niên hay một cô thiếu nữ tuổi còn thanh xuân, còn ưa trang điểm, thường ưa nhìn mặt



mình trong một tấm gương thật trong thật sáng hoặc trong một bát nước thật trong thật sáng. Nếu thấy một vết do nào trên mặt, người ấy sẽ lau rửa vết do ấy đi. Còn nếu không thấy một vết do nào trên mặt, người ấy sẽ lấy làm bằng lòng và sẽ tự bảo: “Tốt lắm, mặt ta rất sạch.” Cũng như thế, này các bạn đồng tu, trong khi tu luyện, thấy các tâm hành bất thiện còn chưa được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ tinh tấn đoạn trừ chúng. Còn nếu trong khi tu luyện, thấy các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ được sống trong tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm các tâm hành tốt đẹp như thế.”

Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói như thế. Các vị khất sĩ hân hoan tin tưởng và tiếp nhận những lời nói ấy của thầy. (CC)

### **Ngày Đêm An Lành**

Nguyện ngày an lành đêm an lành  
Ngày đêm sáu thời đều an lành  
An lành trong mỗi giây mỗi phút  
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở  
Bốn loài sanh lên đất Tịnh  
Ba cõi thác hóa tòa Sen  
Hằng sa nọ quý chúng Tam Hiền  
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa. (C)

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt  
Lại như mặt nhật phóng quang minh  
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương  
Hỷ Xả Từ Bi đều thấm nhuần.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiễu)*

### **Đánh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt A Di Đà (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Thế Chí (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

## **Tùy Hỷ Hồi Hương**

Các đức Thế Tôn

Thường trú trên đời

Xin thương xót con:

Vì ngay trong kiếp này

Và những kiếp xa xưa

Từ đời vô thí

Con đã từng làm lẫn

Đã gây khổ đau

Cho chính bản thân

Và cho kẻ khác.

Tự mình gây ra lầm lỗi

Hoặc xúi người khác

Làm nên lầm lỗi

Hoặc tán đồng theo

Giết hại, trộm cắp

Dối trá, tà dâm

Với những tà nghiệp khác

Trong mười nghiệp bất thiện

Hoặc có che dấu

Hoặc không che dấu

Những tội lỗi ấy

Đưa về địa ngục

Ngạ quỷ, súc sanh

Làm cho kiếp sau

Sanh nơi biên địa

Sáu căn khiếm khuyết

Không có điều kiện  
Lớn lên thành người  
Những tội chướng ấy  
Hôm nay con nguyện nhất tâm  
Cầu xin sám hối. (C)

Xin chư Bụt Thế Tôn  
Chúng biết cho con  
Thương tưởng đến con  
Con phủ phục trước mặt các ngài  
Phát lời nguyện rằng:  
Nếu trong vô lượng kiếp xa xưa,  
Cũng như trong đời này  
Nếu con đã từng bố thí  
Dù chỉ một nắm cơm  
Hoặc một manh áo,  
Nếu con đã từng nói lời ái ngữ  
Dù chỉ một vài câu,  
Nếu con đã từng biết nhìn với con mắt từ bi  
Dù chỉ trong chốc lát,  
Nếu con đã từng có cử chỉ an ủi vỗ về  
Dù chỉ một vài lần,  
Nếu con đã từng lắng nghe diệu pháp  
Dù chỉ một buổi,  
Nếu con đã từng cúng dường trai tăng  
Dù chỉ một lần,  
Nếu con đã từng cứu mạng chúng sanh  
Dù chỉ là vài con sâu con kiến,  
Nếu con đã từng tụng đọc kinh văn  
Dù chỉ một vài câu,  
Nếu con đã từng xuất gia  
Dù chỉ trong một kiếp,  
Nếu con đã từng nâng đỡ kẻ khác  
trên đường tu học  
Dù chỉ giúp được vài người,

Nếu con đã từng tu tập tịnh giới  
Dù chưa được hoàn toàn thanh tịnh,  
Tất cả những công đức ấy  
Đều là những thiện căn con đã  
gieo trồng  
Hôm nay xin gôm thâu tất cả lại  
Kính dâng lên chư Bụt  
Như một tràng hoa ngát hương  
Và xin hồi hướng tất cả các công đức ấy  
Về quả vị Bồ Đề. (C)

Con xin mở lòng rộng lớn  
Hướng về Vô Thượng Chánh Giác,  
Nguyện đạt tới hiểu biết lớn  
Nguyện thành tựu thương yêu sâu  
Nguyện tu tập chuyên cần  
Chuyển hóa khổ đau  
Cho con và cho tất cả mọi loài  
Tất cả mọi động tác của thân miệng ý  
Đều xin hướng về  
Làm hạnh phúc cho mọi người mọi loài.

Đó là ước mong sâu sắc nhất của con  
Ngoài tâm Bồ Đề  
Ngoài khao khát hiểu biết lớn  
Ngoài nguyện ước thương yêu sâu  
Con không còn ước mong nào nữa cả. (C)

Chư Bụt trong mười phương và ba đời  
Đều đã từng hồi hướng như thế  
Hôm nay con cũng xin hồi hướng như thế.

Bao nhiêu lầm lỗi đều xin sám hối  
Bao nhiêu công đức đều xin tùy hỷ  
Biển công đức vô lượng  
Cũng là núi trí tuệ cao vòi vọi

Chư Bụt và thầy tổ  
Là ánh sáng soi chiếu cho con  
Trong giờ phút trang nghiêm  
Xin đem thân mạng này  
Quay về và đánh lễ. (CC)

### **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngắn lại  
Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?  
Đại chúng hãy cùng tinh tấn  
Thực tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thanh thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (C)

### **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tảng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên  
bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

### **Hồi Hương**

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chúng nên. (CCC)

# Công phu sáng thứ năm

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Người Biết Sống Một Mình**

Sau đây là những điều tôi được nghe lúc đức Thế Tôn còn lưu trú ở tịnh xá Kỳ Viên trong vườn Kỳ Đà tại thành Xá Vệ; Ngài gọi các vị khất sĩ và bảo:

- Này quý thầy.

Các vị khất sĩ đáp:

- Có chúng con đây.

Đức Thế Tôn dạy:

- Tôi sẽ nói cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình. Trước hết tôi nói đại cương, sau đó tôi sẽ giải thích. Quý thầy hãy lắng nghe.
- Thừa Thế Tôn, chúng con đang lắng nghe đây.

Đức Thế Tôn dạy:

Đừng tìm về quá khứ  
Đừng tưởng tới tương lai  
Quá khứ đã không còn  
Tương lai thì chưa tới  
Hãy quán chiếu sự sống  
Trong giờ phút hiện tại  
Kẻ thức giả an trú  
Vững chãi và thanh thoi.

Phải tinh tấn hôm nay  
Kéo ngày mai không kịp  
Cái chết đến bất ngờ  
Không thể nào mặc cả.

Người nào biết an trú  
Đêm ngày trong chánh niệm  
Thì Mâu Ni gọi là  
Người Biết Sống Một Mình. (C)

"Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế, nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc quyền luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy thì người đó đang tìm về quá khứ.

"Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc quyền luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy, thì người đó đang không tìm về quá khứ. (C)

"Này quý thầy, sao gọi là tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai hình thể ta sẽ như thế kia, cảm thọ ta sẽ như thế kia, tri giác ta sẽ như thế kia, tâm tư ta sẽ như thế kia, nhận thức ta sẽ



như thế kia, nghĩ như thế mà khởi tâm ràng buộc, lo lắng hay mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì người đó đang tưởng tới tương lai.

"Này quý thầy, sao gọi là không tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai hình thể ta sẽ như thế kia, cảm thọ ta sẽ như thế kia, tri giác ta sẽ như thế kia, tâm tư ta sẽ như thế kia, nhận thức ta sẽ như thế kia, nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc, lo lắng hay mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì người đó đang không tưởng tới tương lai. (C)

"Này quý thầy, thế nào gọi là bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người không học, không biết gì về Bụt, Pháp, Tăng, không biết gì về các bậc hiền nhân và giáo pháp của các bậc này, không tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì người đó đang bị lôi cuốn theo hiện tại.

"Này quý thầy, thế nào gọi là không bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người có học, có biết về Bụt, Pháp, Tăng, có biết về các bậc hiền nhân và giáo pháp của các bậc này, có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì người đó đang không bị lôi cuốn theo hiện tại.

"Đó, tôi đã chỉ cho quý thầy biết về đại cương và giải thích cho quý thầy nghe về thế nào là người biết sống một mình."

Bụt nói xong, các vị khát sĩ đồng hoan hỷ phụng hành. (CC)

### **Kinh Bát Nhã Hành (C)**

Những vị Bồ Tát nào vì đời

Diệt trừ chương ngại và phiền não  
Phát tâm tịnh tín nơi Niết Bàn  
Đều nên noi theo Bát Nhã độ.

Các sông lưu nhuận Châu Diêm Phù  
Làm tươi đượ thảo và hoa quả  
Đều do uy lực của Long Vương  
Cư trú nơi hồ Vô Nhiệt Trì.

Các giới thanh văn đệ tử Bụt  
Phương tiện thuyết pháp độ được người  
Vui hưởng phước báo hạnh tối thắng  
Đều do uy lực Tối Thắng Tôn.

Bụt truyền con mắt của chánh pháp  
Đệ tử theo đó mà hành trì  
Thực hiện tự chứng và dạy người  
Tất cả đều do uy lực Bụt. (C)

Đối tượng tuyệt vời không nắm bắt  
Không có sở chứng, không bồ đề  
Nghe vậy mà không thấy khiếp sợ  
Là Bồ Tát kia hiểu được Bụt.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là không  
Không dính mắc may, không xú sở  
Bồ Tát không trú nơi pháp nào  
Là chứng bồ đề không nắm bắt.

Bồ Tát khi cầu trí xuất gia  
Soi thấy năm uẩn không thật tướng  
Biết vậy không tìm cầu tịch tĩnh  
Mới thật là hạnh trí Bồ Tát.

Sở đắc của trí này là gì?  
Là soi thấy tất cả đều không  
Một soi thấy rồi không hoảng sợ  
Bồ Tát tự giác và giác tha.

Các uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức  
Khi hành phải hiểu được tự tánh  
Bồ Tát soi thấy uẩn đều không  
Hành theo vô tướng, không danh tự.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là không  
Không hành nên gọi vô tướng hành  
Có hành nên không trí tối thắng  
Không định, vô tướng và tịch tĩnh.

Nếu hành tịch tĩnh được như thế  
Chư Phật quá khứ đều thọ ký  
Bản tánh nhân duyên đã biết rồi  
Khổ vui không còn chạm tới được.

Hành mà không thấy pháp sở hành  
Là hành theo trí bậc Thiện Thệ  
Hành theo được pháp vô sở hành  
Mới là Bát Nhã Hành tối thượng.

Vô sở hành ấy không thể nắm  
Kẻ ngu chấp tướng nói có không  
Có Không cả hai đều chẳng thật  
Bồ Tát liễu tri nên thoát khỏi.

Bồ Tát biết được là huyễn hóa  
Năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức  
Thoát ly các tướng tịch tĩnh hành  
Đó là Bát Nhã Hành tối thượng. (C)

Thầy hiền bạn tốt mách bảo cho  
Nghe Kinh Phật Mẫu không hoảng sợ  
Thầy hư bạn xấu đưa lầm đường  
Là vò chứa nước nung chưa chín.

Thế nào được gọi là Bồ Tát?  
Là kẻ đạt tới đệ nhất nghĩa  
Chặt hết tà kiến trong quần sanh

Vì vậy nên gọi Ma Ha Tát.

Đại thí, đại huệ, đại uy đức  
Ngôi xe tối thượng của Phật thừa  
Phát tâm Bồ đề độ chúng sanh  
Cho nên gọi là Ma Ha Tát.

Như nhà ảo thuật giữa ngã tư  
Hóa hiện đám đông chặt đầu người  
Mọi cõi thế giới đều huyền hóa  
Biết thế Bồ Tát không sợ hãi.

Sắc, thọ, tướng, hành, thức buộc ràng  
Biết chúng không thật không cần cõi  
Hành tâm Bồ Tát không vướng mắc  
Đó gọi là Bồ Tát tối thượng.

Thế nào mệnh danh là Bồ Tát?  
Cưỡi xe Đại Thừa độ chúng sanh  
Thế tướng Đại Thừa như hư không  
Bồ Tát được niềm vui an ổn.

Cỗ xe Đại Thừa không nắm được  
Tới cõi Niết Bàn, đi mọi nơi  
Nơi về không thấy, như lửa tắt  
Vì thế nên gọi là Niết Bàn.

Sở hành Bồ Tát không nắm được  
Tất cả ba thời đều thanh tịnh  
Thanh tịnh, vô úy, không hý luận  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Khi Bồ Tát hành hạnh đại trí  
Phát đại từ bi độ chúng sanh  
Không hề phát khởi niệm chúng sanh  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bồ Tát khởi niệm vì chúng sanh

Tu các khổ hạnh, có khổ tướng  
Là còn tướng ngã, tướng chúng sanh  
Không phải Bát Nhã Hành tối thượng.

Biết rõ tự thân và chúng sanh  
Biết rõ các pháp cũng như thế  
Sanh diệt không hai, không phân biệt  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bỏ hết danh từ và tên gọi  
Ác pháp sanh diệt thế gian này  
Đạt trí cam lộ vô tỷ ấy  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bồ Tát hành sở hành như thế  
Biết rõ phương tiện, không mong gì  
Bản tánh pháp này biết không thật  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Nếu không trú sắc không trú thọ  
Cũng không trú tướng, hành và thức  
Mà chỉ an trú nơi chánh pháp  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Thường và vô thường, khổ và lạc  
Ngã và vô ngã đều là không  
Không trú hữu vi, không vô vi  
Trú vô tướng hành như Bụt vậy.

Thanh văn, duyên giác quả muốn cầu  
Hay cầu quả Bụt cũng như thế:  
Không trú nhãn này không đạt được  
Như sang sông lớn chẳng thấy bờ.

Nếu nghe pháp này nhất định đắc  
Thành chánh đẳng giác, chứng bồ đề  
Thấy nơi tất cả như tự thân  
Đó là đại trí Như Lai nói.

Đại trí Bồ Tát hành như thế  
Không học duyên giác và thanh văn  
Chỉ học nhất thiết trí Như Lai  
Học cái phi học mới là học.

Học không thọ sắc, không tăng giảm  
Lại cũng không học những pháp khác  
Chỉ vui học theo nhất thiết trí  
Thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế.

Sắc không hữu trí, không vô trí  
Thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế  
Tự tánh của sắc như hư không  
Bình đẳng, vô nhị, không phân biệt.

Bản tánh vọng tưởng không biên giới  
Bản tánh chúng sanh cũng thế kia  
Tự tánh hư không không ngăn mé  
Trí Thế Gian Giải cũng như vậy. (C)

Trí tuệ không sắc, Bụt đã nói  
Lìa tất cả tướng, đến Niết Bàn  
Nếu ai lìa được các tướng rồi  
Ngũ ý người ấy trú chân như.

Người ấy ở đời hằng sa kiếp  
Không nghe Bụt nói tiếng "chúng sanh"  
Chúng sanh bất sanh, vốn thanh tịnh  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Tất cả ngôn từ ta nói ra  
Đều mang nghĩa tối thượng Bát Nhã  
Bụt quá khứ vì ta thọ ký  
Sẽ chúng Bồ Đề đời vị lai.

Nếu ai thường thọ trì Bát Nhã  
Hành tung chẳng khác Bụt sở hành  
Dao kiếm, thuốc độc, lửa và nước

Cho đến loài ma không chạm được. (CC)

## Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh  
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh  
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên  
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng  
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thâm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc  
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn  
Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phước tuệ. (C)

Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ  
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly  
Bụt ở thế gian thường cứu khổ  
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

## Đánh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lạc (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)  
Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến  
Việt Nam (CC)

## Điều Phục Con Giận

Cúi đầu con kính lạy  
Bậc Điều Ngự Trượng Phu  
Xin duỗi cánh tay vàng  
Đưa con lên bờ bình an và vững chãi  
Chúng con vì mê muội lâu đời  
Chưa từng có cơ duyên học hỏi  
Nên đã thường vụng dại  
Để hạt giống giận hờn bạo động  
Mỗi ngày tưới tẩm mãi  
Trong chiều sâu tâm thức của con.

Những hạt giống buồn phiền tức tối  
Mỗi khi phát khởi hiện hành  
Thường gây ra đau thương và hờn tủi  
Cho bao nhiêu kẻ khác  
Và cho chính bản thân con. (C)

Theo lời dạy đức Từ Bi  
Bắt đầu từ hôm nay  
Con xin dâng lời thề nguyện  
Mỗi khi tâm giận hờn phát hiện  
Con sẽ nhớ trở về  
Nương vào hơi thở  
Vào bước chân chánh niệm  
Để chăm sóc và ôm ấp  
Để hộ trì và nhận diện  
Những tâm hành đau khổ trong con.  
Con sẽ nhớ thực tập nhìn sâu  
Để thấy được bản chất và cội nguồn  
Của tâm hành sân hận  
Vâng lời đức Thế Tôn căn dặn  
Con sẽ biết hộ trì tâm ý  
Nguyện sẽ không nói năng  
Và cũng không hành động



Một khi trong tâm con  
Con giận hờn vẫn còn chưa điều phục  
Xin thực tập quán chiếu  
Để thấy được cội nguồn đích thực  
Của niềm đau nỗi khổ trong con. (C)

Sở dĩ con khổ đau  
Vì hạt giống si mê  
Và hạt giống giận hờn  
Trong con còn quá lớn  
Và người làm con giận  
Là người đang có nhiều đau khổ  
Người ấy cũng chưa từng  
Biết quay về tự bảo hộ  
Chưa từng biết chuyển hóa  
Những tập khí sâu dày trong tự tâm.

Quán chiếu được như thế  
Con sẽ làm phát sanh  
Hiểu biết và chấp nhận  
Và con sẽ có thể  
Giúp được cho người kia  
Tu tập để chuyển hóa  
Những khổ đau trong lòng. (C)

Đức Thế Tôn thường dạy  
Điều phục được giận hờn  
Là đạt tới chiến thắng  
Một lần cho cả hai phía.

Con nguyện hết lòng thực tập  
Mong báo đáp được hồng ân  
Cầu lượng Từ Tam Bảo  
Nhiếp thọ và hộ niệm cho con  
Để chúng con chóng vượt sang  
Bến bờ an lành và tịnh lạc. (CC)

## Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hương

Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học

Ân nghĩa xin nguyện đền

Phiền não xin nguyện đoạn

Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Công phu chiều thứ năm

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Ba Cửa Giải Thoát (C)**

Hồi đó Bụt đang ở thành Xá Vệ với đầy đủ quý vị trong cộng đồng khất sĩ. Một hôm Ngài nói với đại chúng:

- Có pháp ấn màu nhiệm, quý vị có biết không? Hôm nay tôi muốn phân tích và diễn giải pháp ấn này cho quý vị nghe. Quý vị hãy đem nhận thức thanh tịnh ra để nghe cho kỹ, tiếp nhận cho thấu đáo, khéo léo sử dụng tâm ý để ghi nhớ mà hành trì.

Các vị khất sĩ bạch:

- Hay quá, thưa đức Thế Tôn! Xin Người chỉ dạy cho, chúng con muốn được nghe.

Bụt dạy:

“Tự tánh của Không là không nằm trên bình diện có không, không nằm trong khuôn khổ các vọng tưởng, không có tướng sanh, không có tướng diệt và vượt thoát mọi tri kiến. Tại sao thế? Vì tự tánh của Không không có vị trí trong không gian, không có hình tướng, không thể khái niệm được, chưa bao giờ từng sanh khởi, tri kiến không nắm bắt được và thoát ly mọi sự nắm bắt. Vì thoát ly được mọi sự nắm bắt nên nó bao hàm được tất cả các pháp và an trú nơi cái thấy bình đẳng không phân biệt. Cái thấy ấy là cái thấy chân chánh và xác thực. Quý vị khất sĩ! Quý vị nên biết rằng không những tự tánh của Không như thế mà tự tánh của tất cả các pháp cũng đều như thế. Đó gọi là pháp ấn.

“Quý vị khất sĩ! Pháp ấn này chính là ba cánh cửa đi vào giải thoát, là giáo lý căn bản của chư Phật, là con mắt của chư Phật, là chỗ đi về của chư Phật. Vì vậy quý vị nên nghe cho kỹ, tiếp nhận cho thấu đáo, để ghi nhớ mà tư duy và quán chiếu ngay trong lòng thực tại. (C)

“Quý vị khất sĩ! Người tu hành nên tìm nơi tĩnh mịch như vào rừng, ngồi dưới gốc cây để thực tập quán chiếu về tự thân thực tại. Phải thấy mọi hình sắc là khổ, không và vô thường để thoát ly cho được sự bám víu vào hình sắc và trở về an trú trong cái thấy bình đẳng không phân biệt đối với hình sắc. Đối với cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức cũng thế: người ấy nên quán chiếu rằng chúng là khổ, không và vô thường để có thể thoát ly cho được cái thấy có tính cách sai lạc về cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức để đạt tới cái thấy bình đẳng không phân biệt về chúng. Nay quý vị khất sĩ, các uẩn vốn là không, vốn được sanh khởi từ tâm, khi tâm không còn hiện hành thì uẩn cũng không còn tác dụng. Thấy biết được như thế tức là đạt được giải thoát chân chánh. Giải thoát chân chánh rồi thì thoát được mọi tri kiến. Phép quán sát này được gọi là KHÔNG, cánh cửa giải thoát thứ nhất. (C)

“Lại nữa, an trú trong định mà quán sát các đối tượng thì hành giả thấy các đối tượng hình sắc đều tan biến hết và người ấy thoát ly được tính cách hư ảo của tri giác về hình sắc. Các đối tượng khác là thanh, hương, vị, xúc và pháp cũng đều tan biến hết và hành giả thoát

ly được tính cách hư ảo của mọi tri giác về thanh, hương, vị, xúc và pháp. Phép quán sát này gọi là VÔ TUỐNG, cửa giải thoát thứ hai. Vào được cánh cửa giải thoát này rồi thì tri kiến sẽ được thanh tịnh; và vì tri kiến đã được thanh tịnh nên hành giả diệt trừ được hết các phiền não tham, sân và si. Tham, sân và si đã tận diệt thì hành giả an trú được trong cái thấy bình đẳng. An trú được trong cái thấy này thì lìa được những cái thấy về ta và về của ta, nghĩa là chấm dứt được mọi cái thấy sai lầm. Cái thấy này không còn cơ hội và căn cứ để sanh khởi nữa. (C)

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Thoát ly được cái thấy về ta rồi, thì hành giả không còn cho rằng những sự vật mà ta thấy, nghe, cảm và biết là những sự vật có thật ngoài nhận thức nữa. Vì sao thế? Vì nhận thức cũng chính là do nhân duyên mà phát sanh. Nhận thức và các nhân duyên làm phát khởi ra nhận thức đều biến chuyển vô thường, mà vì thức vô thường cho nên ta cũng không nắm bắt được. Thức đã không như bất cứ hiện tượng nào khác thì còn có gì cần được tạo tác nữa đâu? Phép quán sát này được gọi là VÔ TÁC, cửa giải thoát thứ ba. Vào được cửa giải thoát này rồi thì hành giả thấy được chân tướng các pháp một cách triệt để, không còn bị kẹt vào một pháp nào nữa và thể nghiệm được tính cách tịch diệt của các pháp.” (C)

Bụt bảo quý vị khất sĩ:

“Pháp ấn màu nhiệm là như thế. Đó là ba cánh cửa đi vào giải thoát. Quý vị khất sĩ, nếu quý vị tu học theo pháp ấn này thì chắc chắn là sẽ đạt được tri kiến thanh tịnh.”

Toàn thể các vị khất sĩ nghe pháp này đều tỏ ra rất sung sướng. Họ làm lễ Bụt sau khi đã tiếp nhận giáo pháp này để hành trì. (CC)

### **Kinh A Nậu La Độ (C)**

Đây là những điều mà tôi đã được nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Trùng Các, trong rừng Đại Lâm, không xa thành phố Tỳ Xá Ly. Lúc bấy giờ đại đức A Nậu La Độ đang cư trú tại một cái am trong rừng, không xa nơi Bụt ở.

Một hôm có một số các du sĩ ngoại đạo đến thăm đại đức A Nậu La Độ. Sau khi trao đổi những lời chào hỏi và chúc tụng, họ hỏi đại đức: "Này hiền hữu A Nậu La Độ, đức Như Lai mà người ta tôn xưng là bậc đã chứng ngộ quả vị cao nhất, thế nào cũng đã nói và giảng giải cho hiền hữu nghe về bốn mệnh đề sau đây: một là sau khi chết, đức Như Lai vẫn còn; hai là sau khi chết, đức Như Lai không còn; ba là sau khi chết, đức Như Lai vừa còn vừa không còn; bốn là sau khi chết, đức Như Lai vừa không còn vừa không không còn. Hiền hữu nói cho chúng tôi nghe đi."

Đại đức A Nậu La Độ trả lời: "Này các hiền hữu, đức Như Lai, bậc tôn quý trên đời, người đã từng chứng ngộ quả vị cao nhất, chưa bao giờ từng nói và giảng giải trong khuôn khổ bốn mệnh đề mà các vị hiền hữu vừa đưa ra."

Nghe đại đức nói như thế, các vị du sĩ ngoại đạo nói với nhau: "Có thể là ông thầy tu này mới đi xuất gia, hoặc giả nếu ông ta đã đi tu lâu rồi, thì ông ta chỉ là một kẻ ngu độn." Không vừa ý với đại đức, họ bỏ đi. (C)

Sau khi các vị du sĩ đi rồi, đại đức A Nậu La Độ suy nghĩ: "Nếu các vị du sĩ ngoại đạo này cứ tiếp tục hỏi như thế thì ta phải trả lời thế nào cho đúng với sự thật và không sai với ý của Bụt? Ta sẽ trả lời như thế nào cho đúng với chánh pháp và để đừng bị người đồng đạo chê trách?"

Rồi đại đức A Nậu La Độ đi tới nơi Bụt ở, cung kính làm lễ và thăm hỏi Người. Sau đó đại đức trình lên Bụt những điều đã xảy ra.

Bụt hỏi: "Này đại đức A Nậu La Độ, thầy nghĩ sao? Có thể tìm Như Lai trong hình sắc không?"

- Bạch đức Thế Tôn, không.
- Có thể tìm Như Lai ngoài hình sắc không?
- Bạch Thế Tôn, không.

- Có thể tìm Như Lai trong cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không?
- Bạch Thế Tôn, không.
- Có thể tìm Như Lai ngoài cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không?
- Bạch Thế Tôn, không.
- Nay đại đức A Nậu La Độ, thầy có nghĩ rằng Như Lai là một cái gì vượt ra khỏi cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không?
- Bạch Thế Tôn, không.
- Nay, A Nậu La Độ, đi tìm Như Lai ngay trong khi Như Lai còn sống đây mà còn không tìm ra được thì thử hỏi đi tìm Như Lai sau khi Như Lai đã ẩn diệt trong khuôn khổ bốn mệnh đề còn, không còn, vừa còn vừa không còn, vừa không còn vừa không không còn, đó có phải là một chuyện có thể làm được hay không?
- Bạch Thế Tôn, không.
- Hay lắm, thầy A Nậu La Độ! Từ trước đến nay, Như Lai chỉ giảng dạy về KHỔ và con đường DIỆT KHỔ." (CC)

### **Ngày Đêm An Lành**

Nguyên ngày an lành đêm an lành  
 Ngày đêm sáu thời đều an lành  
 An lành trong mỗi giây mỗi phút  
 Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở  
 Bốn loài sanh lên đất Tịnh  
 Ba cõi thác hóa tòa Sen  
 Hằng sa nọ quý chúng Tam Hiền  
 Vạn loại hữu tình lên Thập Địa. (C)  
 Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt

Lại như mặt nhật phóng quang minh  
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương  
Hỷ Xả Từ Bi đều thấm nhuận.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

### **Đảnh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt A Di Đà (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Thế Chí (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

### **Khơi Suối Yêu Thương**

Cúi đầu kính lạy Quan Thế Âm  
Nguyên lớn vì đời luôn hiện thân  
Mắt thương nhìn đời thường quán chiếu  
Lắng nghe cứu độ vớt trầm luân  
Cành dương rẩy nước thiêng cam lộ  
Gột sạch tâm con mọi cấu trần  
Con xin một lòng về nương tựa  
Nguyên ước ngàn lời xin kính dâng: (C)

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện nhìn sâu vào năm uẩn  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện thấy được tự tánh Không  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện sớm lên bờ giải thoát  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện vượt thắng mọi tai ương



Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện ngồi trên thuyền Bát Nhã  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện có mặt đủ ba thân  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện thành tựu quả giải thoát  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện nuôi dưỡng đại bi tâm  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện thâm nhập Như Lai Tạng  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Con nguyện gạn lọc tâm ý trong (C)

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con vượt thoát hầm ái dục  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con đập vỡ khối trần tâm  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con đủ phương tiện quyền xảo  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con xây dựng được tăng thân  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con chuyển hóa được hờn giận  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con nhỏ được gốc vô minh  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con đưa cao đức chánh tín  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Cho con được mắt tuệ sáng trong  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin trên tay có đóa sen vàng  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin mắt nhìn thấy được Pháp thân  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện xây dựng tình huynh đệ

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện bồi đắp nghĩa đồng môn  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện tập nói lời ái ngữ  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện học nhìn bằng mắt thương  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện thành tựu hạnh đễ thính  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện chánh niệm sống phân minh  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện định căn mau thành tựu  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện ngày đêm bước kiện hành  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện an cư trên thật địa  
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin nguyện được năm mắt sáu thông (C)

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm  
Xin cùng con đi vào vùng chiến tranh  
chấm dứt đao binh, im hơi bom đạn  
Xin cùng con đi vào vùng khổ bệnh  
đem theo linh dược cam lộ thanh lương  
Xin cùng con đi vào cõi ma đói  
đem theo pháp thực của hiếu và thương  
Xin cùng con đi vào vùng địa ngục  
giải trừ nhiệt não đem lại thanh lương  
Xin cùng con đi vào vùng tranh chấp  
giải tỏa hận thù, khơi suối yêu thương.

Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm  
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm  
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (CC)

## **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngăn lại  
Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?  
Đại chúng hãy cùng tinh tấn  
Thực tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thanh thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (C)

## **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## **Hồi Hương**

Trì tụng kinh thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hướng  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Công phu sáng thứ sáu

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Người Bắt Rắn (C)**

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn du hành ở Xá Vệ trong vườn Cấp Cô Độc và rừng cây Kỳ Đà. Đạo ấy, khát sĩ A Lê Sá, vốn xưa là người huấn luyện chim ưng, có tà kiến như sau: "Theo sự hiểu biết của tôi về điều Bụt dạy, hưởng thụ dục lạc không phải là chướng ngại cho sự tu tập." Nghe đồn như thế, nhiều vị khát sĩ tìm tới A Lê Sá và hỏi: "A Lê Sá, sư huynh đã nói rằng theo sự hiểu biết của sư huynh về lời Bụt dạy thì hưởng thụ dục lạc không có chướng ngại gì cho sự tu tập, có phải thế không?" Khất sĩ A Lê Sá trả lời: "Các hiền hữu, quả là như thế. Tôi nghĩ rằng Bụt không cho sự hưởng thụ dục lạc là chướng ngại cho sự tu tập." Các vị khát sĩ bảo: "Này sư huynh A Lê Sá, sư huynh đừng nói như thế, đừng bài báng và vu khống đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn không hề nói như vậy; bài báng và vu khống đức Thế Tôn là không tốt. Sư huynh A Lê Sá, dục lạc là chướng ngại cho sự tu tập. Thế Tôn đã dùng rất nhiều ví dụ để nói với chúng ta điều

đó. Sư huynh nên từ bỏ tà kiến ấy đi." Tuy đã được các vị khất sĩ chỉ bảo cho như thế nhưng khất sĩ A Lê Sá vẫn không nghe, vẫn cố thủ tà kiến của mình, vẫn một mực nói rằng điều ông ta nghĩ là sự thực, ngoài ra các ý kiến khác đều sai lầm. Can thiệp như vậy đến ba lần mà không có hiệu quả, các vị khất sĩ mới đứng dậy bỏ đi. Họ tìm tới Bụt. Sau khi đánh lễ dưới chân Người, các vị ngồi lại một bên và bạch lại tự sự với Bụt. Bụt cho gọi khất sĩ A Lê Sá, quở trách thầy và dạy các vị khất sĩ:

"Những giáo pháp tôi nói, các thầy phải tìm hiểu nghĩa lý một cách thật tường tận và đúng mức rồi mới nên đem ra hành trì. Nếu chưa tìm hiểu được nghĩa lý một cách tường tận và đúng mức thì trước hết hãy nên hỏi lại chính tôi hoặc hỏi lại các bậc trí giả và các bậc phạm hạnh đã. Tại sao? Có những người thiếu trí tuệ, vì có nhận thức sai lạc về văn và về nghĩa, đã hiểu ngược những điều đề cập đến trong các thể tài kinh điển như chánh kinh, ca vịnh, ký thuyết, kệ tụng, nhân duyên, soạn lục, bản khởi, thư thuyết, sinh xứ, quảng giải, vị tăng hữu pháp và thuyết nghị. Những người ấy đã học với chủ ý tranh luận hơn thua mà không học vì mục đích tu tập giải thoát nên đã bị kẹt vào sự tương mà không tiếp nhận được chân nghĩa của kinh. Họ trải qua nhiều gian nan cực khổ mà không có lợi ích gì, rốt cùng chỉ thêm mệt mỏi. Cũng giống như người đi bắt rắn ở miền hoang dã, thấy rắn lớn liền lấy tay chụp vào mình nó cho nên bị rắn quay đầu lại mổ vào tay, vào chân hoặc vào một bộ phận khác của cơ thể. Bắt rắn như vậy thì không có ích lợi gì mà lại mang họa vào thân. Lý do là tại người ấy không biết thủ thuật bắt rắn. Người học kinh không thông minh cũng vậy: vì không biết cách học hỏi nên đã hiểu nghĩa kinh một cách trái ngược. Những kẻ khôn ngoan sẽ biết khéo léo tiếp nhận văn kinh và nghĩa kinh, do đó không có những kiến giải đảo lộn. Họ không học vì mục đích khoe khoang và tranh cãi. Họ học với mục đích tìm đường giải thoát. Vì vậy họ không hề cực khổ và lao nhọc. Họ cũng giống như người đi bắt rắn mà biết sử dụng một khúc cây có nạng sắt, khi đi đến vùng hoang dã, thấy rắn lớn, họ ấn nạng ngay xuống cổ rắn và lấy tay bắt ngay đầu rắn. Rắn kia tuy có thể quẫy đuôi, quấn tay, quấn chân hoặc một bộ phận khác của cơ thể người

bắt rắn, nhưng không thể nào mổ người ấy được. Bắt rắn như vậy không cực khổ mà cũng không lao nhọc, chỉ vì người ấy biết rõ thủ thuật bắt rắn. Người con trai hoặc con gái nhà lành khi học hỏi kinh điển cũng phải khéo léo tiếp nhận văn và nghĩa kinh một cách không đảo lộn thì mới nắm được chánh pháp. Họ không học hỏi với mục đích ba hoa tranh cãi mà chỉ học với mục đích tìm cầu giải thoát. Họ không cần trải qua những cực khổ và nhọc nhằn. (C)

"Các vị khất sĩ, tôi đã nhiều lần nói với quý vị về ví dụ chiếc bè, và căn dặn quý vị phải biết buông bỏ chiếc bè mà đừng nắm giữ nó kỹ quá. Ví dụ có một hôm nước trên núi tràn về thành dòng lớn làm ngập lụt và trôi dạt nhiều thứ. Có kẻ muốn qua bên kia bờ mà không có thuyền cũng không có cầu. Người ấy nghĩ: "Ta có việc cần phải qua bên kia, nhưng phải tìm phương thế an ổn để mà qua". Nghĩ như vậy rồi liền đi thu lượm cây cỏ kết lại thành một chiếc bè và dùng bè đó để vượt dòng sang bờ bên kia một cách an ổn. Qua bên kia rồi người ấy nghĩ: "Ta mất bao nhiêu công phu và thì giờ mới kết được chiếc bè và nhờ nó mới qua được bên này. Vậy ta không nên bỏ nó. Bây giờ ta phải khiêng nó lên vai hoặc đội nó lên đầu mà đi." Người ấy nói rồi làm như thế. Các vị khất sĩ! Các vị nghĩ người ấy làm như thế có ích lợi gì không?"

