

Hội Đồng Giáo Thọ
Đạo Tràng Mai Thôn

NGHI THỨC TỤNG NIỆM ĐẠI TOÀN

bằng quốc văn

Mục lục

Lời tựa	4
Lời chỉ dẫn	5
Nghi thức	16
Nghi thức công phu tại gia	16
Nghi thức sám hối.....	26
Nghi thức chúc tán rằm và mồng một.....	39
Nghi thức chúc tán tổ sư	49
Nghi thức hộ niệm cầu an.....	61
Nghi thức cúng ngộ.....	74
Nghi thức cúng thí thực	77
Nghi thức thọ trai.....	84
Nghi thức tắm Bụt	89
Nghi thức lễ cài hoa vu lan	102
Nghi thức hôn lễ	111
Nghi thức truyền thọ Ba Quy và Năm Giới	119
Nghi thức truyền thọ 14 Giới Tiếp Hiện.....	131
Nghi thức tụng 14 Giới Tiếp Hiện.....	145
Nghi thức tụng giới thiếu nhi.....	160
Nghi thức tụng Năm giới.....	168
Nghi thức hộ niệm siêu độ.....	175
Nghi thức cúng thất.....	192
Nghi thức tẩy tịnh và nhập liệm	201
Nghi thức thành phục (thọ tang).....	206
Nghi thức gia trì nước tịnh	211
Kinh văn	214
Kinh Thương Yêu	214
Kinh Phước Đức.....	216
Kinh A Nậu La Độ	218
Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân.....	220
Kinh Người Biết Sống Một Mình	223
Kinh Ba Cửa Giải Thoát	228
Kinh Độ Người Hấp Hối.....	231

Kinh Bát Nhã Hành	236
Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Nảo	242
Kinh Người Áo Trắng	259
Kinh Người Bắt Rắn	265
Kinh Sức Mạnh Quan Âm.....	271
Kinh Trung Đạo Nhân Duyên	275
Kinh Mười Nguyên Phổ Hiền	277
Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc	280
Kinh Soi Gương.....	284
Kinh Diệt Trừ Phiền Giận	288
Kinh Hải Đảo Tự Thân	292
Kinh A Di Đà	294
Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm	300
Phụ lục	317
Bài Tụng Hạnh Phúc.....	317
Hướng Về Tam Bảo	321
Phòng Hộ Chuyển Hóa	323
Sám Quy Mạng.....	325
Sám Nguyên	328
Tùy Hỷ Hồi Hướng	331
Ngày Đêm An Lành.....	334
Chuyển Niệm	335
Thiên Long Hộ Pháp.....	336
Bốn Phép Tùy Niệm	337
Kệ Tán	339
Lời Khẩn Nguyên Đầu Năm.....	356
Nghi Thức Ăn Com Im Lặng.....	358
Thi Kệ Nhật Dụng.....	361
Những Chỉ Dẫn Về Sự Thực Tập Ba Lạy	383
Ba Cái Lạy	389
Năm Cái Lạy.....	393
Bông Hồng Cài Áo	398
Văn Thỉnh Linh	404
Nguồn Gốc Các Kinh.....	410

Lời tựa

Sách Nghi Thức Tụng Niệm (toàn bằng quốc văn) của nhà xuất bản Lá Bối ra đời lần thứ nhất vào năm 1989, đã được giới Phật tử trong nước và ngoài nước hưởng ứng một cách rất cảm động. Khi những bài kinh dễ hiểu, rõ ràng, đượm màu sắc ngôn ngữ dân tộc được tụng lên, ai cũng cảm thấy thoải mái, nhất là giới trẻ. Giới trẻ đã hiểu, đã cảm, đã chấp nhận và đã tham dự vào sự hành trì tụng niệm. Cùng với sách Nghi Thức Tụng Niệm, chúng tôi cũng đã phát hành một số những băng kinh, như băng niệm Bụt Thích Ca, băng niệm bồ tát Quán Âm, băng Tụng Kinh, Sám Nguyện, Tụng Giới, Chúc Tán v.v..., để hỗ trợ cho việc thực tập. Những băng kinh này cũng đã được các giới đồng bào ưa thích và sử dụng. Trong ấn bản lần thứ hai (1994), sách Nghi Thức Tụng Niệm lại có thêm nhiều nghi thức mới như Chúc Tán, Tụng Giới Tiếp Hiện, Thí Thực, Gia Trì Nước Tịnh, Thành Phục, Nhập Quan, Cúng Thất, Cúng Ngọ, Thọ Trai, và các kinh văn mới như Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Nã, Kinh Người Áo Trắng, Kinh Người Bất Rắn v.v... Những nghi thức và kinh văn này có thể làm thỏa mãn hầu hết những nhu yếu hành trì của các giới Phật tử.

Trong ấn bản 1999 mà chúng tôi gọi là Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn này, sách lại đã được tăng cường bằng một số các kinh văn mới như Kinh Hải Đảo Tự Thân, Kinh Tuổi Trẻ và Hạnh phúc, Kinh Soi Gương, Kinh Diệt Trừ Phiền Giận, Kinh Phổ Hiền, Kinh A Di Đà..., nghi thức mới như nghi thức Chúc Tán Tổ Sư và các bài sám nguyện mới như bài Hướng Về Kính Lạy, Bài Tụng Hạnh Phúc, Tùy Hỷ Hồi Hướng... và rất nhiều bài kệ tán mới.

Chúng tôi mong ước sách Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn này sẽ đem lại cho hành giả thêm nhiều hạnh phúc và thối vào một ngọn gió mới tươi mát và lành mạnh trong công phu thực tập.

Lời chỉ dẫn

Đây là những nghi thức tụng niệm thuần bằng quốc ngữ với văn pháp Việt ngữ. Nghi thức nào cũng bắt đầu bằng thiền hành và thiền tọa để giúp ta thực hiện được sự tĩnh tâm và an lạc trước khi tụng kinh và niệm Bụt. Mục thiền hành chỉ nên giảm bớt khi bên ngoài có mưa gió hoặc không có địa điểm thuận lợi.

Sử Dụng Chuông Mõ

Đây là nghi thức khai chuông mõ đơn giản nhất. Ba tiếng chuông đầu được thỉnh cách xa nhau đủ để mọi người có thì giờ thở ba hơi (vào, ra) sau mỗi tiếng chuông. Ký hiệu | chỉ cho việc thức chuông (thức có khi gọi là nhấp, có nghĩa là đặt dùi chuông vào vành chuông và dí mạnh vào để báo hiệu rằng sẽ có một tiếng chuông vọng lên, nhằm chuẩn bị cho mọi người phát khởi chánh niệm). Khi nghe chuông, lập tức trở về với hơi thở và thở thật êm dịu theo bài kệ "Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười".

Ký hiệu C chỉ cho chuông, ký hiệu M chỉ cho mõ. Ký hiệu m chỉ cho tiếng mõ nhỏ.

| C C C | m m m m m m m C M C M C M M M M |

Sau tiếng nhấp | là Duy na bắt đầu xướng để tụng. Tiếng mõ thứ nhất đi với tiếng kinh thứ hai, tiếng mõ thứ hai đi với tiếng kinh thứ tư, và từ đó cứ mỗi tiếng kinh là một tiếng mõ. Đầu câu cuối của bài kinh thì có tiếng chuông. Tiếng kinh áp chót được đặt giữa hai tiếng mõ, và tiếng kinh chót đi với tiếng mõ chót. Ví dụ:

Phép Bụt cao siêu mầu nhiệm
m m m m m

Cơ duyên may được thọ trì
m m m m m m m

Xin nguyện đi vào biển tuệ

m m m m m m m

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi.

C m m m m mm m C

Khi trì tụng Tâm Kinh và các bài đà la ni (chú), tiếng mõ nên thỉnh mau hơn, dồn dập hơn, trong khi giọng tụng chỉ nên theo một nhịp trầm. Các bài tụng khác như khai kinh, quy nguyện, hồi hướng v.v... đều nên tụng chậm rãi, vừa trầm vừa bổng để có đủ nhạc tính.

Các câu xướng và tán như dâng hương, tán dương hay lễ Bụt đều có thể đi theo với lễ nhạc cổ truyền. Các bạn nào chưa quen, xin thỉnh một cuộn băng để nghe mà học.

Các Buổi Công Phu ở Chùa

Cùng với sách Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn này, Lá Bối đã cống hiến sách Nhật Tụng Thiền Môn Năm 2000 để sử dụng tại các chùa. Sách này có tới mười bốn buổi công phu khác nhau. Ngoài ra, sách còn có nghi Chúc Tán Rằm và Mồng Một, nghi Chúc Tán Tổ Sư, nghi Cúng Ngọ, nghi Thọ Trai, nghi Truyền Giới Sa Di, nghi Tụng Giới Sa Di, một phần phụ lục có Kệ Tán, Thi Kệ Nhật Dụng, và những chỉ dẫn về sự thực tập ba cái lạy.

Nghi Thức Công Phu Tại Gia

Nghi thức này có thể được sử dụng hàng ngày tại gia đình, vào buổi khuya trước khi đi ngủ, hoặc buổi sáng khi thức dậy. Ít nhất người tu tại gia cũng nên sử dụng nghi thức này mỗi tuần một lần vào thứ bảy hay chủ nhật. Nghi thức này không bắt đầu bằng thiền hành; nhưng nếu ta có thể bắt đầu nghi thức bằng ba mươi phút thiền hành thì rất quý. Đã có nhiều gia đình biết thực tập thiền hành chung mỗi ngày, và rất được an lạc nhờ pháp môn này. Ít nhất mỗi tuần gia đình bạn nên thực tập thiền hành chung một lần, vào dịp cuối tuần. Nếu chưa biết cách thiền hành, xin đọc cuốn Thiền Hành Yếu Chỉ.

Khi nào muốn rút ngắn bớt nghi thức, ta có thể không tụng Tâm Kinh. Bài tụng Quay Về Nương Tựa cũng là một bài lễ nhạc có thể hát được.

Nghi Thức Sám Hối

Nghi thức sám hối có thể trì tụng mỗi tháng một lần. Bài Sám Nguyên là một tấm gương để chúng ta tự soi, và kết quả của sự tự soi này là ta thấy được những vụng về do nếp sống thiếu chánh niệm hàng ngày của ta tạo ra, do đó ta có thể chuyển đổi cách nhìn và cách tiếp xử của ta trong đời sống hàng ngày để phẩm chất an lạc và hạnh phúc được nâng cao.

Nghi Thức Chúc Tán

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.

Sau mục Quán Nguyên, 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.

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.

Nghi Thức Gia Trì Nước Tịnh

Nghi thức này được sử dụng trong các dịp xuống tóc, thiết lập bàn thờ, đàn tràng, cúng nhà mới, cúng đất đai, khai trương cửa hàng, văn phòng, v.v... Ý nghĩa của nghi thức là nương vào tâm đại bi của Bồ Tát Quan Thế Âm để làm lưu xuất nước tịnh cam lộ mà rảy lên và làm cho thanh tịnh, tươi mát, sống dậy và trị liệu tất cả những gì được nước cam lộ rưới xuống. Một bát nước trong và một nhánh liễu cần được chuẩn bị trước khi hành lễ. Nước trong tượng trưng cho định lực, nhánh liễu linh động tượng trưng cho trí tuệ.

Nghi Thức Tẩy Tịnh và Nhập Liệm

Nghi thức này được sử dụng để rưới nước cam lộ lên nhục thân người quá cố và trên quan tài để đem lại sự tươi mát và thanh tịnh. Xin xem những lời chỉ dẫn trong Nghi Thức Gia Trì Nước Tịnh. Một bát nước trong và một nhánh dương liễu cần được chuẩn bị trước khi hành lễ. Nước trong tượng trưng cho định lực, nhánh liễu linh động tượng trưng cho trí tuệ.

Nghi Thức Thành Phục (Thọ Tang)

Nghi thức này được sử dụng để những phần tử trong tang gia tiếp nhận tang phục.

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.

Nghi Thức Ăn Com Yên Lặng

Nghi thức này có thể được thực tập tại tư gia trong những ngày quán niệm, có hay không có sự tham dự của các bạn trong tăng thân. Mỗi

tuần ít nhất nên thực tập nghi thức này một lần vào dịp cuối tuần với những người sống chung với mình.

Nghi Thức Cúng Thất

Theo tín ngưỡng Thân Trung Ấm, người quá cố có thể vãng sinh hoặc đi đầu thai ngay sau khi qua đời, hoặc có thể trải qua thời gian từ một tuần lễ đến tối đa là bảy tuần lễ trước khi đi tái sinh hoặc vãng sinh. Trong thời gian này Thân Trung Ấm trải qua bảy lần chuyển hóa. Sự thực tập chánh niệm, trì tụng kinh điển, trai tăng, bố thí, tạo tác công đức của thân nhân và bạn bè người quá cố có thể làm phát sinh ra rất nhiều năng lượng hộ niệm và yểm trợ cho sự chuyển hóa ấy một cách tích cực. Vì vậy mỗi bảy ngày lại có một lần trì tụng, cầu nguyện, phóng sanh và cúng dường gọi là cúng thất. Lần cúng thất cuối cùng gọi là Chung Thất, được tổ chức long trọng hơn cả. Nghi thức Cúng Thất có thể được bổ túc bằng một trong những kinh điển chọn ở phần kinh văn, như Kinh Thương Yêu, Kinh Phước Đức, Kinh A Nậu La Độ, Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân, Kinh Kim Cương, Kinh Người Áo Trắng, v.v... Trì tụng các kinh này rất bổ ích cho người quá cố và cho những người trì tụng.

Nghi Thức Cúng Ngọ

Nghi thức này được sử dụng tại thiền viện để dâng cơm cúng Bụt vào giờ trưa trước khi khai báng báo giờ Ngọ trai của đại chúng. Tại tư gia, vào những ngày rằm hay mùng 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.

Nghi Thức Thí Thực

Nghi thức này là để thí thực cho các giới cô hồn, được sử dụng tại các chùa trong buổi công phu chiều. Trên bàn thờ cô hồn có cháo, gạo, muối và nước trong. Tại tư gia vào chiều ngày rằm tháng bảy, ta cũng có thể tổ chức cúng cô hồn và sử dụng nghi thức này. Trong nghi thức có bài kệ kinh Hoa Nghiêm rất nổi tiếng: "Nhuộc nhân dục liễu tri,

tam thế nhất thiết Phật, ưng quán pháp giới tánh, nhất thiết duy tâm tạo" và rất nhiều bài chân ngôn. Nghi thức này có màu sắc Mật Tông. Cần có nhiều định lực và tụng không vấp vấp thì sự trì tụng và cúng dường mới thành công. Nên tụng thông thả để đừng vấp vấp.

Các Nghi Thức Tụng Giới

Nghi thức tụng giới cho thiếu nhi gồm có ba phép Quay Về Nương Tựa và Hai Lời Hứa, có thể được cử hành riêng hoặc với Nghi Thức Tụng Năm Giới. Thiếu nhi từ mười tuổi trở lên, nếu muốn, có thể ở lại để tham dự lễ tụng Năm Giới. Riêng về Nghi Thức Tụng Giới Tiếp Hiện thì các em không nên tham dự, vì nghi thức khá dài. Ta có thể tổ chức tụng Giới Tiếp Hiện vào một ngày giờ khác để các buổi tụng giới đừng kéo ra dài quá. Ví dụ tuần này tụng Năm Giới thì tuần sau tụng Giới Tiếp Hiện. Nghi thức Tụng Năm Giới cần được một vị có đạo đức hướng dẫn làm chủ lễ. Vị này có thể là một vị đang hành trì Giới Lớn, Giới Sa Di, Giới Bồ Tát hoặc Giới Tiếp Hiện. Nếu không có một trong những vị nói trên thì vị chủ lễ phải là một người đang hành trì Năm Giới và có giới thể thanh tịnh. Các nghi thức tụng giới của người xuất gia không được in trong sách này. Các thiền viện và tăng thân xuất gia nếu muốn có nghi thức ấy xin viết thư về Làng Mai, chúng tôi sẽ vui lòng kính gửi. Tất cả các nghi thức đều có phần thực tập Yết Ma theo truyền thống để hợp thức hóa lễ tụng giới.