Các vị khất sĩ đáp: "Bạch Đức Thế Tôn, không."

Bụt nói:

"Kẻ kia làm thế nào để chiếc bè ấy có thể tiếp tục có ích? Ông ta nên nghĩ rằng: "Chiếc bè này đã giúp ta vượt dòng qua đây an ổn, vậy ta nên thả chiếc bè lại xuống nước hoặc để nó bên bờ. Như vậy người đến sau sẽ có được cơ hội dùng nó." Nay các vị khất sĩ, nghĩ và làm như thế thì có lợi ích không?"

Các vị khất sĩ đáp: "Bạch Đức Thế Tôn, có."

Bụt dạy:

"Tôi đã nhiều lần nói với các vị về ví dụ chiếc bè là vì thế. Pháp mà còn phải buông bỏ, huống là cái Không Phải Pháp. (C)

“Này các vị khất sĩ! Có sáu kiến xứ nghĩa là sáu loại nhận thức sai lầm nên buông bỏ. Những gì là sáu?

“Trước hết là sắc thân. Sắc thân, dù thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, dù bên trong hay bên ngoài, dù vi tế hoặc thô sơ, dù đẹp hay xấu, dù xa hay gần, sắc thân ấy cũng không phải là của ta, không phải là ta, cũng không phải là thần ngã. Vị khất sĩ phải biết quán chiếu để thấy được sự thật về sắc thân.

“Thứ hai là cảm thọ.

“Thứ ba là tri giác.

“Thứ tư là tâm hành.

“Những pháp ấy dù thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, dù bên trong hay bên ngoài, dù vi tế hoặc thô sơ, dù đẹp hay xấu, dù xa hay gần, đều không phải là của ta, không phải là ta, cũng không phải là thần ngã.

“Thứ năm là nhận thức: những gì ta thấy, nghe, hay, biết, nắm bắt, quán sát và tư niệm, trong thời gian này hay trong thời gian khác, những thứ ấy đều không phải là của ta, đều không phải là ta, đều không phải là thần ngã.

“Sau hết là thế giới. Có kẻ quan niệm rằng: "Thế giới là thần ngã, thần ngã là thế giới, thế giới là ta, ta sẽ tồn tại không biến dịch sau khi chết, ta là cái vĩnh viễn không mòn diệt." Ta nên quán chiếu để thấy rằng thế giới không phải là của ta, không phải là ta, không phải là thần ngã. Quán chiếu như thế để thấy được sự thật ấy về thế giới." (C)

Nghe đến đây, một vị khất sĩ đứng dậy trật vai áo bên phải ra, chấp tay hướng về Bụt và bạch: "Thế Tôn, có thể vì một lý do nội tại mà có sự hoảng sợ và lo buồn hay không?"

Bụt dạy:

"Có thể. Nếu có kẻ nhận thức và nói như sau: "Cái ấy ngày xưa vốn không có, rồi trở nên có, mà bây giờ tôi lại không có." Nhận thức như



thế và nói như thế thì kẻ ấy có thể ưu sầu, than khóc và đấm ngực cho đến phải trở nên điên dại. Đó là sự hoảng sợ và lo buồn có lý do nội tại."

Vị khất sĩ hỏi: "Thế Tôn, có thể có một lý do ngoại tại đưa đến sự hoảng sợ và lo buồn hay không?"

Bụt dạy:

"Có thể. Giả sử có kẻ nhận thức và nói như sau: "Đây là thần ngã, đây là thế giới, đây là ta, ta sẽ tồn tại mãi về sau." Rồi người ấy gặp Bụt hay một người học trò của Bụt có đủ thông minh trí tuệ thuyết pháp cho nghe về sự xả ly các kiến chấp về thân, về ngã, về ngã sở, về sự buông bỏ ngã mạn, triền sử và lậu hoặc, kẻ ấy có thể nghĩ rằng: "Thôi thế là hết, ta phải buông bỏ tất cả, ta không phải là thế giới, là ta, là thần ngã, ta sẽ không thể tồn tại mãi mãi về sau, sau khi chết ta sẽ hoàn toàn đoạn diệt, không còn gì nữa để mà thương, để mà vui, để mà ghi nhớ." Nghĩ như thế, kẻ ấy có thể ưu sầu, than khóc và đấm ngực cho đến phải trở nên điên dại. Đó là lý do ngoại tại có thể đưa đến sự hoảng sợ và lo buồn.

"Các vị khất sĩ! Các vị có nhận thức về năm uẩn và về cái ta như một cái gì thường trú, không biến dịch và không hoại diệt hay không?"

"Bạch Thế Tôn, không."

"Có một cái gì mà ta tiếp nhận và nắm bắt với sự tham ái mà lại không gây ra lo lắng, mệt nhọc, than khóc, khổ đau và tuyệt vọng hay không?"

"Bạch Thế Tôn, không."

"Quý vị có thấy chỗ tựa nào cho một ngã kiến mà không đem lại lo lắng, mệt nhọc, than khóc, khổ đau và tuyệt vọng hay không?"

"Bạch Thế Tôn, không."

"Hay lắng! Vì có ý niệm về ta cho nên mới có ý niệm về của ta, nếu không có ý niệm về ta thì sẽ không có ý niệm về của ta. Ta và của ta

đều là những ý niệm không thể nắm bắt được, không thể thiết lập được. Những nhận thức sai lầm ấy nếu phát sanh trong tâm ta sẽ kết thành những triền sử. Những triền sử ấy được phát sanh từ những khái niệm không nắm bắt được mà cũng không thành lập được. Phải chăng cái đó hoàn toàn chỉ là những nhận thức sai lầm và những hậu quả nối dài của những nhận thức sai lầm ấy, như trong trường hợp khất sĩ A Lê Sá xưa kia làm nghề huấn luyện chim ưng? (C)

“Nếu qua sáu đối tượng (sắc, thọ, tưởng, hành, thức và thế giới) ấy mà không thấy có cái ta và cái của ta, vị khất sĩ sẽ không bị vướng vào những ràng buộc của cuộc đời. Vì không bị vướng cho nên không hoảng sợ, không hoảng sợ cho nên đạt được Niết Bàn. Vị ấy biết luân hồi khổ đau đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã hoàn tất, điều cần làm đã làm, không còn bị sanh tử nữa, và nhận thức được chân lý thực tại. Một vị khất sĩ như thế đã lấp được thông hào, vượt được thông hào, phá được thành quách, mở tung được lễ khóa, soi được vào gương thánh trí.

“Các vị khất sĩ! Đó là trường hợp của Như Lai và của các vị khất sĩ đã giải thoát. Vua trời Đế Thích, Sanh Chủ, Phạm Thiên và quyến thuộc của họ dù có đi tìm kiếm cũng không thể nào thấy được dấu tích y cứ của tâm thức Như Lai. Tôi thường nói: "Như Lai là trạng thái cao quý, Như Lai là trạng thái mát mẻ, Như Lai là trạng thái không nóng bức, Như Lai là trạng thái không còn sự khóc than." Vì nghe tôi giảng dạy như thế nên nhiều vị sa môn và phạm chí đã vu báng tôi là vọng ngôn, là không chân thật. Họ nói: "Sa môn Gotama chủ trương thuyết hư vô và tuyên dương chủ nghĩa hoại diệt; trong khi chúng sanh là những thực thể có thật." Những điều họ nói, Như Lai có bao giờ chủ trương đâu. Như Lai thực sự chỉ nói pháp diệt khổ đem đến trạng thái vô ưu. Nếu có bị ai tới mắng nhiếc, khiêu khích, phỉ báng, đánh đập, Như Lai cũng không hề giận dữ, không hề ghét bỏ và cũng không có ý trả thù. Nếu có kẻ tới la mắng, phỉ báng và đánh đập Như Lai thì Như Lai sẽ phản ứng ra sao? Như Lai sẽ nghĩ rằng: "Nếu có người tới cung kính, cúng dường, lễ bái và tôn trọng Như Lai thì không phải vì thế mà Như Lai hãnh diện. Như Lai chỉ nghĩ rằng

người ấy đến là vì thành quả của sự đạt ngộ và của sự chuyển hóa nơi Như Lai mà thôi.”

Các vị khất sĩ nghe Bụt nói xong, hoan hỷ phụng hành. (CC)

## Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh  
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh  
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên  
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng  
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thâm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc  
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn  
Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phước tuệ. (C)

Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ  
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly  
Bụt ở thế gian thường cứu khổ  
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

## Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lặc (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)  
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

### **Thiên Long Hộ Pháp (C)**

Thiên, Long, Tu La và Dược Xoa  
Đến đây nghe Pháp phải hết lòng  
Ủng hộ đạo Bụt cho bền lâu  
Tất cả làm theo lời Bụt dạy.

Những ai đã đến đây nghe Pháp  
Hoặc ở dưới đất hoặc trên không  
Hãy nhìn mọi loài bằng mắt thương  
Ngày đêm an trú trong chánh pháp.

Nguyện cho thế giới thường an ổn  
Thấm nhuần phước trí và từ bi  
Tất cả tội chướng đều tiêu trừ  
Lìa xa khổ não, thường an lạc.

Đại chúng nhất tâm trì giới luật  
Công phu thiền định phải tinh chuyên  
Đóa hoa tuệ giác nở trang nghiêm  
Khắp nơi mọi loài đều hạnh phúc. (CC)

### **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Công phu chiều thứ sáu

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (*ba lần*) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh A Di Đà (C)**

Đây là những điều tôi đã được nghe Bụt nói vào một thời Người còn cư trú ở tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây của thái tử Kỳ Đà. Hồi đó cùng ở bên Bụt có một ngàn hai trăm năm mươi vị khất sĩ, trong đó có những vị A La Hán đệ tử lớn của Bụt mà ai cũng biết đến như các thầy Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Hy La, Ly Bà Đà, Châu Lợi Bàn Đà Già, Nan Đà, A Nan Đà, La Hầu La, Kiều Phạm Ba Đề, Tân Đầu Lô Phả La Đa, Ca Lư Đà Di, Kiếp Tân Na, Bạt Câu La và A Nậu Lô Đà. Lại cũng có mặt các vị Bồ Tát đại nhân như Văn Thù, A Dật Đà, Càn Đà Ha Đề, Thường Tinh Tấn, và rất nhiều các vị Bồ Tát lớn như thế, cùng với chư thiên như Thích Đề Hoàn Nhân, nhiều đến vô lượng, đều cùng có mặt.

Lúc bấy giờ Bụt gọi thầy Xá Lợi Phất và bảo: "Từ đây đi qua phương Tây, cách khoảng mười vạn ức cõi Bụt, có một thế giới gọi là Cực Lạc, trong cõi ấy có một vị Bụt tên là A Di Đà, hiện đang thuyết pháp. (C)

"Này Xá Lợi Phất, đất nước ấy vì sao tên là Cực Lạc? Bởi vì dân chúng trong nước ấy không biết khổ là gì, chỉ hưởng thụ mọi thứ an lạc, cho nên cõi ấy được gọi là Cực Lạc.

"Này nữa, Xá Lợi Phất, ở nước Cực Lạc, có bảy lớp lan can, bảy lớp lưới giăng, bảy lớp hàng cây, tất cả đều được làm bằng bốn thứ châu bảo, bao quanh giáp vòng, vì vậy cõi ấy được gọi là Cực Lạc.

"Này nữa, Xá Lợi Phất, ở nước Cực Lạc có rất nhiều hồ thất bảo chứa đầy thứ nước có tám công đức, dưới đáy hồ toàn là cát vàng; bốn bên hồ có những lối đi làm bằng vàng, bạc, lưu ly và pha lê; phía trên các con đường ấy lại có vô số lầu đài, cũng được xây dựng và trang trí bằng các chất liệu vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xà cừ, xích châu và mã não. Sen trong các hồ lớn như những chiếc bánh xe, sen xanh chiếu hào quang xanh, sen vàng chiếu hào quang vàng, sen đỏ chiếu hào quang đỏ, sen trắng chiếu hào quang trắng, hương sen tỏa ra vi diệu và tinh khiết.

"Xá Lợi Phất! Nước Cực Lạc được tô điểm bằng những cái đẹp như thế.

"Này nữa, Xá Lợi Phất! Ở nước Bụt ấy, người ta thường được nghe nhạc từ hư không vọng xuống. Đất được làm bằng vàng ròng. Mỗi ngày sáu lần có mưa hoa mạn đà la rơi xuống. Dân chúng nước ấy có thói quen buổi sáng lấy lông hứng đầy các bông hoa màu nhiệm ấy để đem đi cúng dường các vị Bụt đang cư trú ở vô số các cõi Bụt khác. Đến giờ cơm trưa, mọi người đều về kịp nước mình để ăn cơm rồi đi kinh hành. Xá Lợi Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy.

"Này nữa, Xá Lợi Phất! Ở nước Cực Lạc kia, thường có nhiều loại chim đủ màu rất kỳ diệu như hạc trắng, khổng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng tần già và cọng mạng... Những con chim ấy, sáu buổi mỗi ngày, thường hát lên những thanh âm hòa nhã; trong giọng hát của chúng, người ta nghe được tiếng diễn xướng các pháp môn ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần, bát thánh đạo phần... Dân chúng trong nước nghe được những pháp âm như thế đều nhiếp tâm trở về thực tập niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng.

"Xá Lợi Phát, thầy đừng tưởng rằng các loài chim ấy đã được sanh ra trên căn bản nghiệp báo. Tại sao? Tại vì ở nước Bụt kia không có ba nẻo đường đen tối là địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Xá Lợi Phát! Ở nước ấy danh từ ác đạo mà còn không có, huống hồ là sự thực về ác đạo. Những con chim kia đã được Bụt A Di Đà biến hóa ra với mục đích là làm cho pháp âm được tuyên lưu rộng rãi trong xứ của Ngài.

"Xá Lợi Phát, ở nước Bụt ấy, mỗi khi có gió nhẹ xao động các hàng cây và các màn lưới châu báu thì người ta được nghe những âm thanh vi diệu, giống như là có trăm ngàn nhạc khí cùng được tấu lên một lần. Người dân nước ấy mỗi khi nghe các âm thanh kia thì đều nhiếp tâm niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Xá Lợi Phát, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy. (C)

"Xá Lợi Phát! Thầy nghĩ sao? Đức Bụt kia tại sao có tên là A Di Đà? Xá Lợi Phát! Tại vì đức Bụt ấy là ánh sáng vô lượng có thể chiếu soi được tất cả các cõi nước trong mười phương mà ánh sáng ấy không hề bị ngăn cách. Vì vậy nên Ngài được gọi là A Di Đà.

"Hơn nữa, Xá Lợi Phát! Thọ mạng của đức Bụt ấy cũng như của dân chúng trong nước ngài là thọ mạng vô lượng kéo dài tới vô lượng vô biên kiếp A Tăng Kỳ, vì vậy cho nên danh hiệu của ngài là A Di Đà.

"Xá Lợi Phát! Từ khi Bụt A Di Đà thành đạo đến nay tính ra là đã mười kiếp. Nay nữa, Xá Lợi Phát! Số đệ tử thanh văn đã đắc quả A La Hán của đức Bụt ấy nhiều vô lượng, không thể đếm được bằng toán học, số đệ tử Bồ Tát của Ngài cũng đông đảo như thế.

"Này Xá Lợi Phát! Nước Bụt kia đã được xây dựng bằng những công đức đẹp đẽ như thế.

"Này nữa Xá Lợi Phát! Tất cả những ai sanh về nước Cực Lạc đều có tư cách bất thối chuyển, trong số ấy có nhiều vị đã là Bồ Tát nhất sanh bổ xứ. Số lượng của các vị này đông đảo vô cùng, không thể dùng toán học mà kiểm đếm được, ta chỉ có thể dùng danh từ vô số A Tăng Kỳ để diễn tả mà thôi. (C)



"Xá Lợi Phất! Chúng sanh mọi nơi khi nghe nói tới nước Cực Lạc đều nên phát nguyện sanh về nước ấy. Tại sao? Tại vì sanh về nước ấy thì sẽ được sống chung và gần gũi với rất nhiều các bậc thiện nhân cao đức.

"Xá Lợi Phất! Những kẻ thiếu phước đức và căn lành thì ít hy vọng được sanh về cõi ấy. Vì vậy, Xá Lợi Phất, người con trai lành hay người con gái lành nào muốn sanh về cõi ấy thì khi nghe đến danh hiệu Bụt A Di Đà phải nắm lấy danh hiệu ấy mà hết lòng thực tập quán niệm theo phương pháp nhất tâm bất loạn, hoặc trong vòng một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày hay bảy ngày. Người ấy, đến khi lâm chung, sẽ được thấy Bụt A Di Đà và các vị thánh chúng nước ấy hiện ra trước mặt. Trong giờ phút ấy, tâm ý người kia sẽ an trú trong định, không hề điên đảo và tán loạn, do đó người ấy được vãng sanh ngay về nước Cực Lạc.

"Xá Lợi Phất! Vì thấy được cái lợi ích lớn lao này cho nên tôi muốn nói với quý vị rằng những ai đang nghe tôi nói đây hãy nên phát nguyện sanh về nước ấy. (C)

"Xá Lợi Phất, nếu trong giờ phút hiện tại tôi đang ca ngợi những lợi ích và công đức không thể nghĩ bàn của Bụt A Di Đà thì tại phương Đông, phương Nam, phương Tây, phương Bắc, phương Thượng và phương Hạ, các vị Bụt đông như số cát sông Hằng, vị nào cũng đang ngồi tại quốc độ của mình, biểu lộ tướng lười rộng dài của các vị, bao trùm cả thế giới tam thiên đại thiên và thốt lên lời tuyên bố thành thật của mình: 'Này toàn thể chúng sanh các cõi, quý vị hãy nên tin vào kinh này, kinh mà tất cả các Bụt trong vũ trụ đều đem hết lòng xưng tán và hộ niệm.'

"Xá Lợi Phất! Thầy nghĩ sao? Tại sao gọi kinh này là kinh mà tất cả các Bụt đều đem hết lòng xưng tán và hộ niệm?

"Sở dĩ như thế, là vì những người con trai hoặc con gái nhà lành nào nghe được kinh này và nghe được danh hiệu Bụt A Di Đà, hết lòng hành trì và thực tập theo phép niệm Bụt thì những vị ấy sẽ được tất cả các vị Bụt hộ niệm, và tất cả sẽ đạt tới quả vị giác ngộ cao tột, không

còn bị thối chuyển. Vì vậy cho nên quý vị hãy tin vào lời tôi đang nói, và cũng là lời chư Bụt đang nói.

"Xá Lợi Phất, nếu có người đã, đang, hay sẽ phát nguyện sanh về nước Bụt A Di Đà, thì người ấy ngay trong giờ phát nguyện đã đạt được quả vị giác ngộ cao tột không thối chuyển và đã có mặt tại cõi nước ấy rồi, không kể đến sự kiện là người ấy đã sanh, đang sanh, hay sẽ sanh về đó.

"Xá Lợi Phất, trong khi tôi đang ca ngợi công đức không thể nghĩ bàn của chư Bụt, thì chư Bụt cũng đang xưng tán công đức không thể nghĩ bàn của tôi, và nói: 'Bụt Thích Ca Mâu Ni thật là hiếm có. Ngay trong cõi Ta Bà đầy đầy năm yếu tố ô nhiễm là kiếp trước, kiến trước, phiền não trước, chúng sanh trước và mạng trước mà Ngài có thể chứng đắc được quả vị giác ngộ vô thượng và còn tuyên thuyết được cho chúng sanh những pháp môn mà bất kỳ ở đâu, mới nghe qua người ta cũng rất khó mà phát sanh niềm tin.

"Xá Lợi Phất! Thầy nên hiểu cho rằng cư trú trong thế giới đầy năm loại ô nhiễm này mà đạt tới được quả vị giác ngộ vô thượng và còn diễn giải được cho mọi giới những pháp môn rất khó tin như pháp môn này, đó là một việc làm quả là cực kỳ khó khăn."

Nghe Bụt nói kinh này, thầy Xá Lợi Phất, tất cả các vị khát sĩ, và mọi giới Thiên, Nhân, A Tu La, v.v... ai cũng phát lòng tin tưởng, tiếp nhận, làm lễ Bụt và lui về trú sở của mình. (CC)

## **Niệm Bụt và Đi Nhiêu**

Sông Ái dài muôn dặm  
Biển Mê sóng vạn tầm  
Cõi luân hồi muốn thoát  
Niệm Bụt hãy nhất tâm. (C)

Tịnh Độ vốn sẵn nơi Chân Tâm  
Di Đà hiện ra từ Tụ Tánh  
Chiếu sáng ba đời khắp mười phương

Mà vẫn không rời nơi hiện cảnh  
Con xin hướng về Bụt A Di Đà,  
Giáo chủ cõi Tịnh Độ,  
Nguồn ánh sáng vô lượng  
Gốc thọ mạng vô cùng  
Một lòng xin quán tưởng  
Và trì niệm hồng danh.

Nam mô Bụt A Di Đà (3 lần) (C)

*(vừa niệm Bụt vừa đi nhiễu, khi dừng lại tiếp tục niệm ba danh hiệu sau đây,  
mỗi danh hiệu ba lần)*

Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Thế Chí (C)

Nam mô các đức Bồ Tát trên hội Liên Trì (CC)

### **Đảnh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt A Di Đà (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Thế Chí (C)

Nhất tâm kính lễ các đức Bồ Tát trên hội Liên Trì (CC)

### **Phát Nguyện**

Nương tựa A Di Đà  
Nơi bản môn màu nhiệm  
Con dốc lòng quay về  
Duy trì nguồn chánh niệm  
Con đã nguyện trở lại  
Nương tựa A Di Đà  
Cúi xin Bụt nhiếp thọ  
Cõi Tịnh Độ bày ra  
Xin lấy đuốc ánh sáng  
Soi vào tâm tư con

Xin lấy thuyền thọ mạng  
Chuyên chở hình hài con  
Cho sự sống an lạc  
Cho lý tưởng vẹn toàn  
Xin Bụt luôn bảo hộ  
Để tâm không buông lời  
Cho con phá tà kiến  
Làm phiền não rụng rơi  
Trong giây phút hiện tại  
Có Bụt trong cuộc đời  
Tịnh Độ đi từng bước  
Vững chãi và thanh thoi  
Hiện tại sống chánh niệm  
Tịnh Độ đã thật rồi  
Sau này đổi thân khác  
Thế nào cũng an vui. (C)

Niệm Bụt A Di Đà  
Được nhất tâm bất loạn  
Chín phẩm sen hiện tiền  
Tự tha đều thọ dụng  
Biết trước giờ mạng chung  
Tâm con không nao núng  
Thân con không bệnh khổ  
Ý con không ngại ngùng  
Di Đà cùng thánh chúng  
Tay nâng đóa sen vàng  
Có mặt trong giây lát  
Cùng lên đường thông dong  
Sen nở là thấy Bụt  
Tịnh Độ là quê hương  
Cúi xin Bụt chứng giám  
Hành trì không buông lung. (CC)

## Chơn Ngôn Quyết Định Vãng Sanh

Nam mô a di đà bà già, đá tha già đá già, đa địa dạ tha, a di lý đô bà tỳ, a di lý đa tất đam bà tỳ, a di lý ca tỳ ca lan đế, a di lý đa tỳ ca lan đa, dà di nị dà dà na, chí đa ca lệ, ta bà ha. (3 lần) (C)

## Kệ Vô Thường

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngắn lại  
Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?  
Đại chúng hãy cùng tinh tấn  
Thực tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thanh thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (C)

## Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương tựa Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương tựa Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tảng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên  
bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sanh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (C)

Nguyện sanh về Tịnh Độ  
Sen nở thấy vô sanh  
Chư Bụt và Bồ Tát  
Là những bạn đồng hành. (C)

Nguyện dứt hết phiền não  
Cho trí tuệ phát sanh  
Cho tội chướng tiêu tán  
Quả giác ngộ viên thành. (CCC)

# Công phu sáng thứ bảy

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Độ Người Hấp Hối (C)**

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ Đà gần thành Xá Vệ.

Một hôm trưởng giả Cấp Cô Độc bị bệnh nặng. Đại đức Xá Lợi Phất được báo tin, liền tìm đại đức A Nan và nói:

"Sư đệ nên cùng ta đi thăm cư sĩ Cấp Cô Độc."

Đại đức A Nan khoác áo, cầm bát cùng đi vào thành Xá Vệ để khất thực với đại đức Xá Lợi Phất. Hai vị tuần tự đi từng nhà cho đến khi tới nhà trưởng giả Cấp Cô Độc thì ghé vào thăm. Ngồi trên ghế, đại đức Xá Lợi Phất hỏi trưởng giả Cấp Cô Độc:

"Bệnh tình của cư sĩ thế nào? Có tăng có giảm gì không? Những đau đớn trong cơ thể cư sĩ có từ từ bớt đi chút nào không hay là lại gia tăng?"

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

"Thưa các đại đức, bệnh tình của con không thấy thuyên giảm. Những đau đớn trong cơ thể đã không bớt mà còn càng lúc càng tăng."

Đại đức Xá Lợi Phất bảo:

"Bây giờ đây cư sĩ nên cùng với chúng tôi thực tập quán niệm về Bụt, về Pháp và về Tăng. Chúng ta hãy quán niệm như sau:

- Bụt là Như Lai, là bậc giác ngộ chân chánh và cao tột. Người là bậc Minh Hạnh Túc, Người là bậc Thiện Thệ, Người là bậc Thế Gian Giải, Người là bậc Vô Thượng Sĩ, Người là bậc Điều Ngự Trượng Phu, Người là bậc Thầy của Trời và người, Người là Bụt, Người là đức Thế Tôn. (C)
- Pháp là giáo lý do Như Lai chỉ dạy, rất thâm diệu, rất đáng tôn kính, rất đáng quý trọng, không có đạo lý nào sánh bằng. Pháp đó là con đường thực tập của các bậc hiền thánh. (C)
- Tăng là đoàn thể tu học dưới quyền chỉ dẫn của Như Lai, trên thuận dưới hòa, không có tranh chấp, pháp nào cũng tu tập thành tựu. Đoàn thể tôn nghiêm thánh thiện này thành tựu được Giới, thành tựu được Định, thành tựu được Tuệ, thành tựu được Giải Thoát. Tăng là phước điền vô thượng của thế gian." (C)

"Này cư sĩ, thực tập quán niệm như thế về Bụt, về Pháp và về Tăng thì công đức không thể nghĩ lường được. Quán niệm như thế thì tiêu diệt được tội chướng và phiền não, thu hoạch được những kết quả ngọt ngào tươi mát như cam lộ. Vị thiện nam tử hoặc thiện nữ nhân nào biết quán niệm về Tam Bảo thì chắc chắn sẽ không bao giờ đọa vào ba con đường ác là địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh, trái lại sẽ được sanh ra trong những hoàn cảnh tốt ở cõi trời và cõi người. (C)

"Bây giờ đây chúng ta hãy quán niệm như sau về sáu giác quan:

- Con mắt này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt này.



- Cái tai này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái tai này.
- Cái mũi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái mũi này.
- Cái lưỡi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái lưỡi này.
- Thân thể này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào thân thể này.
- Ý căn này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào ý căn này. (C)

"Cư sĩ quán niệm tiếp như sau về sáu đối tượng giác quan:

- Những hình sắc này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những hình sắc này.
- Những âm thanh này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những âm thanh này.
- Những mùi hương này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những mùi hương này.
- Những vị nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những vị nếm này.
- Những xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những xúc chạm này.
- Những ý tưởng này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những ý tưởng này. (C)

"Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về sáu thức:

- Cái thấy này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái thấy này.
- Cái nghe này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nghe này.
- Cái nghĩ này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nghĩ này.
- Cái nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nếm này.

- Cái xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái xúc chạm này.
- Cái ý thức này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ý thức này. (C)

"Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về sáu yếu tố trong cơ thể:

- Yếu tố đất không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố đất.
- Yếu tố nước không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố nước.
- Yếu tố lửa không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố lửa.
- Yếu tố gió không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố gió.
- Yếu tố không gian không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố không gian.
- Yếu tố tâm thức không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố tâm thức. (C)

"Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về năm uẩn:

- Hình sắc không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hình sắc.
- Cảm thọ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi cảm thọ.
- Tri giác không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tri giác.
- Tâm hành không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tâm hành.
- Nhận thức không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi nhận thức. (C)

"Cư sĩ hãy quán niệm như sau về thời gian:

- Quá khứ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi quá khứ.
- Hiện tại không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hiện tại.
- Tương lai không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tương lai. (C)

"Này cư sĩ! Các pháp đều do nhân duyên sanh khởi và do nhân duyên mà hoại diệt; thật ra tự tánh của các pháp là không sanh cũng không diệt, không tới cũng không đi. Khi con mắt phát sanh, nó phát sanh, không từ đâu tới cả; khi con mắt hoại diệt, nó hoại diệt, không đi về đâu cả. Con mắt không phải là không trước khi phát sanh, con mắt không phải là có trước khi hoại diệt. Tất cả các pháp đều do nhân duyên hội tụ mà thành. Nhân duyên đầy đủ thì con mắt có mặt, nhân duyên thiếu vắng thì con mắt vắng mặt. Điều này cũng đúng với tai, mũi, lưỡi, thân và ý; hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và ý tưởng; cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, xúc chạm và ý thức, và cũng đúng với sáu yếu tố, năm uẩn và thời gian.

"Trong năm uẩn không có gì có thể được gọi là ta, là người, là thọ mạng. Không thấy được sự thực đó tức là vô minh. Vì vô minh mà có vọng động, vì có vọng động mà có vọng thức, vì vọng thức mà có sự phân biệt chủ thể và đối tượng nhận thức, vì có chủ thể và đối tượng nhận thức mà có sự phân biệt sáu căn và sáu trần, vì có sự phân biệt sáu căn và sáu trần mà có xúc chạm, vì có xúc chạm mà có cảm thọ, vì có cảm thọ mà có tham ái, vì có tham ái mà có vướng mắc, vì có vướng mắc mà có hiện hữu rồi sanh tử, khổ não và u sầu không thể kể xiết.

"Cư sĩ! Ông đã quán niệm để thấy được rằng mọi pháp đều do nhân duyên mà phát hiện và không có tự tánh riêng biệt. Đó gọi là phép quán niệm về KHÔNG, một phép quán niệm cao siêu vào bậc nhất."  
(C)

Thực tập đến đây, trưởng giả Cấp Cô Độc khóc, nước mắt chan hòa. Đại đức A Nan hỏi ông:

"Cư sĩ, vì sao mà ông khóc? Ông thực tập không thành công sao? Ông có tiếc nuối gì không?"

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

"Thưa đại đức A Nan, con không tiếc nuối gì hết, con thực tập rất thành công. Con khóc là vì con cảm động quá. Con có cơ duyên

phụng sự Bụt và các bậc cao đức từ lâu rồi mà con chưa từng được nghe một giáo pháp nào vi diệu, màu nhiệm và quý báu như giáo pháp hôm nay con được đại đức Xá Lợi Phất trao truyền.”

Lúc ấy đại đức A Nan bảo trưởng giả Cấp Cô Độc:

“Cư sĩ nên biết giáo pháp này các vị khất sĩ và nữ khất sĩ được nghe Bụt giảng dạy rất thường.”

Trưởng giả Cấp Cô Độc thưa:

“Bạch đại đức A Nan, xin đại đức bạch lại với đức Thế Tôn để giới cư sĩ chúng con cũng có dịp được nghe những giáo pháp vi diệu như giáo pháp này. Có những người cư sĩ không có đủ sức nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp như giáo pháp này nhưng cũng có những người cư sĩ có đủ sức nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp thâm diệu ấy.”

Nghe và thực tập với hai thầy xong, cư sĩ Cấp Cô Độc cảm thấy trong người nhẹ nhàng, thanh thoát; ông phát được tâm Vô Thượng. Các đại đức Xá Lợi Phất và A Nan vừa từ giả ra về thì cư sĩ Cấp Cô Độc mạng chung và sanh lên cõi trời Tam Thập Tam Thiên. (CC)

## Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh  
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh  
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên  
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng  
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc  
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn  
Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phước tuệ. (C)

Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ  
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly  
Bụt ở thế gian thường cứu khổ  
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

### **Đảnh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lặc (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

### **Hiện Pháp Lạc Trú**

Đức Thế Tôn từng dạy:

“Quá khứ đã đi qua  
Và tương lai chưa tới  
Con đừng để tâm chìm đắm  
Trong tiếc thương quá khứ  
Trong lo lắng tương lai”  
Bụt bảo: “Con có thể  
Sống an lạc thanh thoi  
Trong giây phút hiện tại” (C)

Nay con nghe lời đức Bổn Sư  
Buông bỏ ưu sầu lo lắng  
Trở về an trú nơi hiện pháp  
Học nhận diện  
Những điều kiện hạnh phúc  
Đã có mặt trong con

Và có mặt quanh con. (C)

Con được nghe tiếng chim hót  
Và tiếng thông reo  
Con nhìn thấy núi xanh  
Thấy mây bạc trắng vàng  
Tịnh Độ đang có mặt  
Trong giây phút hiện tiền  
Con có thể thích ý rong chơi  
Hàng ngày trong cõi Bụt  
Mỗi hơi thở mỗi bước chân chánh niệm  
Đưa con về Tịnh Độ  
Và làm biểu hiện  
Những màu nhiệm Pháp thân. (C)

Con nguyện buông bỏ  
Nếp sống hối hả,  
Đua đòi, bận rộn, bon chen  
Quyết tâm không chạy theo  
Danh vọng, quyền hành  
Giàu sang và sắc dục  
Bởi vì con đã biết  
Những thức ấy không đưa về chân hạnh phúc  
Mà sẽ chỉ đem lại cho con  
Bao điều đứng khổ đau.