Nghi Thức Truyền Thọ Năm Giới

Người chủ lễ nghi thức này là một người có đạo đức được đại chúng kính nể, đang hành trì Giới Khất Sĩ, Giới Nữ Khất Sĩ, Giới Bồ Tát Xuất Gia hay Giới Tiếp Hiện Xuất Gia đã được truyền đăng làm Giáo Thọ hoặc đã được đặc biệt cho phép trao truyền Năm Giới.

Nghi Thức Truyền Thọ Giới Tiếp Hiện

Thầy truyền giới Tiếp Hiện hướng dẫn nghi thức này ít nhất phải là một vị Giáo Thọ trong giáo đoàn Tiếp Hiện, được phụ tá ít nhất là bởi ba thành viên Tiếp Hiện thuộc chúng Chủ Trì dòng Tiếp Hiện. Các

thành viên của chúng Đồng Sự dòng Tiếp Hiện và các bạn hữu đều được mời tham dự để hộ niệm.

Thi Kệ Nhật Dụng

Đây là những bài thi kệ cần được học thuộc lòng để thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Gốc rễ của các bài thi kệ nhật dụng này có thể tìm thấy trong nhiều kinh điển, nhất là kinh Hoa Nghiêm. Trong thiền môn, ta có tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu của thiền sư Độc Thể, gồm có những bài thi kệ để thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày dành cho các giới xuất gia. Những bài thi kệ mà bạn thấy trong phần này của nghi thức đều bằng quốc ngữ, dễ nhớ, dễ tập, có thể áp dụng cho cả hai giới xuất gia và tại gia.

Kệ Chuông

Trong phần này có nhiều bài kệ thỉnh chuông, nghe chuông và ngồi thiền. Các bài kệ ngồi thiền này được xướng hoặc tán theo điệu truyền thống (điệu Nhất Canh Dĩ Đáo, Ngũ Canh Dĩ Đáo và Lô Cổ Tùng Xao) đi theo ba hồi chuông báo chúng. Các bài kệ này được xướng hoặc tán khoảng mười phút sau tiếng chuông báo hiệu giờ thiền tọa đã thỉnh, lúc ấy mọi người đã có mặt và đã ngồi sẵn ở thiền đường. Đại chúng đáp ứng lại lời niệm Bụt ba lần trước khi đi vào thiền tập.

Phần Kinh Văn

Những kinh văn được in ở phần sau của Nghi Thức đã được trích dịch trong hai Tạng Hán và Pali. Người dịch là thiền sư Nhất Hạnh. Đó là những kinh tiêu biểu cho giáo lý đạo Bụt, hiệu quả của sự tụng đọc không thể đo lường được. Ta có thể đọc một trong những kinh này trong Nghi Thức Công Phu Hàng Ngày, sau khi tụng Tâm Kinh Bát Nhã. Người đọc có thể là vị Duy Na, vị Duyệt Chúng, hay bất cứ người nào có mặt trong buổi tụng kinh có giọng đọc rõ ràng, trong sáng, có thể diễn tả được ý kinh. Tuy những kinh này có thể trì tụng theo tiếng mõ, nhưng thỉnh thoảng cũng nên để một người đọc thôi,

đọc tự nhiên không theo tiếng mõ, trong khi mọi người ngồi ngay ngắn lắng nghe lời Bụt. Như thế ta chú tâm được hoàn toàn vào nghĩa lý của lời kinh. Những lời quán nguyện về các đức Bồ Tát Quan Âm, Văn Thù, Phổ Hiền và Địa Tạng cũng có thể đọc theo cách này.

Vào những dịp đặc biệt như đầu năm, ta có thể chọn Kinh Phước Đức; khi phóng sanh và làm việc phước thiện, chúng ta chọn Kinh Thương Yêu; cầu siêu độ ta có thể chọn Kinh A Nậu La Độ, Kinh Giáo Hóa Người Bệnh hay Kinh Trung Đạo Nhân Duyên... Thật ra kinh nào tụng trong dịp nào cũng có lợi lạc cả. Những kinh này nên được thỉnh thoảng đem ra học hỏi và đàm luận, nếu có thể thì với sự có mặt của một vị giáo thọ, bởi vì nghĩa lý của các kinh ấy rất thâm diệu tuy lời kinh rất đơn giản. Các kinh này đều rất thiết thực cho sự học hỏi và tu tập hàng ngày của chúng ta.

Phần Phụ Lục

Bài Sám Quy Mạng là do thiền sư Liễu Nhiên, núi Di Sơn, sáng tác, được trích từ sách Thiền Môn Nhật Tụng, phần công phu sáng. Nguyên văn chữ Hán, do thiền sư Nhất Hạnh dịch năm 1956.

Các bài Thi Kệ Nhật Dụng có hiệu lực giúp ta sống đời sống hàng ngày trong chánh niệm. Giới cư sĩ bây giờ cũng có thể thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày như người xuất gia, vì vậy các bài thi kệ đã được in vào Nghi Thức.

Các bài Kệ Chuông, Thiên Long Hộ Pháp và Kệ Vô Thường cần được sử dụng trong các buổi công phu tại chùa. Một số trong các bài ấy cũng có thể được sử dụng trong các buổi công phu tại gia nữa.

Nghi Thức Ăn Cơm Im Lặng cũng có thể được áp dụng ít ra là vài lần trong tuần, trong nếp sống tại gia. Thực tập nghi thức này, ta có thể thiết lập được sự an tĩnh và sự hòa đồng trong gia đình, do đó nếp sống tỉnh thức được thực hiện dần dần trong đời sống hàng ngày.

Bài Phòng Hộ Chuyển Hóa (Đệ tử chúng con từ vô thủy) in ở phần phụ lục vốn đã được thiền sư Nhất Hạnh biên tập từ năm 1951, in ở sách

Gia Đình Tin Phật năm 1952 và tái bản năm 1953 với đầu đề là Phát Nguyên Tu Trì. Văn bản được in trong sách này đã được chính tác giả nhuận sắc vào năm 1993.

Tóm lại cuốn Nghi Thức Tụng Niệm này sẽ tác động trực tiếp đến đời sống gia đình một cách tốt đẹp. Giới trẻ sẽ thấy lời kinh gần gũi, dễ hiểu, có thể đem áp dụng vào đời sống. Thực tập tụng niệm theo nghi thức này một thời gian, giới trẻ sẽ tiếp nhận nhiều hạt giống tốt của Phật pháp làm vốn liếng tâm linh cho hiện tại và tương lai.

Về Danh Từ Bụt

Đạo Bụt truyền qua nước ta từ thế kỷ thứ nhất của kỷ nguyên Tây Lịch. Chúng ta đã gọi Buddha là Bụt ngay từ đầu. Trong văn học dân gian (ca dao, tục ngữ, truyện cổ tích) cho tới ngày nay ta vẫn tiếp tục gọi Buddha là Bụt. Trong thiền môn và trong giới học giả, chúng ta đã tiếp tục gọi Buddha là Bụt cho tới thế kỷ thứ 15, khi nước ta bị quân nhà Minh xâm chiếm. Tướng nhà Minh là Trương Phụ cho thu lượm hết các trước tác cũ mới của Đại Việt và chở về Kim Lăng. Hai nhà cán bộ văn hóa của nhà Minh là Hạ Thanh và Hạ Thì được chỉ thị thi hành triệt để chính sách này tại Đại Việt. Thư tịch đạo Bụt của nước Minh được chở sang cho người Đại Việt sử dụng. Chúng ta đã bắt đầu theo người Minh gọi Buddha là Phật từ lúc ấy.

Các tác phẩm chữ Nôm của vua Trần Nhân Tông (như Cư Trần Lạc Đạo Phú, Đắc Thú Lâm Tuyền Thành Đạo Ca ...) và của thiền sư Huyền Quang (Vịnh Hoa Yên Tự Phú), những tác phẩm tiêu biểu cho nền văn chương bác học của ta ở thế kỷ 14, vẫn còn gọi Buddha là Bụt.

Vậy học sử dụng trở lại danh từ Bụt không phải là một hành động lập dị mà chỉ là một hành động trở về với truyền thống văn hóa của dân tộc.

Về Phương Pháp Tụng Kinh, Niệm Bụt Và Đi Kinh Hành

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 chánh 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 chánh niệm; năng lượng ấy cũng có mặt trong vũ trụ. Và chỉ khi nào năng lượng trong tâm ta phát sinh 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.

Khi thực tập kinh hành, nên chú tâm tới sự xúc chạm giữa bàn chân và sàn chánh 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 chánh 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.

Thay Đổi Kinh Văn, Sám Nguyện Và Kệ Tán

Phần lớn các nghi thức đều có phần trì tụng kinh văn, và Tâm Kinh Bát Nhã thường được đưa ra làm Kinh văn trì tụng. Tuy nhiên hành giả có thể chọn một kinh văn thích hợp trong số các kinh văn có mặt trong sách Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn này để thay thế cho Tâm Kinh, và thay thế những bài Sám nguyện và Kệ Tán trong nghi thức

bằng những bài Sám Nguyện và Kệ Tán thích hợp mà mình ưa thích.
Những bài này có thể tìm trong phần Phụ Lục.

Nghi thức

Nghi thức công phu tại gia

Nghi thức này có thể được sử dụng hàng ngày tại gia đình, vào buổi khuya trước khi đi ngủ, hoặc buổi sáng khi thức dậy. Ít nhất nên sử dụng mỗi tuần một lần vào thứ bảy hay chủ nhật. Nghi thức này không bắt đầu bằng thiền hành, nhưng nếu ta có thể bắt đầu nghi thức bằng ba mươi phút thiền hành thì rất quý. Đã có nhiều gia đình biết thực tập thiền hành chung mỗi ngày, và rất được an lạc nhờ pháp môn này. Ít nhất mỗi tuần gia đình bạn nên thực tập thiền hành chung một lần, vào dịp cuối tuần. Nếu chưa biết cách thiền hành, xin đọc cuốn Thiền Hành Yếu Chỉ của thiền sư Nhất Hạnh do nhà xuất bản Lá Bối ấn hành.

1. Thiền Tọa (12 phút)

2. Dâng Hương

Mọi người đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

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)

3. Tán Dương

Hương đã cắm vào bình, vị chủ lễ xướng, mọi người 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
Hương về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.

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

4. Lạy Bụt

Vị chủ lễ xướng các danh hiệu sau đây, và mọi người 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. (CC)

5. Trì Tụng

Mọi người ngồi xuống trên tọa cụ thành hai hàng đối diện nhau. Duy Na và Duyệt Chúng khai chuông mõ. Vị chủ lễ xướng kệ khai 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)

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 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 đặc 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)

6. Quy Nguyên

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)

7. 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. (CC)

8. 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 gươm 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)

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

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)

Chú ý: Các Kinh sau đây có thể được lần lượt tụng đọc để thay thế Tâm Kinh thay vì ngày nào cũng tụng đọc Tâm Kinh: Kinh Thương Yêu (Thứ Hai), Kinh Người Áo Trắng (Thứ Ba), Kinh Phước Đức (Thứ Tư), Kinh Diệt Trừ phiền Giận (Thứ Năm), Kinh Tám Điều Giác Ngộ (Thứ Sáu), Kinh Soi Gương (Thứ Bảy), Kinh Người Biết Sống Một Mình (Chủ Nhật). Hành giả có thể thỉnh thoảng thay thế các kinh trên bằng các kinh khác như Kinh A Di Đà, Kinh Người Bất Rắn, Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc, Kinh Hải Đảo Tự Thân, Kinh Người Biết Sống Một Mình, v.v..., tùy theo nhu yếu thực tập của mình và của gia đình mình.

Nghi thức sám hối

Nghi thức sám hối có thể trì tụng mỗi nửa tháng hoặc mỗi tháng một lần. Bài Sám Nguyện là một tấm gương để chúng ta tự soi, và kết quả của sự tự soi này là ta thấy được những vụng về do nếp sống thiếu chánh niệm hàng ngày của ta tạo ra, do đó ta có thể chuyển đổi cách nhìn và cách tiếp xử của ta trong đời sống hàng ngày để phẩm chất an lạc và hạnh phúc được nâng cao.

1. Thiền Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiền Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

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)

4. 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
Tù 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)

5. Lạy Bụt

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. (CC)

6. 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:

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)

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 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)

7. Sám Nguyên

Trang nghiêm đài sen ngự tọa
Đại hùng từ phụ Thích Ca
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh
Bàn tay chấp thành liên hoa
Cung kính hướng 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 dẫy đầy
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 nỗi 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 dẫn vật 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 khô đau trần 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 quẩn 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 nguyên 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 mầu
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 sinh 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 màu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

8. Lạy Sám Hối

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 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 Khái Giáo A Nan Đà (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di. (CC)

9. 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 nê đế,
ma ha già đế, chon lăng càn đế, ta bà ha. (C)

10. 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 nguyên làm mới
Nguyên sống đêm ngày trong chánh niệm
Nguyên 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)

11. Tùy Hỷ Hồi Hướng

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 thi
Con đã từng lầm 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
Vớ 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 sinh
Làm cho kiếp sau
Sinh nơi biên địa
Sáu căn khiếm khuyết
Không có điều kiện
Lớn lên thành người
Những tội chương ấy
Hôm nay con nguyện nhất tâm
Cầu xin sám hối.

Xin chư Bụt Thế Tôn
Chứng 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 vồ 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
Biến 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)

12. 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,
điều 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 Tảng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên
bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

13. 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)

Nghi thức chúc tán rằm và mừng một

Nghi thức chúc tán được thực tập mỗi tháng hai lần vào các ngày rằm và mừng một trong giờ công phu sáng và vào sáng mừng 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 Phật, 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 brazier đốt danh hương
Khói trầm quyện tỏa khắp mười phương
Tâm bồ đề dũng 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 Phật 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

Thiền 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

Dem 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 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
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 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. (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 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 tánh vô thường và vô ngã của vạn vật. Chúng con xin học theo hạnh Ngài, dùng guơm 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 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 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 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)

9. Hồi Hướng

Chúc tán 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. (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 mười phương
Tâm bồ đề dũng 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
Vội 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 thanh 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

Thiên 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 thiên 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 noi 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.

3. 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)

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 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 Nguyên

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 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 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 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 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 Hoằng (C)
 Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Hoán Bích Nguyên Thiều (C)
 Nhất tâm kính lễ Sư Tổ Thập 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 chứng 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 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)

(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 hộ niệm cầu an

Nghi thức này được sử dụng để đem lại sự an lành và vô úy cho những người đang bệnh hoặc gặp điều bất an trong cuộc sống và cho thân nhân của những người ấy.

1. Thiền Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiền Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

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 thanh 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
Giải thoát mọi khổ đau
Thường trú trong an lạc.