Nếp sống tri túc  
Nếp sống thiếu dục  
Con xin nguyện học theo  
Để có thì giờ sống sâu sắc  
Cuộc sống hàng ngày  
Trong từng giây từng phút  
Để thân tâm có cơ duyên trị liệu  
Và để hộ trì chăm sóc  
Cho những người con đã nguyện thương yêu.

Con nguyên nuôi lớn  
Tâm hiểu biết và lòng xót thương  
Để có khả năng cứu độ  
Chúng sanh mười phương  
Đang chìm đắm ngoài kia  
Trong biển đời tham dục. (C)

Con cúi xin mười phương chư Phật  
Bảo hộ soi sáng  
Và nâng đỡ con  
Trên bước đường thực tập  
Để con có thể hàng ngày  
Sống thanh thoi an lạc  
Mà hoàn thành ước nguyện  
Của một người đệ tử  
Tin cậy và yêu quý  
Của đức Như Lai. (CC)

### **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Phật, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tinh thức. (C)

Đã về nương tựa Phật, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương tựa Phật trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương tựa Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tảng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên  
bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

### **Hồi Hương**

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chúng nên. (CCC)



# Công phu chiều thứ bảy

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu mầu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì Tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Phước Đức (C)**

Đây là những điều tôi được nghe hồi đức Thế Tôn còn cư trú gần thành Xá Vệ, tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn Kỳ Đà. Hôm đó, trời đã vào khuya, có một thiên giả hiện xuống thăm Người, hào quang và vẻ đẹp của thiên giả làm sáng cả vườn cây. Sau khi đánh lễ đức Thế Tôn, vị thiên giả xin tham vấn Người bằng một bài kệ:

"Thiên và nhân thao thức  
Muốn biết về phước đức  
Để sống đời an lành  
Xin Thế Tôn chỉ dạy."

Và sau đây là lời đức Thế Tôn:

"Lánh xa kẻ xấu ác  
Được thân cận người hiền

Tôn kính bậc đáng kính  
Là phước đức lớn nhất.

"Sống trong môi trường tốt  
Được tạo tác nhân lành  
Được đi trên đường chánh  
Là phước đức lớn nhất.

"Có học, có nghề hay  
Biết hành trì giới luật  
Biết nói lời ái ngữ  
Là phước đức lớn nhất.

"Được cung phụng mẹ cha  
Yêu thương gia đình mình  
Được hành nghề thích hợp  
Là phước đức lớn nhất.

"Sống ngay thẳng, bố thí,  
Giúp quyến thuộc, thân bằng  
Hành xử không tỳ vết  
Là phước đức lớn nhất.

"Tránh không làm điều ác  
Không say sưa nghiện ngập  
Tinh cần làm việc lành  
Là phước đức lớn nhất.

"Biết khiêm cung lễ độ  
Tri túc và biết ơn  
Không bỏ dịp học đạo  
Là phước đức lớn nhất.

"Biết kiên trì, phục thiện  
Thân cận giới xuất gia  
Dự pháp đàm học hỏi  
Là phước đức lớn nhất.

"Sống tinh cần, tinh thức  
Học chân lý nhiệm màu  
Thực chứng được Niết Bàn  
Là phước đức lớn nhất.

"Chung đặng trong nhân gian  
Tâm không hề lay chuyển  
Phiền não hết, an nhiên,  
Là phước đức lớn nhất.

"Ai sống được như thế  
Đi đâu cũng an toàn  
Tới đâu cũng vững mạnh  
Phước đức của tự thân." (CC)

### **Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)**

Bồ Tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
Tức diệu pháp Trí Độ  
Bỗng soi thấy năm uẩn  
Đều không có tự tánh.

Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

"Nghe đây, Xá Lợi Tử :  
Sắc chẳng khác gì không  
Không chẳng khác gì sắc  
Sắc chính thực là không  
Không chính thực là sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây:

Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nơ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành, thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ  
Thiệt, thân, ý - sáu căn  
Không có sắc, thanh, hương  
Vị, xúc, pháp - sáu trần  
Không có mùi tám giới  
Từ nhãn đến ý thức  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc  
Nên khi vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Nên đắc vô thượng giác.

Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú trí độ  
Bát Nhã Ba La Mật".

Nói xong đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:  
*Gate*  
*Gate*  
*Paragate*  
*Parasamgate*  
*Bodhi*  
*Svaha* (ba lần) (CC)

**Niệm Bụt** - mỗi danh hiệu ba lần

Nam mô Bụt và Bồ Tát trên hội Hoa Nghiêm (C)

Nam mô Bồ Tát Diện Nhiên Vương (C)

### **Khai Thị**

Lửa dữ bùng bùng cháy bốn bên  
Cô hồn nóng bức khổ triền miên  
Cô hồn nếu muốn sanh Tịnh Độ  
Hãy lắng nghe đây kệ Bụt truyền:

"Nếu ai muốn thấy và muốn hiểu  
Chư Bụt có mặt trong ba đời

Người ấy phải quán chiếu pháp giới  
Tất cả đều do tâm mà thôi." (C)

### **Trì Chú - mỗi chú ba lần**

(Chon Ngôn Phá Địa Ngục)  
Án, dà ra đế da ta bà ha. (C)

(Chon Ngôn Triệu Thỉnh)  
Nam mô bộ bộ đế rị dà rị đa rị đất tha nga đa da. (C)

(Chon Ngôn Mở Oan Kết)  
Án, tam đà ra dà đà ta bà ha. (C)

### **Niệm Danh Hiệu - mỗi danh hiệu ba lần**

Nam mô Kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm (C)

Nam mô Bụt thường trú mười phương (C)

Nam mô Pháp thường trú mười phương (C)

Nam mô Tăng thường trú mười phương (C)

Nam mô đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm (C)

Nam mô đức Bồ Tát Cứu Khổ Địa Tạng Vương (C)

Nam mô đức Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (C)

### **Sám Hối và Phát Nguyện**

Phật tử đã tạo ra nghiệp xấu  
Cũng vì tâm niệm tham sân si  
Do thân, miệng, ý phát sanh ra  
Tất cả Phật tử đều sám hối. (C)

Mọi loài đã tạo ra nghiệp xấu  
Cũng vì tâm niệm tham sân si  
Do thân, miệng, ý phát sanh ra  
Tất cả mọi loài đều sám hối. (C)

Cô hồn đã tạo ra nghiệp xấu

Cũng vì tâm niệm tham sân si  
Do thân, miệng, ý phát sanh ra  
Tất cả cô hồn đều sám hối. (C)

Chúng sanh vô biên thề nguyện độ  
Phiền não vô tận thề nguyện đoạn  
Pháp môn vô lượng thề nguyện học  
Phật đạo vô thượng thề nguyện thành. (C)

Tự tánh chúng sanh thề nguyện độ  
Tự tánh phiền não thề nguyện đoạn  
Tự tánh pháp môn thề nguyện học  
Tự tánh Phật đạo thề nguyện thành. (C)

### **Cúng Đường** – mỗi chú trì ba lần

(Chơn Ngôn Diệt Định Nghiệp)  
Án, bát ra mặt lân đà nánh ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Diệt Nghiệp Chương)  
Án, a lô lặc kế ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Mở Rộng Yết Hầu)  
Án, bộ bộ đế rị đà rị đa rị đát tha nga đa da. (C)

(Chơn Ngôn Tam Muội Gia Giới)  
Án, tam muội da tát đỏa phạn. (C)

(Chơn Ngôn Biến Thực)  
Nam mô tát phạ đát tha nga đa phạ rô chỉ đế.

Án, tam bạt ra, tam bạt ra hồng. (C)

(Chơn Ngôn Biến Thủy)  
Nam mô tô rô bà gia, đá tha nga đá gia, đát diệt tha, án, tô rô, tô rô, bạt ra tô rô bạt ra tô rô, ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Nhất Tự Thủy Luân)  
Án, noan noan noan noan noan. (C)

Nam mô Đa Bảo Như Lai  
Nam mô Bảo Thắng Như Lai  
Nam mô Diệu Sắc Thân Như Lai  
Nam mô Quảng Bác Thân Như Lai  
Nam mô Ly Bồ Úy Như Lai  
Nam mô Cam Lộ Vương Như Lai  
Nam mô A Di Đà Như Lai. (C)

Thần chú gia trì thức ăn tịnh  
Cúng khắp mười phương chúng Phật tử  
Nguyện đều no đủ bỏ xan tham  
Mau thoát u minh sanh Tịnh Độ  
Quy y Tam Bảo phát Bồ Đề  
Rồi sẽ đạt thành đạo vô thượng  
Công đức đi về cõi vị lai  
Tất cả Phật tử cùng tiếp nhận. (C)

Thần chú gia trì thức ăn tịnh  
Cúng khắp mười phương cả mọi loài  
Nguyện đều no đủ bỏ xan tham  
Mau thoát u minh sanh Tịnh Độ  
Quy y Tam Bảo phát Bồ Đề  
Rồi sẽ đạt thành đạo vô thượng  
Công đức đi về cõi vị lai  
Tất cả mọi loài cùng tiếp nhận. (C)

Thần chú gia trì thức ăn tịnh  
Cúng khắp mười phương chúng cô hồn  
Nguyện đều no đủ bỏ xan tham  
Mau thoát u minh sanh Tịnh Độ  
Quy y Tam Bảo phát Bồ Đề  
Rồi sẽ đạt thành đạo vô thượng  
Công đức đi về cõi vị lai  
Tất cả cô hồn cùng tiếp nhận. (C)

Này các vị Phật tử



Tôi nay xin dâng cúng  
Thức ăn biến mười phương  
Phật tử đều tiếp nhận  
Nguyện đem công đức này  
Hồi hướng về tất cả  
Phật tử và chúng tôi  
Đều cùng thành Phật đạo. (C)

Này tất cả mọi loài  
Tôi nay xin dâng cúng  
Thức ăn biến mười phương  
Mọi loài đều tiếp nhận  
Nguyện đem công đức này  
Hồi hướng về tất cả  
Mọi loài và chúng tôi  
Đều cùng thành Phật đạo. (C)

Này các chúng cô hồn  
Tôi nay xin dâng cúng  
Thức ăn biến mười phương  
Cô hồn đều tiếp nhận  
Nguyện đem công đức này  
Hồi hướng về tất cả  
Cô hồn và chúng tôi  
Đều cùng thành Phật đạo. (C)

(Chơn Ngôn Thí Vô Già Thực)  
Án, mục lục lăng ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Phổ Cúng Đường)  
Án, nga nga nẳng tam bà phạ phiệt nhật ra hộc (CC)

## **Kệ Kết Thúc Cúng Đường**

Phụng hiến cam lồ vị  
Phân lượng như thái hư  
Xin mọi loài đạt nguyện

Về nương bóng Đại Từ. (C)

### Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

### Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hương

Cho chúng sanh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học

Ân nghĩa xin nguyện đền

Phiền não xin nguyện đoạn

Quả Bụt xin chứng nên. (C)

Nguyện sanh về Tịnh Độ

Sen nở thấy vô sanh

Chư Bụt và Bồ Tát  
Là những bạn đồng hành. (C)

Nguyện dứt hết phiền não  
Cho trí tuệ phát sanh  
Cho tội chướng tiêu tán  
Quả giác ngộ viên thành. (CCC)

# Công phu sáng chủ nhật

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc (C)**

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà Bụt đang cư trú ở tu viện Trúc Lâm Ca Lan Đà tại kinh thành Vương Xá. Một sớm mai nọ, có vị khất sĩ ra sông, cởi y áo để trên bờ rồi xuống nước tắm gội. Tắm xong vị ấy lên bờ, đợi cho khô mình mẩy rồi mặc áo vào. Bấy giờ có một vị thiên nữ xuất hiện, hào quang từ thân hình phát ra sáng chói, soi rõ cả bờ sông. Thiên nữ nói với vị khất sĩ: "Thầy là một người mới xuất gia. Tóc còn xanh, tuổi còn trẻ, giờ này đáng lý thầy phải xông ướp hương thơm, trang điểm châu báu, đeo tràng hoa thơm mà hưởng thụ năm thứ vui thú. Trong khi đó thì thầy lại bỏ những người thương, quay lưng lại với cuộc đời thế tục, chịu đựng sự biệt ly, cạo bỏ râu tóc, khoác áo ca sa, tin tưởng vào con đường xuất gia học đạo. Tại sao lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời như thế?"

Vị khất sĩ đáp:

"Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời? Chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại đây chứ."

Vị thiên nữ hỏi:

"Thế nào là bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại?"

Vị khất sĩ đáp:

"Đức Thế Tôn có dạy: Trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất bé mà tai họa rất lớn. Tôi giờ này đang an trú trong hiện pháp, lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri. Nay thiên nữ, đó gọi là bỏ cái lạc thú phi thời để đạt tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại." (C)

Vị thiên nữ lại hỏi vị khất sĩ: "Tại sao Đức Thế Tôn lại nói trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất bé mà tai họa rất lớn? Tại sao Đức Thế Tôn lại nói an trú trong hiện pháp là lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri?"

Vị khất sĩ trả lời:

"Tôi mới xuất gia được có mấy năm, không đủ sức giảng bày rộng rãi những giáo pháp và luật nghi mà Đức Như Lai tuyên thuyết. Hiện Đức Thế Tôn đang cư ngụ gần đây, nơi rừng tre Ca Lan Đà, thiên nữ có thể tới với Người để trình bày những nghi vấn của thiên nữ. Đức Như Lai sẽ dạy cho thiên nữ chánh pháp để tùy nghi thọ trì."

Vị thiên nữ nói:

"Thưa khất sĩ, Đức Như Lai đang được các vị thiên giả có nhiều uy lực túc trực bao quanh, tôi không dễ gì có cơ hội để tới gần Người mà hỏi

Đạo. Nếu thầy có thể đến Đức Thế Tôn để thỉnh vấn trước giùm tôi thì tôi sẽ xin đi theo thầy."

Vị khất sĩ nói: "Tôi sẽ đi giúp thiên nữ."

Vị thiên nữ: "Thưa tôn giả, vâng, tôi sẽ đi theo tôn giả." (C)

Lúc ấy vị khất sĩ kia đi đến nơi Bụt ở, cúi đầu làm lễ dưới chân Người, lui ra đứng một bên, và đem câu chuyện đã nói với vị thiên nữ thuật lên cho Bụt nghe. Rồi thầy tiếp: "Bạch Đức Thế Tôn, nếu vị thiên nữ kia có tâm thành khẩn thì giờ này vị ấy đã có mặt ở đây rồi, còn nếu không thì có lẽ vị ấy đã không tới." Lúc bấy giờ có tiếng vị thiên nữ từ xa nói lại: "Thưa tôn giả, tôi đang có mặt đây, tôi đang có mặt đây." Và thiên nữ tới gần.

Đức Thế Tôn liền nói cho thiên nữ nghe bài kệ sau đây:

"Không thấy rõ ái dục  
Mới vương vào ái dục  
Ảo tưởng về ái dục  
Đưa người về nẻo chết." (C)

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ:

"Con có hiểu bài kệ ấy không? Nếu chưa hiểu thì cứ nói."

Vị thiên nữ bạch Bụt: "Con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ."

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác:

"Thấy chân tướng ái dục  
Tâm ái dục không sanh  
Tâm ái dục không sanh  
Ai cảm dỗ được mình." (C)

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ:

"Còn bài kệ này, con có hiểu không? Nếu không hiểu thì con cứ nói."

Vị thiên nữ bạch Bụt: "Con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ."

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác:

"Mặc cảm hơn, kém, bằng  
Tạo ra nhiều rối rắm  
Ba mạn đã vượt rồi  
Tâm không còn khuynh động." (C)

Đọc xong, Bụt lại hỏi vị thiên nữ:

"Bây giờ con đã hiểu bài kệ ấy chưa? Nếu không hiểu thì con cứ nói."

Vị thiên nữ bạch Bụt: "Con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ."

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác nữa:

"Trừ dục, vượt ba mạn  
Tâm lặng, hết mong cầu  
Mọi đau phiền cõi bỏ  
Đòi này và đòi sau." (C)

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ: "Lần này con có hiểu được ý nghĩa bài kệ không? Nếu không, thì con vẫn có thể hỏi thêm."

Vị thiên nữ bạch Bụt: "Con đã hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con đã hiểu, bạch Đức Thiện Thệ."

Kinh này Bụt đã nói xong. Nghe Bụt dạy, vị thiên nữ vui mừng vâng theo, biến đi và không ai còn trông thấy tấm dạng cô đâu nữa. (CC)

### **Kinh Hải Đảo Tự Thân (C)**

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt đang ở trong khu vườn xoài có nhiều bóng mát bên bờ sông Bạt Đà La ở nước Ma Kiệt Đà. Hồi đó hai vị tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên vừa nhập diệt không lâu. Hôm ấy là ngày rằm, có lễ bố tát tụng giới. Bụt trải tọa cụ, ngồi trước đại chúng. Sau khi đưa mắt quan sát, người cất tiếng:

"Nhìn đại chúng hôm nay tôi thấy một khoảng trống lớn. Đó là tại vì hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã nhập Niết Bàn. Trong giáo đoàn thanh văn của chúng ta, hai vị Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là những người có tài năng đầy đủ nhất về các phương diện thuyết pháp, khuyên bảo, dạy dỗ và biện thuyết. Nay quý vị, trên đời có hai thứ tài sản mà người ta thường ưa tìm cầu, đó là tiền tài và pháp tài. Tiền tài là thứ người ta chạy theo người đời để tìm cầu. Pháp tài là thứ người ta có thể đi tìm cầu từ hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên. Như Lai là người không còn tìm cầu gì nữa, dù là tiền tài hay pháp tài. Các vị đừng có vì sự kiện hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên nhập diệt rồi mà ưu sầu và khổ não. Một cây đại thụ thì có đủ rễ, thân, lá, cành, hoa và quả, sum suê và tươi tốt, nhưng ta biết những nhánh lớn sẽ bị tàn lụi và gãy đổ trước những nhánh nhỏ. Cũng như trên dãy núi châu báu kia, đỉnh cao nhất lại là đỉnh sẽ sụp đổ trước. Trong đoàn thể đại chúng tu học của Như Lai, Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là hai vị học giả lớn, vì vậy nếu hai vị có nhập Niết Bàn trước, đó cũng là chuyện đương nhiên. Cho nên tôi mới khuyên quý vị là chớ nên sanh tâm ưu sầu và khổ não. Tất cả các hiện tượng nào có sanh khởi, có tồn tại, có tác dụng trên các hiện tượng khác, nói khác hơn là tất cả các pháp hữu vi, đều phải theo luật vô thường để đi đến hoại diệt. Muốn cho chúng còn mãi còn hoài mà không hoại diệt, đó là một chuyện không thể xảy ra. Tôi đã từng nhắc nhở quý vị nhiều lần rằng tất cả những gì ta trân quý hôm nay ngày mai thế nào ta cũng phải buông bỏ và xa lìa. Chính tôi chẳng bao lâu nữa cũng sẽ ra đi. Vì vậy quý vị phải thực tập làm hải đảo tự thân, biết nương tựa nơi chính mình mà đừng nương tựa vào một kẻ nào khác, phải thực tập nương tựa vào hải đảo chánh pháp, biết nương tựa nơi chánh pháp chứ đừng nương tựa vào một hải đảo nào khác hay một ai khác. Điều này có nghĩa là thực tập an trú trong phép quán niệm nội thân trong nội thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời, và cũng có nghĩa là thực tập an trú trong phép quán niệm ngoại thân trong ngoại thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời. Đó gọi là phép



quay về nương tựa hải đảo tự thân để nương tựa nơi hải đảo tự thân, quay về nương tựa nơi hải đảo chánh pháp để nương tựa nơi hải đảo chánh pháp mà không nương tựa vào một hải đảo nào khác hay nơi một vật nào khác.”

Nghe Bụt dạy kinh này, các vị khất sĩ đều vui mừng làm theo. (CC)

## Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh  
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh  
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên  
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng  
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thâm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc  
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn  
Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phước tuệ. (C)

Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ  
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly  
Bụt ở thế gian thường cứu khổ  
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

## Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lặc (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

### **Tươi Tắm Hạt Giống Tốt**

Con có cha, có mẹ  
Cha mẹ có trong con  
Nhìn mẹ cha, con thấy  
Có con trong cha mẹ.

Con có Bụt, có Tổ  
Bụt, Tổ có trong con  
Nhìn Bụt Tổ, con thấy  
Có con trong Bụt, Tổ. (C)

Con là sự tiếp nối  
Của cha mẹ tổ tiên  
Con xin nguyện gìn giữ  
Và tiếp tục nuôi dưỡng  
Những hạt giống an lành  
Tài năng và hạnh phúc  
Mà con đã tiếp nhận  
Từ cha mẹ tổ tiên  
Con cũng xin nhận diện  
Những hạt giống tiêu cực  
Sợ hãi và khổ đau  
Để dần dần chuyển hóa. (C)

Con là sự tiếp nối  
Của Bụt và Tổ Sư  
Những hạt giống Từ Bi  
Hiếu Biết và Thành Thoi  
Đã trao truyền cho con  
Con xin nguyện gìn giữ  
Tươi tâm và nuôi lớn.

Con xin nguyện tiếp nối  
Sự nghiệp Bụt và Tổ  
Và cố công thực hiện  
Những gì Bụt và Tổ  
Đang trông đợi nơi con. (C)

Trong cuộc sống hàng ngày  
Con xin nguyện gieo rắc  
Hạt giống của từ bi  
Trong chính bản thân con  
Và trong lòng kẻ khác  
Con nguyện không tưới tẩm  
Những hạt giống thèm khát  
Bạo động và hận thù  
Nơi con và nơi người.

Con biết nếu thực tập  
Đúng theo pháp môn này  
Trong vòng bảy hôm thôi  
Là con đã có thể  
Thay đổi được tình trạng  
Tái lập được truyền thông  
Làm nở được nụ cười  
Chuyển hóa được niềm đau  
Làm lớn lên hạnh phúc. (C)

Con xin đức Thế Tôn  
Chứng minh cho lòng con  
Hợp nhất cả thân tâm  
Con cúi đầu kính lạy. (CC)

## **Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi**

*(Vị duy na đọc, mọi người quán chiếu)*

Tôi thế nào cũng phải già nua, tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua. (C)

Tôi thế nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh thoát được cái bệnh. (C)

Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát được cái chết. (C)

Tất cả những người tôi thương yêu và tất cả những gì tôi trân quý hôm nay, một mai này tôi đều phải xa lìa và buông bỏ; tôi không thể nào tránh thoát được giờ phút xa lìa và buông bỏ ấy. (C)

Tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng và ý của tôi tạo nên, và những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này. (C)

## **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương tựa Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương tựa Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương tựa Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## **Hồi Hương**

Trì tụng kinh thâm diệu

Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hướng  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Công phu chiều chủ nhật

**Tĩnh Tọa** – 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** – một vòng

**Kệ Mở Kinh**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

**Trì tụng**

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên (3 lần) (C)

**Sám Nguyện**

Trang nghiêm đài sen ngự tọa  
Đại hùng tử phụ Thích Ca  
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh  
Bàn tay chấp thành liên hoa  
Cung kính hương về Điều Ngự  
Dâng lời sám nguyện thiết tha. (C)

Đệ tử phước duyên thiếu kém  
Sống trong thất niệm lâu dài  
Không được sớm gặp chánh pháp  
Bao nhiêu phiền lụy đã gây  
Bao nhiêu lỗi lầm vụng dại  
Vô minh che lấp tháng ngày  
Vườn tâm gieo hạt giống xấu  
Tham, sân, tị ái đầy đây

Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng  
Gây nên từ trước đến nay  
Những điều đã làm, đã nói  
Thường gây đổ vỡ hàng ngày.

Bao nhiêu não phiền nghiệp chướng  
Nguyện xin sám hối từ đây. (C)

Đệ tử thấy mình nông nổi  
Con đường chánh niệm lãng xao  
Chất chứa vô minh phiền não  
Tạo nên bao nỗi hận sâu;  
Có lúc tâm tư buồn chán  
Mang đầy dằn vặt lo âu,  
Vì không hiểu được kẻ khác  
Cho nên hờn giận, oán cừ;  
Lý luận xong rồi trách móc  
Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau  
Chia cách hố kia càng rộng  
Có ngày không nói với nhau  
Cũng không muốn nhìn thấy mặt  
Gây nên nội kết dài lâu;  
Nay con hướng về Tam Bảo  
Ăn năn khẩn thiết cúi đầu. (C)

Đệ tử biết trong tâm thức  
Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi:  
Hạt giống thương yêu, hiểu biết  
Và bao hạt giống an vui.

Nhưng vì chưa biết tưới tẩm  
Hạt lành không mọc tốt tươi  
Cứ để khổ đau tràn lấp  
Làm cho đen tối cuộc đời  
Quen lối bỏ hình bắt bóng  
Đuổi theo hạnh phúc xa vời

Tâm cứ bận về quá khứ  
Hoặc lo rong ruổi tương lai  
Quanh quần trong vòng buồn giận  
Xem thường bảo vật trong tay  
Dày đập lên trên hạnh phúc  
Tháng năm sầu khổ miệt mài;  
Giờ đây trầm xông bảo điện  
Con nguyện sám hối đổi thay. (C)

Đệ tử tâm thành quy ngưỡng  
Hướng về chư Phật mười phương  
Cùng với các vị Bồ Tát  
Thanh văn, Duyên giác, thánh hiền  
Chí thành cầu xin sám hối  
Bao nhiêu lầm lỗi triền miên  
Xin lấy cam lồ tịnh thủy  
Tưới lên dập tắt não phiền  
Xin lấy con thuyền chánh pháp  
Đưa con vượt nẻo oan khiên  
Xin nguyện sống đời tỉnh thức  
Học theo đạo lý chân truyền  
Thực tập nụ cười hơi thở  
Sống đời chánh niệm tinh chuyên. (C)

Đệ tử xin nguyện trở lại  
Sống trong hiện tại nhiệm màu  
Vườn tâm ươm hạt giống tốt  
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.

Xin nguyện học phép quán chiếu  
Tập nhìn tập hiểu thật sâu  
Thấy được tự tánh các pháp  
Thoát ngoài sanh tử trần lao  
Nguyện học nói lời ái ngữ  
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều  
Dem nguồn vui tới mọi nẻo



Giúp người voi nổi sầu đau  
Đền đáp công ơn cha mẹ  
On thầy nghĩa bạn dày sâu.

Tín thành tâm hương một nén  
Đài sen con nguyện hồi đầu  
Nguyện đức từ bi che chở  
Trên con đường đạo nhiệm mầu  
Nguyện xin chuyên cần tu tập  
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

### **Trì Chú Diệt Tội (ba lần)**

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha ra đế, tỳ lê nễ đế,  
ma ha già đế, chơn lăng càn đế, ta bà ha. (C)

### **Kệ Sám Hối**

Con đã gây ra bao lầm lỗi  
Khi nói, khi làm, khi tư duy  
Đam mê, hờn giận và ngu si  
Nay con cúi đầu xin sám hối  
Một lòng con cầu Bụt chứng tri  
Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới  
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm  
Nguyện không lặp lại lỗi lầm xưa.

Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối. (ba lần) (C)

Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm  
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm  
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm  
Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong. (C)

### **Bốn Phép Tùy Niệm**

Kính lạy đức Thế Tôn, bậc thầy lãnh đạo của chúng con

Người là bậc xứng đáng nhất để được tôn kính và cúng dường  
Người là bậc có trí giác chân thực và toàn vẹn. (C)

(Niệm Bụt)

Tự thân của đức Như Lai, người từ chân như tới, thầy của chúng con  
là bậc xứng đáng nhất để được cúng dường

Là bậc có trí giác chân thực và toàn diện

Là bậc có đầy đủ công hạnh và tuệ giác

Là bậc đã qua tới một cách nhiệm màu

Là bậc hiểu thấu thế gian

Là bậc nhân sĩ cao tột có khả năng điều phục con người

Là bậc thầy của cả hai giới thiên và nhân

Là bậc tỉnh thức toàn vẹn

Là bậc được tôn sùng quý trọng nhất trên đời. (C)

(Niệm Pháp)

Diệu pháp của đức Thế Tôn

Con đường mà chúng con đang nguyện đi theo

Là giáo pháp đã được nhiệm màu tuyên thuyết

Là giáo pháp có thể chứng nghiệm ngay trong giờ phút hiện tại

Là giáo pháp có giá trị vượt thoát thời gian.

Là giáo pháp mọi người có thể đến mà tự thấy

Là giáo pháp có công năng dẫn đạo đi lên

Là giáo pháp có công năng dập tắt phiền não

Là giáo pháp người trí nào cũng có thể tự mình thông đạt. (C)

(Niệm Tăng)

Tăng thân của đức Thế Tôn

Là đoàn thể mà chúng con đang quay về nương tựa

Là đoàn thể đang đi trên đường sáng ngời

Là đoàn thể đang đi trên đường chính trực

Là đoàn thể đang đi trên đường ứng hợp chân lý

Là đoàn thể đang đi trên đường thánh thiện

Là đoàn thể gồm thâu bốn đời và tám bậc thánh quả

Là đoàn thể xứng đáng được cúng dường

Là đoàn thể xứng đáng được quy kính

Là đoàn thể xứng đáng được tôn sùng  
Là đoàn thể xứng đáng được ngưỡng mộ  
Là ruộng phước quý hóa nhất trên đời. (C)

(Niệm Giới)

Giới pháp của đức Thế Tôn

Luật nghi chánh niệm mà chúng con đang hành trì

Là giới thân nguyên vẹn

Là giới thân không bao giờ bị sút mẻ

Là giới thân không bao giờ bị nhiễm ô

Là giới thân không bao giờ bị tỳ vết

Là giới thân không bao giờ bị hỗn tạp

Là giới thân được người thức giả ngợi khen và hâm mộ

Là giới thân có công năng bảo vệ tự do

Là giới thân đưa tới sự không sợ hãi

Là giới thân đưa tới chánh định

Là giới thân đưa tới tuệ giác

Là giới thân đưa tới giải thoát và hạnh phúc đời đời. (CC)

## **Ngày Đem An Lành**

Nguyện ngày an lành đêm an lành

Ngày đêm sáu thời đều an lành

An lành trong mỗi giây mỗi phút

Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở

Bốn loài sanh lên đất Tịnh

Ba cõi thác hóa tòa Sen

Hằng sa nọ quý chúng Tam Hiền

Vạn loại hữu tình lên Thập Địa. (C)

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt

Lại như mặt nhật phóng quang minh

Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương

Hỷ Xả Từ Bi đều thấm nhuần.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

## **Đảnh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Tỳ Bà Thi(C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thi Khí (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Tỳ Xá Phù (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Câu Lưu Tôn(C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Câu Na Hàm Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Văn (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di. (CC)

## **Phòng Hộ Chuyển Hóa**

Đệ tử chúng con từ vô thi

Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê

Vào ra sanh tử biết bao lần

Nay đến trước đài Vô Thượng Giác.

Biển trần khổ lâu đời trôi giạt

Hôm nay trông thấy Đạo huy hoàng

Con hướng về theo ánh từ quang

Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước. (C)

Bao tội khổ trong đời ác trược

Vì tham, sân, si, mạn gây nên

Hôm nay đây khấn thiết thệ nguyện  
Xin sám hối để lòng thanh thoát  
Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt  
Từ bi vô lượng cứu quần sanh  
Con nhất tâm nguyện sống đời lành  
Đem thân mạng nương nhờ Tam Bảo  
Lên thuyền Từ vượt qua biển Khổ  
Cầm đuốc thiêng ra khỏi rừng Mê  
Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì  
Thân, Miệng, Ý noi về chánh kiến  
Đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm  
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm  
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền  
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở  
Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ  
Mỗi cái nhìn thấy được Pháp thân  
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần  
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ  
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa  
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa  
Niềm an vui đem khắp mọi nhà  
Hạt giống tốt gieo về muôn lối  
Cùng tăng thân xin nguyện ở lại  
Nơi cõi đời làm việc độ sanh  
Giờ phút này sông núi chứng minh  
Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ. (CC)

### **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.  
Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tánh, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

### **Hồi Hương**

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

# Nghi thức

## Nghi thức chúc tán rằm và mồng một

Nghi thức chúc tán được thực tập mỗi tháng hai lần vào các ngày rằm và mồng một trong giờ công phu sáng và vào sáng mồng một Tết. Bắt đầu nghi thức vị chủ lễ xướng bài dâng hương hoặc cử bài ấy lên để đại chúng cùng hòa theo trong điệu tán truyền thống của thiền môn. Rồi vị chủ lễ quỳ xuống trước Tam Bảo thay đại chúng xướng bài chúc tán theo điệu xướng truyền thống. Tiếp theo là công phu hàng ngày của thiền môn. Nếu thực tập tại nhà thì bạn sử dụng nghi thức này.

Sau mục Quán Nguyện, tất cả mọi người đứng dậy lạy thù ân. Đây là một phần đặc biệt của nghi thức chúc tán. Chúng ta lạy để biểu lộ niềm biết ơn của chúng ta với Bụt, tổ, cha mẹ, thầy, bạn và mọi loài. Nghi thức này đem lại cho ta nhiều niềm vui và tươi tắn được những hạt giống ân nghĩa và thương yêu trong ta.

### 1. Dâng Hương

Lò báu đốt danh hương  
Khói trầm quyện tỏa khắp mười phương  
Tâm bồ đề dững liệt phi thường  
Tiếp xúc đâu cũng phóng hào quang  
Khắp chốn an định tỏ tường  
Kính thành phụng hiến đức Từ Tôn.

Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

### 2. Chúc Tán (Vị chủ lễ quỳ)

Bậc Đại Giác viên mãn  
Xuất hiện nơi cõi Ta Bà  
Tấm lòng ôm trọn cả thái hư

Trí giác soi cùng đại thiên thế giới  
Xin rủ lòng từ, xót thương minh chứng: (C)

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt  
Lại như mặt nhật phóng quang minh  
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương  
Hỷ xả từ bi đều thấm nhuần. (C)

Thế Tôn đức tướng vô tận không thể tán dương  
Chúng con ở đạo tràng .....

Nhân ngày .....