Nam mô Đức Bồ Tát Cúng Đường Hương. (C)

4. 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
Tù 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)

5. Lạy Bụt

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 liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam. (CC)

6. Khai Kinh

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

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)

7. Trì Tụng *(đồng tụng)*

Nam mô Bụt, Bồ Tát và Thánh Tăng trên hội Pháp Hoa. *(ba 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?"

Bạc 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

Dao kiếm gãy từng khúc.

"Nơi tù ngục xiềng xích
Chân tay bị gông cùm
Niệm sức mạnh Quan Âm
Được tháo gở 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
Rồng 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.

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

"Trí phương tiện quảng đại

Đầy đủ sức thần thông
Mười phương trong các cõi
Không đâu không hiện thân.

"Những nẻo về xấu ác
Địa ngục, quỷ, súc sinh
Khổ sinh, 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 hải hùng
Niệm sức mạnh Quan Âm
Oán thù đều tiêu tán.

"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)

8. Khai Thị

Đại chúng tập hợp hôm nay để đọc kinh niệm Bụt hộ niệm và cầu an cho (ông, bà) có thân nhân, con cháu và thân hữu của (ông, bà) tham dự trong việc hộ niệm. Xin đại chúng lắng nghe: một tâm niệm an lành được phát khởi có thể soi sáng cho cả thế giới ta bà. Chúng ta đã tập hợp hôm nay để thắp sáng tâm niệm an lành trong mỗi chúng ta, bằng thiền tọa, thiền hành, tụng kinh và niệm Bụt để thiết lập cảm ứng và tiếp nhận chất liệu đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả, vô úy làm động lực chuyển hóa tình trạng và đem lại an lành cho sự sống. Sự an lạc của thế giới tùy thuộc vào sự an lạc của chúng ta trong giờ phút này. Xin đại chúng nhất tâm niệm danh hiệu của Bụt và các vị Bồ Tát.

9. Niệm Bụt

(đông tụng, mỗi danh hiệu ba lần)

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nam mô Bụt Dược Sư Lưu Ly (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương. (CC)

10. Trì Tụng

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
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 Quan Thế Âm. *(ba lần)* (C)

Có câu chân 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, đất diệt tha.
Ấn, chiết lệ chủ lệ chuẩn đề ta bà ha. *(ba lần)* (C)

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 ngã quý chúng Tam hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa.

Nam mô Bồ Tát Siêu Thập Địa. *(ba lần)* (C)

11. Hướng Về Kính Lạy

Hướng về kính lạy đức Như Lai
Hải đẳng chiếu soi biển trần khổ
Xin đức Từ Bi xót thương nhiếp thọ
Chúng con hôm nay khẩn thiết nguyện quay về. (C)

Đệ tử chúng con

Bốn ơn 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
Phúc 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
khua vang tỉnh mộng
Quyết một lòng làm mới thân tâm
Bao nhiêu tội ác lỗ lăm
Nguyên xin hoàn toàn gột sạch.

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, kinh 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.

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 sinh 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
Nghiệp và phiền não
Đều cũng vô tận
Nguyện con cũng thế
Sẽ là vô tận.

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

12. 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)

13. Hồi Hướng

Cầu an 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. (CCC)

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 Nguyên 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, đất 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, đất tha nga đá gia, đất diệt 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 nằng 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 cúng thí thực

Nghi thức này là để thí thực cho các giới cô hồn, được sử dụng hàng ngày tại các chùa trong buổi công phu chiều. Trên bàn thờ cô hồn có cháo, gạo, muối và nước trong. Tại tư gia vào chiều ngày rằm tháng bảy, ta cũng có thể tổ chức cúng cô hồn và sử dụng nghi thức này. Trong nghi thức có bài kệ kinh Hoa Nghiêm rất nổi tiếng: "Nhược nhân dục liễu tri, tam thế nhất thiết Phật, ưng quán pháp giới tánh, nhất thiết duy tâm tạo" và rất nhiều bài chân ngôn. Nghi thức này có màu sắc Mật Tông. Cần có nhiều định lực và tụng không vấp vấp thì sự trì tụng và cúng dường mới thành công. Nên tụng thông thả để đừng vấp vấp.

1. 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)

2. Kệ Khai Thị

Lửa dữ bùng bùng cháy bốn bên
Cô hồn nóng bức khổ triền miên
Cô hồn nếu muốn sinh 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)

3. Trì Chú (mỗi chú ba lần)

(Chân Ngôn Phá Địa Ngục)

Án, dà ra đế da ta bà ha. (C)

(Chân Ngôn Triệu Thỉnh)

Nam mô bộ đễ rị dà rị đa rị đất tha nga đa đa. (C)

(Chân Ngôn Mở Oan Kết)

Án, tam đà ra dà đà ta bà ha.(C)

4. Niệm Danh Hiệu

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 Quan Thế Âm (C)

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

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

5. 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)

6. Bốn Lời Nguyên

Phật tử đã tạo ra nghiệp xấu
Cũng vì tâm niệm tham sân si
Do thân, miệng, ý phát sinh 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 sinh 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 sinh 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. (CC)

7. Trì Chú (mỗi chú ba lần)

(Chân Ngôn Diệt Định Nghiệp)
Án, bát ra mạt lân đà nảnh ta bà ha. (C)

(Chân Ngôn Diệt Nghiệp Chướng)
Án, a lô lạc kế ta bà ha. (C)

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

(Chân Ngôn Diệt Tam Muội Gia Giới)

Án, tam muội đa tát đỏa phạm. (C)

(Chân Ngôn Biển Thực)

Nam mô tát phạ đất tha nga đa phạ rô chỉ đế.

Án, tam bạt ra, tam bạt ra hồng. (C)

(Chân Ngôn Biển Thủy)

Nam mô tô rô bà gia, đá tha nga đá gia, đất diệt tha, án, tô rô, tô rô, bạt ra tô rô bạt ra tô rô, ta bà ha. (C)

(Chân Ngôn Nhất Tự Thủy Luân)

Án noan noan noan noan noan. (C)

(Chân Ngôn Biển Sữa)

Nam mô tam mãn đa một đà nẫm, án noan. (CC)

8. Cúng Đường

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 sinh 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 sinh 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 sinh 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. (CC)

(Chân Ngôn Thí Vô Già Thực)
Ấn mục lực lắng ta bà ha. (C)

(Chân Ngôn Phổ Cúng Đường)
Ấn nga nga nằng tam bà phạ phiệt nhật ra học (CC)

9. Kệ Cúng Đường

Phụng hiến cam lồ vị
Phân lượng như thái hư
Xin mọi loài đạt nguyện
Về nương bóng Đại Từ. (C)

10. Hồi Hướng

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. (C)

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

Nguyện dứt hết phiền não
Cho trí tuệ phát sinh

Cho tội chương tiêu tán
Quả giác ngộ viên thành. (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 đầy.

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 dường: 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 Lặc 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 mười phương
Cúng dường khắp pháp giới
Từ 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, đá tha nga đá gia, đất diệt 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

Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác.

Xin nguyện sống xứng đáng để thọ dụng thức ăn này.

Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không điều độ.

Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.

Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này.

(đồng 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.

Án mục lực lăng 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 nẫm, tam miệu tam bồ đà, câu chi nẫm, đát điệt tha. Án chiết lệ
chủ lệ chuẩn đề ta bà ha. *(ba lần)* (CC)

15. Kệ Hồi Hướng

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 tắm Bụt

Lễ này nên để thiếu nhi tổ chức và trang trí với sự giúp sức của giới phụ huynh. Một cái mái hình cung được đan bằng tre hay đóng bằng những thanh gỗ nhẹ để làm nơi tắm Bụt. Đức Bụt sơ sinh đứng dưới mái vòm ấy, trên một hòn đảo nhỏ đặt giữa một cái hồ con. Bụt sơ sinh có thể là một búp bê trai bằng nhựa, một tay chỉ lên trời, một tay chỉ xuống đất. Mái vòm và các cây cột chống được trang trí bằng lá và bằng hoa. Thiếu nhi đi hái lá hoa và cùng nhau trang trí mọi thứ với sự góp ý của người lớn. Hồ đựng nước thơm. Trên bờ hồ có gáo con để múc nước thơm tắm Bụt. Dưới đài có đủ chỗ để đặt hoa và nến. Hoa và nến này do thiếu nhi và người lớn thay phiên nhau dâng lên trước khi được tắm Bụt.

1. Thiên Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiên Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chắp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

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)

4. 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 tâm 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)

5. Lạy Bụt

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. (CC)

6. Khai Thị

Hôm nay đại chúng tập hợp để mừng ngày Khánh đản và làm lễ tắm Bụt sơ sinh. Đại chúng lắng lòng nghe đây: Cách đây trên 2600 năm, tại thành Ca Tỳ La Vệ, giữa loài người chúng ta và trên trái đất xinh đẹp này, một đức Bụt đã ra đời. Đó là đức Thích Ca Mâu Ni. Ngài là một con người như chúng ta, nhưng Ngài đã đưa sự tỉnh thức của Ngài lên đến mức độ cao nhất. Ngài đã trở thành một bậc tỉnh thức toàn vẹn. Ngài là một con người như chúng ta, nhưng Ngài đã phát huy khả năng hiểu biết và thương yêu của Ngài tới mức tột cùng. Ngài là đóa hoa đẹp nhất và quý nhất trong vườn hoa nhân loại. Ngài là một đóa hoa Ưu Bát Đa La, mỗi ba ngàn năm mới nở một lần.

7. Bài Hát Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt
Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.
Namo Buddhaya.

Con về nương tựa Pháp
Con đường của tình thương và sự hiểu biết.
Namo Dharmaya.

Con về nương tựa Tăng
Đoàn thể của những ai nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.
Namo Sanghaya.

Buddham Saranam Gacchami.
Dharmam Saranam Gacchami.
Sangham Saranam Gacchami.

8. Pháp Ngữ

Xưng tán đức Thế Tôn
Bậc vô thượng năng nhân
Tùng trải 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. (C)

Muôn loài cùng quy hướng nhất tâm
Đạo vô sinh sẽ chứng
Muôn loài cùng quy hướng nhất tâm
Đạo vô sinh nguyện chứng. (CC)

9. Chúc Tán

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 mình chúng: (C)

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt
Lại như mặt nhật phóng quang minh
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương
Hy xả từ bi đều thấm nhuần. (C)

Thế Tôn đức tướng vô tận không thể tán dương
Chúng con ở đạo tràng _____
Nhân ngày đản Bụt
Tập hợp bốn chúng

Đi lên bảo điện
Thiền 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)

10. Kệ Khai 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
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 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) (đọc là xóa ha)

11. Kệ Tắm Bụt

Hôm nay được tắm cho Như Lai
Trí tuệ quang minh công đức lớn
Chúng sinh ba cõi đang chìm đắm
Được thấy trần gian hiện pháp thân. (C)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni.

Mặt đẹp như vàng nguyệt
Ba cõi đều tôn xưng
Hàng phục tất cả
Ma, Thiên, Nhân đều nép phục.

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

12. Niệm Bụt và Tắm Bụt

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni.

(Niệm thông thả và liên tục, trong khi từng người tiến lên dâng nén và dâng hoa trước Bụt sơ sinh. Vị Duy Na là người đầu tiên dâng nén và dâng hoa, rồi múc nước thơm trong hồ tưới lên tượng Bụt. Sau đó đến thiếu nhi. Thiếu nhi xong rồi mới tới người lớn. Bài hát Quay Về Nương Tựa (mục 7) và bài kệ Tắm Bụt (mục 11) có thể được thỉnh thoảng hát hay tụng lên thay cho tiếng niệm Bụt)

13. Bài Tụng Hạnh Phúc

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

Năng lượng của tầng đoàn
Giới luật và uy nghi
Đang bảo hộ cho con
Không để gây lầm lỗi
Không bị nghiệp xấu đẩy
Đi về nẻo 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. (C)

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. (C)

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. (C)

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 phiền não 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. (C)

Dù cuộc đời vô thường
Dù sinh 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 sinh
Của Bụt và Bồ Tát. (C)

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

14. 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)

15. Hồi Hướng

Tắm Bụt tâm thanh tịnh
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)

Nghi thức lễ cài hoa vu lan

Lễ Cài Hoa Vu Lan, cũng như lễ đàn Bụt, là một lễ lớn, cần được trân thiết thật đẹp. Hoa hồng, hoa trắng và kim cài được chuẩn bị đầy đủ. Điện Bụt hay hội trường được treo đèn kết hoa. Âm nhạc cúng dường nên dùng những bài cổ nhạc và tân nhạc có tầm vóc và có giá trị tâm linh. Nhạc khí nên dùng độc huyền cầm, đàn tranh, sáo, nhị và những nhạc khí cổ truyền khác.

1. Thiền Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiền Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

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)

4. 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
Tù 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)

5. Lạy Bụt

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. (CC)

6. 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*) (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
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 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)

7. Âm Nhạc Hòa Tấu Cúng Đường

Cổ nhạc như Ngũ Đối Thượng, Ngũ Đối Hạ hay tân nhạc như bài Hải Triều Âm của Bửu Bác, hay bài Ý Thức Em Mặt Trời Tỏ Rạng của Nhất Hạnh

8. Khai Thị

Hôm nay đại chúng tập hợp để làm lễ Cài Hoa Vu Lan. Xin đại chúng lắng lòng nghe:

Công cha như núi Thái Sơn
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.

Chúng ta quy tụ hôm nay để tưởng nhớ tới ân đức sinh thành, để cầu nguyện cho cha mẹ và để thắp sáng ý thức về tình nghĩa và hạnh phúc.

Trước hết, xin đại chúng nghe đọc đoạn văn "Bông Hồng Cài Áo".

9. Đọc Bông Hồng Cài Áo

(Hai giọng, một nam một nữ, nối tiếp nhau đọc từng đoạn trong đoạn văn, từ đầu đến cuối.)

10. Hát Bài Bông Hồng Cài Áo

11. Khai Thị

Xin đại chúng nghe nói về tình cha.

12. Nói Về Tình Cha

(Một hoặc hai người, đã được chuẩn bị trước, nói về tình cha)

13. Âm Nhạc Cúng Đường

(Thiếu niên và thiếu nữ lên trước đài, đồng ca một bài về công cha nghĩa mẹ, như bài Ân Nghĩa Sinh Thành của Dương Thiệu Tước)

14. Cài Hoa

Sáu hoặc tám em thiếu niên và thiếu nữ mặc áo dài Việt Nam tiến ra quỳ trước điện Bụt. Vị chủ lễ tiến lên, quỳ trước các em, chấp tay làm lễ mỗi em và cài hoa cho từng em. Hoa được cài gồm có hai đoá, đoá này cao hơn đoá kia chừng nửa phân. Hoa đoá trên tượng trưng cho cha, hoa đoá dưới tượng trưng cho mẹ. Nếu cha mẹ còn sống cả thì em được cài hai đoá màu hồng. Được cài hoa xong, các em chấp tay và đứng dậy, tiến tới ba bước và lạy trước Tam Bảo để bày tỏ lòng tri

ân và để cầu Bụt gia hộ cho cha mẹ, đầu đang còn hay đã khuất. Vị Duy Na nhịp chuông cho các em lạy. Lạy xong, các em đứng dậy để chuẩn bị cài hoa cho đại chúng. Mỗi lần, sáu người từ đại chúng xuất ban, tiến lên và quỳ trước Tam Bảo. Sáu em cài hoa đều phải đến quỳ xuống trước sáu người làm lễ trước khi cài hoa. Có hai em phụ tá nâng khay hoa đứng sau lưng; người mới được cài hoa chấp tay, đứng dậy, tiến lên ba bước và lạy xuống trước Tam Bảo để bày tỏ lòng tri ân và để cầu Bụt gia hộ cho cha mẹ, trước khi trở về chỗ ngồi; trong khi đó, sáu người khác trong đại chúng lại xuất ban ra quỳ trước Tam Bảo. Cứ như thế cho đến khi mọi người đều được cài hoa.