Tập hợp bốn chúng  
Đi lên bảo điện  
Thiên tọa công phu  
Phúng tụng kinh văn  
Xưng dương hạnh đức của Bụt  
Trì niệm hồng danh  
Xin nguyện chúc lên: (C)

Nguyện chúc đạo Bụt sáng thêm  
Pháp môn càng ngày càng tỏ rạng  
Gió hòa mưa thuận  
Đất nước bình an  
Khắp nơi thành thị nông thôn  
Mọi giới biết noi theo đường tu tập  
Thiên nhiên được bảo vệ an lành  
Xã hội hưởng tự do bình đẳng

Lại nguyện:  
Xin thổi ngọn gió từ bi  
thanh lương vào thế gian nóng bức  
Đem mặt trời trí tuệ rạng rỡ  
về ngự giữa không gian âm u  
Khắp nơi đạo giải thoát được tuyên dương  
Mưa pháp thấm nhuần chúng sanh đều lợi lạc



Hiện tiền đại chúng  
Tu tập tinh chuyên  
Biết thương yêu nhau như ruột thịt  
Chuyển hóa nội tâm  
Trang nghiêm tịnh độ  
Nguyện noi gương Phổ Hiền và Quán Tự Tại  
Cùng các bậc Bồ Tát Ma Ha Tát.

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật. (CC)

### 3. Kệ Mở Kinh

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu mầu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

### Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)

Bồ Tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
Tức diệu pháp Trí Độ  
Bỗng soi thấy năm uẩn  
Đều không có tự tánh.

Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

“Nghe đây, Xá Lợi Tử :  
Sắc chẳng khác gì không  
Không chẳng khác gì sắc  
Sắc chính thực là không  
Không chính thực là sắc

Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây:  
Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nhơ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ  
Thiệt, thân, ý - sáu căn  
Không có sắc, thanh, hương  
Vị, xúc, pháp - sáu trần  
Không có mười tám giới  
Từ nhãn đến ý thức  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc  
Nên khi vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Nên đấng vô thượng giác.

Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú trí độ  
Bát Nhã Ba La Mật.”

Nói xong đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:  
*Gate*  
*Gate*  
*Paragate*  
*Parasamgate*  
*Bodhi*  
*Svaha* (ba lần) (CC)

#### 4. Quy Nguyện

Trầm hương xông ngát điện  
Sen nở Bụt hiện thân  
Pháp giới thành thanh tịnh  
Chúng sanh lắng nghiệp trần. (C)

Đệ tử tâm thành  
Hướng về Tam Bảo

Bụt là thầy chỉ đạo  
Bậc tỉnh thức vẹn toàn  
Tướng tốt đoan trang  
Trí và bi viên mãn. (C)

Pháp là con đường sáng  
Dẫn người thoát cõi mê  
Đưa con trở về  
Sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Tăng là đoàn thể đẹp  
Cùng đi trên đường vui  
Tu tập giải thoát  
Làm an lạc cuộc đời. (C)

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo  
Trên con đường học đạo  
Biết Tam Bảo của tự tâm  
Nguyện xin chuyên cần  
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyện theo hơi thở  
Nở nụ cười tươi  
Nguyện học nhìn cuộc đời  
Bằng con mắt quán chiếu  
Nguyện xin tìm hiểu  
Nỗi khổ của mọi loài  
Tập từ bi  
Hành hỷ xả  
Sáng cho người thêm niềm vui  
Chiều giúp người bớt khổ  
Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục  
Nếp sống lành mạnh an hòa  
Cho thân thể kiện khương  
Nguyện rũ bỏ âu lo  
Học tha thứ bao dung

Cho tâm tư nhẹ nhõm  
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo  
Ơn Cha Mẹ ơn Thầy  
Ơn bè bạn chúng sanh  
Nguyện tu học tinh chuyên  
Cho cây bi trí nở hoa  
Mong một ngày kia  
Có khả năng cứu độ mọi loài vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt, Pháp, Tăng chứng minh  
Gia hộ cho đệ tử chúng con  
Viên thành đại nguyện. (CC)

### 5. Niệm Bụt *(mỗi danh hiệu ba lần)*

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm. (CC)

### 6. Quán Nguyện

*(một người đọc hoặc bốn người thay phiên nhau đọc, mỗi người một đoạn)*

Lạy đức Bồ Tát Quan Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vui bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi. (C)

Lạy đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết dừng lại và nhìn sâu vào lòng sự vật và vào lòng người. Chúng

con xin tập nhìn với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập nhìn với con mắt không thành kiến. Chúng con xin tập nhìn mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập nhìn sâu để thấy và để hiểu những gốc rễ của mọi khổ đau, để thấy được tự tánh vô thường và vô ngã của vạn vật. Chúng con xin học theo hạnh Ngài, dùng gương trí tuệ để đoạn trừ phiền não, giải thoát khổ đau cho chúng con và cho mọi giới. (C)

Lạy đức Bồ Tát Phổ Hiền, chúng con xin học theo hạnh nguyện của Bồ Tát, biết đem con mắt và trái tim đi vào cuộc sống. Chúng con xin nguyện buổi sáng dâng niềm vui cho người, buổi chiều giúp người bớt khổ. Chúng con biết hạnh phúc của người chính là hạnh phúc của mình, và nguyện thực hiện niềm vui trên con đường phụng sự. Chúng con biết mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi cử chỉ và mỗi nụ cười đều có thể đem lại hạnh phúc cho người. Chúng con biết rằng, nếu chúng con siêng năng tu tập, thì tự thân chúng con có thể là một nguồn an lạc bất tuyệt cho những người thân yêu của chúng con và cho cả muôn loài. (C)

Lạy đức Bồ Tát Địa Tạng, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang trấn ngự, để có thể mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và giải thoát. Chúng con nguyện không bao giờ quên lãng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng, nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai bị bưng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người. Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế; trái lại, chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt. Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể được trung kiên và không kỳ thị như Đất, và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con. (C)

## 7. Lạy Báo Ân

Vị chủ lễ xướng các danh hiệu sau đây, và đại chúng lạy xuống một lạy theo tiếng chuông gia trì sau mỗi danh hiệu:

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam (C)

Nhất tâm kính lễ người khai sáng thiên tông Việt Nam Sư Tổ Tăng Hội (C)

Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Đạt Ma Đề Bà (C)

Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Tỳ Ni Đa Lưu Chi (C)

Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Vô Ngôn Thông (C)

Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Thảo Đường (C)

Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Trúc Lâm Điều Ngự (C)

Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Lâm Tế Nghĩa Huyền (C) Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Thật Diệu Liễu Quán. (C)

Đệ tử nhớ ơn cha mẹ sinh thành, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Đệ tử nhớ ơn sư trưởng giáo huấn, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Đệ tử nhớ ơn bằng hữu và các bậc thiện tri thức đã tác thành cho, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Đệ tử nhớ ơn mọi loài chúng sanh, cây cỏ và đất đá, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (CC)

## 8. Quay về nương tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## 9. Hồi Hương

Chúc tán pháp thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)



## Nghi thức chúc tán Tổ Sư

Nghi Thức Chúc Tán này được sử dụng trong những ngày kỵ giỗ các vị Tổ Sư khai sáng môn phái hoặc các vị Tổ Sư khai sơn và thừa kế truyền đăng của đạo tràng mình đang cư trú và hành đạo.

Mỗi đạo tràng nên đưa vào nghi thức pháp hiệu của các vị Tổ Sư liên hệ trực tiếp đến công trình khai sơn và hoằng hóa tại chùa mình.

### 1. Dâng Hương

Lò báu đốt danh hương  
Khói trầm quyện tỏa khắp mùi phương  
Tâm bồ đề dững liệt phi thường  
Tiếp xúc đâu cũng phóng hào quang  
Khắp chốn an định tỏ tường  
Kính thành phụng hiến đức Từ Tôn.

Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

### 2. Chúc Tán

Một đóa hiện linh thoại  
Năm cánh tỏa kỳ hương  
Pháp tạng trao truyền từ Tây Vực  
Tâm tông nối tiếp ở Đông Phương  
Xin các thế hệ cao tăng  
Trong niết bàn diệu tâm  
Cao tọa pháp bảo đàn  
Vói tuệ giác siêu trần  
Đưa mắt nhìn xuống đàn cháu con  
Dem lòng thương chứng giám:  
Các thế hệ Tổ Sư đã mở rộng  
con đường thánh thoi và vững chãi  
Làm khuôn thước và suối nguồn cho các thế hệ tương lai  
Chúng con đây là tăng thân  
chùa \_\_\_\_\_

Quận \_\_\_\_ tỉnh \_\_\_\_, nước Việt Nam

Hôm nay ngày kỷ niệm Sư Tổ \_\_\_\_

Tập hợp bốn chúng

Đi lên tổ đường và bảo điện

Thiền tọa công phu

Phúng tụng kinh văn

Xưng dương công hạnh của liệt vị Tổ Sư

Đem hết tâm thành kính ngưỡng

Mong tỏ lộ được niềm biết ơn thâm kín của chúng con.

Chúng con kính lạy các vị

Bồ Tát Tổ Sư

Tây Phương và Đông Độ

Hòa thượng khai sơn bốn tự

Tất cả các thế hệ cao tăng đi trước

Đã khai đường mở lối cho đàn hậu tiến chúng con

Xin nguyện nỗ lực tiến tu

Chuyển hóa phiền não

Nuôi dưỡng bồ đề

Làm cho tông phong mãi mãi được chấn chỉnh

Tổ ấn càng ngày càng rạng rỡ quang huy,

Hoa giác ngộ nở khắp trong thiền lâm

Mưa diệu pháp thấm nhuần nơi học địa

Đệ tử chúng con nhớ ơn huấn giáo của liệt vị Tổ Sư

Nguyên chấp nhận nhau, tha thứ cho nhau

Thương yêu nhau như con một nhà

Cho tăng thân lớn mạnh

Cho hạnh phúc vững bền

Làm chỗ nương tựa cho hải chúng mười phương

Nguyên nơi gương các bậc Tổ Sư như Ca Diếp, A Nan, Long

Thọ, Đề Bà, Vô Trước, Thế Thân, Nghĩa Huyền, Liễu Quán

Cùng các bậc long tượng trong sơn môn

Các bậc có tâm chí đại hành

Các bậc Bồ Tát Ma Ha Tát.

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật. (CC)

### 3. Kệ Mở Kinh

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

### Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)

Bồ Tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
Tức diệu pháp Trí Độ  
Bõng soi thấy năm uẩn  
Đều không có tự tánh.

Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

"Nghe đây, Xá Lợi Tử :  
Sắc chẳng khác gì không  
Không chẳng khác gì sắc  
Sắc chính thực là không  
Không chính thực là sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây :  
Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nhơ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ  
Thiệt, thân, ý - sáu căn  
Không có sắc, thanh, hương  
Vị, xúc, pháp - sáu trần  
Không có mười tám giới  
Từ nhãn đến ý thức  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc  
Nên khi vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Nên đắc vô thượng giác.

Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh

Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú trí độ  
Bát Nhã Ba La Mật".

Nói xong đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:

*Gate*

*Gate*

*Paragate*

*Parasamgate*

*Bodhi*

*Svaha.* (ba lần) (CC)

#### 4. Quy Nguyện

Trầm hương xông ngát điện  
Sen nở Bụt hiện thân  
Pháp giới thành thanh tịnh  
Chúng sanh lắng nghiệp trần. (C)

Đệ tử tâm thành  
Hướng về Tam Bảo  
Bụt là thầy chỉ đạo  
Bậc tỉnh thức vẹn toàn  
Tướng tốt đoan trang  
Trí và bi viên mãn. (C)

Pháp là con đường sáng  
Dẫn người thoát cõi mê  
Đưa con trở về  
Sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Tăng là đoàn thể đẹp  
Cùng đi trên đường vui  
Tu tập giải thoát  
Làm an lạc cuộc đời. (C)

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo  
Trên con đường học đạo  
Biết Tam Bảo của tự tâm  
Nguyện xin chuyên cần  
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyện theo hơi thở  
Nở nụ cười tươi  
Nguyện học nhìn cuộc đời  
Bằng con mắt quán chiếu  
Nguyện xin tìm hiểu  
Nỗi khổ của mọi loài  
Tập từ bi  
Hành hỷ xả  
Sáng cho người thêm niềm vui  
Chiều giúp người bớt khổ  
Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục  
Nếp sống lành mạnh an hòa  
Cho thân thể kiện khương  
Nguyện rũ bỏ âu lo  
Học tha thứ bao dung  
Cho tâm tư nhẹ nhõm  
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo  
Ơn Cha Mẹ ơn Thầy  
Ơn Bè Bạn Chúng Sanh  
Nguyện tu học tinh chuyên  
Cho cây bi trí nở hoa  
Mong một ngày kia  
Có khả năng cứu độ mọi loài  
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt, Pháp, Tăng chứng minh  
Gia hộ cho đệ tử chúng con  
Viên thành đại nguyện. (CC)

### **5. Niệm Bụt** (*mỗi danh hiệu ba lần*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương. (C)

### **6. Quán Nguyện** (*nên thay phiên nhau đọc, mỗi người một đoạn*)

Lạy đức Bồ Tát Quan Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vui bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi. (C)

Lạy đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết dừng lại và nhìn sâu vào lòng sự vật và vào lòng người. Chúng con xin tập nhìn với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập nhìn với con mắt không thành kiến. Chúng con xin tập nhìn mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập nhìn sâu để thấy và để hiểu những gốc rễ của mọi khổ đau, để thấy được tự tánh vô thường và vô ngã của vạn vật. Chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, dùng gương trí tuệ để đoạn trừ phiền não, giải thoát khổ đau cho chúng con và cho mọi giới. (C)

Lạy đức Bồ Tát Phổ Hiền, chúng con xin học theo hạnh nguyện của Bồ Tát, biết đem con mắt và trái tim đi vào cuộc sống. Chúng con xin nguyện buổi sáng dâng niềm vui cho người, buổi chiều giúp người bớt khổ. Chúng con biết hạnh phúc của người chính là hạnh phúc của mình, và nguyện thực hiện niềm vui trên con đường phụng sự. Chúng con biết mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi cử chỉ và mỗi nụ cười đều có thể đem lại hạnh phúc cho người. Chúng con biết rằng, nếu chúng con siêng năng tu tập, thì tự thân chúng con có thể là một nguồn an lạc bất tuyệt cho những người thân yêu của chúng con và cho cả muôn loài. (C)

Lạy đức Bồ Tát Địa Tạng, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang trấn ngự, để có thể mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và giải thoát. Chúng con nguyện không bao giờ quên lãng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng, nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai bị bưng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người. Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế; trái lại, chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt. Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể được trung kiên và không kỳ thị như Đất, và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con. (C)

## **7. Lạy Báo Ân**

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)



Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khai Giáo A Nan Đà (C)  
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di (C)  
Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam(C)  
Nhất tâm kính lễ người khai sáng thiền tông Việt Nam Sư Tổ Tăng Hội (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Đạt Ma Đề Bà (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Tỳ Ni Đa Lưu Chi (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Vô Ngôn Thông (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Thảo Đường (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Trúc Lâm Điều Ngự (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Lâm Tế Nghĩa Huyền (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Tử Dung Minh Hoàng (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Hoán Bích Nguyên Thiều (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Thật Diệu Liễu Quán (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Tánh Thiên Nhất Định (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Hải Thiệu Cương Kỳ (C)  
Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Thanh Quý Chân Thật (C)  
Nhất tâm kính lễ Hòa Thượng Đường Đầu Truyền Giới (C)  
Nhất tâm kính lễ Tôn Sư Phó Pháp Truyền Đăng (C)  
Nhất tâm kính lễ Bốn Sư Thế Độ (C)  
Nhất tâm kính lễ Tôn Sư Yết Ma A Xà Lê (C)  
Nhất tâm kính lễ Tôn Sư Giáo Thọ A Xà Lê (C)  
Nhất tâm kính lễ Bảy Vị Tôn Sư Tôn Chứng (C)  
Nhất tâm kính lễ các vị Tôn Sư Dẫn Thỉnh (C)  
Nhất tâm kính lễ các vị Tôn Sư trong sơn môn thiền lâm. (C)  
Đệ tử nhớ ơn cha mẹ sinh thành, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)  
Đệ tử nhớ ơn sư trưởng giáo huấn, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)  
Đệ tử nhớ ơn bằng hữu và các bậc thiện tri thức đã tác thành cho, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)  
Đệ tử nhớ ơn mọi loài chúng sanh, cây cỏ và đất đá, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (CC)

## 8. Lời Khấn Bạch

Chúng con, tăng thân xuất gia và tại gia, hôm nay vào ngày giỗ sư tổ \_\_\_\_\_ đã tập hợp tại chùa (\_\_\_\_\_ thôn \_\_\_\_\_ xã \_\_\_\_\_ quận \_\_\_\_\_ tỉnh \_\_\_\_\_ nước Việt Nam), kính cẩn trình diện trước tổ đường với tất cả lòng dạ chí thành của chúng con, cúi xin các thế hệ Tổ Sư của chúng con từ bi chúng giám:

Chúng con ý thức được cây có cội, nước có nguồn; chúng con biết Bụt và các thế hệ Tổ Sư là cội nguồn của chúng con và chúng con là sự tiếp nối của liệt vị. Chúng con nguyện tiếp nhận tuệ giác, từ bi và an lạc mà Bụt và chư tổ đã trao truyền; nguyện nắm giữ và bồi đắp không ngừng gia tài tâm linh quý giá ấy. Chúng con nguyện tiếp tục thực hiện chí nguyện độ sinh của liệt vị, nguyện chuyển hóa những khổ đau trong chúng con, giúp được người đương thời chuyển hóa những khổ đau của họ và mở ra cho các thế hệ tương lai những pháp môn thích hợp có khả năng giúp họ đem đạo Bụt áp dụng được vào trong mọi lãnh vực của sự sống. Chúng con nguyện thực tập để sống an lạc ngay trong giờ phút hiện tại, để nuôi dưỡng chất liệu vững chãi và thanh thoi trong chúng con và để giúp được những người chung quanh.

Chúng con nguyện nhìn nhận nhau là anh chị em trong một gia đình tâm linh, bởi vì chúng con biết rằng tất cả chúng con đều là con cháu của liệt vị. Chúng con nguyện sẽ chăm sóc cho nhau, thấy được những khó khăn và khổ đau của nhau để hiểu, để thương và để giúp nhau trong công trình chuyển hóa. Chúng con xin hứa sẽ tập sử dụng các hạnh ái ngữ và lắng nghe để nuôi dưỡng tình huynh đệ trong tăng thân, nguyện chấp nhận sự soi sáng của tăng thân để nhận diện những khả năng cũng như những yếu kém của mình mà vun trồng hoặc chuyển hóa, nguyện xóa bỏ mọi hiềm hận để có thể nương vào nhau mà đi trên con đường thành tựu đạo nghiệp. Chúng con biết chỉ khi nào chúng con làm được như thế thì chúng con mới xứng đáng là con cháu của Bụt và của liệt vị Tổ Sư.

Chúng con cúi xin Sư Tổ cùng tất cả liệt vị Tổ Sư từ bi chứng minh cho tâm thành kính và hiếu thảo của chúng con như phẩm vật quý giá nhất của sự cúng dường trong ngày giỗ tổ. (lạy ba lạy)

## 9. Tán Dương

Nâng hoa ngộ chỉ  
Nối gót tôn sư  
Lâu dài pháp nhiệm diễn chân thừa  
Thiền đạo nhiếp tâm tu  
Hiện pháp lạc cư  
Chánh pháp sáng hơn xưa

Nam mô liệt vị Bồ Tát Tổ Sư qua các triều đại (C)

## 10. Quay về nương tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## 11. Hồi Hương

Chúc tán pháp thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

---

(Trong phần 7 Xin thêm vào đây danh hiệu của các vị Tổ Sư của đạo tràng trong ấy mình đang cư trú và hành đạo.)

## Nghi thức cúng ngọ

Nghi thức này được sử dụng tại thiền viện để dâng cơm cúng Bụt vào giờ trưa trước khi khai bảng báo giờ ngọ trai của đại chúng. Tại tư gia, vào những ngày rằm hay mồng một hoặc vào những dịp đặc biệt như Nguyên Đán, Trung Nguyên, Cúng Nhà Mới, v.v... ta cũng có thể sử dụng nghi thức này để cúng dường.

### 1. Dâng Hương

Xinh tốt như hoa sen  
Rạng ngời như Bắc Đẩu  
Xin quay về nương náu  
Bậc thầy của nhân thiên. (C)

Hương đốt, khói trầm xông ngát  
Kết thành một đóa tường vân  
Đệ tử đem lòng thành kính  
Cúng dường chư Bụt mười phương  
Giới luật chuyên trì nghiêm mật  
Công phu thiền định tinh cần  
Tuệ giác hiện dần quả báu  
Dâng thành một nén tâm hương.

Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

### 2. Cúng Dường

Nam mô Bụt thường trú trong mười phương  
Nam mô Pháp thường trú trong mười phương  
Nam mô Tăng thường trú trong mười phương  
Nam mô đức Bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni  
Nam mô đức Bụt A Di Đà thế giới Cực Lạc  
Nam mô các đức Bụt trong mười phương và ba đời  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm

Nam mô đức Bồ Tát Đại Lực Đại Thế Chí  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương  
Nam mô chư tôn Bồ Tát Thánh Chúng có mặt chốn già lam  
Nam mô các đức Bồ Tát, Tổ Sư qua các thời đại  
Nam mô đức Bồ Tát Sứ Giả Giám Trai  
Nam mô đức Bồ Tát Minh Vương Thập Điện  
Nam mô các đức Bụt và Bồ Tát có mặt trên đạo tràng. (C)

### 3. Trì Chú (mỗi chú ba lần)

(Chơn Ngôn Biến Thực)

Nam mô tát phạ, đát tha nga đa, phạ rô chỉ đế  
Án, tam bạt ra, tam bạt ra hồng. (C)

(Chơn Ngôn Biến Thủy)

Nam mô tô rô bà gia, đát tha nga đá gia, đát điệt tha  
Án, tô rô, tô rô, bạt ra tô rô, bạt ra tô rô, ta bà ha. (CC)

### 4. Kệ Cúng Dường

Sắc hương vị cơm này  
Trên cúng dường chư Bụt  
Đến các bậc hiền thánh  
Rồi các giới lục đạo  
Cúng dường không phân biệt  
Tất cả đều no đủ  
Xin nguyện cho thí giả  
Vượt qua bờ bên kia  
Ba đức và sáu vị  
Cúng dường Bụt và Tăng  
Mọi loài trong pháp giới  
Cũng đều xin cúng dường. (C)

Án, nga nga nẳng tam bà phạ phiệt nhật ra hộc. (ba lần) (C)

## 5. Kệ

Thành tâm hiến cúng toàn cam lộ  
Như núi Tu Di chẳng ít hơn  
Sắc hương mỹ vị đầy hư không  
Xin hãy xót thương mà chấp nhận.

Nam mô đức Bồ Tát Phổ Cúng Đường. (ba lần) (C)

## 6. Hồi Hướng

Cúng dường pháp thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hướng  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (C)

Vừa cúng Bụt xong  
Nguyện cho chúng sanh  
Thực hiện đầy đủ  
Sự nghiệp giác ngộ. (CCC)

## Nghi thức thọ trai

Nghi thức này thường được sử dụng trong mùa an cư vào giờ Ngọ trai tại các thiền viện và tại các chùa, nhưng các vị đã thọ Năm Giới và Giới Tiếp Hiện Tại Gia cũng được thực tập trong các khóa thiền tập hoặc trong các ngày hành trì Bát Quan Trai Giới.

### 1. Mở Bát

Bình bát của Như Lai  
Nay được nâng trên tay  
Xin nguyện sẽ thực hiện  
Phép tam luân không tịch.

### 2. Nhìn Bát Không

Tay nâng chiếc bát không  
Tôi biết rằng trưa nay  
Tôi có đủ may mắn  
Để có bát cơm đây.

### 3. Nâng Bát Đầy

Tay nâng chiếc bát đầy  
Tôi thấy cả vạn vật  
Đang giang tay góp mặt  
Để cùng nuôi dưỡng tôi.

### 4. Cúng Đường

Cúng đường: Bụt Tỳ Lô Giá Na pháp thân thanh tịnh  
Bụt Lô Xá Na báo thân viên mãn  
Bụt Thích Ca Mâu Ni hóa thân ngàn trăm ức  
Bụt Di Lạc hạ sinh trong tương lai  
Bụt A Di Đà cõi nước Cực Lạc  
Tất cả chư Bụt trong mười phương và ba đời  
Bồ tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi



Bồ tát Đại Hạnh Phổ Hiền  
Bồ tát Đại Bi Quan Thế Âm  
Bồ tát Đại Lực Đại Thế Chí  
Các bậc bồ tát Ma Ha Tát  
Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật  
Ba đức sáu vị  
Cúng Bụt và Tăng  
Tất cả các loài  
Trong khắp pháp giới  
Đều xin cúng dường  
Khi dùng cơm này  
Nguyện cho chúng sanh  
Hoàn thành sự nghiệp  
Trí tuệ giác ngộ. (C)

## 5. Chú Nguyện Xuất Sanh

*(làm ấn cát tường trên chén xuất sanh)*

Phép Bụt thật phi thường  
Bảy hạt đầy mùi hương  
Cúng dường khắp pháp giới  
Tù bi không biên cương.

Án độ lợi ích tóa ha. *(ba lần)*

*(giữ ấn cát tường viết trên mặt chén chữ A tiếng Phạn, hoặc chữ Không tiếng Hán hay tiếng Việt)*

## 6. Chơn Ngôn *(mỗi chú ba lần)*

(Chơn Ngôn Biến Thực)

Nam mô tát phạ, đát tha nga đa, phạ rô chỉ đế  
Án, tam bạt ra, tam bạt ra hồng. (C)

(Chơn Ngôn Biến Thủy)

Nam mô tô rô bà gia, đát tha nga đát gia, đát điệt tha

Án, tô rô, tô rô, bạt ra tô rô, bạt ra tô rô, ta bà ha. (CC)

## 7. Xuất Sanh

Đại bàng Garuda  
Quý thần nơi khoáng dã  
Mẹ con quý la sát  
Cam lồ đều no đủ.

Án mục đế tóa ha. (ba lần) (C)

## 8. Khai Ngũ Quán

Bụt dạy ta khi ăn nên duy trì chánh niệm, để ý tới thức ăn và tăng thân bao quanh mà đừng suy nghĩ vẩn vơ về quá khứ hoặc tương lai.

Đại chúng nghe tiếng chuông | Xin nhiếp tâm thực tập năm quán. (C)

## 9. Kệ Ngũ Quán

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác.
2. Xin nguyện sống xứng đáng để thọ dụng thức ăn này.
3. Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không điều độ.
4. Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.
5. Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này.

*(đông tụng lớn tiếng:)*

Tam bạt ra dà đa. (C)

## 10. Quán Tưởng

Vạn vật tranh sống  
Trên quả đất này  
Nguyện cho tất cả  
Có bát cơm đầy.

## 11. Ăn Bốn Thìa Đầu

Thìa thứ nhất, nguyện tìm cách cho vui.  
Thìa thứ hai, nguyện giúp người bớt khổ.  
Thìa thứ ba, nguyện để lòng hoan hỷ.  
Thìa thứ tư, nguyện học hạnh thả buông.

## 12. Rửa Bát

Thứ nước rửa bát này  
Là cam lộ chư thiên  
Xin cúng dường quý thần  
Tất cả đều no đủ.

Ăn mục lục lãng tóa ha. (ba lần). (C)

## 13. Ăn Xong

Bát cơm đã voi  
Bụng đã no rồi  
Bốn ơn xin nhớ  
Nguyện sẽ đền bồi. (C)

## 14. Chú Chuẩn Đề

Tát đa nã, tam miệu tam bồ đà, câu chi nã, đát điệt tha. Án chiết lệ  
chủ lệ chuẩn đề ta bà ha. (ba lần) (CC)

## 15. Kệ Hồi Hương

Hành trì phép bố thí  
Thu hoạch nhiều phước đức  
Hiến tặng niềm an vui  
Mình sẽ được an vui. (C)

Thọ thực vừa xong  
Nguyện cho chúng sanh  
Thực hiện viên mãn

Sự nghiệp giác ngộ. (CCC)

# Nghi thức truyền 10 Giới Sadi

## 1. Dâng Hương

Xin cho khói trầm thơm  
Kết thành mây năm sắc  
Dâng lên khắp mười phương  
Cúng dường vô lượng Bụt  
Vô lượng chư Bồ Tát  
Cùng các thánh hiền tăng  
Nơi pháp giới dung thông  
Kết đài sen rực rỡ  
Nguyện làm kẻ đồng hành  
Trên con đường giác ngộ  
Xin mọi loài chúng sanh  
Từ bỏ cõi lãng quên  
Theo đường giới định tuệ  
Quay về trong tỉnh thức

Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

## 2. Tán Dương

Xinh tốt như hoa sen  
Rạng ngời như Bắc Đẩu  
Xin quay về nương náu  
Bậc thầy của nhân thiên. (C)

Sen quý nở đài giác ngộ  
Hào quang chiếu rạng mười phương  
Trí tuệ vượt tầm pháp giới  
Từ bi thấm nhuận non sông  
Vừa thấy dung nhan Điều ngự  
Trăm ngàn phiền não sạch không  
Hướng về tán dương công đức  
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (C)

### 3. Lạy Bụt

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khai Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

### 4. Trì tụng

Nam Mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Giới luật cao siêu màu nhiệm

Cơ duyên may được thọ trì

Xin nguyện đi vào biển tuệ

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

### Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)

Bồ Tát Quán Tự Tại

Khi quán chiếu thâm sâu

Bát Nhã Ba La Mật

Túc diệu pháp Trí Độ

Bông soi thấy năm uẩn

Đều không có tự tánh.  
Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

“Nghe đây Xá Lợi Tử:  
Sắc chẳng khác gì không  
Không chẳng khác gì sắc  
Sắc chính thực là không  
Không chính thực là sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây:  
Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nhơ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành, thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ  
Thiệt, thân, ý - sáu căn  
Không có sắc, thanh, hương  
Vị, xúc, pháp - sáu trần  
Không có mười tám giới  
Từ nhãn đến ý thức  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc

Nên khi vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Nên đắc vô thượng giác.  
Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú trí độ  
Bát Nhã Ba La Mật.”

Nói xong Đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:

*Gate*

*Gate*

*Paragate*

*Parasamgate*

*Bodhi*

*Svaha.* (ba lần) (CC)



## 5. Tác Pháp Yết Ma

Thầy Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Thầy Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Thầy Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp để làm gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng tập hợp hôm nay để hộ niệm cho lễ Xuất Gia và thực hiện Yết Ma Truyền Giới Sa Di.

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khát sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã thỉnh được Tôn Đức (trước ..... sau.....) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Đây là lời tác bạch. Bạch như thế, thì phép tác bạch có rõ ràng và đầy đủ hay không?

Đại chúng: Rõ ràng và đầy đủ. (C)

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khát sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã thỉnh được Tôn Đức (trước ..... sau.....) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Vị nào trong đại chúng chấp thuận thì xin giữ im lặng, vị nào không chấp thuận thì xin nói lên.

*(im lặng)*

Đây là lần hỏi thứ nhất.

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khất sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã thỉnh được Tôn Đức (trước ..... sau.....) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Vị nào trong đại chúng chấp thuận thì xin giữ im lặng, vị nào không chấp thuận thì xin nói lên.

*(im lặng)*

Đây là lần hỏi thứ hai.

Thầy Yết Ma: Xin các vị Tôn Đức khất sĩ nam và nữ lắng nghe! Các vị giới tử với pháp danh sau đây ..... đang cầu xin được thọ giới Sa Di và đã thỉnh được Tôn Đức (trước ..... sau.....) làm Thân Giáo Sư. Các vị giới tử nói trên đã trình bày là họ thanh tịnh, không có gì chướng ngại. Nếu thấy thời gian thích hợp và không có gì trở ngại, thì xin các vị Tôn Đức chấp thuận cho các giới tử ấy tiếp nhận giới Sa Di. Vị nào trong đại chúng chấp thuận thì xin giữ im lặng, vị nào không chấp thuận thì xin nói lên.

*(im lặng)*

Đây là lần hỏi thứ ba.

Thầy Yết Ma: Đại chúng các vị khất sĩ đã giữ im lặng qua ba lần hỏi, chúng tôi biết toàn thể đã chấp nhận. Tác pháp yết ma Truyền Giới Sa Di như vậy đã thành. Xin cảm tạ đại chúng. (C)

## **6. Lạy Thù Ân**

Thầy Truyền Giới: Các vị giới tử trình diện trước Tam Bảo, chấp tay búp sen. Nghe lời xướng và tiếng chuông thì lạy xuống một lạy:

Giới tử mang ơn cha mẹ sanh thành, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn sư trưởng giáo huấn, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn bằng hữu và các bậc thiện tri thức đã tác thành cho, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn mọi loài chúng sanh, cây cỏ và đất đá, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (CC)

## 7. Xuống Tóc

Thầy Truyền Giới: Các giới tử quỳ xuống chấp tay búp sen. Xin đại chúng chấp tay hộ niệm cho các giới tử trong giờ phút xuống tóc.

Thầy diễn lễ (*hoặc thị giả*) dâng khay đựng kéo và chén nước trong với cành hoa nhỏ. Thầy Truyền Giới tiếp chén nước với cành hoa, đặt vào lòng bàn tay trái, tay phải bắt ấn Cát Tường, xuống bài kệ:

Nước này vốn sẵn tám công đức  
Rửa đi trần cấu của muôn loài  
Đưa vào thế giới màu Hoa Tạng  
Chúng sanh siêu thoát không riêng ai  
Nước không rửa nước, pháp thân nhiệm  
Bụi không vương bụi, tự tâm khai  
Đàn tràng rưới lên đã thanh tịnh  
Cây héo biến thành cây tốt tươi  
Cõi uế hóa ra làm cõi tịnh  
Mọi loài mát mẻ sống an vui.

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa (ba lần) (C)

Đầu cành dương liễu vương cam lộ  
Một giọt mười phương rưới cũng đầy  
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết  
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây. (C)

Trí tuệ bừng lên đóa biện tài  
Đứng yên trên sóng sạch trần ai  
Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh

Hào quang quét sạch buổi nguy tai  
Liều biếc phát bày muôn thế giới  
Sen hồng nở hé vạn lâu đài  
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh  
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay.

Nam mô Bồ Tát Quán Thế Âm (ba lần) (C)

Có câu chơn ngôn màu nhiệm xin đại chúng đồng tâm trì tụng:

Cúi đầu quy y Tô Tất Đế  
Thành tâm Đánh Lễ Thất Câu Chi  
Chúng con xưng tán Đại Chuẩn Đề  
Xin nguyện xót thương và gia hộ.

Nam mô tát đa nẫm, tam miệu tam bồ đề, câu chi nẫm, đát điệt tha.  
Án, chiết lệ chủ lệ chuẩn đề ta bà ha. (ba lần) (C)

Thầy Truyền Giới: Xin đại chúng nhiếp tâm niệm đức Bồ Tát Quán Thế Âm.

Nam mô Bồ Tát Quán Thế Âm

*(Trong lúc đại chúng niệm danh hiệu đức Bồ Tát, Thầy Truyền Giới rải nước Cam Lộ lên đầu giới tử. Tiếng niệm Bụt ngừng. Thầy đọc bài kệ, giới tử lặp lại từng câu một)*

Thầy Truyền Giới: Con hãy đọc theo thầy:

Cạo sạch mái tóc  
Nguyện cho mọi người  
Dứt hết phiền não  
Độ thoát cho đời (ba lần)

(Thầy Truyền Giới cắt tóc)

## 8. Truyền Giới

Thầy Truyền Giới: Các giới tử quỳ xuống chấp tay. Đây là giây phút long trọng của sự tiếp nhận mùi giới Sa Di.