15. Âm Nhạc Cúng Đường

Hòa tấu một bản cổ nhạc như Ngũ Đối Thượng, Ngũ Đối Hạ, hoặc một bài tân nhạc ca tụng tình cha hoặc tình mẹ.

16. Quy Nguyên

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 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

17. 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)

18. Hồi Hướng

Cầu báo ơn sinh dưỡng

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)

Nghi thức hôn lễ

1. Thiên Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiên Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, 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)

4. 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
Hương về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.

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

5. Lạy Bụt

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 Khái 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)

6. 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*) (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
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 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. (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)

7. Khai Thị

Hôm nay đại chúng tập hợp để hộ niệm cho lễ thành hôn của các Phật tử ____ và ____ Xin mọi người giữ chánh niệm và theo dõi hơi thở khi nghe tiếng chuông gia trì. (Ba tiếng chuông)

8. Lạy Báo Ân

Các Phật tử ____ và ____ đứng dậy, ra đứng chắp tay trình diện trước Tam Bảo. Nghe lời xướng và tiếng chuông thì lạy xuống một lạy:

Phật tử mang ơn cha mẹ sinh thành, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương.(C)

Phật tử mang ơn sư trưởng giáo huấn, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương.(C)

Phật 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)

Phật tử mang ơn mọi loài chúng sanh, cây cỏ và đất đá, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (CC)

9. Khai Thị

Xin đại chúng lắng lòng nghe. Đây là lúc các Phật tử ____ và ____ phát nguyện sống cuộc sống lứa đôi theo giáo pháp của Bụt. Người

Phật tử thấy mình không phải là những cá nhân biệt lập với tổ tiên và dòng họ, mà thấy mình là một sự tiếp nối, đại diện cho tất cả những thế hệ đi trước. Tất cả những hành động và phong độ sinh hoạt của mình trong hàng ngày không phải chỉ để nhằm đến mục đích thỏa mãn những nhu yếu tinh thần và thể chất cho cá nhân mình, mà cũng còn là để thực hiện ước vọng của dân tộc, của giống nòi và của dòng họ, và cũng là để chuẩn bị cho những thế hệ con cháu kế tiếp. Mục đích của cuộc sống lứa đôi là để làm cho tiếp nối dòng sinh mạng của tổ tiên nơi những thế hệ con cháu sau này. Đây là nhiệm vụ chính của mình và cũng là điều mà các đương sự phải tâm niệm mỗi ngày trong từng giây phút.

Quý vị Phật tử ! Quý vị hãy theo thầy đọc lên năm lời phát nguyện sau đây, và sau mỗi lời nguyện thì theo tiếng chuông lay trước Tam Bảo một lay:

Điều phát nguyện thứ nhất: Chúng con nguyện sống đời sống hàng ngày sao cho xứng đáng với đạo đức của tổ tiên và nòi giống chúng con. (C)

Điều phát nguyện thứ hai: Chúng con nguyện sống đời sống hàng ngày sao cho xứng đáng với kỳ vọng mà tổ tiên và giống nòi đặt nơi mỗi chúng con. (C)

Điều phát nguyện thứ ba: Chúng con nguyện nương vào nhau, xây dựng cho nhau bằng tình thương, sự tin cậy, sự hiểu biết và lòng kiên nhẫn. (C)

Điều phát nguyện thứ tư: Chúng con nguyện thường tự nhắc nhở rằng sự trách móc, sự hờn giận và lý luận chỉ làm hao tổn hòa khí và không giải quyết được gì. Chúng con biết chỉ có sự hiểu biết và lòng tin cậy mới bồi đắp được hạnh phúc và sự an lạc. (C)

Điều phát nguyện thứ năm: Chúng con nguyện trong đời sống hàng ngày dồn hết tâm lực và phương tiện để xây dựng cho thế hệ con cháu của chúng con trong tương lai. (C)

10. Huấn Giáo

Các Phật tử! Trước sự chứng minh của Tam Bảo và đại chúng, quý vị đã được phối hợp thành vợ thành chồng trong năm điều phát nguyện.

Những lời phát nguyện này quý vị phải đem ra cùng nhau đọc tụng vào ngày trăng tròn mỗi tháng trước bàn thờ Tam Bảo. Tam Bảo sẽ gia hộ cho các Phật tử có đủ sáng suốt, có đủ hiểu biết và thương yêu để xây dựng và bảo vệ hạnh phúc gia đình, làm nền tảng cho sự tiếp nối công trình của tiền nhân và sự xây dựng cho những thế hệ hậu lai. Xin đại chúng chấp tay niệm Bụt theo phương pháp trì danh nhất tâm bất loạn để hộ niệm cho cuộc phối hợp này được thành tựu đẹp đẽ và bền vững.

11. Trì Tụng *(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. (CC)

12. Lạy Nhau

Bây giờ đây là lúc hai người mới cưới quay mặt lại với nhau và lạy nhau hai lạy để biểu lộ niềm cung kính đối với nhau. Trong truyền thống nước ta, vợ chồng phải biết kính trọng nhau như những người khách quý (tương kính như tân). Tình yêu và sự cam kết của quý vị được xây dựng trên nền tảng của sự tương kính đó.

13. Trao Nhẫn Và Nói Lời Ước Nguyện

Bây giờ đến lúc hai người mới cưới quỳ lên, trao nhẫn cho nhau và nói với nhau lời nguyện ước, trước sự chứng giám của Tam Bảo.

14. Huấn Giáo Và Chúc Tụng Của Bậc Phụ Huynh

(một vị phụ huynh đại diện ban lời huấn giáo và chúc tụng)

15. 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)

16. Hồi Hướng

Phát nguyện 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. (CCC)

Nghi thức truyền thọ Ba Quy và Năm Giới

(Người chủ lễ nghi thức này là một người có đạo đức được đại chúng kính nể, đang hành trì Giới Khất Sĩ, Giới Nữ Khất Sĩ, Giới Bồ Tát Xuất Gia hay Giới Tiếp Hiện Xuất Gia đã được truyền đăng làm Giáo Thọ hoặc đã được đặc biệt cho phép trao truyền Năm Giới.)

1. Thiên Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiên Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

Lò báu đốt danh hương
Khói trầm quyện tỏa khắp mười phương
Tâm bồ đề dũng liệt phi thường
Tiếp xúc đầu 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)

4. 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)

5. Lạy Bụt

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 Khái 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)

6. 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)* (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
Bổng 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 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. (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.

7. Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma truyền Năm Giới.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng lắng nghe!

Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để truyền thọ Tam Quy và Ngũ Giới, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng hộ niệm việc truyền thọ quy giới trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc truyền 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.

8. Khai Thị

Hôm nay đại chúng tập hợp để chứng minh và hộ niệm cho lễ quay về và nương tựa Tam Bảo của các vị ...

Xin đại chúng theo dõi hơi thở và an trú trong chánh niệm khi nghe ba tiếng chuông gia trì.

Tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt để mọi người trở về trong trạng thái tỉnh thức. (CCC)

9. Lạy Báo Ân

Các vị giới tử có tên sau đây đứng dậy, chắp tay thành búp sen trình diện trước Tam Bảo (đọc tên).

Nghe lời xướng và tiếng chuông thì lạy xuống một lạy:

Giới tử mang ơn cha mẹ sinh 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)

10. Truyền Thọ Tam Quy

Hôm nay đại chúng tập hợp để chứng minh và hộ niệm cho các vị trong lễ phát nguyện thọ trì pháp Quy Y Tam Bảo.

Là người có duyên với đạo, quý vị đã thấy rõ được con đường của tình thương và sự hiểu biết mà tổ tiên chúng ta đã đi theo trong bao nhiêu thế hệ, và hôm nay quý vị đã có chủ ý phát tâm quy y Tam Bảo.

Quy y Tam Bảo là quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp và nơi Tăng. Bụt, Pháp và Tăng là ba viên ngọc quý. Quay về nương tựa nơi Bụt là quay về nương tựa nơi bậc tỉnh thức, có khả năng đưa đường chỉ lối cho ta trong cuộc đời. Quay về nương tựa Pháp là quay về với con

đường của trí tuệ và từ bi, nghĩa là con đường của hiểu biết và thương yêu. Quay về nương tựa Tăng là quay về nương tựa nơi đoàn thể của những người đang thực tập theo con đường trí tuệ và từ bi và sống trong tỉnh thức.

Bụt, Pháp và Tăng có mặt trong mười phương thế giới mà cũng có mặt trong mọi người và mọi loài. Quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp và nơi Tăng cũng có nghĩa là tin tưởng ở khả năng giác ngộ nơi tự tánh mình, ở khả năng khai mở và phát triển hiểu biết và thương yêu nơi bản thân mình và khả năng thực tập hành đạo của cá nhân và đoàn thể mình.

Xin các vị giới tử cung kính đọc theo đây ba lời phát nguyện lớn:

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. *(lặp lại, chuông)*

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết. *(lặp lại, chuông)*

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

11. Khai Thị

Quý vị Phật tử! Quý vị đã chính thức tiếp nhận pháp Tam Quy, đưa Ba Viên Ngọc Quý vào lòng và vào đời sống hàng ngày của quý vị.

Hôm nay quý vị đã trở nên những người học trò của bậc Giác Ngộ, và đã nguyện sống theo nếp sống tỉnh thức của Người.

Bắt đầu từ hôm nay, quý vị phải để tâm hàng ngày học hỏi và hành trì theo con đường của trí tuệ và từ bi, nghĩa là để phát triển khả năng hiểu biết và thương yêu nơi quý vị.

Và cũng bắt đầu từ hôm nay, quý vị phải biết nương tựa vào đoàn thể của quý vị để học hỏi và hành trì, tham dự những khóa tĩnh tu, tham dự những buổi đọc tụng quy giới và những sinh hoạt tu học khác của đoàn thể.

Thầy giáo thọ của quý vị là _____ và pháp danh của quý vị là do chính _____ ban cho. Quý vị phải nương vào thầy của quý vị mà học đạo và tu đạo.

12. Truyền Thọ Năm Giới

Các giới tử! Đây là giây phút long trọng của sự truyền thọ Năm Giới.

Năm Giới là nền tảng cho một cuộc sống có hạnh phúc và có chỉ hướng vị tha, có năng lực bảo vệ sự sống và làm đẹp cho cuộc đời.

Năm Giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ.

Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc gia đình và xã hội.

Học hỏi và thực hành theo Năm Giới, ta sẽ đi đúng con đường chánh pháp, ta sẽ tránh được lỗi lầm, khổ đau, sợ hãi và thất vọng, ta sẽ xây dựng được an lạc hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta và đóng góp vào phẩm chất an lạc và hòa bình của xã hội.

Đây là giới tướng của Năm Giới.

Xin quý vị lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh. Xin trả lời "dạ có" mỗi khi thấy mình có khả năng tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới luật được tuyên đọc.

Các vị đã sẵn sàng chưa? (*trả lời: sẵn sàng*)

Đây là Giới Thứ Nhất:

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 sẽ 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 hàng ngày của con.

Đó là Giới Thứ Nhất của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (đáp: "dạ có", chuông).

Đây là Giới Thứ Hai:

Ý thức được những khổ đau do lòng gặt, 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, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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 Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (đáp: "dạ có", chuông).

Đây là Giới Thứ Ba:

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Đó là Giới Thứ Ba của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (đáp: "dạ có", chuông).

Đây là Giới Thứ Tư:

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để 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 gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói 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 chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đó là Giới Thứ Tư của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (đáp: "dạ có", chuông).

Đây là Giới Thứ Năm:

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách 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, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

Đó là Giới Thứ Năm của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (đáp: "dạ có", chuông).

Quý vị Phật tử! Quý vị đã tiếp nhận xong Năm Giới quý báu, nền tảng của hạnh phúc gia đình và chất liệu của chí nguyện lợi tha.

Quý vị phải ôn tụng thường xuyên giới tướng mỗi tháng ít nhất là một lần, để sự học hỏi và hành trì Năm Giới càng ngày càng sâu sắc và lớn rộng.

Lễ tụng giới được tổ chức tại chùa, tại thiền đường, niệm Phật đường hay tại tư gia, có sự tham dự của những người bạn tu của mình.

Quý vị cũng có thể tổ chức lễ tụng giới trong phạm vi gia đình mình, hoặc nếu sống độc thân xa chùa, xa bạn, thì cũng có thể tụng giới một mình.

Nếu trong vòng ba tháng mà không tụng giới ít nhất là một lần thì quý vị tự động mất giới thể và lễ quy y truyền giới này sẽ mất hiệu lực.

Quý vị Phật tử! Là đệ tử Bụt, quý vị nên tinh tiến tu học theo con đường mà Bụt đã dày công chỉ dạy để tạo an lạc và hạnh phúc cho chính mình và cho mọi người.

Nghe chuông, xin đứng dậy và lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo.

13. Tuyên Đọc Phái Quy Y

Các Phật tử! Xin quý vị lắng tai nghe thầy tuyên đọc phái quy y.

(đọc phái quy y, trong đó có pháp danh của người mới được quy y và của vị bốn sư mình. Đọc xong, phái quy y được trao lại cho đương sự. Giới tử đã quy y ra quỳ trước điện Bụt để nghe đọc phái và nhận phái.)

14. Hộ Niệm

Để hộ niệm cho các Phật tử mới thọ phép quy y được đạo tâm kiên cố và đạo nghiệp tăng trưởng, 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 (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 Nguyên Địa Tạng Vương. (CC)

15. 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)

16. Hồi Hương

Truyền trì giới 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 truyền thọ 14 Giới Tiếp Hiện

(Thầy truyền giới Tiếp Hiện hướng dẫn nghi thức này ít nhất phải là một vị Giáo Thọ trong giáo đoàn Tiếp Hiện, được phụ tá ít nhất là bởi ba thành viên Tiếp Hiện thuộc chúng Chủ Trì dòng Tiếp Hiện. Các thành viên của chúng Đồng Sự dòng Tiếp Hiện và các bạn hữu đều được mời dự để hộ niệm.)

1. Thiên Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiên Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ.

Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

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)

4. 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
Tù bi thấm nhuần non sông
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)

5. Lạy Bụt

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 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 liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam. (CC)

6. 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*) (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
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
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
Nên đắc vô thượng giác.

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. (CC)

7. Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma truyền Mười Bốn Giới Tiếp Hiện.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để truyền thọ giới luật Tiếp Hiện, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng hộ niệm việc truyền thọ

giới luật trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc truyền giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có thành hay không?

(Đại chúng đáp: Thành.)

8. Lạy Báo Ân

Các vị giới tử có tên sau đây đứng dậy, chắp tay thành búp sen trình diện trước Tam Bảo (đọc tên). Nghe lời xướng và tiếng chuông thì lạy xuống một lạy:

Giới tử mang ơn cha mẹ sinh 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)

9. Khai Thị

Hôm nay đại chúng tập hợp để chứng minh và hộ niệm cho các giới tử _____ trong giờ phút trọng đại của sự phát nguyện thọ trì giới luật Tiếp Hiện để gia nhập vào chúng chủ trì của dòng tu Tiếp Hiện.

Các giới tử, xin nghe đây: Theo gót các bậc Bồ Tát, nhận các bậc Bồ Tát làm thầy và làm bạn đồng hành, khi phát tâm thọ trì giới luật Tiếp Hiện, quý vị long trọng phát tâm bồ đề, lập nguyện bồ đề, lấy sự giác ngộ và giải thoát cho mình và cho người làm sự nghiệp cao cả nhất của đời mình. Xin đại chúng thức tỉnh và đặt hết tâm tư mình trong chánh niệm, theo dõi hơi thở, hộ niệm cho giới thể và tâm bồ đề của các giới tử được kiên cố, vững liệt và bất hoại.

Các vị giới tử, đây là giây phút trọng đại của sự tiếp nhận Mười Bốn Giới Tiếp Hiện. Quý vị hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, và hãy trả lời "dạ có" một cách rõ ràng, dũng mãnh, mỗi

khi thấy mình có chủ tâm và khả năng tiếp nhận học hỏi và hành trì giới điều được tuyên đọc.

Các vị giới tử, quý vị đã sẵn sàng chưa?

Đây tôi xin tuyên đọc nội dung giới luật:

Đây là Giới Thứ Nhất:

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Những giáo nghĩa Bụt dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động.

Đó là Giới Thứ Nhất của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*)

Đây là Giới Thứ Hai:

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể cởi mở và đón nhận tuệ giác và kinh nghiệm của người khác. Con biết rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch, và tuệ giác chân thực chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Đó là Giới Thứ Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*)

Đây là Giới Thứ Ba:

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức kẻ khác vâng theo ý kiến của mình, con nguyện không ép buộc người khác, kể cả trẻ em,

theo quan điểm của con, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải dùng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

Đó là Giới Thứ Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*)

Đây là Giới Thứ Tư:

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ, con nguyện không trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của cuộc sống. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con biết rằng sự thật thứ tư là đạo để chỉ hiển lộ khi nào con quán chiếu và thấy được tự tánh của sự thật thứ nhất là khổ đế, và con sẽ luôn luôn nhớ rằng mục đích của sự tu tập là chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.

Đó là Giới Thứ Tư của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*)

Đây là Giới Thứ Năm:

Ý thức rằng hạnh phúc chân thực không thể đạt tới được bằng tiền tài và danh vọng mà chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời mình. Con nguyện tập sống giản dị và học chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật của mình với những kẻ thiếu thốn.

Đó là Giới Thứ Năm của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*)

Đây là Giới Thứ Sáu:

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra nhiều đau khổ cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc và đối xử với năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con và phương pháp quán chiếu để nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bức tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành ngoài trời để chăm sóc tâm niệm sân hận và oán thù của con bằng năng lượng chánh niệm và để nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con cũng nguyện sẽ học hỏi nhìn sâu vào tự tánh của người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù của con và để có thể nhìn được người ấy bằng con mắt từ bi.

Đó là Giới Thứ Sáu của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*)

Đây là Giới Thứ Bảy:

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, và ta chỉ có thể sống an lạc ngay trong giây phút ấy, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hối tiếc về quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con, để liên tục gieo trồng và tưới tắm những hạt giống an lành, hiểu biết và thương yêu trong con, làm động lực chuyển hóa chiều sâu tâm thức và đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Đó là Giới Thứ Bảy của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*)

Đây là Giới Thứ Tám:

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét và chỉ trích và không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Con nguyện tu tập để tái lập lại sự truyền thông giữa con và mọi người khác, và để giúp giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Đó là Giới Thứ Tám của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*)

Đây là Giới Thứ Chín:

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện luyện tập để chỉ nói những lời nói chân thật có tác dụng hòa giải, gây niềm tin tưởng và hy vọng. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù, không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.

Đó là Giới Thứ Chín của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*)

Đây là Giới Thứ Mười:

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận thức rằng các đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về những tình trạng áp bức và bất công xã hội và có thể sử dụng ảnh

hưởng mình để chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dẫn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.

Đó là Giới Thứ Mười của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*)

Đây là Giới Thứ Mười Một:

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bạo động và bất công, con nguyện thực tập chánh mạng, quyết tâm không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên, không đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Con nguyện chọn một nghề có thể giúp con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Phật.

Đó là Giới Thứ Mười Một của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*)

Đây là Giới Thứ Mười Hai:

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, hiểu biết và thương yêu. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết, và thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Đó là Giới Thứ Mười Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*)

Đây là Giới Thứ Mười Ba:

Ý thức được những khổ đau do lường 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, năng lực và tài vật

của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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 Mười Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*)

Đây là Giới Thứ Mười Bốn:

(Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)

Ý thức được rằng sự tìm tới và phối hợp giữa hai cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn của con người mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách, con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay là chồng của con. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con ý thức được trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

(Tiếp Hiện Xuất Gia)

Ý thức được rằng lý tưởng 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 cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập hiểu biết và thương yêu đích thực. 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. Con nguyện không ép uổng thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo.

Đó là Giới Thứ Mười Bốn của dòng tu Tiếp Hiện.

Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*)

Giới tử! Quý vị vừa tiếp nhận Mười Bốn Giới Tiếp Hiện.

Quý vị vừa đặt chân bước được bước đầu tiên trên con đường chỉ hướng của các bậc Bồ Tát, con đường đại trí của Bồ Tát Văn Thù, phá tan mọi lầm lạc, cố chấp, mọi giới hạn của nhận thức; con đường đại bi của Bồ Tát Quan Thế Âm, thương yêu và tôn trọng sự sống của mọi loài, lắng nghe tiếng kêu thương gần xa của mọi loài để ân cần tìm tới; con đường đại hạnh của Bồ Tát Phổ Hiền, không từ nan bất cứ một cơ hội nào để bồi đắp sự thương yêu, đoàn kết và xây dựng sự hiểu biết của nhân loại.

Đại chúng đem hết lòng thành hộ niệm cho quý vị trong giờ phút hiện tại cũng như trong tương lai. Chư Bụt và chư vị Bồ Tát cũng sẽ có mặt trong bước đường hành đạo của quý vị. Nghe chuông, xin đứng dậy và lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính Tam Bảo.

Xin đại chúng nhất tâm niệm Bụt gia hộ cho giới thể của các giới tử được vững liệt và bất hoại.

10. 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 Nguyên Địa Tạng Vương. (CC)

11. 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)

12. Hồi Hướng

Truyền trì giới 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)

Nghi thức tụng 14 Giới Tiếp Hiện

1. **Thiền Hành** (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. **Thiền Tọa** (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ.

Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, 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)

4. 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)

5. Lạy Bụt

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 Khái 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)

6. 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*) (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
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 mười tám giới
Từ nhãn đến ý thức
Không hề có vô minh
Không có hết vô minh
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
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
Nên đắc vô thượng giác.

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. (CC)

7. Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu đại diện và gọi theo sự thanh tịnh không?

Vị Thủ Chúng: Không có. *(Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): "Có _____ vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu _____ đại diện và gọi theo sự thanh tịnh)"*

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Mười Bốn Giới Tiếp Hiện.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng giới, 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.

Xin đại chúng lắng lòng nghe. Giới luật Tiếp Hiện là bó đuốc soi đường, là con thuyền chuyên chở, là bậc thầy chỉ lối của chúng ta. Xin đại chúng 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 tập và giữ gìn những giới luật được nhắc đến. (Chuông)

Quý vị đã sẵn sàng chưa?

Đây tôi xin tuyên đọc nội dung giới luật:

Đây là Giới Thứ Nhất:

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Những giáo nghĩa Bụt dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động.

Đó là Giới Thứ Nhất của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Hai:

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể cởi mở và đón nhận tuệ giác và kinh nghiệm của người khác. Con biết rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch, và tuệ giác chân thực chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Đó là Giới Thứ Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Ba:

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức kẻ khác vâng theo ý kiến của mình, con nguyện không ép buộc người khác, kể cả trẻ em, theo quan điểm của con, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải dùng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

Đó là Giới Thứ Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Tư:

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ, con nguyện không trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của cuộc sống. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con biết rằng sự thật thứ tư là đạo để chỉ hiển lộ khi nào con quán chiếu và thấy được tự tánh của sự thật thứ nhất là khổ đế, và con sẽ luôn luôn nhớ rằng mục đích của sự tu tập là chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.

Đó là Giới Thứ Tư của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Năm:

Ý thức rằng hạnh phúc chân thực không thể đạt tới được bằng tiền tài và danh vọng mà chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời mình. Con nguyện tập sống giản dị và học chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật của mình với những kẻ thiếu thốn.

Đó là Giới Thứ Năm của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*)

Đây là Giới Thứ Sáu:

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra nhiều đau khổ cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc và đối xử với năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con và phương pháp quán chiếu để nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bức tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành ngoài trời để chăm sóc tâm niệm sân hận và oán thù của con bằng năng lượng chánh niệm và để nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con cũng nguyện sẽ học hỏi nhìn sâu vào tự tánh của người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù của con và để có thể nhìn được người ấy bằng con mắt từ bi.

Đó là Giới Thứ Sáu của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*)

Đây là Giới Thứ Bảy:

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, và ta chỉ có thể sống an lạc ngay trong giây phút ấy, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hối tiếc về quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con, để liên tục gieo trồng và tưới tắm những hạt giống an lành, hiểu biết và thương yêu trong con, làm động lực chuyển hóa chiều sâu tâm thức và đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Đó là Giới Thứ Bảy của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Tám:

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét và chỉ trích và không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Con nguyện tu tập để tái lập lại sự truyền thông giữa con và mọi người khác, và để giúp giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Đó là Giới Thứ Tám của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Chín:

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện luyện tập để chỉ nói những lời nói chân thật có tác dụng hòa giải, gây niềm tin tưởng và hy vọng. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù, không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.

Đó là Giới Thứ Chín của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Mười:

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận

thức rằng các đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về những tình trạng áp bức và bất công xã hội và có thể sử dụng ảnh hưởng mình để chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dẫn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.

Đó là Giới Thứ Mười của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Mười Một:

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bạo động và bất công, con nguyện thực tập chánh mạng, quyết tâm không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên, không đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Con nguyện chọn một nghề có thể giúp con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Phật.

Đó là Giới Thứ Mười Một của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Mười Hai:

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, hiểu biết và thương yêu. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết, và thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Đó là Giới Thứ Mười Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Mười Ba:

Ý thức được những khổ đau do lòng gặt, 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, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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 Mười Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Đây là Giới Thứ Mười Bốn:

(Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)

Ý thức được rằng sự tìm tới và phối hợp giữa hai cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn của con người mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách, con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay là chồng của con. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con ý thức được trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

(Tiếp Hiện Xuất Gia)

Ý thức được rằng lý tưởng 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 cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa

bằng sự thực tập hiểu biết và thương yêu đích thực. 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. Con nguyện không ép uổng thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo.

Đó là Giới Thứ Mười Bốn của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*

Thưa quý vị, Tôi đã làm xong nhiệm vụ thuyết giới do đại chúng giao phó. Tôi xin cảm ơn tất cả quý vị đã giúp tôi hoàn tất việc thuyết giới một cách thanh tịnh.

8. Niệm Bụt

Xin đại chúng đồng thanh chí tâm niệm Bụt và Bồ Tát *(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. (CC)

9. 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
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)

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 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)

11. Hồi Hướng

Trì thuyết giới 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)

Nghi thức tụng giới thiếu nhi

Nghi thức tụng giới cho thiếu nhi gồm có Ba Phép Quay Về Nương Tựa và Hai Lời Hứa, có thể được cử hành trước Nghi Thức Tụng Năm Giới. Thiếu nhi từ mười tuổi trở lên, nếu muốn, có thể ở lại để tham dự lễ tụng Năm Giới.

1. Thiên Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiên Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, 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)

4. 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
Tù bi thấm nhuần non sông
Vừa thấy dung nhan Điều ngự
Trăm ngàn phiền não sạch không
Hương về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.

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

5. Lạy Bụt

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(CC)

6. 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*) (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
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 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.(đọc là xóa-ha) (ba lần) (CC)

7. Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Chúng thiếu nhi đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, chúng thiếu nhi đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Có thiếu nhi 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 (ví dụ): "Có thiếu nhi Trần Diễm Trúc pháp danh Tâm Lưu Ly, vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu thiếu nhi Nguyễn Văn Nam pháp danh Tâm Hy Mã đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.")

Vị Yết Ma: Đại chúng các thiếu nhi hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Ba Sự Quay Về Nương Tựa và Hai Lời Hứa.

Vị Yết Ma: Xin toàn thể chúng thiếu nhi lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng giới luật, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, chúng thiếu nhi đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc quy giới trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có thành hay không?

Đại chúng đáp: Thành.

Vị chủ lễ nói: "Hôm nay chúng thiếu nhi tập hợp để ôn lại Quy Giới, tức là Ba Sự Quay Về Nương Tựa, Hai Lời Hứa và sau hết là tụng Năm Giới. Trước hết là ôn lại Quy Giới. Xin các thiếu nhi đứng dậy, chấp tay búp sen, trình diện trước Tam Bảo."

(Thiếu nhi ra trình diện, chấp tay)

Thiếu nhi nghe tiếng chuông kính cẩn lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính Bụt, Pháp và Tăng.

(Chuông, thiếu nhi lạy) (ba lần)

Thiếu nhi quỳ xuống, chấp tay.

(Thiếu nhi quỳ, chấp tay búp sen)

8. Ôn Tụng Ba Phép Quay Về Nương Tựa

Quý vị Phật tử trẻ tuổi! Là học trò của Bụt, quý vị đã phát nguyện quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp và nơi Tăng. Bây giờ đây, chúng ta ôn lại Ba Sự Quay Về và Nương Tựa ấy. Xin đại chúng đọc theo đây:

- Con về nương tựa Bụt (*đại chúng lặp lại*), người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. (*đại chúng lặp lại*). (C)
- Con về nương tựa Pháp (*đại chúng lặp lại*), con đường của tình thương và sự hiểu biết. (*đại chúng lặp lại*). (C)

- Con về nương tựa Tăng (*đại chúng lập lại*), đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (*đại chúng lập lại*). (CC)

9. Bài Hát Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt
Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.
Namo Buddhaya.

Con về nương tựa Pháp
Con đường của tình thương và sự hiểu biết.
Namo Dharmaya.

Con về nương tựa Tăng
Đoàn thể của những ai nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.
Namo Sanghaya.

Buddham Saranam Gacchami.
Dharmam Saranam Gacchami.
Sangham Saranam Gacchami.

10. Ôn Tụng Hai Lời Hứa

Quý vị Phật tử trẻ tuổi! Quý vị vừa ôn lại Ba Phép Quay Về và Nương Tựa. Bây giờ chúng ta ôn lại Hai Lời Hứa tức là hai điều mà quý vị đã hứa là sẽ học tập và giữ gìn.

Đây là Lời Hứa Thứ Nhất, xin quý vị đọc theo:

Con xin mở rộng lòng thương (*thiếu nhi lập lại*) và tìm cách bảo vệ sự sống (*lập lại*) của mọi người và mọi loài (*lập lại*).

Đó là Lời Hứa Thứ Nhất mà quý vị đã cam kết với Bụt. Trong hai tuần qua, quý vị có học hỏi và giữ gìn lời hứa đó hay không?