Xin các vị giới tử lắng nghe! Mười giới Sa di và Sa Di Ni là cửa ngõ lớn đưa vào đại chúng những người xuất gia, làm nền tảng của Giới Lớn Ba La Đề Mộc Xoa sau này. Các vị hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh. Và hãy trả lời “Dạ thưa có” mỗi khi thấy mình có khả năng tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới luật được tuyên đọc.

Các vị giới tử, các vị đã sẵn sàng chưa?

Giới tử: Dạ thưa có

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ nhất của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ nhất là bảo vệ sanh mạng.

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sanh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hằng ngày của con.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ nhất của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lay xuống một lay)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ hai của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu.

Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ và năng lực của con với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm của riêng bất cứ một tài vật nào của thường trụ hoặc của bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ hai của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lạy xuống một lạy)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ ba của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh.

Ý thức được rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác, và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ ba của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lạy xuống một lạy)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ tư của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe.

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vui bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể tạo thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vui đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ

và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào và bất cứ về một đạo tràng nào, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật, trừ khi con được yêu cầu làm việc này trong những buổi thực tập soi sáng có mặt đương sự.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ tư của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lay xuống một lay)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ năm của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố.

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng rượu, các chất ma túy và các độc tố gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những thức ăn thức uống không có độc tố và không có tác dụng gây nên sự say sưa, tình trạng mất tự chủ của thân tâm và tình trạng nặng nề và ốm đau của thân thể cũng như của tâm hồn. Con nguyện thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có cả những sản phẩm sách báo và phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ hãi, thèm khát và hận thù.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ năm của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lay xuống một lay)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ sáu của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức.

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thanh thoi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hằng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ sáu của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lay xuống một lay)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ bảy của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ bảy là không vướng mắc vào các lối tiêu khiển trần tục.

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện không đọc tiểu thuyết, không xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu khiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sầu, kịch động và đút ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ bảy của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lay xuống một lay)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ tám của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa.



Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa, người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiếu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc, xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ tám của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lạy xuống một lạy)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ chín của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng

Ý thức được nhu yếu giữ gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con nguyện suốt đời ăn chay và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ chín của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lạy xuống một lạy)

**Thầy Truyền Giới: Đây là giới thứ mười của mười giới Sa Di:**

Vị Tuyên Giới: Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải.

Ý thức được rằng hạnh phúc của người xuất gia được làm bằng các chất liệu vững chãi và thanh thoi, con nguyện không để cho tiền bạc và của cải làm vướng bận đường tu của con. Con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải, không đi tìm hạnh phúc trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh của con.

Thầy Truyền Giới: Đó là giới thứ mười của mười giới Sa di. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

Giới tử: Dạ thưa có. (Chuông, lạy xuống một lạy)

Thầy Truyền Giới: Các vị Sa Di nam và Sa Di nữ mới! Quý vị vừa mới tiếp nhận mười giới Sa Di quý báu và được tiếp nhận vào trong đoàn thể của những người xuất gia. Được sanh làm người, được gặp Bụt, Pháp và được tham dự vào sự sống của Tăng đoàn là một sự may mắn cho chính bản thân, cho gia đình và cho dòng họ. Thì giờ thấm thoát như tên bay, quý vị phải chuyên cần tu học, đừng bỏ phí thì giờ và tuổi trẻ. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính Tam Bảo.

Các vị Sa Di nam và Sa Di nữ mới! Xin quý vị quỳ xuống để nhận y của Bụt.

*(Thầy Truyền Giới trao y và đọc bài kệ. Giới tử lặp lại từng câu)*

Con hãy đọc theo thầy:

Đẹp thay áo giải thoát  
Áo ruộng phước nhiệm màu  
Con cúi đầu tiếp nhận  
Đòi đòi nguyện mang theo (ba lần)

Xin các vị Sa Di mới đứng dậy lạy tạ ba lạy, xong trở về chỗ ngồi.  
(CCC)

## 9. Hồi Hương

Truyền giới pháp thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sanh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

## **Nghi thức tụng 10 Giới Sadi**

*Mười giới Sa di là bản chất đích thực của một vị Sa di. Sống đúng theo mười giới này, vị Sa di chứng tỏ mình đã ly khai con đường trần lụy của thế gian và đang bước trên con đường thương yêu của các vị Bụt và Bồ Tát. Mười giới Sa di là biểu hiện cụ thể của nếp sống giải thoát và thương yêu ấy.*

### **1. Dâng Hương**

*Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ Bụt. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng hương, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:*

Hương đốt, khói trầm xông ngát  
Kết thành một đóa tường vân  
Đệ tử đem lòng thành kính  
Cúng dường chư Bụt mười phương  
Giới luật chuyên trì nghiêm mật  
Công phu thiền định tinh cần  
Tuệ giác hiện dần quả báu  
Dâng thành một nén tâm hương  
Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

### **2. Tán Dương**

*Hương đã cắm vào bình, vị chủ lễ xướng, đại chúng chấp tay quán tưởng theo:*

Xinh tốt như hoa sen  
Rạng ngời như Bắc Đẩu  
Xin quay về nương náu  
Bậc thầy của nhân thiên  
  
Sen quý nở đài giác ngộ  
Hào quang chiếu rạng mười phương  
Trí tuệ vượt tầm pháp giới  
Từ bi thấm nhuần non sông  
Vừa thấy dung nhan Điều ngự

Trăm ngàn phiền não sạch không  
Hướng về tán dương công đức  
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (C)

### 3. Lạy Bụt và Bồ Tát

*Vị chủ lễ xướng các danh hiệu sau đây, và đại chúng lạy xuống một lạy theo tiếng chuông gia trì sau mỗi danh hiệu:*

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khai Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam (CC)

### 4. Trì Tụng

*Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đối diện nhau. Duy Na và Duyệt Chúng khai chuông mõ. Vị chủ lễ xướng kệ khai kinh và Tâm Kinh:*

Nam Mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần)

Giới luật cao siêu mầu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

### **Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)**

Bồ Tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
(Tức diệu pháp Trí Độ)  
Bỗng soi thấy năm uẩn  
Đều không có tự tánh.  
Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

“Nghe đây Xá Lợi Tử:  
Sắc chẳng khác gì không  
Không chẳng khác gì sắc  
Sắc chính thực là không  
Không chính thực là sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây:  
Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nhớ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành, thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ  
Thiệt, thân, ý (sáu căn)  
Không có sắc, thanh, hương  
Vị, xúc, pháp (sáu trần)  
Không có mười tám giới

(Từ nhãn đến ý thức)  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc  
Vì không có sở đắc. (C)

Khi một vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
(Bát Nhã Ba La Mật)  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
(Bát Nhã Ba La Mật)  
Nên đắc vô thượng giác.

Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú trí độ  
Bát Nhã Ba La Mật.”

Nói xong Đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:  
*Gate*  
*Gate*  
*Paragate*  
*Parasamgate*  
*Bodhi*  
*Svaha.* (ba lần) (CC)

## 5. Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Đại chúng các vị Sa di (nữ) đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Đại chúng các vị Sa di (nữ) đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gửi theo sự thanh tịnh không?

Vị Thủ Chúng: Không có. (Trong trường hợp có thì nói: “Có Sa di... vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu Sa di... đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.”)

Vị Yết Ma: Đại chúng các vị Sa di (nữ) hôm nay tập hợp để làm gì?

Vị Thủ Chúng: Để thực hiện yết ma tụng Mười Giới.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng các vị Sa di (nữ) lắng nghe! Hôm nay, ngày (.../.../...), ngày được chọn để thuyết tụng giới luật, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc giới luật trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có rõ ràng và đầy đủ hay không?

Đại chúng đáp: Rõ ràng và đầy đủ. (C)

## 6. Khai Thị

Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết mười giới Sa di. Xin các vị Sa di xuất ban, chấp tay trước Tam Bảo. Nghe tiếng chuông xin lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính Bụt, Pháp và Tăng. (C)

Xin các vị Sa di lắng nghe! Mười giới Sa di là cửa ngõ lớn đưa vào đại chúng những người xuất gia, làm nền tảng của Giới Lớn Ba La Đề Mộc Xoa sau này. Các vị hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, lấy giới luật làm tấm gương trong vắt để soi chiếu nội tâm mình, và xin im lặng trả lời “có” mỗi khi thấy mình trong hai tuần qua có cố gắng học hỏi và hành trì giới luật được tuyên đọc. Các vị Sa di, các vị đã sẵn sàng chưa? Đây tôi xin tuyên đọc nội dung của mười giới.

### **Giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng**

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hằng ngày của con.

*Đó là giới thứ nhất của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

### **Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu**

Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ và năng lực của con với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm của riêng bất cứ một tài vật nào của thường trú hoặc của bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

*Đó là giới thứ hai của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*



## **Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh**

Ý thức được rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác, và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình.

*Đó là giới thứ ba của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

## **Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe**

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể tạo thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vơi đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào và bất cứ về một đạo tràng nào, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật, trừ khi con được yêu cầu làm việc này trong những buổi thực tập soi sáng có mặt đương sự.

*Đó là giới thứ tư của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

**Giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố**

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng rượu, các chất ma túy và các độc tố gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những thức ăn thức uống không có độc tố và không có tác dụng gây nên sự say sưa, tình trạng mất tự chủ của thân tâm và tình trạng nặng nề và ốm đau của thân thể cũng như của tâm hồn. Con nguyện thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có cả những sản phẩm sách báo và phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ hãi, thèm khát và hận thù.

*Đó là giới thứ năm của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

**Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức**

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thanh thoi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hằng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

*Đó là giới thứ sáu của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

**Giới thứ bảy là không vướng mắc vào các lối tiêu khiển trần tục**

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện không đọc tiểu thuyết, không xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu

hiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sầu, kích động và đút ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

*Đó là giới thứ bảy của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

### **Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa**

Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa, người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiếu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc, xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang.

*Đó là giới thứ tám của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

### **Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng**

Ý thức được nhu yếu giữ gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con nguyện suốt đời ăn chay và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh.

*Đó là giới thứ chín của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

### **Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải**

Ý thức được rằng hạnh phúc của người xuất gia được làm bằng các chất liệu vũng chãi và thanh thoi, con nguyện không để cho tiền bạc và của cải làm vướng bận đường tu của con. Con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải, không đi tìm hạnh phúc trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh của con.

*Đó là giới thứ mười của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)*

Các vị Sa di (nữ), được sinh làm người, được gặp Bụt, Pháp và được tham dự vào sự sống của các đại tăng là một sự may mắn cho chính bản thân, cho gia đình và cho dòng họ. Thì giờ thấm thoát như tên bay, quý vị phải chuyên cần tu học, đừng bỏ phí thì giờ và tuổi trẻ. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tạ lòng tôn kính Tam Bảo trước khi về chỗ.

## 7. Niệm Bụt

Xin đại chúng nhiếp tâm trì niệm hồng danh chư Bụt và chư vị Bồ Tát theo phương pháp trì danh nhất tâm bất loạn. (mỗi danh hiệu ba lần)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi

Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền Vương

Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (CC)

## 8. Quy Nguyện

Trầm hương xông ngát điện  
Sen nở Bụt hiện thân  
Pháp giới thành thanh tịnh  
Chúng sanh lắng nghiệp trần. (C)

Đệ tử tâm thành  
Hướng về Tam Bảo  
Bụt là thầy chỉ đạo  
Bậc tỉnh thức vẹn toàn  
Tướng tốt đoan trang  
Trí và bi viên mãn. (C)

Pháp là con đường sáng  
Dẫn người thoát cõi mê  
Đưa con trở về  
Sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Tăng là đoàn thể đẹp

Cùng đi trên đường vui  
Tu tập giải thoát  
Làm an lạc cuộc đời. (C)

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo  
Trên con đường học đạo  
Biết Tam Bảo của tự tâm  
Nguyện xin chuyên cần  
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyện theo hơi thở  
Nở nụ cười tươi  
Nguyện học nhìn cuộc đời  
Bằng con mắt quán chiếu  
Nguyện xin tìm hiểu  
Nỗi khổ của mọi loài  
Tập từ bi  
Hành hỷ xả  
Sáng cho người thêm niềm vui  
Chiều giúp người bớt khổ  
Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục  
Nếp sống lành mạnh an hòa  
Cho thân thể kiện khương  
Nguyện rũ bỏ âu lo  
Học tha thứ bao dung  
Cho tâm tư nhẹ nhõm  
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đức báo  
Ơn Cha Mẹ Ơn Thầy  
Ơn Bè Bạn Chúng Sinh  
Nguyện tu học tinh chuyên  
Cho cây bi trí nở hoa  
Mong một ngày kia  
Có khả năng cứu độ mọi loài  
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt Pháp Tăng chứng minh

Gia hộ cho đệ tử chúng con  
Viên thành đại nguyện. (CC)

## 9. Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

## 10. Hồi Hướng

Tụng giới pháp thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hướng  
Cho chúng sanh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

---

Để cho câu hỏi được đi sâu vào tâm thức, các vị Sa di thay vì trả lời “có”, cần im lặng thở vào và thở ra ba lần, sâu và chậm. Giây phút này là giây phút quan trọng nhất của buổi tụng giới. Sau ba hơi thở là một tiếng chuông. Đợi tiếng chuông chấm dứt, vị thuyết giới mới đọc đến giới kế tiếp. Ký hiệu (C) là tiếng chuông.

# Phụ lục

## Kệ tán

### Xưng Tán Bụt

Phật bảo sáng vô cùng  
Đã từng vô lượng kiếp thành công  
Đoan nghiêm thiên tọa giữa non sông  
Sáng rực đỉnh Linh Phong  
Trên trán phóng hào quang rực rỡ  
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê  
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng  
Tiếp nối Pháp chánh tông

*Xin quy y thường trú Phật đà gia!*

### Xưng Tán Pháp

Pháp bảo đẹp vô cùng  
Lời vàng do chánh Bụt tuyên dương  
Chư thiên trời nhạc tán hoa hương  
Pháp màu nhiệm tỏ tường  
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng  
Lưu truyền hậu thế mười phương  
Chúng con nay thấy được con đường  
Nguyện hết sức tuyên dương

*Xin quy y thường trú Đạt ma gia!*

### Xưng Tán Tăng

Tăng bảo quý vô cùng  
Phước điền hạt tốt đã đơm bông  
Ba y một bát bước thong dong  
Giới định tuệ dung thông



An trú đêm ngày trong chánh niệm  
Thiền cơ chúng đạt nên công  
Chúng con tất cả nguyện một lòng  
Về nương tựa tăng thân

*Xin quy y thường trú Tăng già gia*

### **Dâng Hương (1)**

Hương đốt khói trầm xông ngát  
Kết thành một đóa tường vân  
Đệ tử đem lòng thành kính  
Cúng dường chư Bụt mười phương  
Giới luật chuyên trì nghiêm mật  
Công phu thiền định tinh cần  
Tuệ giác hiện dần quả báu  
Dâng thành một nén tâm hương.

*Nam mô Bồ Tát Cúng Dường Hương.*

### **Dâng Hương (2)**

Lò báu đốt danh hương  
Khói trầm quyện tỏa khắp mười phương  
Tâm bồ đề dững liệt phi thường  
Tiếp xúc đâu cũng phóng hào quang  
Khắp chốn an định tỏ tường  
Kính thành phụng hiến đức Từ Tôn.

*Nam mô Bồ Tát Cúng Dường Hương*

### **Dâng Hương (3)**

Xin cho khói trầm thơm  
Kết thành mây năm sắc  
Dâng lên khắp mười phương  
Cúng dường vô lượng Bụt

Vô lượng chư Bồ Tát  
Cùng các thánh hiền tăng  
Nơi pháp giới dung thông  
Kết đài sen rực rỡ  
Nguyện làm kẻ đồng hành  
Trên con đường giác ngộ  
Xin mọi loài chúng sanh  
Từ bỏ cõi lãng quên  
Theo đường giới định tuệ  
Quay về trong tỉnh thức.

*Nam mô Bồ Tát Cúng Dường Hương*

#### **Dâng Hương (4)**

Nguyện khói hương thơm này  
Cung thỉnh được Thế Tôn  
Có mặt với chúng con  
Nơi đạo tràng ở đây  
Trong giây phút hiện tại  
Nguyện khói hương thơm này  
Tỏa ngát cả mười phương  
Thanh tịnh chốn đạo tràng  
Giúp chúng con duy trì  
Chánh kiến chánh tư duy  
Nguyện khói hương thơm này  
Bảo hộ cho chúng con  
Vững chãi và thành thoi  
Hiếu nhau và thương nhau  
Bây giờ và mãi mãi  
Hương Giới, Định và Tuệ  
Là tâm hương nhiệm mầu  
Chúng con kính dâng lên  
Chư Bụt và Bồ Tát  
Trong thế giới mười phương  
Nguyện mọi loài chúng sanh

Thấy được ánh đạo vàng  
Ly khai nẻo sanh tử  
Hướng về nẻo bồ đề  
Thường trú trong an lạc.

*Nam mô Bồ Tát Cúng Dường Hương*

### **Dâng Hương (5)**

Tâm hương vừa mới đốt  
Pháp giới đã thom lừng  
Mây lành dâng bốn hướng  
Chư Bụt hiện toàn thân

*Nam mô Bồ Tát Cúng Dường Hương*

### **Tán Dương Thế Tôn (1)**

Xinh tốt như hoa sen  
Rạng ngời như Bắc Đẩu  
Xin quay về nương náu  
Bậc thầy của nhân, thiên.

### **Tán Dương Thế Tôn (2)**

Xưng tán đức Thế Tôn  
Bậc vô thượng năng nhân  
Tùng trái qua vô lượng kiếp tu nhân  
Rời từ cung Đâu Xuất giáng thần  
Giã từ ngôi vị quốc vương  
Ngồi gốc Bồ Đề đại phá Ma quân  
Một sáng sao mai vừa mọc  
Đạo lớn viên thành  
Rồi đại chuyển Pháp luân.

Muôn loài cùng quy hướng nhất tâm  
Đạo vô sanh sẽ chứng

Muôn loài cùng quy hướng nhất tâm  
Đạo vô sanh nguyện chúng

### **Tán Dương Thế Tôn (3)**

Mặt đẹp như vàng nguyệt  
Ba cõi đều xưng Tôn  
Hàng phục mọi chướng ma  
Thiên Nhân đều nép phục.

### **Tán Dương Quán Âm (1)**

Trí tuệ bừng lên đóa biện tài  
Đứng yên trên sóng sạch trần ai  
Cam lộ chữa lành con khổ bệnh  
Hào quang quét sạch buổi nguy tai  
Liễu biếc phát bày muôn thế giới  
Sen hồng nở hé vạn lâu đài  
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh  
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay.

*Nam mô Bồ Tát Quán Thế Âm*

### **Tán Dương Quán Âm (2)**

Phổ Môn vọng tiếng triều dâng  
Bé thơ xuất hiện giữa lòng đóa sen  
Cam lồ một giọt rưới lên  
Xuân về trên khắp mọi miền núi sông.

*Nam mô Bồ Tát Quán Thế Âm*

### **Tán Dương Pháp Hoa**

Đêm tụng Kinh Pháp Hoa  
Tiếng xao động tinh hà  
Địa cầu vừa tỉnh thức

Lòng đất bỗng đơm hoa!  
Đêm tụng Kinh Pháp Hoa  
Bảo tháp hiện chói lòa  
Khắp trời Bồ Tát hiện  
Tay Bụt trong tay ta.

Tán Dương Kim Cương  
Làm sao vượt sanh tử  
Đạt được thân Kim Cương?  
Tu tập theo lối nào  
Quét được muôn huyễn tướng?  
Xin Bụt đem lòng thương  
Mở bày kho bí tạng  
Vì tất cả chúng con  
Đem pháp màu diễm xướng!  
Tán Dương Chuẩn Đề  
Cúi đầu quy y Tô Tất Đế  
Thành tâm đánh lễ Thất Câu Chi  
Con nay xưng tán Đại Chuẩn Đề  
Xin nguyện xót thương mà gia hộ.

### **Niệm Bụt**

Sông Ái dài muôn dặm  
Biển Mê sóng vạn tầm  
Cõi luân hồi muốn thoát  
Niệm Bụt hãy nhất tâm.

### **Cúng Dường**

Phụng hiến cam lồ vị  
Phân lượng như thái hư  
Xin mọi loài đạt nguyện  
Về nương bóng Đại Từ.

## Sám Hối

Con đã gây ra bao lầm lỗi  
Khi nói, khi làm, khi tư duy  
Đam mê, hờn giận và ngu si  
Nay con cúi đầu xin sám hối  
Một lòng con cầu Bụt chứng tri  
Bắt đầu hôm nay nguyên làm mới  
Nguyên sống đêm ngày trong chánh niệm  
Nguyên không lặp lại lỗi lầm xưa.

*Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối*

### Thỉnh Chuông (1)

Ba nghiệp lắng thanh tịnh  
Gửi lòng theo tiếng chuông  
Nguyện người nghe tỉnh thức  
Vượt thoát nẻo đau buồn.

### Thỉnh Chuông (2)

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
Khắp nơi u tối mọi loài nghe  
Siêu nhiên vượt thoát vòng sanh tử  
Giác ngộ tâm tư một hướng về.

### Thỉnh Chuông (3)

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
Xa xôi tăm tối cũng đều nghe  
Những ai lạc bước mau dừng lại  
Tỉnh giấc hôn mê thấy nẻo về.

### Thỉnh Chuông (4)

Chuông đại hồng mới vọng

Tiếng kệ xướng đã vang  
Trên vọng tới thiên đường  
Dưới thông về địa phủ

*Nam mô đức Bồ Tát Địa Tạng giáo chủ cõi u minh*

### **Nghe Chuông (1)**

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe  
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.

### **Nghe Chuông (2)**

Nghe chuông phiền não tan mây khói  
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười  
Hơi thở nương chuông về chánh niệm  
Vườn tâm hoa tuệ nở xinh tươi.

### **Nghe Chuông (3)**

Nghe tiếng chuông  
Lòng nhẹ buông  
Tâm tĩnh lặng  
Hết sầu thương  
Tập buông thả  
Thôi vấn vương  
Lắng nghe thấu  
Tận nguồn cơn  
Học nhìn lại  
Hiểu và thương

*Nam mô đức Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm*

### **Kệ Chuông (thời tĩnh tọa sáng)**

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai  
Tĩnh tọa lòng an, miệng mỉm cười

Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức  
Mặt trời trí tuệ rạng muôn nơi  
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

### **Kệ Chuông** (thời tĩnh tọa thôi)

Vững thân ngồi dưới cội bồ đề  
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi  
Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm  
Rõ soi diện mục thoát bờ mê  
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

### **Kệ Trống**

Trống sấm vừa xao nghiệp chướng tiêu  
Ba hồi chín chuyển hướng tiêu điều  
Trên kia thiên giới quần tiên lạc  
Dưới ấy u quan chúng quý siêu

*Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Địa (3 lần)*

### **Mở Kinh (1)**

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thụ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi.

### **Mở Kinh (2)**

Pháp Bụt cao siêu huyền diệu  
Ngàn đời chưa dễ gặp đâu  
Giờ đây có duyên trì tụng  
Nguyện xin đạt ý nhiệm màu.



## Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sanh mọi miền.

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên.

## Hồi Hương Tịnh Độ (1)

Nguyện sanh về Tịnh Độ  
Sen nở thấy vô sanh  
Chư Bụt và Bồ Tát  
Là những bạn đồng hành.

Nguyện dứt hết phiền não  
Cho trí tuệ phát sanh  
Cho tội chướng tiêu tán  
Quả giác ngộ viên thành.

## Hồi Hương Tịnh Độ (2)

Các Bụt trong mười phương  
A Di Đà bậc nhất  
Chín phẩm sen độ người  
Uy đức không lường được  
Con xin nguyện quy y  
Sám hối tội ba nghiệp  
Gõm hết phước thiện xưa  
Một lòng xin hồi hương:  
Nguyện công phu niệm Bụt  
Cảm ứng được hiện tiền  
Rồi đến giờ lâm chung

Cảnh Tây Phương hiển hiện  
Những gì thấy và nghe  
Đều làm con tinh tiến  
Niệm Bụt quyết một lòng  
Sanh về nước Cực Lạc  
Thấy Bụt thoát sanh tử  
Rồi được cùng với Bụt  
Giáo hóa và độ sanh  
Đoạn vô biên phiền não  
Tu vô lượng pháp môn  
Nguyên độ hết chúng sanh  
Đều trọn thành chánh giác  
Hư không hữu hạn  
Nguyện con vô cùng  
Hữu tình vô tình  
Đều lên bờ giác.

### **Tắm Bụt**

Hôm nay được tắm cho Như Lai  
Trí tuệ quang minh công đức lớn  
Chúng sanh ba cõi đang chìm đắm  
Được thấy trần gian hiện pháp thân.

*Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **Cát Tường**

Nguyện ngày an lành đêm an lành  
Đêm ngày sáu thời đều an lành  
An lành trong mỗi giây mỗi phút  
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở  
Bốn loài sinh lên đất Tịnh  
Ba cõi thác hóa tòa Sen  
Hằng sa nọ quý chúng Tam hiền  
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa

*Nam mô Bồ Tát Siêu Thập Địa*

### **Cam Lộ**

Tào Khê một dòng biếc  
Chảy mãi về phương đông  
Quan Âm bình nước tịnh  
Tẩy sạch dấu phong trần  
Cành dương rưới cam lộ  
Làm sống dậy mùa xuân  
Đề hồ trong cổ họng  
Làm lắng dịu muôn lòng

*Nam mô Bồ Tát Cam Lộ Vị*

### **Nước Tịnh (1)**

Đầu cành dương liễu vương cam lộ  
Một giọt mùi hương rưới cũng đầy  
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết  
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây.

Liễu biếc phát bày muôn thế giới  
Sen hồng nở hé vạn lâu đài  
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh  
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay.

*Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa*

### **Nước Tịnh (2)**

Nước này vốn sẵn tám công đức  
Rửa đi trần cấu của muôn loài  
Đưa vào cõi nhiệm màu Hoa Tạng  
Chúng sanh siêu thoát không riêng ai  
Nước không rửa nước, pháp thân nhiệm  
Bụi không vương bụi, tự tâm khai

Đàn tràng rưới lên đã thanh tịnh  
Cây héo biến thành cây tốt tươi  
Cõi uế hóa ra làm cõi tịnh  
Mọi loài mát mẻ sống an vui

*Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa*

### **Nước Tịnh (3)**

Cành dương nước tịnh  
Rưới khắp tam thiên  
Tánh không tám đức độ nhân thiên  
Pháp giới sáng rộng thêm  
Diệt mọi oan khiên  
Biển lửa nở hoa sen.

*Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa*

### **Siêu Độ**

Tây phương không xa cách  
Tây phương trước mặt người  
Ngàn sông về biển lớn  
Trăng lặn không lìa trời  
Âm dương không cách trở  
Sanh tử vẫn tương dung  
Niệm Bụt cầu siêu độ  
Lắng nghe xin một lòng.

### **Vãng Sanh**

Nam Kha mộng vừa tỉnh  
Tịnh Độ sen nở rồi  
Quê nhà đã về tới  
An lạc và thành thoi

*Nam mô Bồ Tát An Lạc Địa*

## **Xuất Sanh**

Đại bàng Garuda  
Quý thần nơi khoáng dã  
Mẹ con quý la sát  
Cam lồ đều no đủ.

*Án mục để tóa ha*

## **Năm Quán**

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất, trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thụ nhận thức ăn này.
3. Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.
4. Xin nguyện ăn như thế nào để giảm thiểu khổ đau của mọi loài, bảo hộ được trái đất và chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.
5. Vì muốn xây dựng tăng thân, nuôi dưỡng tình huynh đệ và để độ đời nên chúng con xin thụ nhận thức ăn này.

## **Ăn Cơm**

Thìa thứ nhất, nguyện hiến tặng niềm vui  
Thìa thứ hai, nguyện làm vui nỗi khổ  
Thìa thứ ba, nguyện giữ lòng hoan hỷ  
Thìa thứ tư, nguyện học hạnh đối xử bình đẳng, không kỳ thị và loại trừ.

## **Nhìn Bát Khi Ăn Xong**

Bát cơm đã vui  
Bụng đã no rồi  
Bốn ơn xin nhớ

Nguyện sẽ đền bồi.

### **Tiến Trà**

Trà trên đỉnh núi Tản  
Nước giữa lòng sông Đà  
Thiên vị chỉ một ngậm  
Tịnh độ đã sanh qua.

*Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Độ*

### **Quán Tượng**

Trong thể tánh chân như  
Không chủ thể đối tượng  
Đệ tử kính lạy Bụt  
Trong tương cảm nhiệm màu  
Biểu hiện khắp mười phương  
Như Đế châu ảnh chiếu  
Nơi nào cũng có Bụt  
Và có con kính lạy.

### **Khai Thị Cho Người Quá Cố**

Thân này không phải là tôi  
Tôi không kẹt vào nơi thân ấy  
Tôi là sự sống thênh thang  
Tôi chưa bao giờ từng sanh mà cũng chưa bao giờ từng diệt  
Nhìn kia biển rộng trời cao  
Muôn vàn tinh tú lao xao  
Tất cả đều biểu hiện tôi từ nguồn linh tâm thức  
Tự muôn đời tôi vẫn tự do  
Tử sanh là cửa ngõ ra vào  
Tử sanh là trò chơi cút bắt  
Hãy cười cùng tôi  
Hãy nắm tay tôi

Hãy vẫy tay chào  
Để rồi tức thì gặp lại  
Gặp lại hôm nay  
Gặp lại ngày mai  
Chúng ta đang gặp nhau nơi suối nguồn  
Chúng ta sẽ gặp nhau từng phút giây trên muôn vàn nẻo sống.

### **Xưng Tán Tam Bảo**

Kính lạy đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, bậc Chánh Biến Tri (C)

Đức Như Lai là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Bụt, Thế Tôn. (C)

Diệu Pháp của đức Thế Tôn là thiện thuyết, là hiện thân thụ chứng, là xa lìa nhiệt não, là vượt thoát thời gian, là đến để mà thấy, là dẫn đạo đi lên, là tự mình thông hiểu. (C)

Tăng thân của đức Thế Tôn  
Đang đi trên đường diệu hạnh,  
Trên đường trực hạnh,  
Trên đường ứng lý  
Trên đường chánh chân  
Là đoàn thể tứ song bát bối  
Là đáng được cung dưỡng, đáng được tôn sùng, đáng được quy  
kính, đáng được chấp tay  
Là phước điền vô thượng trên đời. (C)

*(Pali)*

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa. (C)

Iti pi so bhagavā; araham sammā-sambuddho,  
Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,  
opānāyiko paccattam veditabbo  
vinnūhi'ti (C)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka sangho,  
ujupaṭipanno bhagavato sāvaka sangho,  
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka sangho,  
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvaka sangho,  
yadidam cattāri purisayugāni aṭṭhapurisa-puggalā,  
esa bhagavato sāvaka sangho,  
ahuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo  
anuttaram puññakkhettam lokassā'ti. (C)

vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū, anuttaro purisa-  
damma-sārathi satthā-deva manussānam buddho bhagāva'ti.  
(C)



## Sám Quy Mạng

Quy mạng mười phương Vô Thượng Giác  
Pháp mầu vi diệu đã tuyên dương  
Thánh tăng bốn quả ba thừa độ  
Đuổi cánh tay vàng nguyện xót thương. (C)

Ngược dòng chân tính từ lâu,  
Chúng con trôi nổi biển sâu sông mê.  
Thấy đâu lối thoát đường về,  
Bập bênh sóng nước chưa hề đoái lui.

Nguyên nhân hữu lậu gây rồi,  
Bao nhiêu nghiệp chướng lâu đời tạo ra.  
Biết đâu nẻo chính đường tà,  
Oan khiên nghiệp báo thật là nặng sâu.

Nay con khẩn thiết cúi đầu,  
Phoi bày sám hối cần cầu Hồng ân. (C)  
Chí thành cầu đấng Năng Nhân,  
Từ bi cứu vớt trầm luân mọi loài.

Nguyện cùng thiện hữu ra khơi,  
Tìm lên bờ giác lìa nơi não phiền.  
Kiếp này xin nguyện xây thêm  
Cao tòa phúc đức vững nền đạo tâm.

Chờ mong đạo nghiệp vun trồng,  
Từ bi, trí tuệ nảy mầm tốt tươi.  
Kiếp sau xin được làm người,  
Sinh ra gặp pháp sống đời chân tu. (C)

Dắt dìu nhờ bậc minh sư,  
Nương vào chính tín hạnh từ xuất gia.  
Sáu căn ba nghiệp thuần hòa,  
Không vương tục lụy theo đà thế nhân.

Một lòng tấn đạo nghiêm thân,

Giữ gìn phạm hạnh nghiệp trần lánh xa.  
Oai nghi phong độ chói lòa,  
Lòng từ hộ mạng trước là vi sinh.

Lại thêm đầy đủ duyên lành,  
Bao nhiêu tai nạn biến thành hư không.  
Bồ Đề nguyện kết một lòng,  
Đài sen Bát Nhã Chân Không hiện tiền.

Nhờ công tu tập tinh chuyên,  
Đại Thừa liễu ngộ chứng truyền chân tâm.  
Thoát ngoài kiếp hải trầm luân,  
Hoàng khai lục độ hạnh môn cứu người.

Đạo tràng dựng khắp nơi nơi,  
Lưới nghi phá hết trong ngoài sạch không.  
Tà ma hàng phục đến cùng,  
Truyền đăng Phật pháp nối dòng vô chung.

Vâng làm Phật sự mười phương,  
Không vì lao nhọc, nản lòng tinh chuyên.  
Bao nhiêu diệu pháp thâm huyền,  
Thầy đều thực hiện siêu nhiên độ mình.

Rồi đem phúc tuệ độ sinh,  
Chứng nên Phật quả, hoàn thành Pháp thân. (C)  
Tùy cơ ứng biến cõi trần,  
Phân thân vô số độ dần chúng sinh.

Nước Từ rưới khắp nhân thiên,  
Mênh mông biến Hạnh lời nguyện độ tha.  
Khắp hòa thế giới gần xa,  
Diễn dương diệu pháp, trước là độ sinh.

Những nơi khổ thú trầm luân,  
Hào quang chiếu diệu hiện thân tốt lành.  
Chỉ cần thấy dạng nghe danh,  
Muôn loài thoát khỏi ngục hình đón đau.

Phát lời nguyện ước cao sâu  
Muôn nghìn khổ địa thủy đều tiêu tan.  
Bao nhiêu nghiệp trái hàm oan,  
Bao nhiêu đau khổ trong hàng súc sinh,

Đều nhờ thần lực oai linh,  
Sương tan núi biếc bình minh rạng ngời.  
Thuốc thang cứu cấp cho đời,  
Áo cơm cứu giúp cho người bần dân.