(*Thiếu nhi đáp trong tâm: "Dạ có." Chuông. Thiếu nhi xá và cúi đầu. Đại chúng chấp tay.*)

Đây là Lời Hứa Thứ Hai:

Con xin mở rộng tâm hiểu biết (*thiếu nhi lặp lại*) để có thể thương yêu và chung sống (*lặp lại*) với mọi người và mọi loài (*lặp lại*).

Đó là Lời Hứa Thứ Hai mà quý vị đã cam kết với Bụt. Trong hai tuần qua, quý vị có học hỏi và giữ gìn lời hứa đó hay không?

(*Thiếu nhi đáp trong tâm: "Dạ có." Chuông. Thiếu nhi xá và cúi đầu. Đại chúng chấp tay.*)

11. Bài Hát Hai Lời Hứa

Con xin mở rộng lòng thương, để bảo vệ sự sống khắp mười phương.
Nguyện che chở sinh mạng của mọi người và mọi loài.

Con xin tập nhìn tập hiểu thật sâu, để thấy được gốc rễ mọi niềm đau.
Nguyện chung sống an lạc với mọi người và mọi loài.

12. Khai Thị

Quý vị Phật tử! Lòng thương và sự hiểu biết là hai điều quý báu nhất của đạo Bụt và của con người. Nếu không học hỏi mở để hiểu biết những tâm trạng và những hoàn cảnh khổ đau của người khác thì không thể thương yêu và chung sống với họ. Đối với các loài động vật và thực vật, ta cũng phải học thái độ cởi mở và hiểu biết để thương yêu và để bảo vệ như ta thương yêu và bảo vệ con người. Nếu không hiểu biết thì không thể thương yêu. Bụt dạy phải biết nhìn mọi người và mọi loài bằng con mắt hiểu biết và từ bi. Quý vị phải siêng năng học và làm theo lời Bụt dạy. Nghe chuông, xin đứng dậy và lạy xuống ba lạy để tỏ lòng cung kính Bụt, Pháp và Tăng trước khi rút lui.

(*Chuông. Thiếu nhi đứng dậy. Chuông. Thiếu nhi lạy xuống ba lần. Thiếu nhi đi ra. Đợi cho thiếu nhi ra hết, vị chủ lễ xướng lại bài kệ khai kinh để đại chúng trì tụng.*)

Nghi thức tụng Năm giới

1. Kệ Khai Kinh

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)

2. Tác pháp Yết Ma tụng Năm Giới

Vị Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gởi theo sự thanh tịnh không?

Vị Thủ Chúng: Không có. *(Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): "Có cận sự nam, Nguyễn Văn Ý pháp danh Tâm Khai, vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu cận sự nữ, Trần Thị Xuyên pháp danh Tâm Quy đại diện và gởi theo sự thanh tịnh.")*

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Năm Giới.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng các vị cận sự nữ và cận sự nam lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng quy giới, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc quy giới trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có thành hay không?

Đại chúng đáp: Thành.

Đại chúng! Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết Năm Giới. Năm Giới là nền tảng cho một cuộc sống có hạnh phúc và có chí hướng vị tha, có

năng lực bảo vệ sự sống và làm đẹp cho cuộc đời. Xin các vị đã thọ trì Năm Giới quý lên, chấp tay búp sen, hướng về đức Bổn Sư.

Đại chúng! Năm Giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ. Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc của gia đình và của xã hội. Học hỏi và thực hành theo Năm Giới, ta sẽ đi đúng con đường chánh pháp, ta sẽ tránh được lỗi lầm, khổ đau, sợ hãi và thất vọng, ta sẽ xây dựng được an lạc hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta và đóng góp vào phẩm chất an lạc và hòa bình của xã hội.

Đây là giới tướng của Năm Giới. Chúng ta 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. Xin im lặng thờ và im lặng trả lời "có" mỗi khi thấy mình trong hai tuần qua có cố gắng học hỏi và hành trì những giới luật được tuyên đọc.

Đây là Giới Thứ Nhất:

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 sẽ 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 hàng ngày của con.

Đó là Giới Thứ Nhất của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Hai:

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, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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 Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Ba:

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Đó là Giới Thứ Ba của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Tư:

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để 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 gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói 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 chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đó là Giới Thứ Tư của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Năm:

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách 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, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

Đó là Giới Thứ Năm của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đại chúng! Chúng ta đã tuyên đọc xong Năm Giới quý báu, nền tảng của hạnh phúc gia đình và chất liệu của chí nguyện lợi tha. Bụt dạy chúng ta phải ôn tụng thường xuyên giới tướng mỗi tháng ít nhất là một lần, để sự học hỏi và hành trì Năm Giới càng ngày càng sâu sắc và lớn rộng. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo trước khi ngồi xuống.

3. 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 (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. (CC)

4. Quy Nguyên

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
Nguyên xin chuyên cần
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyên theo hơi thở
Nở nụ cười tươi
Nguyên học nhìn cuộc đời
Bằng con mắt quán chiếu
Nguyên 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. 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 chuyên hóa.

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

6. Hồi Hướng

Trì giới 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. (CCC)

Nghi thức hộ niệm siêu độ

1. Thiền Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiền Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

Lò bấu đốt danh hương
Khói trầm quyện tỏa khắp mười phương
Tâm bồ đề dũng 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)

4. 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 tâm 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)

5. Lạy Bụt

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 Khái 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)

6. 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:

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

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 Lâu 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.

"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 lâu đài, cũng được xây dựng và trang trí bằng các chất liệu vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa 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 lẵng 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 Phất, thầy đừng tưởng rằng các loài chim ấy đã được sinh 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 Phất! 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 Phất, 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 Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy.

"Xá Lợi Phất! Thầy nghĩ sao? Đức Bụt kia tại sao có tên là A Di Đà? Xá Lợi Phất! 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 Phất! 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 Phất! Từ khi Bụt A Di Đà thành đạo đến nay tính ra là đã mười kiếp. Nay nữa, Xá Lợi Phất! 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 Phất! Nước Bụt kia đã được xây dựng bằng những công đức đẹp đẽ như thế.

"Này nữa Xá Lợi Phất! Tất cả những ai sinh về nước Cực Lạc đều có tư cách bất thối chuyển, trong số ấy có nhiều vị đã là Bồ Tát nhất sinh bồ 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.

"Xá Lợi Phất! Chúng sinh 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 phúc đức và căn lành thì ít hy vọng được sinh về cõi ấy. Vì vậy, Xá Lợi Phất, người con trai lành hay người con gái lành nào muốn sinh 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 sinh 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 sinh về nước ấy.

"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 có các vị Bụt A Súc Bệ, Bụt Tu Di Tướng, Bụt Đại Tu Di, Bụt Tu Di Quang, Bụt Diệu Âm và 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 sinh 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, tại phương Nam có các vị Bụt Nhật Nguyệt Đăng, Bụt Danh Văn Quang, Bụt Đại Diệm Kiên, Bụt Tu Di Đăng, Bụt Vô Lượng Tinh Tấn và các vị Bụt khác 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 sinh 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, tại phương Tây có các vị Bụt Vô Lượng Thọ, Bụt Vô Lượng Tướng, Bụt Vô Lượng Trang, Bụt Đại Quang, Bụt Đại Minh, Bụt Bảo Tướng, Bụt Tịnh Quang và các vị Bụt khác 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 sinh 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, tại phương Bắc có các vị Bụt Diệm Kiên, Bụt Tối Thắng Âm, Bụt Nan Trử, Bụt Nhật Sanh, Bụt Vô Lượng Minh và các vị Bụt khác 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 sinh 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, tại phương Hạ có các vị Bụt Sư Tử, Bụt Danh Văn, Bụt Danh Quang, Bụt Đạt Ma, Bụt Pháp Tràng, Bụt Trì Pháp và các vị Bụt khác đông như số cát sông Hằng, vị nào cũng đang ngồi tại quốc độ của mình, biểu lộ tướng lưỡi 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 sinh 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, tại phương Thượng có các vị Bụt Phạm Âm, Bụt Tú Vương, Bụt Hương Thượng, Bụt Hương Quang, Bụt Đại Diệm Kiên, Bụt Táp Sắc Bảo Hoa Nghiêm Thân, Bụt Ta La Thọ Vương, Bụt Bảo Hoa Đức, Bụt Kiến Nhất Thiết Nghĩa, Bụt Như Tu Di Sơn và các vị Bụt khác đông như số cát sông Hằng, vị nào cũng đang ngồi tại quốc độ của mình, biểu lộ tướng lưỡi 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 sinh 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 sinh 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 sinh, đang sinh, hay sẽ sinh 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 sinh trước và mạng trước mà Ngài có thể chứng đắc được quả vị giác ngộ vô thượng và còn tuyên thuyết được cho chúng sinh những pháp môn mà bất kỳ ở đâu, mới nghe qua người ta cũng rất khó mà phát sinh 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 khất 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)

7. Khai Thị

Đại chúng tập hợp hôm nay để đọc kinh, niệm Bụt, cúng dường và hồi hướng cho (ông, bà) ... nhân ngày kỵ giỗ của ..., có thân nhân (và con cháu) của ... tham dự trong việc hộ niệm. Xin đại chúng lắng nghe: ông bà cha mẹ, dù đang còn tại thế hay đã khuất núi, đều cũng đang có mặt nơi con cháu. Sự sống của con cháu là sự sống của ông bà cha mẹ. Sự sống của tổ tiên và của ông bà cha mẹ được tiếp nối nơi sự sống của con cháu. Theo lời Bụt dạy, sự an lạc của con cháu tức là sự an lạc của tổ tiên và của ông bà cha mẹ. Đại chúng giữ tâm thanh tịnh và an lạc là để tạo cơ duyên và căn bản thanh tịnh và an lạc cho những người đã khuất.

Xin các vị con cháu, bà con và thân nhân của ... đứng dậy, ra trước bàn thờ Tam Bảo, chấp tay tịnh tâm để sẵn sàng đánh lễ chư Bụt và chư Bồ Tát thánh tăng.

8. Xướng Lễ

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 liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam. (CC)

(Xin mời quý vị trở về chỗ ngồi.)

9. Khai Thị (hoặc Trì Tụng)

Thân này không phải là tôi
Tôi không kẹt vào nơi thân ấy
Tôi là sự sống thênh thang
Tôi chưa bao giờ từng sinh 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 sinh là cửa ngõ ra vào
Tử sinh 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 ngàn nẻo sống.
(C)

Xin đại chúng nghe đây: Sự an lạc của thế giới và sự an lạc của cả hai cõi âm dương đều tùy thuộc vào sự an lạc của chúng ta trong giờ phút này.

Xin quý vị nhiếp tâm trì niệm hồng danh chư Bụt và chư vị Bồ Tát theo phương pháp trì danh nhất tâm bất loạn.

10. Niệm Bụt

(Vị chủ lễ xướng)

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

Tịnh Độ vốn sẵn nơi Chân Tâm
Di Đà hiện ra từ Tự 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. (C)

(đồng tụng, mỗi danh hiệu ba lần)

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

Nam mô đức Bụt Dược Sư Lưu Ly (C)

Nam mô đức Bụt A Di Đà (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 Nguyên Địa Tạng Vương. (CC)

11. Sám Nguyên

Đại hùng từ phụ Thích Ca
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh
Bàn tay chấp thành liên hoa
Cung kính hướng 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, tự ái đầy đầy
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 nỗi 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 đây dẫn vật 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 tâm
Hạt lành không mọc tốt tươi
Cứ để khổ đau tràn lấp
Làm cho đen tối cuộc đời
Quen lối bỏ hình bắt bóng
Đuôi theo hạnh phúc xa vời
Tâm cứ bận về quá khứ
Hoặc lo rong ruổi tương lai
Quanh quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay
Dày đập lên trên hạnh phúc
Tháng năm sầu khổ miệt mài;
Giờ đây trăm 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 nự 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 sinh tử trần lao
Nguyện học nói lời ái ngữ
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
Đem nguồn vui tới mọi nẻo
Giúp người vui nổi sầu đau
Đền đáp công ơn cha mẹ
Ơn 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 màu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

12. Trì Chú (mỗi chú ba lần)

(Chơn Ngôn Diệt Tội Của Bảy Đức Bụt)

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha ra đế, tỳ lê nễ đế,
ma ha dà đế, chơn lăng càn đế, ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Quyết Định Vãng Sanh)

Nam mô a di đà bà già, đá tha già đá già, đa địa dạ tha, a di lỵ đô bà
tỳ, a di lỵ đa tất đam bà tỳ, a di lỵ ca tỳ ca lan đế, a di lỵ đa tỳ ca lan
đa, dà di nị dà dà na, chỉ đa ca lệ, ta bà ha. (CC)

13. Cúng Đường (mỗi chú ba lần)

(Chon Ngôn Biến Thực)

Nam mô tát phạ đất tha nga đa phạ rô chỉ đế, án, tam bạt ra, tam bạt ra hồng. (C)

(Chon Ngôn Biến Thủy)

Nam mô tô rô bà gia, đá tha nga đá gia, đất diệt tha, án, tô rô, tô rô, bạt ra tô rô bạt ra tô rô, ta bà ha. (C)

(Chon Ngôn Cúng Đường Phổ Biến)

Án nga nga nằng tam bà phạ phiệt nhật ra học. (CC)

14. Kệ Cúng Đường

Phụng hiến Cam lồ vị
Phân lượng như thái hư
Xin mọi loài đạt nguyện
Về nương bóng đại từ. (C)

15. Kệ Siêu Độ

Nam Kha mộng vừa tỉnh
Tịnh độ sen nở rồi
Quê nhà đã về tới
An lạc và thanh thoi.

Nam mô Bồ Tát An Lạc Địa (ba lần) (C)

Trà trên đỉnh núi Tản
Nước giữa lòng sông Đà
Thiền vị chỉ một ngum
Tịnh độ đã sinh qua.

Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Độ (ba lần) (C)

16. 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 rơi
Cho con phá tà kiến
Làm phiền não rụng rời
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.

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)

17. 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)

18. Hồi Hướng

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. (C)

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

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

19. Thực Tập Kết Thúc

Xin đại chúng lắng nghe. Trong suốt buổi lễ tụng kinh và cúng dường cầu siêu độ này chúng ta đã được khai thị rằng sự an lạc của con cháu chính là sự an lạc của tổ tiên, ông bà và cha mẹ. Để tỏ lòng tri ơn và hiếu thảo với người quá cố, các vị con cháu khi nghe tiếng chuông, xin đứng dậy chấp tay hướng về bàn thờ hương linh và lạy xuống bốn lạy theo nhịp chuông. Sau bốn lạy, xin quay lại nhìn nhau cho rõ. Trước bàn thờ người quá cố, quý vị hãy chứng tỏ là quý vị đang thương yêu nhau, chấp nhận nhau và tha thứ tất cả những lỗi lầm của nhau.

Quý vị hãy nắm tay nhau hoặc ôm nhau vào lòng để chứng tỏ điều ấy, nhất là khi quý vị đang có khó khăn trong việc truyền thông với nhau. Hãy thở ba hơi thở thật sâu và có ý thức trong khi thực tập điều này. Sự an lạc của quý vị sẽ là nền tảng cho sự an lạc của người quá cố. Xin đại chúng lắng yên duy trì chánh niệm để hộ niệm cho thân nhân người quá cố trong những giây phút thực tập này.