Bao nhiêu lợi ích hưng sùng,  
An vui thực hiện trong vòng trầm luân.  
Bao nhiêu quyền thuộc thân oan  
Cũng nguyện vượt biển trần gian nổi chìm.

Xa lìa ái nhiễm liên miên,  
Đoạn trừ những mối phược triền thân tâm.  
Vun trồng đạo nghiệp thiện nhân,  
Cùng bao loài khác pháp thân hướng về. (C)

Hư không dù có chuyển di,  
Nguyện con muôn kiếp không hề lung lay.  
Nguyện cầu vạn pháp xưa nay,  
Hoàn thành trí nghiệp vững cây Bồ Đề. (CCC)

## Thi kệ nhật dụng

Những bài thi kệ này cần được học thuộc lòng để thực tập hàng ngày. Mỗi câu của bài thi kệ đi theo một hơi thở, câu đầu đi với hơi thở vào, câu hai đi với hơi thở ra, v.v... Mục đích của sự thực tập là duy trì chánh niệm để an trú trong giờ phút hiện tại. Ví dụ khi đánh răng, ta nên thực tập bài thi kệ “Đánh răng và súc miệng, cho sạch nghiệp nói năng, miệng thơm lời chánh ngữ, hoa nở tự vườn tâm” trong suốt thời gian đánh răng. Ta đứng yên một chỗ để thực tập mà không đi qua đi lại, không nói chuyện, hoặc suy nghĩ tới việc gì khác. Đó là thực tập uy nghi và chánh niệm.

### Thức Dậy

Thức dậy mỉm miệng cười  
Hăm bốn giờ tinh khôi  
Xin nguyện sống trọn vẹn  
Mắt thương nhìn cuộc đời

### Quo Dép

Đặt chân trên mặt đất  
Là thể hiện thần thông  
Từng bước chân tỉnh thức  
Làm hiển lộ pháp thân

### Xuống Giường

Sáng, trưa, chiều và tối  
Mọi loài hãy giữ gìn  
Nếu dưới chân lỗ đạp  
Xin nguyện chóng siêu sinh

*Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Địa*

## **Bật Đèn**

Thất niệm là bóng đêm  
Chánh niệm là ánh sáng  
Đưa tỉnh thức trở về  
Cho thế gian tỏ rạng

## **Xếp Mền**

Xếp mền cho niềm vui  
Sống ngăn nắp cuộc đời  
Thân và tâm thức liễm  
Phiền não phải rụng rơi

## **Mở Cửa Sổ**

Mở cửa nhìn pháp thân  
Đời màu nhiệm không cùng  
Lòng dạn lòng tỉnh thức  
Dòng nước tâm trong ngần

## **Vặn Nước**

Nước từ nguồn suối cao  
Nước từ lòng đất sâu  
Nước màu nhiệm tuôn chảy  
Ồn nước luôn tràn đầy

## **Đánh Răng**

Đánh răng và súc miệng  
Cho sạch nghiệp nói năng  
Miệng thơm lời chánh ngữ  
Hoa nở tự vườn tâm

## **Súc Miệng**

Súc miệng lòng cũng sạch  
Vũ trụ ngát hoa hương  
Ba nghiệp thường thanh tịnh  
Cùng Bụt chơi Tây phương

## **Rửa Mặt**

Rửa mặt là rửa tâm  
Sạch hết mọi cấu trần  
Để cho nguồn an lạc  
Đi vào cả châu thân

## **Vào Nhà Cầu**

Không nhơ cũng không sạch  
Không bớt cũng không thêm  
Trí tuệ Ba La Mật  
Không có pháp nào trên

## **Đi Tiểu**

Đi tiểu trong bản môn  
Đổi trao nào kỳ diệu  
Ta và người không hai  
Không dư mà không thiếu

## **Rửa Tay**

Mức nước để rửa tay  
Xin nguyện cho mọi người  
Có đôi bàn tay khéo  
Gìn giữ trái đất này

## **Tắm**

Không sinh cũng không diệt  
Không trước cũng không sau  
Trao truyền và tiếp thọ  
Pháp giới tính nhiệm màu

## **Cạo Tóc**

Cạo sạch mái tóc  
Nguyện cho mọi người  
Dứt hết phiền não  
Độ thoát cho đời

## **Rửa Chân**

Sự an lạc  
của ngón chân  
Niềm an lạc  
của thân tâm

## **Soi Gương**

Chánh niệm là đài gương  
Gương soi hình tứ đại  
Đẹp nhất là tình thương  
Và cái nhìn rộng rãi

## **Mặc Áo**

Mặc áo trong tích môn  
Trang nghiêm y chánh báo  
Tịnh độ trong tầm tay  
Nước non cùng sáng tạo

## **Mặc Áo Nhật Bình**

Mang áo của người tu  
Tâm tư thường khỏe nhẹ  
Nguyện sống đời thanh thoi  
Dem vui cho trần thế

## **Khoác Áo Ca Sa**

*(nâng ngang trán)*

Đẹp thay áo giải thoát  
Áo ruộng phước nhiệm màu  
Con cúi đầu tiếp nhận  
Đòi đời nguyện mang theo

## **Lên Xuống Cầu Thang**

Lên hay xuống cầu thang  
Bước chân thường nhẹ nhàng  
Nếu nghe tiếng lộp cộp  
Là biết lòng chưa an

## **Kệ Chuông (1)**

Ba nghiệp lắng thanh tịnh  
Gửi lòng theo tiếng chuông  
Nguyện người nghe tỉnh thức  
Vượt thoát nẻo đau buồn

## **Kệ Chuông (2)**

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
Xa xôi tăm tối cũng đều nghe  
Nhưng ai lạc bước mau dừng lại  
Tỉnh giấc hôn mê thấy nẻo về

*Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*



### **Kệ Chuông (3)**

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
Khắp nơi u tối mọi loài nghe  
Siêu nhiên vượt thoát vòng sinh tử  
Giác ngộ tâm tư một hướng về

*Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **Nghe Chuông (1)**

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe  
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

### **Nghe Chuông (2)**

Nghe chuông phiền não tan mây khói  
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười  
Hơi thở nương chuông về chánh niệm  
Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi

*Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **Nghe Chuông (3)**

Nghe tiếng chuông  
Lòng nhẹ buông  
Tâm tĩnh lặng  
Hết sầu thương  
Tập buông thả  
Thôi vấn vương  
Lắng nghe thấu  
Tận nguồn cơn  
Học nhìn lại  
Hiểu và thương

## **Xếp Giày Dép**

Đặt dép giầy ngay ngắn  
Xin nguyện cho mọi người  
Đôi chân thường chánh niệm  
Vào ra luôn thành thời

## **Vào Thiền Đường**

Vào thiền đường  
Thấy chân tâm  
Một ngòi xuống  
Dứt trầm luân

## **Đốt Lò**

Đốt lò trong bản môn  
Gửi mây về mùa Hạ  
Cất mặt trời để dành  
Cho những ngày Đông giá

## **Đốt Nến**

Thắp lên một ngọn đèn  
Cúng dường vô lượng Bụt  
Một tâm niệm an lành  
Làm rạng ngời mặt đất

## **Quán Tượng Trước Khi Lễ Bụt**

Trong thể tính chân như  
Không chủ thể đối tượng  
Đệ tử kính lạy Bụt  
Trong tương cảm nhiệm màu  
Biểu hiện khắp mười phương  
Như Đế châu ảnh chiếu  
Nơi nào cũng có Bụt

Và có con kính lạy

### **Xưng Tán Bụt**

Phật bảo sáng vô cùng  
Đã từng vô lượng kiếp thành công  
Đoan nghiêm thiên tọa giữa non sông  
Sáng rực đỉnh Linh Phong  
Trên trán phóng hào quang rực rỡ  
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê  
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng  
Tiếp nối Pháp chánh tông  
Xin quy y thường trú Phật đà gia!

### **Xưng Tán Pháp**

Pháp bảo đẹp vô cùng  
Lời vàng do chính Bụt tuyên dương  
Chư thiên trời nhạc tán hoa hương  
Pháp màu nhiệm tỏ tường  
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng  
Lưu truyền hậu thế mười phương  
Chúng con nay thấy được con đường  
Nguyện hết sức tuyên dương  
Xin quy y thường trú Đạt ma gia!

### **Xưng Tán Tăng**

Tăng bảo quý vô cùng  
Phước điền hạt tốt đã đơm bông  
Ba y một bát bước thông dong  
Giới định tuệ dung thông  
An trú đêm ngày trong chánh niệm  
Thiền cơ chúng đạt nên công  
Chúng con tất cả nguyện một lòng  
Trở lại với tăng thân

Xin quy y thường trú Tăng già gia!

### **Ngòi Thiên Sáng**

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai  
Tĩnh tọa lòng an miệng mỉm cười  
Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức  
Mặt trời trí tuệ rạng muôn nơi  
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

### **Ngòi Thiên Tối**

Vững thân ngòi dưới cội bồ đề  
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi  
Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm  
Rõ soi diện mục thoát bờ mê  
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

### **Ngòi Xuống**

Ngòi đây ngòi cội Bồ Đề  
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

### **Điều Thân**

Trong tư thế kiết già  
Đóa hoa nhân phẩm nở  
Ưu Đàm Hoa muôn thuở  
Vấn tỏa ngát hương thơm

### **Điều Chỉnh Hơi Thở**

Thở vào tâm tĩnh lặng  
Thở ra miệng mỉm cười

An trú trong hiện tại  
Giờ phút đẹp tuyệt vời

### **Thở (1)**

Quay về nương tựa  
Hải đảo tự thân  
Chánh niệm là Bụt  
Soi sáng xa gần  
Hơi thở là Pháp  
Bảo hộ thân tâm  
Năm uẩn là Tăng  
Phối hợp tinh cần  
Thở vào thở ra  
Là hoa tươi mát  
Là núi vững vàng  
Nước tĩnh lặng chiếu  
Không gian thanh thang

### **Thở (2)**

Thở vào biết thở vào  
Thở ra biết thở ra  
Hơi thở vào đã sâu  
Hơi thở ra đã chậm  
Thở vào tôi thấy khỏe  
Thở ra tôi thấy nhẹ  
Thở vào tâm tĩnh lặng  
Thở ra miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại  
Giây phút đẹp tuyệt vời

### **Thở (3)**

Đã về  
Đã tới

Bây giờ  
Ở đây  
Vững chãi  
Thành thoi  
Quay về  
Nương tựa  
Nay tôi đã về  
Nay tôi đã tới  
An trú bây giờ  
An trú ở đây  
Vững chãi như núi xanh  
Thành thoi dường mây trắng  
Cửa vô sinh mở rồi  
Trạm nhiên và bất động

### **Ngôi Thiên (1)**

Ngôi thiên trong tích môn  
Nơi nào không thành đạo?  
Sinh tử trải bao lần  
Phút giây nào độc đáo

### **Ngôi Thiên (2)**

Ngôi thiên trong bản môn  
Giây nào cũng thành đạo  
Cội nào cũng bồ đề  
Tòa nào cũng Đa bảo

### **Tê Chân Đối Cách Ngôi**

Khổ thọ và lạc thọ  
Như mây trời theo gió  
Hơi thở là giây neo  
Thuyền về nơi bến cũ

## **Thiền Hành**

Ý về muôn vạn néo  
Thiền lộ tâm an nhiên  
Từng bước gió mát dậy  
Từng bước nở hoa sen

## **Chắp Tay Chào**

Sen búp xin tặng người  
Một vị Bụt tương lai

## **Nâng Bình Bát (1)**

Bình bát của Như Lai  
Nay được nâng trên tay  
Nguyện hết lòng thực tập  
Pháp tam luân không tịch

## **Nâng Bình Bát (2)**

Bình bát của Như Lai  
Dùng làm ứng lượng khí  
Xin giữ để nuôi thân  
Và nuôi lớn chánh trí

## **Nâng Bát Không**

Tay nâng chiếc bát không  
Tôi biết rằng trưa nay  
Tôi có đủ may mắn  
Để có bát com đây

## **Nâng Bát Đây**

Tay nâng bát com đây  
Tôi thấy rõ vạn vật

Đang dang tay góp mặt  
Để cùng nuôi dưỡng tôi

### **Chú Nguyện**

Pháp Bụt thật phi thường  
Bảy hạt đầy mười phương  
Cúng dường khắp pháp giới  
Từ bi không biên cương

*Án độ lợi ích tóa ha (3 lần)*

### **Xuất Sanh**

Đại bàng Garuda  
Quý thần nơi khoáng dã  
Mẹ con quý La Sát  
Cam lồ đều no đủ

*Án mục đế tóa ha (3 lần)*

### **Quán Niệm Trước Khi Ăn**

Bụt dạy ta khi ăn  
Nên duy trì chánh niệm  
Đại chúng khi nghe chuông  
Xin thực hành năm quán:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.
3. Xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.
4. Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.



5. Vì muốn nuôi dưỡng tình huynh đệ, xây dựng tăng thân, và chí nguyện độ đời nên thọ nhận thức ăn này.

### **Trước Khi Ăn**

Vạn vật tranh sống  
Trên quả đất này  
Nguyện cho tất cả  
Có bát cơm đầy

### **Bốn Đũa Đầu**

Đũa thứ nhất, học hiến tặng niềm vui  
Đũa thứ hai, học làm voi nổi khổ  
Đũa thứ ba, học giữ lòng hoan hỷ  
Đũa thứ tư, học thực tập thả buông

### **Ăn Cơm (1)**

Ăn cơm nơi tích môn  
Nuôi sống cả tổ tiên  
Mở đường cho con cháu  
Cùng tìm hướng đi lên

### **Ăn Cơm (2)**

Ăn cơm nơi tích môn  
Nhai đều như nhịp thở  
Nhiệm mầu ta nuôi nhau  
Tù bi nguyện cứu độ

### **Nhìn Bát Cơm Đã Sạch Thức Ăn**

Bát cơm đã voi  
Bụng đã no rồi  
Bốn ơn xin nhớ  
Nguyện sẽ đền bồi

## **Nâng Chén Trà Lên**

Chén trà trong hai tay  
Chánh niệm nâng tròn đầy  
Thân và tâm an trú  
Nơi này và ở đây

## **Rửa Bát (1)**

Rửa bát trong tích môn  
Ta rửa bát ngàn đời  
Bát do rồi bát sạch  
Đều trên đường rong chơi

## **Rửa Bát (2)**

Rửa bát trong tích môn  
Ta nhìn ta mỉm cười  
Ta làm chi đó vậy  
Kìa nụ hồng đang tươi

## **Rửa Bát (3)**

Rửa bát nơi tích môn  
Chồng lên ba vạn cái  
Nhìn qua cửa bản môn  
Bát rửa hoài không ngại

## **Quét Tước**

Siêng năng quét đất Bụt  
Cây tuệ nảy mầm xanh

## **Quét Lá (1)**

Quét lá nơi bản môn  
Lá nào cũng thị hiện

Chơi đi trốn đi tìm  
Chẳng đi mà chẳng đến

### **Quét Lá (2)**

Quét lá nơi bản môn  
Ta cùng Người thị hiện  
Đi về phía mặt trời  
Hẹn nhau cùng lên tiếng

### **Tươi Cây Trong Chậu**

Đừng thấy mình riêng lẻ cây ơ  
Nước này tuôn chảy từ mạch đất trời  
Nước này là đại địa  
Ta có nhau tự muôn đời

### **Dọn Thiên Đường**

Nơi thiên đường im mát  
Quét dọn không thấy mệt

### **Cắt Hoa**

Xin cắt một cành hoa  
Tặng phẩm của đất trời  
Hoa là vị Bồ Tát  
Làm đẹp cho cuộc đời

### **Cắm Hoa**

Trang nghiêm Tịnh Độ  
Nơi cõi Ta Bà  
Đất tâm thanh tịnh  
Hiển lộ ngàn hoa

## **Thay Nước Bình Hoa**

Nước giữ hoa tươi  
Hoa nở cho người  
Hoa thở tôi thở  
Hoa cười tôi cười

## **Tắm Bụt**

Hôm nay được tắm cho Như Lai  
Trí tuệ quang minh công đức lớn  
Chúng sanh ba cõi đang chìm đắm  
Được thấy trần gian hiện pháp thân

## **Chùi Cầu Tiêu**

Đẹp thay sự quét dọn  
Tịnh nghiệp ngày thêm lớn

## **Đổ Rác (1)**

Một thùng rác bẩn  
Một bông hồng thom  
Muôn vật chuyển hóa  
Thường trong vô thường

## **Đổ Rác (2)**

Đổ rác chôn bản môn  
Nhìn cái nhìn bất nhị  
Gửi gắm về tương lai  
Bông hoa đầu thế kỷ

## **Làm Vườn**

Đất đưa ta ra đời  
Rồi đất ôm ấp ta

Sinh diệt trong hơi thở  
Sinh diệt như hàng sa

### **Trồng Cây**

Tôi gửi tôi cho đất  
Đất gửi đất cho tôi  
Tôi gửi tôi nơi Bụt  
Bụt gửi Bụt nơi tôi

### **Nhổ Cỏ (1)**

Nhổ cỏ nơi tích môn  
Nhớ đến Lý Huệ Tông  
Ta nhổ cỏ dùm vua  
Hiến tặng đời sự sống

### **Nhổ Cỏ (2)**

Nhổ cỏ nơi tích môn  
Nhớ đến Trần Thái Tông  
Nhổ cỏ dùm Chiêu Hoang  
Cho sông dài biển rộng

### **Nhổ Cỏ (3)**

Nhổ cỏ nơi tích môn  
Nhớ nhìn bản môn cười  
Bản môn không che mặt  
Tích môn liền thành thoi

### **Nhổ Cỏ (4)**

Nhổ cỏ nơi bản môn  
Ta nhớ chú điệu xưa  
Bụt che chở ngàn đời  
Cho muôn ngàn cậu bé

### **Tưới Cây (1)**

Nước mát và mặt trời  
Cùng làm nên màu xanh  
Cam lộ của Bồ Tát  
Rưới xuống nơi sa mạc  
Thành biển xanh  
Mông mênh

### **Tưới Cây (2)**

Tưới cây trong bản môn  
Tham dự vào sự sống  
Mây tuyết cùng một dòng  
Núi cao về biển rộng

### **Tưới Cây (3)**

Tưới cây trong tích môn  
Tham dự vào sự sống  
Mây tuyết cùng một dòng  
Núi cao về biển rộng

### **Lặt Rau**

Mặt trời xanh ròn một rổ rau tươi  
Vạn pháp nướng nhau làm nên cuộc đời

### **Mở Máy Vi Tính**

Thắp lên máy vi tính  
Ý tiếp xúc với Tàng  
Tập khí nguyện chuyển hóa  
Nuôi lớn Hiếu và Thương

## **Nhắc Điện Thoại**

Tiếng đi ngoài ngàn dặm  
Xây dựng niềm tin yêu  
Mỗi lời là châu ngọc  
Mỗi lời là gấm thêu

## **Gắn Dây An Toàn**

Hai phần ba tai nạn  
Xảy ra tại gần nhà  
Biết vậy tôi cần trọng  
Dù không đi đâu xa

## **Chít Khăn**

Mái tóc đẹp ngày nào  
Nay thành chiếc khăn nâu  
Giúp tôi luôn ý thức  
Tự do là người tu

## **Đi Xe Đạp**

Ngồi thẳng trên xe đạp  
Vững chãi giữ thăng bằng  
Phúc xin tu cùng Tuệ  
Hành và Giải song song

Trước Khi Rồ Máy Xe  
Trước khi cho máy nổ  
Tôi biết tôi đi đâu  
Xe với tôi là một  
Xe mau tôi cũng mau

## **Giận (1)**

Cái giận làm tôi xấu

Biết vậy tôi mỉm cười  
Quay về thủ hộ ý  
Từ quán không buông lời

### **Giận (2)**

Giận nhau trong tích môn  
Thở nhìn bản môn cười  
Trò ghét thương đả đôi  
Sông nước cứ đầy voi

### **Giận (3)**

Giận nhau trong tích môn  
Nhắm mắt nhìn mai sau  
Trong ba trăm năm nữa  
Người đâu và ta đâu?

### **Nhìn Bàn Tay**

Bàn tay là của ai  
Chưa từng một lần chết  
Ai ngày qua đã sinh  
Ai ngày mai sẽ diệt

### **Khâu Áo**

Khâu áo chốn tích môn  
Cho đời lành lặn lại  
Mũi kim sợi chỉ này  
Là công phu gặt hái

### **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngăn lại  
Hãy nhìn cho kỹ



Ta đã làm gì?  
Đại chúng hãy cùng tinh tấn  
Thiền tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thành thoi  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng

## Chỉ dẫn thực tập 3 lạy

Thực tập ba lạy góp phần xây dựng tăng thân và hoàn cảnh của ta, làm cho ta có hạnh phúc. Thực tập ba lạy này trong ba tháng ta sẽ thấy hoàn cảnh của ta – y báo của ta – thay đổi và hạnh phúc của chúng ta tăng tiến.

Ba lạy được biểu tượng bằng một chữ thập và vòng tròn.

Ta bắt đầu bằng con đường dọc rồi tiếp đến bằng con đường ngang và sau hết là vòng tròn. Khi lạy xuống cái lạy đầu tiên, ta quán chiếu về tổ tiên và con cháu. Khi lạy ta nên lạy mọp xuống, càng sát đất càng tốt. Hai chân và hai tay sát xuống đất, trán cũng dính vào đất. Trong tư thế ấy, ta bắt đầu buông thư tất cả các bắp thịt trong cơ thể. Ta phải buông bỏ hết những gì ta nghĩ là ta, là của ta, để có thể hòa nhập được vào dòng sanh mạng của tổ tiên, trong đó có ta. “Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị Bồ Tát, các vị thánh tăng. Có nhiều vị đã đạt tới mức toàn hảo về trí tuệ cũng như về thương yêu, nhưng cũng có các vị chưa đạt tới mức ấy, cũng còn những yếu kém, những khó khăn, những lên xuống.” Bên phía gia đình huyết thống cũng vậy. “Con có những vị tổ tiên rất cao, rất đẹp, nhưng cũng có những vị tổ tiên còn đau khổ, còn lên xuống. Nhìn vào con, con thấy con có những cái rất hay, rất tốt, nhưng con cũng còn có những yếu kém, nhu nhược, những lỗi lầm, những khuyết điểm. Con là ai mà không dám chấp nhận tổ tiên của con, vì vậy con chấp nhận tất cả quý vị là tổ tiên của con, và con hòa đồng với quý vị.” Lạy được như vậy, tự nhiên ta hòa giải được với tất cả tổ tiên của ta. Nếu ta giận thầy hay giận cha, giận mẹ, giận anh, giận chị thì cái lạy này là cái lạy để hòa giải với tất cả. Tất cả đều là tổ tiên của mình, trong đó có cha, có mẹ, chú, bác, cô, dì và có cả anh, cả chị nữa. Tất cả những người sanh ra trước mình đều là tổ tiên của mình. Đối với người xuất gia cũng vậy. Người thụ giới trước mình là anh mình hoặc là chị mình, dù người đó ít tuổi hơn. Dù người đó còn dở hơn mình về phương diện học hỏi cũng như về phương diện tu tập, thì người đó vẫn là anh của mình, vẫn là chị của mình, và mình chấp nhận người đó là anh, là chị của mình, chứ mình không nói: người đó giỏi gì hơn tôi mà lại làm anh tôi hay là

làm chị tôi? Tổ tiên của ta cũng vậy. Tổ tiên của ta có những vị rất xuất sắc và cũng có những người còn yếu kém, nông nổi, nhưng tất cả đều là tổ tiên của ta và ta phải chấp nhận họ. Cha mẹ và anh chị của ta cũng vậy. Trong họ có những điều rất hay rất tốt nhưng trong họ cũng có những yếu kém. Ta biết rằng ta cũng vậy. Trong ta có những cái hay cái đẹp nhưng cũng có những yếu kém, vì vậy cho nên ta chấp nhận anh ta, ta chấp nhận chị ta. Ta không nói: “Người đó không xứng đáng làm anh tôi, người đó không xứng đáng làm chị tôi, tại vì người đó có hơn tôi gì đâu?” Tổ tiên là tổ tiên thôi. Giỏi hay dở đều là tổ tiên. Cha mẹ là cha mẹ thôi, dù giỏi hay dở cũng là cha mẹ. Trong truyền thống đạo Bụt, người xuất gia được coi là trưởng tử và trưởng nữ của Bụt, tại vì khi phát tâm xuất gia, họ bỏ gia đình, ra nhập vào tăng đoàn và đóng vai trò của người anh và người chị của giáo đoàn. Vì vậy, dù còn nhỏ tuổi, còn học dở, còn yếu kém về giới luật và uy nghi, họ vẫn là anh là chị của ta như thường. “Những người xuất gia đó, tuổi nhỏ hơn tôi, học Phật pháp chưa bằng tôi, tu cũng chưa đến đâu, tại sao họ lại ngồi trước, họ lại ngồi trên, họ làm anh làm chị tôi sao được. Nói như vậy là chưa hiểu được cái ý nghĩa thế nào là tổ tiên, thế nào là người xuất gia, là trưởng tử của Như Lai. Trưởng tử là con lớn. Dù có hư hèn, dù có khuyết giới, người đó cũng vẫn là anh của ta, là chị của ta, tại vì truyền thống là như thế. Họ là trưởng tử của Như Lai, ta có thể giỏi hơn họ, nhưng ta không thể nói rằng họ không phải là sư phụ của ta, sư thúc của ta, sư bá của ta, sư anh của ta, sư chị của ta. Họ là họ. Tại vì họ chưa có điều kiện, chưa có nhân duyên nên họ chưa giỏi đó thôi. Từ đó mà ta đi xuống các em ta, tới các con ta. Những người giận em, ganh với em, những người thấy em mình dở, em mình cứng đầu, em mình khó chịu, em mình hỗn; những người giận con, ghét con, muốn từ con, từ cháu, những người đó phải thực tập cho tinh chuyên cái lạy thứ nhất. “Lạy đức Thế Tôn, ở trong con có những điểm rất gần với sự toàn bích, nhưng bạch đức Thế Tôn, trong con cũng có những yếu kém, những lên xuống, những nội kết và khổ đau, vì vậy con có quyền gì mà không chấp nhận các em của con và các con của con khi các em, các con của con còn có những yếu kém, những lên xuống, cứng đầu và khổ đau. Con chấp nhận tất cả những người ấy là em của con, là con của con, là cháu của con.” Trong

cái lạy thứ nhất ta phải làm cho được việc này, nghĩa là ta phải thực tập hòa giải được với những người trên ta và với những người dưới ta. Nếu cha mẹ mình đã sanh ra mình và chấp nhận mình là con, thì mình phải chấp nhận cha mẹ là cha mẹ, mình phải chấp nhận anh của mình là anh của mình, chị của mình là chị của mình, và em của mình là em của mình. Ta phải ôm lấy họ hết dù họ có hư hèn, dù họ có ương ngạnh, dù họ có khó khăn, dù họ có khổ đau, tại vì chánh trong ta cũng có những điểm tiêu cực đó. Mình là ai mà không chấp nhận cha mẹ mình, không chấp nhận anh chị của mình. Nếu thầy mình đã sanh ra mình, nếu thầy mình đã chấp nhận mình là học trò thì tại sao mình không chấp nhận người sư chị của mình là chị của mình, người sư anh của mình là anh của mình, người sư em của mình là em của mình. Dù người sư anh, sư chị hay sư em ấy còn có những yếu kém, còn có những lên xuống, còn có những trời sục, thì họ vẫn là sư anh của mình, sư chị của mình hay sư em của mình. Mình phải chấp nhận, mình phải hòa giải với người đó và chỉ có con đường ấy mới có thể giúp được những người kia. Cái lạy đầu tiên này ta phải lạy hàng ngày. Nhất là khi ta có vấn đề với cha mẹ, với thầy, với sư huynh, với sư đệ thì ta phải lạy cho thật hết lòng, phải phủ phục năm vóc sát đất.

Lạy thứ hai là cái lạy trong đó ta tiếp xúc với những con người và những chúng sanh có mặt cùng thời với ta, trong thời gian này, trong giờ phút hiện tại. Cũng như trong cái lạy đầu, ta phải mọp xuống sát đất, ta phải làm cho cái ngã của ta hòa nhập với dòng sanh mạng của thế giới trong giây phút hiện tại. Ta có thể hướng tới những vị Bồ Tát, những vị đại nhân đang có mặt trên thế giới, đang có mặt xung quanh ta trong giây phút hiện tại. Ta gọi họ là Bồ Tát hay không là Bồ Tát thì họ vẫn là các vị Bồ Tát. Họ mang danh hiệu Bồ Tát hay không mang danh hiệu Bồ Tát thì họ vẫn là Bồ Tát, tại vì trong họ có yếu tố của sự vững chãi, thành thoi và thương yêu. Họ ở khắp nơi. Có thể trong các tổ chức thiện nguyện như Médecins Sans Frontières hay Ecole Sans Frontières có những vị Bồ Tát như vậy. Có những tổ chức thiện nguyện đi làm việc khắp nơi trên thế giới; tình thương, sự vững chãi và sự thành thoi của họ đang được sử dụng để làm voi bớt những khổ đau đang tràn ngập thế giới. Trong số những người đi làm việc cứu

trợ, có người có chất liệu của sự vững chãi, thanh thoi và an lạc, và vì vậy trong khi làm việc, họ không bị chìm đắm trong biển khổ. Nếu không có chất liệu của an lạc, thanh thoi và vững chãi thì khi đi làm công việc xã hội, giúp đỡ người ta, mình sẽ bị chìm đắm luôn với người ta, mình sẽ giận hờn, mình sẽ thù hận. Nếu có những người không bị chìm đắm trong biển khổ là tại vì trong họ có những chất liệu vững chãi và thanh thoi. Ngay ở quanh ta, chúng ta cũng đang có những vị Bồ Tát như vậy. Mở mắt ra là chúng ta có thể tiếp xúc với họ, chúng ta hòa nhập với họ : “Tôi với các vị là một, tôi đang nương vào các vị, và tôi đang được thừa hưởng chất liệu thanh thoi, vững chãi và an lạc của quý vị.” Ta phải hòa nhập với họ nếu không thì ta sẽ yếu lắm. Ta phải dựa vào họ mà đừng cần đi tìm đâu xa tại vì họ có mặt ngay tại đây. Các vị đại nhân đó, các vị Bồ Tát đó không cần phải lớn tuổi, đôi khi họ còn rất nhỏ và ta có thể nhận thấy trong họ chất liệu của sự vững chãi, của sự thanh thoi, của sự an bình và hạnh phúc mà ta rất cần đến. Trong cái lạy thứ hai này, ta hòa nhập với họ để tiếp nhận năng lượng đó của họ, ta biết rằng họ có mặt đó là may mắn cho ta lắm. Sau khi đã tiếp xúc với họ, ta lại tập tiếp xúc với những loài chúng sanh đang lặn ngụp chìm đắm trong biển khổ. Những người đang đau khổ vì chiến tranh ở Bosnia, những em bé đói ở Uganda, những người đang bị tù đày, những người đang khổ đau, những người đang bị áp bức bóc lột, những em bé lớn lên không được đi học phải đi lượm thức ăn từ những thùng rác... Tất cả những người đó đều là ta cả. Ta phải thấy ta là con ếch đang bơi thanh thoi trong hồ thu, ta cũng thấy ta là con rắn nước trườn đi để tìm thức ăn và nuốt con ếch đó vào bụng. Con rắn nước cũng cần ăn, cần sống. Trong cuộc đời có những khổ đau như vậy, và tiếp xúc với những khổ đau đó, ta đau niềm đau của tất cả chúng sanh, ta thấy ta là một với họ, nhưng ta không đắm chìm trong biển khổ, tại vì ta đã có chỗ nương tựa, chỗ nương tựa của ta là các vị Bồ Tát, các bậc đại nhân. Những người có hạnh phúc, an lạc và thanh thoi, ta không cần phải đi tìm ở đâu xa, họ có mặt ngay trong tăng thân. Những người đau khổ cũng vậy, ta không cần phải đi tìm đâu xa, họ nằm ngay ở trong tăng thân. Ta là họ, và khi ta nhận diện được họ rồi, con mắt ta đang nhìn họ đã chứng tỏ rằng ta đã thấy được cái đau khổ của họ. Ta thương

xót họ, ta có lòng từ bi với họ và họ sẽ cảm nhận được ngay điều đó. Cái lạ thứ hai đem lại hạnh phúc cho ta ngay trong thời gian ta thực tập. Cái lạ thứ hai cho ta nhận diện được những người có chất liệu vững chãi, thanh thoi và thương yêu, để chúng ta có thể nương vào họ và đồng nhất với họ. Cái lạ này cũng giúp ta nhận diện những kẻ đang đau khổ vì nhận thức sai lầm của họ, vì những nội kết trong quá khứ, vì những điều không may mắn đã xảy ra trong quá khứ của họ, để ta có thể ôm lấy được họ trong hai vòng tay, để có thể thông cảm và đồng nhất với họ. Ta hành xử với cái nhìn sâu sắc và thái độ từ bi. Chất liệu từ bi từ đâu mà có? Từ bi có được là do ta nhìn sâu và thấy rõ. Cái hiểu và cái thấy đưa tới cái thương. Trong cái lạ thứ hai này, ta nương tựa và hòa nhập với những người mạnh khỏe, an lạc, vững chãi và thanh thoi nhưng ta cũng hòa đồng với những người có những khó khăn và đau khổ; và chính cái thấy đó giúp ta phát khởi được tâm từ bi. Tâm từ bi một khi phát sanh sẽ được biểu hiện trên ánh mắt, trên bàn tay và bước chân của chúng ta. Và những cái đó bắt đầu giúp được người kia. Giúp được người kia nhưng đồng thời ta cũng giúp được chính ta. Khi có chất liệu từ bi trong lòng, ta bắt đầu có hạnh phúc. Đối tượng của từ bi là người kia. Không biết người kia đã nhận được hạnh phúc nào từ từ bi ấy chưa, nhưng một khi giọt nước cam lộ của từ bi đã được ứa ra từ trái tim ta thì ta được hưởng trước. Người nào không có từ bi thì không có hạnh phúc, đó là điều mà ta đã học được trong đạo Phật. Chất liệu từ bi càng lớn, hạnh phúc của ta càng lớn.