(Vị chủ lễ thỉnh chuông)

Nghi thức cúng thất

Theo tín ngưỡng Thân Trung Ấm, người quá cố có thể vãng sinh hoặc đi đầu thai ngay sau khi qua đời, hoặc có thể trải qua thời gian từ một tuần lễ đến tối đa là bảy tuần lễ trước khi đi tái sinh hoặc vãng sinh. Trong thời gian này Thân Trung Ấm trải qua bảy lần chuyển hóa. Sự thực tập chánh niệm, trì tụng kinh điển, trai tăng, bố thí, tạo tác công đức của thân nhân và bạn bè người quá cố có thể làm phát sinh ra rất nhiều năng lượng hộ niệm và yểm trợ cho sự chuyển hóa ấy một cách tích cực. Vì vậy mỗi bảy ngày lại có một lần trì tụng, cầu nguyện, phóng sanh và cúng dường gọi là cúng thất. Lần cúng thất cuối cùng gọi là Chung Thất, được tổ chức long trọng hơn cả. Nghi thức Cúng Thất có thể được bổ túc bằng một trong những kinh điển chọn ở phần kinh văn, như Kinh Thương Yêu, Kinh Phước Đức, Kinh A Nậu La Độ, Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân, Kinh Kim Cương, Kinh Người Áo Trắng, v.v... Trì tụng các kinh này rất bổ ích cho người quá cố và cho những người trì tụng.

1. Thiền Hành (30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiền Tọa (12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Tâm hương vừa mới đốt
Pháp giới đã thom lừng
Mây lành dâng bốn hướng
Chư Bụt hiện toàn thân. (C)

Chúng con xin kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

4. Xướng Lễ

(Vị chủ lễ xướng các danh hiệu sau đây, và đại chúng lay xuống một lay 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 liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam. (CC)

5. Sám Nguyên

Trang nghiêm đài sen ngự tọa
Đại hùng từ phụ Thích Ca
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh
Bàn tay chấp thành liên hoa
Cung kính hướng 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 nỗi 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 dấn vất 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 tắm
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 cú bận về quá khứ
Hoặc lo rong ruổi tương lai
Quanh quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay
Dày đạp lên trên hạnh phúc
Tháng năm sầu khổ miệt mài;
Giờ đây trăm xông bảo điện
Con nguyện sám hối đổi thay. (C)

Đệ tử tâm thành quy ngưỡng
Hướng về chư Bụt 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 mầu
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 sinh tử trần lao
Nguyện học nói lời ái ngữ
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
Đem 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)

6. Khai Thị (hoặc Trì Tụng)

Thân này không phải là tôi
Tôi không kẹt vào nơi thân ấy
Tôi là sự sống thênh thang
Tôi chưa bao giờ từng sinh 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 sinh là cửa ngõ ra vào
Tử sinh 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 ngàn nẻo sống.
(C)

7. Trì Chú (mỗi chú ba lần)

(Chơn Ngôn Diệt Tội Của Bảy Đức Bụt)

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha ra đế, tỳ lê nê đế,
ma ha dà đế, chơn lăng càn đế, ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Quyết Định Vãng Sanh)

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

(Chơn Ngôn Biến Thực)

Nam mô tát phạ đất 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, đất diệt tha, án, tô rô, tô rô, bạt ra tô rô bạt ra tô rô, ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Cúng Đường Phổ Biến)

Án nga nga năng tam bà phạ phiệt nhật ra học. (C)

(Kệ Cúng Đường)

Phụng hiến Cam lồ vị
Phân lượng như thái hư
Xin mọi loài đạt nguyện
Về nương bóng đại từ. (C)

(Kệ Siêu Độ)

Nam Kha mộng vừa tỉnh
Tịnh độ sen nở rồi
Quê nhà đã về tới
An lạc và thanh thoi.

Nam mô Bồ Tát An Lạc Địa. *(ba lần)* (C)

Trà trên đỉnh núi Tản
Nước giữa lòng sông Đà
Thiền vị chỉ một ngum
Tịnh độ đã sinh qua.

Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Độ. *(ba lần)* (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
Hương 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
Nguyên 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
Nguyên 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 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. (C)

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

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

Nghi thức tẩy tịnh và nhập liệm

Nghi thức này được sử dụng để rưới nước cam lộ lên nhục thân người quá cố và trên quan tài để đem lại sự tươi mát và thanh tịnh. Xin xem những lời chỉ dẫn trong Nghi Thức Gia Trì Nước Tịnh. Một bát nước trong và một nhánh dương liễu cần được chuẩn bị trước khi hành lễ. Nước trong tượng trưng cho định lực, nhánh liễu linh động tượng trưng cho trí tuệ.

1. 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)

2. Khai Thị

Thân này không phải là tôi
Tôi không kẹt vào nơi thân ấy
Tôi là sự sống thênh thang
Tôi chưa bao giờ từng sinh 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 sinh là cửa ngõ ra vào
Tử sinh 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 ngàn nẻo sống.
(C)

3. Pháp Ngữ

(Vị chủ lễ nâng bát tịnh thủy trên tay trái và cầm nhánh liễu bằng tay phải)

Nước này vốn sẵn tám công đức
Rửa đi trần cấu của muôn loài
Đưa vào cõi nhiệm màu Hoa Tạng
Chúng sinh 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)

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 hộng
Làm lắng dịu muôn lòng
Nam mô Bồ Tát Cam Lộ Vị.

(ba lần) (CC)

4. Trì Tụng

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. (C)

Có câu chân 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)

*(trong khi trì tụng bài sau đây, vị chủ lễ rưới nước tịnh lên đàn tràng và
nhục thân người quá cô)*

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 ngạ quỷ chúng Tam Hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa.

Nam mô Bồ Tát Siêu Thập Địa.

(tụng nhiều lần, cho đến khi tẩy tịnh và nhập liệm xong)

5. Niệm Bụt *(Vị chủ lễ xướng)*

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

(đông tụng, mỗi danh hiệu ba lần)

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

Nam mô đức Bụt Dược Sư Lưu Ly (C)
Nam mô đức Bụt A Di Đà (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 Nguyên Địa Tạng Vương. (CC)

6. Trì Chú (mỗi chú ba lần)

(Chơn Ngôn Diệt Tội Của Bảy Đức Bụt)

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha ra đế, tỳ lê nễ đế,
ma ha dà đế, chơn lằng càn đế, ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Quyết Định Vãng Sanh)

Nam mô a di đà bà già, đá tha già đá già, đa địa dạ tha, a di lỵ đô bà
tỳ, a di lỵ đa tất đam bà tỳ, a di lỵ ca tỳ ca lan đế, a di lỵ đa tỳ ca lan
đa, dà di nị dà dà na, chỉ đa ca lệ, ta bà ha. (CC)

7. 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)

8. 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. (C)

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

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

Nghi thức thành phục (thọ tang)

Nghi thức này được sử dụng để những phần tử trong tang gia tiếp nhận tang phục.

1. 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)

2. Khai Thị

Thân này không phải là tôi
Tôi không kẹt vào nơi thân ấy
Tôi là sự sống thênh thang
Tôi chưa bao giờ từng sinh 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 sinh là cửa ngõ ra vào
Tử sinh 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 ngàn nẻo sống.(C)

3. Pháp Ngữ

Công Cha như núi Thái Sơn
Nghĩa Mẹ như nước trong nguồn chảy ra
Cầu ơn Tam Bảo độ cho
Cháu con đánh lễ, hiếu hòa một tâm. (C)

4. Trì Tụng

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
Sinh tử vẫn tương dung
Niệm Bụt cầu siêu độ
Lắng nghe xin một lòng. (C)

(Vị chủ lễ xướng, hoặc đọc theo văn Diệp siêu độ)

Nay chúng con ở thị xã _____ tỉnh _____ theo lời Bụt dạy, thiết lập bàn thờ, đốt hương tụng kinh, làm lễ thành phục. Ngày hôm nay, chúng con cùng với tang quyến, nương vào sức mạnh tâm linh của tăng thân mười phương, ngưỡng lạy Tam Bảo, cầu xin chứng giám. Xin cứu độ cho (cha, mẹ, v.v..) chúng con tên là _____ pháp danh _____ nguyên mạng sinh ngày _____ tháng _____ năm _____, hưởng dương _____ tuổi, qua đời lúc _____ giờ, ngày _____ tháng _____ năm _____. Chúng con đem lòng thành kính và tâm hiếu thảo làm lễ thành phục, tuyên cáo trước linh sàng, xin hương linh có mặt chú tâm nghe Kinh, hành Pháp. Chúng con cầu đạo lực của Bụt và các vị Bồ Tát thánh tăng giáo hóa và tiếp dẫn hương linh về cõi Tịnh. (C)

5. Niệm Bụt

(Vị chủ lễ xướng thật lớn và rõ ràng)

Sông Ái dài muôn dặm
Biển Mê sóng vạn tâm

Cõi luân hồi muốn thoát

Niệm Bụt hãy nhất tâm.

(đồng tụng, mỗi danh hiệu ba lần)

Nam mô Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nam mô Bụt Dược Sư Lưu Ly (C)

Nam mô Bụt A Di Đà (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Trí

Văn Thù Sư Lợi (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương. (CC)

6. Thọ Nhận Tang Phục

(Vị chủ lễ xướng)

Núi Tản đức khó báo

Sông Hồng công khôn đền

Trước linh nhận tang phục

Hiếu hạnh nguyên không quên. (C)

(từng người đi lên quỳ xuống nhận tang phục. Nhận và mặc tang phục xong, mỗi người lạy hai lạy.)

7. Trì Chú *(mỗi chú ba lần)*

(Chơn Ngôn Diệt Tội Của Bảy Đức Bụt)

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha ra đế, tỳ lê nễ đế,
ma ha dà đế, chơn lăng càn đế, ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Quyết Định Vãng Sanh)

Nam mô a di đà bà già, đá tha già đá già, đa địa dạ tha, a di ly đô bà
tỳ, a di ly đa tất đam bà tỳ, a di ly ca tỳ ca lan đế, a di ly đa tỳ ca lan
đa, dà di nị dà dà na, chỉ đa ca lệ, ta bà ha. (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, đát tha nga đát gia, đát điệt tha, án, tô rô, tô rô, bạt ra tô rô bạt ra tô rô, ta bà ha. (C)

(Chơn Ngôn Cúng Đường Phổ Biến)

Án nga nga năng tam bà phạ phiệt nhật ra hộc. (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 Hướng

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. (C)

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

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

Nghi thức gia trì nước tịnh

Nghi thức này được sử dụng trong các dịp xuống tóc, thiết lập bàn thờ, đàn tràng, cúng nhà mới, cúng đất đai, khai trương cửa hàng, văn phòng, v.v... Ý nghĩa của nghi thức là nương vào tâm đại bi của Bồ Tát Quan Thế Âm để làm lưu xuất nước tịnh cam lộ mà rảy lên và làm cho thanh tịnh, tươi mát, sống dậy và trị liệu tất cả những gì được nước cam lộ rưới xuống. Một bát nước trong và một nhánh liễu cần được chuẩn bị trước khi hành lễ. Nước trong tượng trưng cho định lực, nhánh liễu linh động tượng trưng cho trí tuệ.

1. Khai Thị

Đầu cành dương liễu vương cam lộ
Một giọt mùi hương rưới cũng đây
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây.

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa. (C)

2. Xưng Tán

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 Quan Thế Âm.(C)

Cành dương nước tịnh
Rưới khắp tam thiên
Tánh không tám đức độ nhân thiên

Pháp giới sáng rộng thêm
Diệt mọi oan khiên
Biên lửa nổ hoa sen.

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa. (C)

3. Gia Trì

Cầm nhánh dương liễu, rưới lên nước cam lộ
Trừ nóng bức làm mát mẻ nhân gian
Lắng tai nghe mà tìm tới với chúng sanh
Dem pháp nhiệm trừ khổ đau cho muôn loại
Tâm từ bi kiên cố
Tướng tự tại đoan nghiêm
Có cầu là có ứng
Không nguyện nào không thành
Giờ đây đệ tử chúng con thành tín tinh tâm
Trì tụng chân ngôn, gia trì nước tịnh:

(tất cả đều quán tưởng theo)

Thứ nước này: vuông hay tròn tùy theo đồ chứa đựng
Thấp hay cao là theo tiết theo thời
Mùa Xuân loãng mà mùa Đông đặc cứng
Gặp thuận đi mà gặp chướng lại ngừng
Mệnh mông thay, tìm nguồn thiêng khó thấy
Mâu nhiệm thay, dòng chảy tới vô chung
Trong khe biếc dấu chân loài rồng chúa
Nơi đầm sâu ôm vàng sáng trắng thu
Dưới ngọn bút quân vương, biến thành ơn mưa móc
Trên cành liễu đại sĩ, trở nên nước cam lộ thanh lương
Chỉ cần một giọt nước từ bi này thôi là mười phương đều trở
nên thanh tịnh. (C)

4. Trì Tụng

Có linh chú chân ngôn, xin đại chúng cùng nhất tâm trì tụng:

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.

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)

5. Trì Niệm

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm. (*21 lần*)

Kinh văn

Kinh Thương Yêu

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 chánh 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. (CCC)

Thích Nhất Hạnh dịch, Metta Sutta, Sutta Nipata I

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 Phước Đức

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 đụng 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." (CCC)
a tự thân." (CCC)

Kinh Phúc 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 Chính).

Kinh A Nậu La Độ

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.

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." (CCC)

Kinh A Nậu La Độ: Kinh này được dịch từ Tương Ưng Bộ của tạng Pali (Samyutta Nikāya IV, 380). Kinh tương đương trong tạng Hán là kinh số 106 của bộ Tạp A Hàm (99, tạng kinh Đại Chính). 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 Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân

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, sinh diệt thay đổi không ngừng, hư ngụy và không có chủ quyền. Trong khi đó thì tâm ta lại là một nguồn suối phát sinh điều ác và thân ta thì là một nơi tích tụ của tội lỗi. Quán chiếu như trên thì dần dần thoát được cõi sinh 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 sinh 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 phiền 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 sinh 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 sinh 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 sinh 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 sinh 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 tiến hành đạo, tu tập từ bi và trí tuệ, đã cưỡi thuyền pháp thân đến được bến Niết Bàn. Khi trở về lại cõi sinh tử độ thoát cho chúng sinh, 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 sinh 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 chính giác, vĩnh viễn đoạn tuyệt với sinh tử, thường trú trong sự an lạc. (CCC)

Thích Nhất Hạnh dịch, (Bát Đại Nhân Giác Kinh, 779 tạng Kinh Đại Chánh)

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 Chính. Hành giả có thể tham khảo thêm kinh A Na Luật Bát Niệm của tạng Pali (Anuruddhamahāvitakkasutta) trong Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya) và kinh Bát Niệm, kinh số 74 của bộ Trung A Hàm (Kinh 26 của tạng kinh Đại Chính). 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.

Kinh Người Biết Sống Một Mình

(I)

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.
- Thưa 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 tỉnh tiến hôm nay
Kẻo 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 Mậu Ni gọi là
Người Biết Sống Một Mình.

"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."

"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."

"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 khất sĩ đồng hoan hỷ phụng hành. (CCC)

(Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikāya, 131)

(II)

Đây là những điều tôi nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ Đà ở thành Vương Xá. Lúc đó có một vị khất sĩ tên là Thượng Tọa (Thera) chỉ ưa ở một mình một chỗ, vị này thường ca ngợi hạnh sống một mình, đi khất thực một mình, thọ trai xong đi về một mình và ngồi thiền một mình. Bấy giờ có một số các vị khất sĩ tới nơi Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên ngồi, và bạch với Người:

- Thế Tôn, có một vị tôn giả tên Thượng Tọa, vị này ưa ở một mình, ưa ca ngợi hạnh sống một mình, một mình vào xóm làng khất thực, một mình từ xóm làng đi về trú xứ, một mình tọa thiền.