Lạ thứ ba bao trùm thời gian và không gian. “Lạ xuống, con buông bỏ ý niệm con chỉ là cái hình hài này.” Đây là sự thực tập mà thiền sư Tăng Hội gọi là “phóng khí xu mạng”. Thường thường ta nghĩ rằng chỉ có cái hình hài này là ta. Một số các phụ nữ ở Pháp vừa mới tổ chức biểu tình để đòi quyền phá thai, trong khi đó một số phụ nữ Pháp khác lại tổ chức một cuộc biểu tình chống lại cuộc biểu tình này. Các phụ nữ đòi quyền phá thai đưa ra lý luận như thế này: thân này là của tôi, tôi phải có chủ quyền trên thân tôi, tôi muốn làm gì thân tôi thì làm. Nhiều người nghe câu đó nghĩ là đúng. Nhưng trong tuệ giác nhà Phật thì cái đó không đúng: thân này không phải chỉ là của ta,

thân này là của tổ tiên, của cha mẹ, của con cháu ta, của nhân loại, của vũ trụ. Ta cần phải quán chiếu. Sự an vui của thân này có liên hệ tới sự an vui của thân khác. Trong cái lạy thứ ba, ta thấy rằng ta không phải chỉ là hình hài này, đã được sanh ra ngày ấy, tháng ấy, năm ấy và sẽ không còn nữa từ ngày ấy, tháng ấy, năm ấy. Trong kinh, sự thật này được Bụt nhắc lại nhiều lần: thân này không phải là tôi. Trong cái lạy đầu, nếu thực tập đàng hoàng, ta đã thấy sự thật đó rồi: tổ tiên của con là con, cha mẹ của con là con, anh của con là con, chị của con là con, em của con là con, con của con là con. Tôi lớn hơn cái mà tôi tưởng là tôi. Trong cái lạy này, ta hòa nhập vào trong dòng sanh mạng, ta thấy cái mà ta gọi là ta vượt thoát giới hạn của hình hài này. Cái lạy thứ nhất đã chứa đựng cái lạy thứ ba rồi. “Con lạy xuống và buông bỏ ý niệm hình hài này là tất cả những gì mà con có”. “Hình hài này là con, con chỉ là hình hài này”, ta phải buông bỏ ý niệm đó. “Con lạy xuống và con thấy rằng sanh mạng của con không phải được giới hạn trong bảy hay tám chục năm. Con đã có mặt từ trước khi con sanh ra và con sẽ tiếp tục có mặt sau khi con chết đi. Thọ mạng của con là vô lượng. Thọ mạng của con không bị vướng vào thời gian.” Đó là cái lạy thứ ba, mà tuệ giác của cái lạy thứ ba chẳng qua là do cái lạy thứ nhất và thứ hai đưa tới thôi. Nghe như cái lạy thứ ba khó thực tập hơn hai cái lạy đầu, nhưng kỳ thực nếu ta đã thành công trong cái lạy thứ nhất và cái lạy thứ hai, thì cái lạy thứ ba đã bắt đầu thành công rồi.

Nếu có thể, ta nên thực tập ba cái lạy này mỗi ngày. Thực tập ba cái lạy cho sâu sắc, ta có thể thoát ly được sanh tử.

## Thực tập 3 lạy

### Lạy thứ nhất

*(Xuống)*

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống. *(Chuông, lạy xuống)*

*(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)*

Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị Bồ Tát, các vị Thánh Tăng và các vị Tổ Sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết trong con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trôi sụp không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người. Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến mau nhiệm.



## Lạy thứ hai

(Xuong)

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống. (*Chuông, lạy xuống*)

(*Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.*)

Con thấy con là sự sống màu nhiệm đang dần trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ.

Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng và làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con.

Con là một với những bậc đại nhân đã chứng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm mầu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái

tim thương yêu và hai cánh tay hành động của quý vị. Con là người có đủ an lạc và thanh thoi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tình thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con.

### **Lạy thứ ba**

*(Xướng)*

Năm vóc sát đất, con buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng.  
*(Chuông, lạy xuống)*

*(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)*

Con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương, bản thể con là nước trong đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ mạng của con không sinh mà cũng không diệt. Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám chín mươi năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc

lá hay của các vị Bụt Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong không gian.

## Thực tập 5 lạy

### Lạy thứ nhất

*(Xuống)*

Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.

*(Chuông, lạy xuống)*

*(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)*

Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi công đức, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu, dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thi, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyết thống con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

## Lạy thứ hai

*(Xướng)*

Trở về kính lạy, Bụt và Tổ Sư, truyền đăng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ.

*(Chuông, lạy xuống)*

*(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)*

Con thấy Thầy con, con thấy Sư Ông của con, người đã dạy cho con biết hiếu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị Tổ Sư Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ hai ngàn sáu trăm năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng, và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

## Lạy thứ ba

*(Xướng)*

Trở về kính lạy, liệt vị tiền nhân, khai sáng đất nước, sông núi khí thiêng, hàng ngày che chở.

*(Chuông, lạy xuống)*

*(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)*

Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiền nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiên Lê, Tiên Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và với biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa; đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin liệt vị phù hộ độ trì cho chúng con.

## Lạy thứ tư

*(Xướng)*

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, cho người con thương.

*(Chuông, lạy xuống)*

*(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)*

Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ vì con, vì những vụng về và đại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con, cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy được chuyển hóa, cho (những) người ấy nở được nụ cười, cho (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.

### **Lạy thứ năm**

*(Xướng)*

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con.

*(Chuông, lạy xuống)*

*(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)*

Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm

sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa được may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho (những) người ấy, để cho trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lồ mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hóa để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để không còn giữ tâm hận thù mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biết vì những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Phật, ơn Tổ, ơn tiền nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận, oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên, nơi giòng họ huyết thống và giòng họ tâm linh; trái tim con đã nở ra như một đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát vòng tai nạn và đón đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lạy Phật, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.



## Nguồn gốc các kinh

### Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Nã

Kinh này được dịch từ tạng Hán, nguyên tên là Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật do thầy Cưu Ma La Thập dịch từ chữ Phạn ra chữ Hán vào đầu thế kỷ thứ năm. Kinh này là kinh số 335 trong tạng kinh Đại Chánh. Tiếng Phạn Vajracchedika có nghĩa là Kim Cương có khả năng chặt đứt (phiền nã), dịch là Kim Cương Năng Đoạn hoặc Năng Đoạn Kim Cương. Các thầy Cấp Đa (đời Tùy) và Nghĩa Tịnh (đời Đường) đều dịch là Kim Cương Năng Đoạn.

Kinh này từ xưa đến nay đã được nhận thức như một trong những kinh đại thừa căn bản của Thiền, nghĩa lý vô cùng thâm sâu. Kinh chỉ dạy cho ta đường lối phá vỡ và siêu việt những ý niệm ràng buộc ta trong vô minh, sinh tử và khổ đau, nhất là bốn ý niệm ngã, nhân, chúng sanh và thọ giả mà kinh gọi là tướng. Muốn nắm bắt được tinh yếu của kinh, xin hành giả tham cứu sách Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Nã (nhà xuất bản Lá Bối) do thiền sư Nhất Hạnh trước thuật.

### Kinh Thương Yêu

Kinh này vốn tên là Metta Sutta, dịch từ tạng Pali, trong bộ Sutta Nipata, phần I Kinh này dạy phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất, câu kinh sáng ngời ấy đã được trích ở kinh này.

### Kinh Phổ Hiền

Kinh này được trích trong phẩm Nhập Bất Tư Nghị Cảnh Giới Phổ Hiền Hạnh Nguyên của kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm, do thầy Bát Nhã dịch vào thế kỷ thứ bảy. Kinh này là kinh số 293 trong tạng kinh Đại Chánh. Tinh túy của kinh này là mười hạnh nguyện lớn của bồ tát Phổ Hiền: lễ kính Chư Phật, xưng tán Như Lai, cúng dường cùng khắp, sám hối nghiệp chướng, tùy hỷ công đức,

thỉnh Bụt chuyển Pháp luân, thỉnh Bụt ở lại cõi đời, theo Bụt học hỏi, hằng thuận chúng sinh và hồi hướng cùng khắp. Những hạnh nguyện này đều được thực tập trong tuệ giác tương tức và tương nhập: một là tất cả, tất cả là một.

### **Kinh Diệt Trừ Phiền Giận**

Kinh này được dịch từ kinh Thủy Dụ, kinh thứ 25 của bộ Trung A Hàm (26, tạng kinh Đại Chánh). Kinh tương đương trong tạng Pali là kinh Aghatavinaya của Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya III 186). Tuệ giác và hạnh nguyện của thầy Xá Lợi Phất trong kinh này chứng tỏ thầy xứng đáng là bậc cao đệ của Bụt. Sống trong chúng xuất gia, nếu thực tập được theo những giáo huấn của kinh này ta sẽ có nhiều an lạc và sẽ tạo được an lạc cho cả tăng thân ta.

### **Kinh Quán Niệm Hơi Thở**

Kinh này được dịch từ tạng Pali, tên kinh là Anapanasatisutta, dịch theo Hán là Nhập Tức Xuất Tức Niệm Kinh. Kinh này là kinh 118 của Trung Bộ (Majjhima Nikaya). Trong tạng Hán, nếu ta gộp chung các kinh số 815, 803 và 810 của bộ Tạp A Hàm (kinh 99 của tạng kinh Đại Chánh) lại thì sẽ có nội dung tương đương với kinh này. Quán Niệm Hơi Thở là một trong những thiền kinh căn bản nhất của đạo Bụt nguyên thủy. Muốn học hỏi cách thức thực tập kinh này trong đời sống hàng ngày để tự nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa, xin tham khảo sách Kinh Quán Niệm Hơi Thở (nhà xuất bản Lá Bối) của thiền sư Nhất Hạnh.

### **Kinh Tám Điều Giác Ngộ của Các Bậc Đại Nhân**

Kinh này được dịch từ kinh Bát Đại Nhân Giác của tạng Hán, do thầy An Thế Cao dịch từ tiếng Phạn. Đây là kinh 779 của tạng kinh Đại Chánh. Hành giả có thể tham khảo thêm kinh A Na Luật Bát Niệm của tạng Pali (Anuruddhamahāvitakkasutta) trong Tăng Nhất Bộ (Anguttara Kikāya) và kinh Bát Niệm, kinh số 74 của bộ Trung A Hàm. (Kinh 26 của tạng kinh Đại Chánh). Kinh này tuy ngắn nhưng

có đầy đủ những đề tài quán chiếu căn bản đưa tới tuệ giác và giải thoát. Xin tham khảo sách Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân của thiền sư Nhất Hạnh chú giải và do nhà xuất bản Lá Bối ấn hành.

### **Kinh Sức Mạnh Quan Âm**

Đây là phần trùng tụng của phẩm Phổ Môn, phẩm thứ 25 của kinh Diệu Pháp Liên Hoa, dịch từ tạng Hán. Kinh Pháp Hoa này do thầy Cưu Ma La Thập dịch từ tiếng Phạn vào đầu thế kỷ thứ năm. Đây là kinh số 262 của tạng Đại Chánh. Thần lực của bồ tát Quan Thế Âm là do các pháp quán chiếu Chân quán, Thanh tịnh quán, Quảng đại trí tuệ quán, Bi quán và Từ quán mà có. Tất cả đều do khả năng lắng nghe mà thành tựu. Trì tụng kinh này không phải chỉ để cầu nguyện sức gia hộ của bồ tát mà còn để học hỏi về pháp lắng nghe và năm pháp quán chiếu ấy.

### **Bốn Lãnh Vực Quán Niệm**

Kinh này được dịch từ tạng Pali, tên kinh là Satipatthāna Sutta, kinh số 10 của Trung Bộ (Majjhima Nikaya). Đây là kinh thiền tập căn bản nhất của đạo Bụt nguyên thủy. Tất cả các thầy và các sư cô thời Bụt đều thuộc lòng kinh này. Trong truyền thống Nam Tông, hiện thời cũng có nhiều thầy thuộc lòng. Đây là kinh gối đầu giường của thiền giả. Người hấp hối cũng được nghe kinh này, hy vọng vào những giờ phút chót của cuộc đời, nhờ nghe kinh mà thực tập được những gì chưa thực tập được. Trong tạng Hán, ta có kinh Niệm Xứ (kinh 98 của bộ Trung A Hàm, 26, tạng kinh Đại Chánh) của bộ phái Thuyết Nhất Thiết Hữu và kinh Nhất Nhập Đạo, quyển thứ 12 trong bộ Tăng Nhất A Hàm của bộ phái Ma Ha Tăng Kỳ; hai kinh này là hai kinh có nội dung tương đương. Hành giả có thể tham khảo sách Con Đường Chuyển Hóa của thiền sư Nhất Hạnh, trong đó có đầy đủ những chỉ dẫn về phương pháp thực tập.

## **Kinh Trung Đạo Nhân Duyên**

Kinh này dịch từ kinh số 301 trong bộ Tạp A Hàm của tạng Hán. Tạp A Hàm là kinh số 99 của tạng kinh Đại Chánh. Kinh này nói về tri kiến chân chính vượt thoát các ý niệm có và không và xác nhận tính duyên sinh của vạn pháp. Ta có thể tham khảo thêm kinh Kaccayanagotta của tạng Pali, trong Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya II, 16-17).

## **Kinh Soi Gương**

Kinh này vốn tên là kinh Anumānasutta, kinh số 15 trong Trung Bộ (Majjhima Nikaya). Kinh này rất cần thiết cho hạnh phúc của những người xuất gia cùng sống dưới một mái tu viện. Trong tạng Hán, ta cũng có kinh Tỳ Khưu Thỉnh, nội dung tương đương. Kinh Tỳ Khưu Thỉnh là kinh 89 của bộ Trung A Hàm, kinh số 26 tạng kinh Đại Chánh.

## **Kinh Người Biết Sống Một Mình**

Kinh này được dịch từ tạng Pali, kinh Bhaddekaratta Sutta của Trung Bộ (Majjhima Nikaya 131). Kinh này dạy ta cách an trú chánh niệm trong giây phút hiện tại để sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày, quán chiếu những gì đang xảy ra trong giây phút ấy để đạt tới tuệ giác và tự do, không bị quá khứ, tương lai và các tâm hành bất thiện lôi kéo. Trong Trung Bộ còn có nhiều kinh khác cũng cùng một đề tài, đó là các kinh 132, 133, 134. Trong tạng Hán, có các kinh A Nan Thuyết, Ôn Tuyền Lâm Thiên, Thích Trung Thiên Thất cũng cùng một đề tài và nội dung. Ba kinh này là các kinh số 167, 165 và số 166 của Trung Bộ. Ngoài ra còn có kinh Tôn Thượng (77, tạng kinh Đại Chánh) do thầy Pháp Hộ dịch, cũng có cùng một đề tài.

Kinh này là văn kiện xưa nhất của lịch sử văn học loài người dạy về nghệ thuật sống trong hiện tại, vững chãi và thanh thoi. Xin tham khảo sách Kinh Người Biết Sống Một Mình của thiền sư Nhất Hạnh, trong ấy tác giả đã đưa ra nhiều phương pháp hành trì kinh rất cụ thể.

## **Kinh Bát Nhã Hành**

Kinh này được dịch từ phần trùng tụng của kinh Phật Mẫu Bảo Đức Tạng Bát Nhã Ba La Mật trong tạng Hán do thầy Pháp Hiền dịch vào đầu thế kỷ thứ 11 (229, tạng kinh Đại Chánh). Đây là kinh Bát Nhã xuất hiện sớm nhất trong nền văn học Bát Nhã. Những tư tưởng căn bản của Bát Nhã đều đã được hàm chứa trong kinh này.

## **Kinh Ba Cửa Giải Thoát**

Kinh này dịch từ kinh Pháp Ấn của tạng Hán (kinh 104 của tạng kinh Đại Chánh) do thầy Thi Hộ dịch vào đầu thế kỷ thứ mười. Ta có thể tham khảo thêm kinh Thánh Pháp Ấn (103, tạng kinh Đại Chánh) do thầy Pháp Hộ dịch vào cuối thế kỷ thứ ba, và kinh số 80 của bộ Tạp A Hàm (99, tạng kinh Đại Chánh).

## **Kinh A Nậu La Độ**

Kinh này được dịch từ Tương Ứng Bộ của tạng Pali (Samyutta Nikaya IV, 380). Kinh tương đương trong tạng Hán là kinh số 106 của bộ Tạp A Hàm (99, tạng kinh Đại Chánh). Kinh này tuy ngắn nhưng lại là một đề tài quán chiếu quan trọng vào bậc nhất giúp ta vượt được các ý niệm sinh/diệt, có/không, tới/đi và một/khác. Các tư tưởng của hệ thống Trung Quán đều được phát xuất từ các kinh căn bản như kinh này.

## **Kinh Người Bất Rắn**

Kinh này dịch từ kinh A Lê Sá, kinh thứ 220 của bộ Trung A Hàm trong tạng Hán (26, tạng kinh Đại Chánh), do thầy Tăng Già Đề Bà dịch vào cuối thế kỷ thứ tư. Kinh này hàm chứa nhiều tư tưởng uyên áo và là gốc rễ của những kinh đại thừa lớn sau này như kinh Kim Cương và kinh Duy Ma Cật. Kinh tương đương trong tạng Pali là kinh Xà Dụ (Alagaddùpama sutta), kinh thứ 22 của Trung Bộ (Majjhima Nikaya).

## **Kinh A Di Đà**

Kinh này được dịch từ tạng Hán, đây là kinh số 366 của tạng kinh Đại Chánh do thầy Cưu Ma La Thập dịch từ kinh Sukhāvativyūhasūtra vào đầu thế kỷ thứ năm. Ở đây ta có một bản dịch quốc văn rất đẹp, gọn và sáng sủa. Người trì tụng kinh này có thực tập thiền quán sẽ thấy những gì nói tới trong kinh đều có thể nhận diện được ngay trong tâm thức và thế giới hiện tại.

## **Kinh Độ Người Hấp Hối**

Kinh này dịch từ bộ Tăng Nhất A Hàm của tạng Hán, kinh số 8, phẩm 51. Tăng Nhất A Hàm là kinh số 125 của tạng kinh Đại Chánh, do thầy Tăng Già Đề Bà dịch vào cuối thế kỷ thứ tư. Thực tập quán chiếu để thấy được tính cách không sinh, không diệt, không tới, không đi, không có, không không, v.v... của thực tại, ta có thể vượt được sự sợ hãi, và ngồi bên giường người hấp hối ta có thể hướng dẫn cho người bệnh thiết lập sự an bình trong cơ thể và tâm hồn, giúp người ấy buông bỏ sâu khổ, sợ hãi và thoát hóa một cách an nhiên. Hành giả có thể tham khảo kinh Anathapindikovada, kinh số 143 của Trung Bộ (Majjhima Nikaya) và kinh số 28 của bộ Trung A Hàm (26, tạng kinh Đại Chánh).

## **Kinh Phước Đức**

Kinh này được dịch từ Mahamangala sutta (Sutta Nipata II) trong tạng Pali. Kinh tương đương trong tạng Hán là phẩm Cát Tường (phẩm thứ 42) của kinh Pháp Cú Thí Dụ (211, tạng kinh Đại Chánh).

## **Kinh Tuổi Trẻ và Hạnh Phúc**

Kinh này được dịch từ kinh Tam Di Đề, kinh số 1078 của bộ Tạp A Hàm trong tạng Hán (99, tạng kinh Đại Chánh). Kinh này dạy về hạnh phúc của sự hành trì chánh pháp theo nguyên tắc hiện pháp lạc trú, sống sâu sắc, an lạc, vững chãi và thanh thoi trong giờ phút hiện tại, thoát ra ngoài mọi mặc cảm và thèm khát về ngũ dục. Kinh tương

đương trong tạng Pali là kinh Samiddhi của Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya I, 2.10)

### **Kinh Hải Đảo Tự Thân**

Kinh này dịch từ kinh 639 của bộ Tạp A Hàm (99, tạng kinh Đại Chánh). Có thể tham khảo Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya V, 152) và kinh Du Hành (kinh số 2 của bộ Trường A Hàm) do các thầy Phật Đà Gia Xá và Trúc Phật Niệm dịch vào đầu thế kỷ thứ năm (1, tạng kinh Đại Chánh). Kinh này được Bụt nói vào độ một tháng trước ngày Người nhập diệt, chứa đựng những lời dặn dò đầy tâm huyết của Bụt cho hàng đệ tử xuất gia của Người.

### **Kinh Người Áo Trắng**

Kinh này được dịch từ Kinh Ưu Bà Tắc, kinh số 128 của bộ Trung A Hàm, trong tạng Hán (26, tạng kinh Đại Chánh) do thầy Gotama Sanghadeva dịch vào đời Đông Tấn trong khoảng từ năm 397 đến năm 398. Trong tạng Pali, kinh tương đương là kinh Gia Chủ thuộc Tăng Chi Bộ (A. III, 211).

# Những kinh văn và bài tụng mới

## Kinh Sự Thật Đích Thực

Kẻ nào còn ôm ấp tư kiến, xem nhận thức của mình là cao nhất thế gian, cho rằng ‘kiến giải này là tối thượng’ và công kích mọi nhận thức khác, kẻ ấy còn được xem là chưa thoát khỏi vòng tranh chấp.

Khi thấy, nghe hoặc cảm nhận được một điều gì rồi nghĩ rằng điều đó là cái duy nhất có thể đem lại lợi lạc và tiện nghi cho cá nhân và đoàn thể mình, người ta dễ có khuynh hướng bám víu vào điều ấy rồi cho rằng tất cả mọi kẻ khác so với mình đều là thua kém.

Bị lệ thuộc vào chủ thuyết mình đang theo và xem thường tất cả những kiến giải khác, điều này được kẻ trí nhận thức là một sự ràng buộc, là một sự đánh mất tự do. Kẻ hành giả đứng đắn không nên vội tin vào những gì mình nghe, thấy và cảm nhận, kể cả những cấm giới và lễ nghi.

Vị hành giả chân chính không có nhu yếu tạo ra một chủ thuyết mới cho thế gian, hoặc bằng kiến thức đã thu nhận được, hoặc bằng những cấm giới và lễ lược đã được học hỏi, không tự cho mình là ‘hơn người’, ‘thua người’ hay ‘bằng người’.

Bậc thức giả là kẻ đã buông bỏ ý niệm về ‘ta’ và không còn giữ thái độ nắm bắt. Vị ấy không bị lệ thuộc vào bất cứ một cái gì, kể cả kiến thức, không đứng về phía nào khi có một cuộc tranh chấp và không còn duy trì một tư kiến hoặc một giáo điều nào nữa cả.

Vị ấy hoàn toàn không còn tìm cầu và nắm bắt, hoặc cái này hay cái kia, hoặc trong đời này hay trong đời khác. Vị ấy đã chấm dứt mọi tư kiến và không còn đi tìm sự nương náu hoặc an ủi và vỗ về trong bất cứ một chủ thuyết nào.

Bậc thức giả chân chính là người không còn tư kiến đối với những gì mình thấy, nghe và cảm nhận. Làm sao còn có thể phê phán hoặc nắm



bắt được bằng khái niệm một bậc hành giả thanh tịnh đã từ bỏ mọi tư kiến?

Bậc ấy quả không còn nhu yếu thiết lập một giáo điều hoặc chọn lựa một ý thức hệ. Mọi giáo điều và ý thức hệ đều đã bị bậc ấy buông bỏ. Kẻ cao sĩ không hề bị cấm giới và lễ nghi ràng buộc. Kẻ ấy đang đi từng bước vững chãi đến bờ giải thoát và không bao giờ còn trở lại chốn trầm luân.

## Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt về Không

Đây là những điều tôi được nghe một thời hồi Bụt còn cư trú với những người thuộc bộ tộc Kuru trong làng Kalmasadamyā. Lúc bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các vị khất sĩ: “Bây giờ tôi muốn nói cho các thầy nghe về một giáo pháp mà nghĩa lý cũng như khí vị được xem như là tốt đẹp từ chặng đầu, qua chặng giữa, tới chặng cuối; một giáo pháp thuần nhất và thanh tịnh có thể giúp các thầy thực tập được cuộc sống phạm hạnh thanh tịnh của người tu. Các thầy hãy lắng tai nghe và chiêm nghiệm cho khéo léo, tôi sẽ nói.

“Này các thầy, thế nào gọi là Nghĩa Lý Siêu Việt về Không? Khi con mắt phát sanh, nó không từ đâu tới cả, và khi hoại diệt, nó không đi về đâu cả. Như vậy con mắt phát sanh không phải như một thực thể chắc thật, và khi đã phát sanh thì phải hoại diệt sau đó. Có nghiệp, có báo mà không có tác giả. Uẩn này diệt thì nhường chỗ cho uẩn khác tiếp tục, nhìn kỹ thì các pháp chỉ là những cái giả danh mà thôi. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và ý, sự thật cũng như thế. Chúng không phải là những thực tại chắc thật mà chỉ là những giả danh.

“Thế nào là giả danh. Giả danh nghĩa là vì cái này có nên cái kia có, vì cái này sanh nên cái kia sanh. Như vô minh mà có hành, do hành mà có thức, v.v..., cho đến khi cả khối khổ đau phát hiện. Giả danh cũng có nghĩa là vì cái này không nên cái kia không, vì cái này diệt nên cái kia diệt. Như do vô minh diệt mà hành diệt, do hành diệt mà thức diệt, v.v..., cho đến khi cả khối khổ đau hoại diệt.

“Này các thầy, đó gọi là Nghĩa Lý Siêu Việt về Không.”

Bụt nói kinh này xong, các thầy nghe Bụt lòng rất hoan hỷ, đem áp dụng liền lời dạy của Ngài vào sự thực tập.

(Tập A Hàm, Kinh số 335)

## Kinh Bốn Loại Thức Ăn

Đây là những điều tôi đã được nghe vào một thời mà Bụt còn đang ở tại vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc gần thành Xá Vệ. Hôm ấy, Bụt bảo các thầy khát sĩ: “Có bốn loại thức ăn giúp các loài sinh vật lớn lên và sống còn. Bốn loại thức ăn ấy là gì? Thứ nhất là đoàn thực, thứ hai là xúc thực, thứ ba là ý tư thực và thứ tư là thức thực.

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về đoàn thực như thế nào? Ví dụ có một cặp vợ chồng kia có một đứa con trai nhỏ, thường chăm sóc nuôi dưỡng nó với rất nhiều thương yêu, một hôm muốn đem con (đến xứ khác sanh sống) đi qua một vùng sa mạc đầy nguy hiểm và tai nạn. Giữa đường hết lương thực, sa vào tình trạng đói khát cùng cực, không có cách nào giải quyết, họ mới bàn với nhau: “Chúng ta chỉ có một đứa con mà chúng ta thương yêu hết mực. Nếu ăn thịt nó thì ta sẽ sống sót và vượt qua khỏi cơn hiểm nạn này, còn nếu không thì cả ba người sẽ cùng chết”. Bàn tán như vậy xong, họ giết đứa con, xót thương rơi lệ và gắng gượng ăn thịt con để sống còn mà vượt qua miền sa mạc.

“Này các thầy, các thầy có nghĩ rằng cặp vợ chồng kia ăn thịt con vì muốn thưởng thức hương vị của thịt ấy hoặc vì muốn cho thân thể họ có nhiều chất bổ dưỡng mà trở thành xinh đẹp thêm?

“Các thầy khát sĩ đáp: “Bạch đức Thế Tôn, không”. Bụt lại hỏi: “Có phải cặp vợ chồng ấy bị bắt buộc ăn thịt con để có thể sống sót mà vượt qua khỏi chặng đường hiểm nguy và hoang vắng?” Các thầy khát sĩ đáp: “Bạch đức Thế Tôn, đúng như vậy.”

Bụt dạy: “Này các thầy, mỗi khi tiếp nhận đoàn thực, ta phải tập quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt tới được cái thấy và cái hiểu rạch ròi (đoạn tri) về đoàn thực. Có được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về đoàn thực rồi thì tâm vướng mắc vào ái dục sẽ được tiêu tán. Tâm vướng mắc đã được tiêu tán thì không còn một kết sử nào về năm đối tượng ái dục mà không tiêu tán trong con

người của vị thánh đệ tử có tu có học. Còn kết sử trói buộc thì mới còn phải trở lại trong cõi đời này.

“Này các thầy khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về xúc thực như thế nào? Ví dụ có một con bò bị lột da và đi đâu con bò ấy cũng bị các loài côn trùng sống trong đất cát, bụi bặm và cây cỏ bám vào và rúc rĩa. Nằm trên đất thì nó bị các loài côn trùng ở đất bám vào mà ăn, đi xuống dưới nước thì nó bị các loài côn trùng ở dưới nước bám vào mà ăn, đứng ở trong không nó cũng bị các loài côn trùng trong hư không bám vào mà ăn, nằm xuống hay đứng lên nó cũng cảm thấy bức xúc, đau đớn nơi thân thể. Này các thầy, khi tiếp nhận xúc thực, ta cũng phải thực tập quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt tới cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về xúc thực. Có được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về xúc thực rồi thì ta hết còn bị vướng mắc vào ba loại cảm thọ. Không còn bị vướng mắc vào ba loại cảm thọ thì các vị thánh đệ tử có tu có học có tu đâu còn phải dụng công gì nữa, bởi vì tất cả những gì cần làm đã được làm xong.

“Này các thầy khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về ý tư thực như thế nào? Ví dụ có một đô thị hay một thôn làng gần bên bốc cháy, cháy cho đến khi không còn thấy khói lửa. Lúc bấy giờ có một trang sĩ phu thông minh, có trí tuệ, không muốn đi về phía khổ đau chỉ muốn đi về phía an lạc, không muốn đi về nẻo chết, chỉ muốn hướng về nẻo sống. Người ấy nghĩ rằng: nơi chốn kia có cháy lớn, tuy không còn khói, không còn ngọn lửa nhưng nếu ta không tránh mà lại đi vào trong chốn ấy thì chắc chắn sẽ chết, không còn nghi ngờ gì nữa. Suy tư như thế, người kia quyết định bỏ đô thị hoặc thôn làng ấy mà đi. Về ý tư thực, vị khát sĩ cũng phải quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về ý tư thực. Đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về ý tư thực rồi thì ba loại tham ái sẽ được đoạn trừ. Ba loại tham ái đoạn trừ rồi thì vị thánh đệ tử có tu có học kia đâu còn phải lao tác gì nữa, vì cái gì cần làm đã được làm xong.

“Này các thầy khát sĩ! Vị khát sĩ quán chiếu về thức thực như thế nào? Ví dụ quân lính canh tuần của vị quốc vương kia vừa bắt được một

tên đạo tặc, trói người ấy lại và điệu tới nơi vua. Vì tội trộm cướp, kẻ đạo tặc bị phạt bằng cách để cho người ta đâm qua thân hình mình ba trăm mũi giáo, đau đớn khổ sở suốt cả đêm ngày. Về thức thực vị khát sĩ cũng phải quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về thức thực. Đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về thức thực rồi thì cũng sẽ đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về danh sắc. Đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về danh sắc rồi thì vị thánh đệ tử có tu có học kia đâu còn phải dụng công gì nữa, vì cái gì cần làm đã được làm xong.”

Bụt nói kinh này xong, các vị khát sĩ đều hoan hỷ phụng hành.

## Ái Ngữ Lắng Nghe

Con đã trở về  
Quỳ dưới đài sen quý  
Nhìn lên con quan chiêm và ngưỡng mộ  
Nét tâm linh rạng rỡ  
Tỏa chiếu trên vầng trán Thế Tôn  
Thế Tôn là ánh sáng bình minh  
Là không gian bao la bát ngát  
Là hành tinh vững chãi  
Chuyên chở chúng con  
Trong cuộc hành trình  
Từ thế giới u minh  
Trở về cõi viên dung vô ngại. (C)

Từ vô lượng kiếp xa xưa  
Chúng con đã gây lầm lỗi  
Đã tạo nhiều khổ đau  
Mỗi chúng con đều ôm đầy nội kết  
Có khi không nhìn được mặt nhau  
Không còn khả năng lắng nghe  
Không còn nói được với nhau những lời hòa ái  
Sự truyền thông giữa chúng con  
Đã trở nên khó khăn vì bao chương ngại  
Khổ đau không có đường giải tỏa  
Hiếu và thương càng ngày càng vắng mặt  
Tình trạng nặng nề bế tắc  
Làm tắt lịm mọi niềm vui  
Nay con xin đem đầu lạy xuống  
Với tâm dạ chí thành  
Nguyện vâng lời chỉ dạy đức Thế Tôn  
Bắt đầu thực tập pháp lắng nghe  
Và nói lời ái ngữ  
Theo pháp môn lợi hành và đồng sự  
Để mau chóng tái lập được truyền thông. (C)

Xin chuyên cần thực tập  
Hộ trì thân tâm  
Bằng hơi thở chánh niệm  
Bằng bước chân ý thức  
Để có khả năng nhận diện  
Để có khả năng ôm ấp  
Những giận hờn và bực bội trong tâm  
Để có thể ngồi lắng nghe  
Vói tất cả tâm từ bi  
Và để người kia có dịp nói ra  
Những khổ đau uất ức  
Xin tập ngồi lắng nghe  
Vói niềm cảm thương thao thức  
Để giúp cho người kia bớt khổ  
Con xin hứa với Bụt  
Là dù người kia có nói  
Những điều không phù hợp với sự thực  
Dù lời nói người kia  
Có hàm ý buộc tội và trách móc  
Con cũng sẽ chăm chú ngồi nghe.

Con sẽ biết đợi chờ  
Cho đến khi thuận lợi  
Mới tìm ra phương cách  
Để nói cho người kia nghe  
Những gì đã thật sự xảy ra  
Để người kia có dịp  
Điều chỉnh nhận thức mình.

Con nguyện sẽ thực tập  
Dùng ngôn từ hòa ái  
Để giúp người đối diện  
Có thể nghe và hiểu  
Những gì con muốn nói  
Mỗi khi trong lòng bực bội  
Con sẽ chỉ tập thở

Tập đi thiền hành  
Và nhất thiết tránh việc luận tranh  
Con nguyện con chỉ nói  
Mỗi khi con làm chủ được tâm mình. (C)

Con xin đức Thế Tôn  
Đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi Đại Trí  
Đức Bồ Tát Phổ Hiền Đại Hạnh  
Và đức Bồ Tát Quán Âm Đại Bi  
Gia hộ và soi sáng cho con  
Để con mau chóng thành công  
Trên con đường thực tập.



## Kệ Thỉnh Chuông Đại Hồng

1. Ba nghiệp lắng thanh tịnh  
Gửi lòng theo tiếng chuông  
Nguyện người nghe tỉnh thức  
Vượt thoát nẻo đau buồn.
2. Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe  
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.
3. Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
Khắp nơi u tối mọi loài nghe  
Siêu nhiên vượt thoát vòng sanh tử  
Giác ngộ tâm tư một hướng về.
4. Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
Xa xôi tăm tối cũng đều nghe  
Những ai lạc bước mau dừng lại  
Tỉnh giấc hôn mê thấy nẻo về.
5. Nghe chuông phiền não tan mây khói  
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười  
Hơi thở nương chuông về chánh niệm  
Vườn tâm hoa tuệ nở xinh tươi.
6. Nghe tiếng chuông  
Lòng nhẹ buông  
Tâm tĩnh lắng  
Hết sầu thương  
Tập buông thả  
Thôi vấn vương  
Lắng nghe thấu  
Tận nguồn cơn  
Học nhìn lại  
Hiếu và thương.
7. Chuông đại hồng mới vọng

Tiếng kệ xướng đã vang  
Trên vọng tới thiên đường  
Dưới thông về địa phủ.

8. Nam Mô Bụt Tỳ Lô Giá Na, Pháp Thân Thanh Tịnh.
9. Nam Mô Bụt Lô Xá Na, Báo Thân Viên Mãn
10. Nam Mô Bụt Thích Ca Mâu Ni, Hóa Thân ngàn muôn ức.
11. Nam Mô Bụt A Di Đà cõi nước Tịnh Độ.
12. Nam Mô Bụt Di Lạc hạ sanh trong tương lai.
13. Nam Mô Bụt Dược Sư Lưu Ly.
14. Nam Mô Bụt Bất Động cõi nước Diệu Hỷ.
15. Nam Mô Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.
16. Nam Mô Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền.
17. Nam Mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm.
18. Nam Mô Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương.
19. Nguyên ngày an lành đêm an lành  
Ngày đêm sáu thời đều an lành  
An lành trong mỗi giây mỗi phút  
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở.
20. Bốn loài sinh lên đất Tịnh  
Ba cõi thác hóa tòa Sen  
Hằng sa ngạ quỷ chúng Tam Hiền  
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa.
21. Tám nạn ba đường đều thoát khỏi  
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân  
Thế giới khắp nơi không chiến tranh  
Gió hòa mưa thuận dân an lạc.

22. Đại chúng chuyên tu càng tinh tiến  
Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phước tuệ.
23. Nguyên chúc đạo Bụt sáng thêm  
Pháp môn càng ngày càng tỏ rạng  
Gió hòa mưa thuận  
Đất nước bình an.
24. Khắp nơi thành thị nông thôn  
Mọi giới biết noi theo đường tu tập.
25. Thiên nhiên được bảo vệ an lành  
Xã hội được tự do bình đẳng.
26. Xin thổi ngọn gió từ bi thanh lương vào thế gian nóng bức  
Dem mặt trời trí tuệ rạng rỡ về ngự giữa không gian âm u.
27. Khắp nơi đạo giải thoát được tuyên dương  
Mưa pháp thấm nhuần chúng sanh đều lợi lạc.
28. Hiện tiền đại chúng tu tập tinh chuyên  
Biết thương yêu nhau như ruột thịt  
Chuyển hóa nội tâm trang nghiêm Tịnh Độ.
29. Nguyên noi gương Phổ Hiền và Quán Tự Tại  
Cùng các bậc Bồ Tát Ma Ha Tát  
Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật.
30. Lạy đức Bồ Tát Quán Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh  
Ngài, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ.
31. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi  
nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng  
con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến.
32. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản  
ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu.

33. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói.
34. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm voi bórt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi.
35. Nam Mô đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm.
36. Nam Mô đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm.
37. Nam Mô đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm.
38. Lạy đức Bồ Tát Địa Tạng, chúng con xin học theo hạnh Ngài, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang trấn ngự, để có thể mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và giải thoát.
39. Chúng con nguyện không bao giờ quên lãng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng.
40. Xin nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai bị bưng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người.
41. Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế.
42. Chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt.
43. Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể trở thành trung kiên và không kỳ thị như Đất.
44. Và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con.
45. Nam Mô đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương.
46. Nam Mô đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương.

47. Nam Mô đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương.
48. Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.  
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.  
Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.
49. Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.  
Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.  
Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập.
50. Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.  
Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.  
Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài.
51. Nghe chuông phiền não tan mây khói  
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười  
Hơi thở nương chuông về chánh niệm  
Vườn tâm hoa tuệ nở xinh tươi.
52. Nghe tiếng chuông  
Lòng nhẹ buông  
Tâm tĩnh lặng  
Hết sầu thương  
Tập buông thả  
Thôi vấn vương  
Lắng nghe thấu  
Tận nguồn con  
Học nhìn lại

Hiếu và thương.

53. Thỉnh chuông pháp thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hướng

Cho chúng sanh mọi miền.

54. Pháp môn xin nguyện học

Ân nghĩa xin nguyện đền

Phiền não xin nguyện đoạn

Quả Bụt xin chứng nên.

## Văn thỉnh linh

1. Hào quang chiếu rạng nơi tắm tối  
Bụt đã phân thân xuống đạo tràng  
Xin độ hương linh về cõi Tịnh  
Ngồi sen chín phẩm đến Tây Phương...

*Nam mô Bồ Tát Tiến Vãng Sanh.*

2. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh  
*Nhất tâm triệu thỉnh:*  
Chúng sanh độ hết mới chúng bồ đề  
Địa ngục chưa không nguyên chưa dừng nghĩ  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương giáo chủ cõi  
U Minh  
Xin đừng quên lời thề nguyện năm xưa  
Có mặt nơi này hướng dẫn hương linh cùng các loại cô hồn  
về đây nơi chốn đàn trai tham gia pháp hội...

3. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh  
*Nhất tâm triệu thỉnh:*  
Đại sĩ Quan Âm thật tuyệt vời  
Cánh tay cứu độ hiện ngàn nơi  
Không đâu cầu thỉnh mà không ứng  
Biển khổ thuyền giông cứu độ người  
Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm  
bậc đại từ cứu khổ cứu nạn thường xuyên hạnh lắng nghe  
Xin đừng quên lời thề nguyện năm xưa  
Có mặt nơi này hướng dẫn hương linh cùng các loại cô hồn  
về đây nơi chốn đàn trai tham gia pháp hội...

4. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh  
*Nhất tâm triệu thỉnh:*  
Biển khổ mênh mông nghiệp đã mang  
Hôn mê chưa tỉnh giấc kê vàng  
Hãy mau trì niệm hồng danh Bụt

Rời bỏ bờ mê, bến giác sang.

Một nén danh hương  
Một phen triệu thỉnh...

Phục vị: các bậc tổ tiên ông bà cha mẹ quá cố  
trong bảy đời qua  
cùng với thân nhân quyến thuộc  
và tất cả cô hồn nam nữ khắp nơi  
nguyện nhờ ơn đức Bụt, Pháp và Tăng  
nương tựa chơn Ngôn  
giờ phút này đây  
trở về phó hội  
tham dự đàn chay  
nghe kinh chuyên hóa  
hưởng nguồn Cam lộ.

5. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh

*Nhất tâm triệu thỉnh:*

Ác vàng vừa lặn  
Thỏ ngọc đã lên  
Dù cốt nhục cũng phân ly  
Mặt mũi xưa đâu còn thấy?  
Hai nén danh hương  
Hai phen triệu thỉnh...

Phục vị: các bậc tổ tiên ông bà cha mẹ quá cố  
trong bảy đời qua  
cùng với thân nhân quyến thuộc  
và tất cả cô hồn nam nữ khắp nơi  
nguyện nhờ ơn đức Bụt, Pháp và Tăng  
nương tựa chơn Ngôn  
giờ phút này đây  
trở về phó hội  
tham dự đàn chay  
nghe kinh chuyên hóa



hưởng nguồn Cam lộ.

6. Hương hoa thỉnh, hương hoa thỉnh

*Nhất tâm triệu thỉnh:*

Hình hài chỉ như mộng

Kiếp sống mãi vô thường

Nương sức Từ Tam Bảo

Mở được lối thanh lương.

Ba nén danh hương

Ba phen triệu thỉnh...

Phục vị: các bậc tổ tiên ông bà cha mẹ quá cố  
trong bảy đời qua

cùng với thân nhân quyến thuộc

và tất cả cô hồn nam nữ khắp nơi

nguyện nhờ ơn đức Bụt, Pháp và Tăng

nương tựa chơn Ngôn

giờ phút này đây

trở về phó hội

tham dự đàn chay

nghe kinh chuyển hóa

hưởng nguồn Cam lộ.

7. Tuyên đọc chơn Ngôn xin triệu thỉnh

Hương linh đã tỉnh và đã nghe

Sức thiêng Tam Bảo nguyện gia trì

Tất cả giờ đây về pháp hội

Hương linh nghe triệu, nghe triệu thỉnh đến ngay đây.

8. Triệu thỉnh, hương linh đã đến đây

Tiếp nhận hương hoa phẩm cúng dường

Hãy xin ngồi lại lắng nghe kinh

Lắng nghe kinh, Bồ Tát Ma Ha Tát.

*Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (3 lần)*

9. Pháp Bụt cao siêu mầu nhiệm

Cơ duyên may được thụ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
tinh thông giáo nghĩa huyền vi.

### **Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa**

Bồ Tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
Tức diệu pháp Trí Độ  
Bỗng soi thấy năm uẩn  
Đều không có tự tánh.  
Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn.

“Nghe đây, Xá Lợi Tử :  
Sắc chẳng khác gì không  
Không chẳng khác gì sắc  
Sắc chính thực là không  
Không chính thực là sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả.

Xá Lợi Tử, nghe đây:  
Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nhờ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành, thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ  
Thiệt, thân, ý - sáu căn  
Không có sắc, thanh, hương

Vị, xúc, pháp - sáu trần  
Không có mười tám giới  
Từ nhãn đến ý thức  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc.

Vì không có sở đắc  
Nên khi vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết Bàn tuyệt đối.

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Nên đắc vô thượng giác.

Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết

Câu thần chú trí độ  
Bát Nhã Ba La Mật”.

Nói xong đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:

*Gate*

*Gate*

*Paragate*

*Parasamgate*

*Bodhi*

*Svaha. (3 lần)*

10. Tổ chức đàn trai  
Thầy A Nan khởi xướng  
Đại sĩ Quan Âm  
Tiêu Diện mang hình tướng  
Niệm Bụt nhất tâm  
Đọc chơn Ngôn cứu khổ  
Vạn loại cô hồn  
Đều được cùng siêu độ.
11. Chân tế đàn khai  
Mọi loài xin mời tới  
Uống tử vong thân  
Hồn về đây đủ loại  
Tám nạn ba đường  
Hiểm nguy đều thoát khỏi  
Nương bóng Từ Bi  
Ngồi yên nghe pháp thoại.
12. Bụt A Di Đà  
Không quên lời thề cũ  
Sanh chúng mê lầm  
Đắm chìm trong biển khổ  
Duỗi cánh tay vàng  
Giong thuyền Từ cứu độ

Vớt hết muôn loài  
Đưa về nơi tịnh thổ.

*Nam mô Bụt và Bồ Tát trên hội Liên Trì. (3 lần)*

## Quán niệm trước buổi họp

*(Một phép thực tập ở Làng Mai, được vị chủ tọa đọc lên trước các buổi họp chúng hay các buổi họp giáo thọ để đại chúng cùng thực tập trong suốt buổi họp)*

“Lạy Bụt, lạy Tổ, chúng con xin nguyện họp buổi họp hôm nay trong tinh thần Ý Hòa Đồng Duyệt và Kiến Hòa Đồng Giải. Nguyện sử dụng ái ngữ và để thính để buổi họp đưa lại kết quả tốt đẹp nhất làm phẩm vật cúng dường Tam Bảo. Chúng con nguyện không ngần ngại chia sẻ cái thấy và tuệ giác của chúng con, nhưng chúng con cũng nguyện sẽ không mở lời nếu chúng con nhận thấy trong tâm còn có tâm hành bực bội. Chúng con quyết tâm không để cho sự căng thẳng xảy ra trong buổi họp, và lỡ nếu trong số chúng con có người nhận thấy có sự căng thẳng, chúng con xin lập tức ngừng lại để sám hối tại chỗ và trả lại cho đại chúng không khí Ý Hòa Đồng Duyệt.”

## Quán niệm trước buổi soi sáng

*(Một phép thực tập ở Làng Mai, được đọc lên trước mỗi buổi soi sáng để đại chúng cùng thực tập)*

Lạy Bụt, lạy Tổ, hôm nay chúng con thực tập soi sáng cho các sư anh/sư chị và sư em của chúng con. Chúng con biết tất cả chúng con đều là những thành phần của cùng một tăng thân, tất cả chúng con đều là xương thịt của cùng một tăng thân. Vì vậy chúng con ý thức rằng soi sáng cho bất cứ ai trong tăng thân cũng là tự soi sáng cho chính mình. Chúng con nguyện sẽ đem hết tình thương và sự hiểu biết của chúng con để thực tập công việc soi sáng. Chúng con nguyện tất cả những gì chúng con nói ra đều phát sinh từ thiện ý muốn đi tới một cái thấy chính xác về đối tượng soi sáng và cống hiến cho đương sự những đề nghị thực tập thực tế để có thể đưa tới những chuyển hóa tốt đẹp cho đối tượng soi sáng. Chúng con nguyện cố gắng không để cho sự buồn giận và những thành kiến làm sai lệch cái thấy của chúng con. Chúng con nguyện bất cứ một lời nào của chúng con cũng đều phát xuất từ tình thương. Chúng con biết trong khi soi sáng cho một thành phần của tăng thân, chúng con cũng đang soi sáng cho bản thân chúng con, vì vậy việc thực tập soi sáng cũng đem lợi lạc cho bản thân của mỗi chúng con. Lạy Bụt và Chư Tổ gia hộ cho chúng con để buổi thực tập soi sáng này được thành công viên mãn.

## Mười Bốn Bài Kệ Chỉ Quán

1. Như chim có hai cánh  
Thiền tập có chỉ, quán  
Hai cánh chim nương nhau  
Chỉ và quán song hành
2. Chỉ là tập dừng lại  
Để nhận diện, tiếp xúc  
Nuôi dưỡng và trị liệu  
Lắng dịu và chú tâm
3. Quán là tập nhìn sâu  
Vào bản chất năm uẩn  
Làm phát khởi tuệ giác  
Chuyển hóa mọi sầu đau
4. Hơi thở và bước chân  
Chế tác nguồn chánh niệm  
Để nhận diện, tiếp xúc  
Vói sự sống màu nhiệm
5. Làm lắng dịu thân, tâm  
Nuôi dưỡng và trị liệu  
Hộ trì được sáu căn  
Và duy trì chánh định
6. Nhìn sâu vào thực tại  
Thấy tự tánh các pháp  
Quán giúp ta buông bỏ  
Mọi tìm cầu sợ hãi
7. An trú trong hiện tại  
Chuyển hóa các tập khí  
Làm phát sanh tuệ giác  
Giải thoát mọi phiền não
8. Vô thường là vô ngã



Vô ngã là duyên sanh  
Là không, là giả danh  
Là trung đạo, tương tức

9. Không, vô tướng, vô tác  
Giải tỏa mọi sầu đau  
Trong nhật dụng công phu  
Không kẹt vào lý giải
10. Niết bàn là vô đắc  
Đốn, tiệm không phải hai  
Chứng đạt sống thành thoi  
Ngay trong giờ hiện tại
11. Các thiên kinh căn bản  
Như An Ban, Niệm Xứ  
Chỉ đường đi nước bước  
Chuyển hóa thân và tâm
12. Các kinh luận Đại Thừa  
Mở thêm nhiều cửa lớn  
Giúp ta thấy chiều sâu  
Của dòng thiền Nguyên Thi
13. Như Lai và Tổ Sư  
Thiền chẳng nên cách biệt  
Bốn đế phải nương nhau  
Làm nền tảng truyền thừa
14. Có tăng thân yểm trợ  
Thực tập dễ thành công  
Chí nguyện lớn độ sanh  
Lên đường mau thành tựu.

# Lời cảnh giác và khích lệ của thiền sư Quy Sơn

## Ý thức Vô thường

Vì nghiệp duyên còn đó nên mới có hình hài, mà đã có hình hài thì tránh sao khỏi được hệ lụy? Tập hợp do di thể của cha mẹ, nương vào các điều kiện khác mà hình thành, thân thể này tuy được bốn yếu tố là đất, nước, không khí và sức nóng hộ trì, nhưng vì những yếu tố này lại lắm khi xung khắc với nhau cho nên trong chúng ta không ai thoát khỏi được cái vô thường, cái già và cái bệnh. Sự vật sớm còn tối mất, có thể chỉ một giây phút sau là đời này đã chuyển sang đời khác, khác gì hạt sương xuân, khác gì tia nắng sớm? Cây mọc bờ nước, giây leo miệng giếng, thân này cũng thế, đâu có thể có mặt lâu dài? Ngày tháng đi mau, mỗi giây phút chỉ ngắn như một sát na, đời trước cách đời sau chỉ là một hơi thở, vậy thì tại sao ta lại ngồi yên để cho cuộc đời trôi qua một cách oan uổng đáng tiếc như thế?

## Tránh lẽ thói hưởng thụ

Xuống tóc, theo thầy học đạo, là đã không còn cơ hội được phụng dưỡng mẹ cha, gần gũi thân quyến, tiếp nối nghiệp nhà và góp công bình trị đất nước, thì đáng lý một mặt ta phải chuyên cần tu niệm, một mặt ta phải từ khước việc tranh đua, quyết tâm buông bỏ những thói đời phàm tục để thực hiện cho được việc xuất ly sanh tử. Vậy thì tại sao vừa được thọ giới đã vội vàng tự xưng là đại đức cao tăng? Khi tiếp nhận thức cúng dường của đàn việt và sử dụng vật liệu của thường trú, tại sao ta không quán chiếu những thức ấy từ đâu đến, mà cứ nói ngang rằng mình là thầy tu thì có quyền nhận của cúng dường? Ăn xong lại tùm năm tùm ba nói chuyện ồn ào, câu chuyện lại toàn là những câu chuyện phiếm ngoài đời. Những kẻ ấy không biết rằng vui chơi cách đó chỉ là để chuốc lấy cái khổ về sau. Những người như thế có thể đã từng nhiều kiếp chạy theo trần cảnh mà chưa từng có cơ hội quán chiếu trở lại. Thời gian thấm thoát, vương vào sự

thọ hưởng tín thí, bao nhiêu năm tháng đã qua rồi mà những vị ấy vẫn chưa có khả năng từ bỏ, cứ tiếp tục chất chứa của tiền để bảo trì cái hình hài huyễn mộng mà thôi.

Đức Thế Tôn đã từng khuyên bảo các vị xuất gia là muốn đi tới trên đường đạo nghiệp và trang nghiêm pháp thân thì phải biết sống một cuộc sống tam thường bất tức, nghĩa là trong ba cái ăn, mặc và ở đừng bao giờ đầy đủ quá. Phần đông cứ bị đam mê trong lẽ thói hưởng thụ ấy mà không để ý đến chuyện ngày tháng qua mau, khi giật mình tỉnh dậy thì đầu mình đã bạc. Kẻ mới học chưa có cơ hội tìm thấy hướng đi thì phải hết lòng học hỏi rộng rãi với các bậc đi trước có nhiều kinh nghiệm, đừng làm như thế đi xuất gia là chỉ vì miếng cơm manh áo.

## Giới là căn bản

Giới và luật đã được Bụt sáng chế để soi sáng cho tình trạng mê muội của trí óc con người. Các giới tướng và uy nghi rõ ràng và trong sạch như băng tuyết. Ta hãy ghi nhớ nguyên tắc *chỉ trì tác phạm*. Dừng lại được mà không làm điều sai quấy tức là *trì giới*. Không kèm chế được, cứ đi tới để làm gãy đổ tất cả tức là *phạm giới*. Cái tâm đẹp đẽ ban đầu của người xuất gia phải được trân quý giữ gìn. Những chương nói về giới tướng và uy nghi rất rõ ràng và đầy đủ chi tiết, nếu thực tập theo ta sẽ chấm dứt được mọi tình trạng bê bối. Nếu không học hỏi và hành trì giới luật thì làm sao mong hiểu được giáo nghĩa thượng thừa?

## Sơ tâm cần nuôi dưỡng

Để cho đời mình trôi qua oan uổng, đó là một điều đáng tiếc, sau này có hối cũng không thể nào còn kịp. Giáo pháp chưa từng để vào lòng, thì chánh đạo nhiệm màu do đâu mà kế ngộ được? Có nhiều vị tuổi đời đã cao, tuổi đạo cũng lớn, mà kiến giải thì rộng không, trong khi tâm ý lại đầy tự phụ. Vì không biết nương nhờ vào các bậc thiện tri thức nên người ta cứ tưởng rằng mình là người giỏi, và từ từ sinh ra xác láo và ngạo ngược. Trong khi đó, nếu giáo pháp không tinh tường

và giới luật không rành rẽ thì những người này làm sao biết được cách thức điều phục thân và tâm của họ? Không có cơ hội tiếp xúc và cung kính các bậc cao đức, người ta chỉ thích tụ họp với nhau để ăn chơi và nói chuyện phiếm như những kẻ phạm phu tục tử ngoài đời. Khua bát lớn tiếng, ăn rồi bỏ dĩa trước, các vị ấy quả không có phong thái của thầy tu. Đứng ngồi vụt chạc, họ làm động niệm những vị xuất gia khác. Phép tắc tối thiểu cũng không theo, uy nghi tối thiểu cũng không hành, thì làm sao mà họ có thể đào tạo được một thế hệ tương lai? Những kẻ mới tu sống gần họ không biết nhìn vào đâu để làm mẫu mực. Vậy mà khi được nhắc nhở thì liền trả lời: tôi là vị tăng sĩ cư trú ở núi rừng. Chưa từng thực sự được học hỏi về những pháp môn hành trì của Phật chỉ bày nên họ vẫn còn y nguyên thô tháo. Sở dĩ những vị ấy có những cái nhìn sai lạc như thế cũng vì từ buổi ban đầu, sơ tâm của họ không được đặt vào nơi có thể nuôi dưỡng. Người xuất gia nếu cứ để cho tập khí tham nhiễm lôi kéo đi theo thói đời thì dần dà phong thái sẽ trở nên quê kệch, và cũng sẽ mau chóng trở nên già cỗi và hủ lậu. Có ai tìm tới để cầu được hướng dẫn thì mình ù ù cạc cạc như đang đối diện với một bức tường. Các thế hệ hậu lai có muốn tới tham vấn thì cũng không có khả năng tiếp dẫn họ. Nếu có mở lời đàm thuyết thì cũng không phù hợp với kinh điển giáo pháp. Và khi bị giới trẻ từ khước không nghe theo thì các vị lại lên án họ là hậu sinh vô lễ, rồi nổi giận đùng đùng mà la át người ta.

## **Phải nên liệu trước**

Một sáng mai nào đó nằm hấp hối trên giường bệnh, trong khi đủ các thứ đau khổ xúm lại bao vây, ràng buộc và bức bách, tâm tư tràn đầy lo lắng và hoảng sợ, những kẻ ấy sẽ thấy con đường trước mặt họ hoàn toàn mờ mịt và họ không biết mình sẽ đi về đâu. Giờ đây mới biết hối hận, nhưng đến lúc chết khát mới có ý đào giếng thì làm sao cho kịp? Hận rằng mình đã không biết tu tập từ những ngày trước, tuổi đã già mà lỗi lầm trong quá khứ đã chất chứa quá nhiều, trong giờ phút lâm chung khi năm uẩn và tứ đại đang tan rã mau chóng, họ thấy trong lòng dâng đầy những nỗi khiếp sợ hãi hùng. Rồi lưới thủng chim bay, tâm thức bị nghiệp lực kéo đi, như con nợ bị những

người chủ nợ tới đòi, nghiệp nào nặng thì mình bị lôi theo nghiệp ấy. Lưỡi hái vô thường không chịu trì hoãn một giây lát nào, mạng sống không thể kéo dài thêm một khoảnh khắc, thời gian nhất định không thể chờ ta. Ba cõi luân hồi chưa thoát, chẳng biết còn phải ra vào sanh tử đến bao nhiêu vạn lần.

## **Nỗ lực tinh tiến**

Nghĩ đến đây tôi cảm thấy quá thương tâm, nên không thể nín thinh mà không mở lời nhắc nhở. Chúng ta đã không may sinh vào cuối thời tượng pháp, cách Bụt lâu đời; cái học hiểu về Phật pháp thì sơ sài mà người tu đạo phần nhiều lại lười biếng. Cũng vì thấy thế cho nên tôi không ngại cái thấy còn nhỏ bé của tôi mà can đảm lên tiếng để khuyên nhắc các thế hệ tương lai. Nếu chúng ta không bỏ được cái thói kiêu căng thì làm sao có cơ hội cho thân tâm ta chuyển hóa?

Mục đích của người xuất gia là cất bước bước lên cho được bến bờ giải thoát, vì vậy mà cả về hai phương diện tâm ý và hình dung, người xuất gia không giống với người trần tục. Người xuất gia phải nối tiếp và làm rạng rỡ cho được giòng giống của thánh tăng, nhiếp phục được quần ma, báo đền được bốn ân và cứu độ cho ba cõi. Nếu không sống được theo chí nguyện ấy thì ta chỉ là những kẻ lạt xen vào tăng đoàn, hành động và ngôn ngữ đều hoang sơ, hoàn toàn cô phụ tấm lòng của đàn na thí chủ. Nhìn lại nơi điểm khởi hành năm cũ, thì ta đã bước thêm được bước nào đâu? Nếu sống cho qua ngày thì hoảng hốt một đời, còn lấy gì để trông mong và nương tựa?

Tuy nhiên, nhìn lại, ta thấy ta vẫn còn hình tướng đẹp đẽ của người xuất gia; chắc chắn là trong quá khứ ta đã gieo rắc nhân lành cho nên hôm nay mới có được quả báo tốt đẹp ấy. Vậy thì tại sao ta còn ngồi yên khoanh tay, không biết trân quý thì giờ để cho tháng năm trôi qua như vậy? Nếu không nỗ lực tinh tiến trên đường tu học thì làm sao một ngày kia đạo quả có thể viên thành? Nếu kiếp này mà trôi qua oan uổng thì kiếp sau sẽ được thừa hưởng gì?

## Gần gũi bạn lành

Từ bỏ người thân, quyết lòng mặc áo tu, chủ ý của ta là vượt lên một chân trời cao rộng nào đó. Nếu biết tâm niệm điều này mỗi giây mỗi phút thì làm sao ta có thể để cho ngày tháng trôi qua? Kỳ vọng sẽ làm trụ cột cho Phật pháp, làm gương mẫu cho thế hệ mai sau, nuôi dưỡng tâm ý ấy hàng ngày mà chưa chắc đã thực hiện được một phần nào chí nguyện của mình. Nói ra lời nào thì lời ấy cũng phải phù hợp với kinh giáo, đàm luận chuyện gì cũng phải dựa vào sự nghiên cứu và kinh nghiệm của cổ nhân. Phong thái ta phải đĩnh đạc, chí khí ta phải cao siêu. Cần đi đâu xa thì phải nương tựa vào bạn hiền, để có thể luôn luôn thanh lọc những điều ta nghe, ta thấy. Khi cư trú cũng phải nương tựa vào bạn tốt để ngày nào cũng được học hỏi thêm những điều chưa được am tường. Người ta nói rằng cha mẹ tuy sinh ra ta nhưng chính bạn hữu lại là kẻ tác thành cho ta. Sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì cũng như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng cũng có nhuận thấm. Còn nếu chơi với kẻ xấu thì cái thấy càng ngày càng sai lạc, sớm chiều vì vậy cứ tiếp tục tạo ra nghiệp xấu. Kết quả có cần chờ lâu đâu. Nó đến ngay trước mắt. Sau này một khi đã mất thân người thì muôn kiếp sẽ khó mà lấy lại.

## Khẩn thiết dụng tâm

Lời nói ngay thẳng thường không êm tai, sao ta không có khả năng khắc ghi vào tâm khảm? Nếu tiếp nhận được chánh kiến, ta sẽ có thể rửa tâm, vun đức, ẩn tích, mai danh, rèn luyện tinh thần, chấm dứt mọi huyên não vô ích. Nếu có chủ tâm tham thiền học đạo để hạ thủ công phu, thì phải vượt lên khỏi những pháp môn phương tiện để tâm tư có thể kế hợp với những tông chỉ thâm huyền. Nếu muốn tham cứu những tinh yếu của thoại đầu, phải tìm chỗ thâm áo, tỏ ngộ chỗ chân nguyên, thì phải tham học rộng rãi với các bậc đi trước nhiều kinh nghiệm, và sống gần gũi với các bậc thiện tri thức. Những tông chỉ huyền diệu của Thiền tông rất khó nắm bắt, muốn đạt cho được thì phải khẩn thiết dụng tâm. Khẩn thiết dụng tâm mới mong đốn ngộ được cốt tủy bên trong và từ từ bước lên nấc thang khai ngộ.

Đây là con đường phá hủy được cả hai mươi lăm lãnh vực hiện hữu hàm chứa trong ba cõi và đưa tới cái thấy là tất cả các pháp trong ta và ngoài ta đều không có bản chất chân thực, tất cả đều là giả danh, do tâm biến hiện. Khi ấy ta sẽ không còn đem tâm chạy theo với cảnh. Tâm không theo cảnh thì cảnh làm sao có thể ràng buộc được tâm? Ta cứ để cho các pháp tự nhiên diễn biến trong tự tánh chân thực của chúng mà không còn bị kẹt vào các ý niệm thường tại và đoạn diệt. Lúc ấy tai ta tuy còn nghe, mắt ta tuy còn thấy, tuy thanh sắc vẫn xảy ra mà đứng về cả hai phía tích môn và bản môn tâm ta vẫn thản nhiên và bình thường, ứng dụng đầy đủ. Có được cái thấy ấy rồi thì dù ngồi yên hay là hành động ta cũng thông dong. Có như thế thì mới bỏ công khoác áo người tu, vì bây giờ ta đã có khả năng bắt đầu đền đáp được bốn ân và cứu độ được ba cõi. Nếu kiếp này như vậy mà kiếp khác cũng tiếp tục được như vậy, không bị thối chuyển, thì quả vị toàn giác là cái nhất định có thể mong cầu. Lúc bấy giờ ta sẽ đóng vai người khách quý lui tới trong ba cõi, khi vào khi ra đều có thể làm khuôn phép cho tất cả mọi người. Phép tu thiền rất là huyền diệu. Nếu tâm chí quyết liệt, chắc chắn ta sẽ thành công.

## **Trai giới tinh chuyên**

Nhưng nếu căn cơ của ta chưa cho phép ta vượt thoát sinh tử theo con đường đốn ngộ như thế thì ta phải để tâm học hỏi giáo pháp, nghiên tầm kinh điển, nắm cho được tinh yếu của giáo điển để có thể giảng dạy, truyền bá cho các thế hệ tương lai mà báo đáp một phần ơn đức của Phật. Đừng để thì giờ uổng phí, mà phải lấy công hạnh nghiên cứu và truyền dạy làm lẽ sống của đời mình. Một khi đã biết hành xử và đi đứng trong uy nghi, thì ta đã có thể xứng đáng được gọi là pháp khí của tăng thân rồi. Hãy nhìn thử những dây sắn và dây bìm quăn theo thân cây tùng, cây bách mà leo lên: có khi chúng leo lên cao được cả ngàn sải. Phải nương vào lý tưởng cao đẹp và các bậc đại nhân thì ta mới có thể trở nên người hữu dụng mà làm lợi ích cho thế gian. Phải hết lòng thực tập việc trì trai giữ giới, đừng khinh thường một chi tiết nào của giới luật và uy nghi mà phạm vào những lầm lỗi và thiếu sót. Nếu thực tập nghiêm chỉnh được phép trì trai giữ giới thì từ

đời này sang đời khác nhân quả tốt lành sẽ được tiếp nối một cách nhiệm màu.

## **Nuôi hoài bão lớn**

Ta không có quyền để thảng ngày đi qua luống uổng: phải trân quý thời gian và phải hết lòng mong mỏi tiến lên trên con đường của sự nghiệp giác ngộ. Đừng lạm dụng của tín thí, đừng cô phụ bốn ơn, đừng tích lũy cho nhiều để cho tâm tư bị tài lợi bít lấp. Nếu không thì đời ta sẽ u trệ, và nhìn ta kẻ khác sẽ chê cười. Người xưa đã khích lệ: “kẻ kia đã là đấng trượng phu thì tại sao ta lại không?” Đừng nên có mặc cảm tự ti mà chùn bước và chịu thua. Nếu ta không có thái độ của bậc trượng phu thì thật uổng phí cho cuộc đời của một kẻ xuất gia, rốt cuộc một kiếp đi qua mà không có ích lợi gì cho ai cả.

Tôi rất mong các bạn phát tâm cho dững mãnh, ôm hoài bão thật cao xa, khi hành xử thì mô phỏng các bậc cao nhân, đừng đi theo lề thói của những kẻ hư hèn. Ngay trong đời này, bạn phải tự nắm lấy vận mệnh của bạn, đừng giao phó vận mệnh của mình cho ai hết. Hãy học chấm dứt tà ý, an định tâm tư, đừng chạy theo trần cảnh. Tâm ta vốn là tự tại, đối tượng đích thực của chân tâm là niết bàn, chỉ vì lâu ngày bế tắc cho nên ta không thấy rõ được đó thôi.

## **Nắm quyền tự chủ**

Xin các bạn hãy đọc lại kỹ những lời tôi đang nói đây để thường ngày cùng nhau nhắc nhở. Phải nắm lấy quyền tự chủ, ta đừng nên để cho tập khí kéo lôi. Đừng đợi đến lúc nghiệp lực đến lôi kéo ta đi, vì lúc ấy ta sẽ không thể trốn tránh và chống cự lại nó. Âm mà hòa thì thanh sẽ thuận, hình mà thẳng thì bóng sẽ ngay; nhân quả rõ ràng, ta không thể không lo xa. Kinh dạy: nghiệp đã tạo ra thì sẽ còn đó, dù trăm ngàn kiếp vẫn còn. Nếu ta không biết chuyển hóa thì đến khi nó đã chín muồi ta phải nhận lãnh quả báo. Nên nhớ rằng khổ đau trong ba cõi là những hình phạt có công dụng ràng buộc và sát hại ta, vì vậy ta phải tu tập cho siêng năng, nhất định đừng để thảng ngày trôi qua oan uổng.



## Cùng đi với nhau

Các bạn ơi, chỉ vì thấy quá rõ những tai ương và hoạn nạn do hướng đi lỗi lầm đưa tới, cho nên tôi mới nói lên những lời khuyên khích hành trì này. Xin nguyện trăm kiếp ngàn đời về sau, bất cứ ở đâu tôi cũng sẽ được cùng quý vị làm người bạn đồng hành trên con đường hành trì Phật pháp. Có bài Minh sau đây để cùng nhau nhắc nhở:

Thân huyễn, nhà mộng,  
hư hao bóng sắc  
quá khứ không cùng  
tương lai không chắc  
hiện đây ẩn kia  
ra vào cực nhọc  
chưa khỏi ba vòng  
chùng nào chấm dứt?  
Tham luyến thế gian  
ấm, duyên là chất  
từ sinh tới chết  
có gì nắm bắt?  
Chỉ vì vô minh  
nên bị mê hoặc  
hãy quý tháng ngày  
vô thường bất trắc  
đời này luống qua  
đời sau bế tắc  
từ mê sang mê  
cũng vì sáu giác  
qua lại sáu đường  
ba cõi lăn lóc.

Sớm tìm minh sư  
gần bậc cao đức  
quán chiếu thân tâm  
diệt trừ gai góc  
Thế gian hư huyễn

trần lao áp bức  
quán chiếu các pháp  
vượt lên cho được  
tâm cảnh đều quên  
chẳng còn thao thức  
Sáu căn an nhiên  
nằm ngồi tĩnh mặc  
tâm đã không sinh  
muôn pháp đều dứt!