Đức Thế Tôn bèn bảo một vị khất sĩ:

- Thầy hãy tới chỗ mà khất sĩ Thượng Tọa cư trú và bảo với thầy ấy là tôi muốn gặp.

Vị khất sĩ vâng mệnh. Lúc ấy vị khất sĩ Thượng Tọa liền đến chỗ Bụt ở, làm lễ dưới chân Bụt, lui về một bên mà ngồi. Lúc ấy đức Thế Tôn hỏi khất sĩ Thượng Tọa:

- Có phải là thầy ưa ở một mình, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khất thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình ngồi thiền phải không?

Khất sĩ Thượng Tọa đáp:

- Thưa Thế Tôn, đúng vậy.

Bụt bảo khất sĩ Thượng Tọa:

- Thầy sống một mình như thế nào?

Khất sĩ Thượng Tọa đáp:

- Bạch Thế Tôn, con chỉ sống một mình một nơi, ca ngợi hạnh sống một mình, một mình đi khất thực, một mình ra khỏi xóm làng, một mình ngồi thiền, thế thôi.

Bụt dạy:

- Thầy đúng là người ưa sống một mình, tôi không nói là không phải. Nhưng tôi biết có một cách sống một mình thật sự màu nhiệm. Đó là quán chiếu để thấy rằng quá khứ đã không còn mà tương lai thì chưa tới, an nhiên sống trong hiện tại mà không bị vướng mắc vào tham dục. Kẻ thức giả sống như thế, tâm không do dự, bỏ hết mọi lo âu, mọi hối hận, xa lìa hết mọi tham dục ở đời, cắt đứt tất cả những sợi dây ràng buộc và sai sử mình. Đó gọi là thật sự sống một mình. Không có cách nào sống một mình mà màu nhiệm hơn thế.

Rồi đức Thế Tôn nói bài kệ sau đây:

Quán chiếu vào cuộc đời
Thấy rõ được vạn pháp
Không kẹt vào pháp nào
Lìa xa mọi ái nhiễm

Sống an lạc như thế
Tức là sống một mình.

Bụt nói xong, tôn giả Thượng Tọa lấy làm vui mừng sung sướng, cung kính làm lễ Bụt và rút lui. (CCC)

Thích Nhất Hạnh dịch, (Tập A Hàm, kinh số 1071, tạng Kinh Đại Chánh)

Kinh Người Biết Sống Một Mình: Kinh này được dịch từ tạng Pali, kinh Bhaddekaratta Sutta của Trung Bộ (Majjhima Nikāya 131). Kinh này dạy ta cách an trú chính 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 Chính) 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 Ba Cửa Giải Thoát

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 tính của không là không nằm trên bình diện có không, không nằm trong khuôn khổ các vọng tưởng, không có tướng sinh, không có tướng diệt và vượt thoát mọi tri kiến. Tại sao thế? Vì tự tính của không không có vị trí trong không gian, không có hình tướng, không thể khái niệm được, chưa bao giờ từng sinh 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 chính và xác thực. Quý vị khất sĩ! Quý vị nên biết rằng không những tự tính của không như thế mà tự tính 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 Bụt, là con mắt của chư Bụt, là chỗ đi về của chư Bụt. 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 khô, 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 khát sĩ, các uẩn vốn là không, vốn được sinh 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 chính. Giải thoát chân chính 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 tướng, 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 sinh khởi nữa. (C)

“Lại nữa, các vị khát 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 sinh. 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. (CCC)

(Kinh số 104, Tạng Kinh Đại Chánh)

Kinh Ba Cửa Giải Thoát: Kinh này dịch từ kinh Pháp Ấn của tạng Hán (kinh 104 của tạng kinh Đại Chính) 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 Chính) do thầy Pháp Hộ dịch vào cuối thế kỷ thứ ba, và kinh số 80 của bộ Tạng A Hàm (99, tạng kinh Đại Chính).

Kinh Độ Người Hấp Hối

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:

"Sự 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."

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 chính 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 sinh, trái lại sẽ được sinh 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 ngửi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ngửi 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 sinh khởi và do nhân duyên mà hoại diệt; thật ra tự tính của các pháp là không sanh cũng không diệt, không tới cũng không đi. Khi con mắt phát sinh, nó phát sinh, 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 sinh, 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 sinh 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."

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 nuôi 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 giã ra về thì cư sĩ Cấp Cô Độc mệnh chung và sinh lên cõi trời Tam Thập Tam Thiên. (CCC)

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 Chính, 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 sầu 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 Nikāya) và kinh số 28 của bộ Trung A Hàm (26, tạng kinh Đại Chính).

Kinh Bát Nhã Hành

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 được 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.

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, 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 Bụt quá khứ đều thọ ký
Bản tính nhân duyên đã biết rồi
Khổ vui không còn chạm tới được.

Hành mà không thấy pháp sở hành
Là hành theo trí bức 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.

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
Ngồi 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, tưởng, 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?
Cỡi xe Đại Thừa độ chúng sanh
Thế tướng Đại Thừa như hư không
Bồ Tát được niềm vui an ổn.

Cỡi 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
Sinh diệt không hai, không phân biệt
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bỏ hết danh từ và tên gọi
Ác pháp sinh 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 tính pháp này biết không thật
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Nếu không trú sắc không trú thọ
Cũng không trú tưởng, 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 tính của sắc như hư không
Bình đẳng, vô nhị, không phân biệt.

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

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 chứng 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. (CCC)

(Đại Tạng Đại Chánh, kinh thứ 229)

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 Chính). 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 Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Nã

Kệ tán

Làm sao vượt sinh 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
Dem pháp màu diễm xướng!

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 thứ đệ 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 hữu 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 đặc biệt 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 của họ?”.

Bụt bảo: “Hay lắm, thầy Tu Bồ Đề! Thầy nói thật đúng, Như Lai thường đặc biệt hộ niệm và giao phó sự nghiệp cho các vị Bồ Tát. Nay, thầy hãy lắng nghe cho kỹ, Như Lai sẽ vì thầy mà trả lời. Những người con trai hiền hay những người con gái hiền nào muốn phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác thì phải nương tựa và phải điều phục tâm của họ như thế này”.

Thầy Tu Bồ Đề nói: “Bạch Thế Tôn, chúng con rất mong được nghe người chỉ dạy”.

Bụt bảo Tu Bồ Đề: “Các bậc Bồ Tát đại nhân nên hàng phục tâm họ như sau. Có cả thấy bao nhiêu loại chúng sanh, hoặc sinh bằng trứng, hoặc sinh bằng thai, hoặc sinh từ sự ẩm ướt, hoặc bằng sự biến hoá, 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 phải đưa tất cả các loài đó vào Niết Bàn tuyệt đối để 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 không phải là một vị Bồ Tát đích thực.

Này nữa, thầy Tu Bồ Đề. Vị Bồ Tát thực hiện phép bố thí nhưng không dựa vào bất cứ một thứ gì cả, 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 phía Đông có thể nghĩ lường được không?”.

- Bạch đức Thế Tôn, không.
- Nay 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.
- Nay thầy Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát không nương vào đâu cả để thực hiện pháp bố thí thì phước đức cũng nhiều như hư không vậy, không thể nghĩ được, không thể lường được. Nay 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 lường 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, nếu được nghe những câu nói như thế người ta có thể phát sinh lòng tin chân thật hay không?”.

Bụt bảo: “Thầy đừng nói thế. Năm trăm năm sau khi Như Lai diệt độ, sẽ có những người biết giữ giới và tu phước; những người đó khi nghe được những lời này sẽ có thể phát sinh 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 đã gieo trồng những hạt giống lành ở nơi vô lượng ngàn muôn vị Bụt. Người nào chỉ trong một giây phút thôi, phát sinh được niềm tin thanh tịnh khi nghe những lời 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 còn kẹt vào 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 dụ như chiếc bè, Pháp còn nên bỏ, huống là Không Phải Pháp”.

- Thầy Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao, Như Lai có đắc pháp vô thượng chánh đẳng chánh giác không? Như Lai có pháp gì để tuyên thuyết hay không?

Thầy Tu Bồ Đề thưa: “Theo con hiểu điều Bụt dạy thì chẳng có một pháp gì riêng biệt được gọi là vô thượng chánh đẳng chánh giác, cũng không có một pháp nào riêng biệt được Như Lai tuyên thuyết. Vì sao?

Vì những pháp mà Như Lai đã chứng và đã nói thì không thể nắm bắt được, cũng không thể diễn tả được. Đó không phải là pháp cũng không phải là không pháp. Vì sao? Vì tất cả các bậc hiền thánh đều do pháp vô vi mà trở nên khác người”.

- Này Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Nếu có người đem bảy thứ châu báu nhiều cho đến nỗi chứa đầy cả thế giới tam thiên đại thiên này để bố thí, thì người ấy có phước đức nhiều hay không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch Thế Tôn, rất nhiều. Vì sao? Bạch Đức Thế Tôn, vì phước đức ấy trong tự thân chẳng phải là phước đức nên Như Lai mới nói là phước đức nhiều”.

- Nếu có người tiếp nhận và hành trì kinh này dù chỉ một bài kệ bốn câu trong kinh thôi rồi đem giảng nói cho người khác nghe thì phước đức của người này còn lớn hơn phước đức của người kia. Tại sao? Này Tu Bồ Đề, tất cả các đức Bụt và pháp vô thượng chánh đẳng chánh giác của các đức Bụt, đều xuất phát từ kinh này. Này Tu Bồ Đề, cái gọi là pháp Bụt, cái đó chính là cái không phải pháp Bụt.
- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Một vị Tu Đà Hoàn có nghĩ rằng: “Ta đã đắc quả Tu Đà Hoàn” không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch Thế Tôn, không. Vì sao? Tu Đà Hoàn có nghĩa là đi vào dòng mà thật ra không có dòng nào để đi vào cả. Không đi vào dòng sắc, cũng không đi vào dòng thanh, hương, vị, xúc và pháp. Vì vậy cho nên gọi là “đi vào dòng”.

- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Một vị Tư Đà Hàm có nghĩ rằng: “Ta đã đắc quả Tư Đà Hàm” không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch đức Thế Tôn, không. Vì sao? Tư Đà Hàm có nghĩa là một đi một trở lại mà thật ra không có sự đi cũng không có sự trở lại. Vì vậy cho nên gọi là tư Đà Hàm”.

- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Một vị A Na Hàm có nghĩ rằng: “Ta đã đắc quả A Na Hàm” không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch Thế Tôn, không. Vì sao? A Na Hàm có nghĩa là không trở lại. Mà thật ra làm gì có sự không trở lại? Vì vậy cho nên gọi là A Na Hàm”.

- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Một vị A La Hán có thể nghĩ rằng: “Ta đã đắc quả A La Hán” không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch đức Thế Tôn, không. Vì sao? Thật ra không có pháp nào riêng biệt được gọi là A La Hán. Bạch Thế Tôn, nếu một vị A La Hán nào khởi niệm rằng “Ta đã đắc quả A La Hán” thì vị đó còn chấp vào Ngã, Nhân, Chúng Sanh và Thọ Giả. Bạch đức Thế Tôn, Thế Tôn thường nói con đã đạt tới Vô Trách Tam Muội và trong Tăng thân, con là vị A La Hán ly dục đệ nhất. Thế Tôn, nếu con nghĩ rằng con đã đắc quả A La Hán thì chắc Thế Tôn đã không nói rằng Tu Bồ Đề là người ưa hạnh A Lan Na”.

Bụt hỏi thầy Tu Bồ Đề: “thuở xưa lúc còn theo học với Bụt Nhiên Đăng, Như Lai có đắc pháp gì chăng?”.

- Bạch đức Thế Tôn, không. Ngày xưa khi còn ở với Bụt Nhiên Đăng, Như Lai không có đắc 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 sở trụ.
- Nay thầy Tu Bồ Đề, ví dụ như có người có thân lớn như núi chúa Tu Di, thầy nghĩ sao? Thân ấy có lớn không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch đức Thế Tôn, lớn lắm. Vì sao? Cái mà Thế Tôn gọi là không phải thân lớn mới đích thực là thân lớn”.

- Thầy Tu Bồ Đề, ví dụ trong sông Hằng có bao nhiêu hạt cát là có bấy nhiêu dòng sông Hằng. Vậy thì cát của tất cả các sông Hằng ấy có nhiều không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch Thế Tôn, rất nhiều. Số lượng các sông Hằng đã là vĩ đại, huống là số lượng những hạt cát của các sông Hằng ấy”.

- Nay Tu Bồ Đề, bây giờ tôi muốn hỏi thật thầy rằng, nếu có người con trai hay người con gái nhà lành nào đem châu báu chất đầy cả thế giới tam thiên đại thiên nhiều như cát của tất cả các sông Hằng kia mà bố thí thì phước đức có nhiều không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch Thế Tôn, rất nhiều”.

Bụt bảo thầy Tu Bồ Đề: “Nếu người con trai hay người con gái nhà lành nào mà thọ trì kinh này dù chỉ một bài kệ bốn câu thôi và đem ra chia xẻ với người khác thì phước đức của người này còn nhiều hơn phước đức của người trước.

Còn nữa thầy Tu Bồ Đề, mảnh đất nào mà nơi đó có người thuyết kinh này, dù chỉ là thuyết một bài kệ bốn câu thôi, thì nên biết rằng mảnh đất ấy là nơi mà tất cả các giới Thiên, Nhân và A Tu La đều phải hướng về cúng dường như là cúng dường tháp miếu của Bụt. Một mảnh đất mà còn như thế, huống gì là bản thân người đứng ra hành trì và đọc tụng. Tu Bồ Đề ơi, thầy nên biết rằng, một con người như thế đã thành tựu được chuyện hiếm có tối thượng. Nơi nào mà có kinh này là nơi đó có mặt của bậc đạo sư, hoặc một vị đệ tử lớn của người”.

Lúc ấy thầy Tu Bồ Đề thưa với Bụt rằng: “Bạch Thế Tôn, nên đặt tên kinh này là kinh gì và chúng con nên phụng trì kinh này như thế nào?”.

Bụt bảo thầy Tu Bồ Đề: “Nên gọi kinh này là kinh Kim Cương có năng lực chặt đứt phiền não và đưa sang bờ giải thoát: (Năng Đoạn Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật kinh). Hãy dùng danh từ ấy mà phụng trì kinh này, vì sao? Cái mà Như Lai gọi là Bát Nhã Ba La Mật vốn

không phải là Bát Nhã Ba La Mật cho nên mới thật sự là Bát Nhã Ba La Mật”.

Bụt hỏi: “Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Như Lai có pháp để nói không?”.

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch Thế Tôn, Như Lai chẳng có gì để nói cả”.

- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Cát bụi do tam thiên đại thiên thế giới nghiền ra có nhiều không?
- Nhiều lắm, bạch Thế Tôn.
- Nay Tu Bồ Đề, những cát bụi ấy Như Lai gọi không phải là cát bụi cho nên mới thật sự là cát bụi. Cái mà Như Lai gọi là thế giới tức không phải là thế giới cho nên được gọi là thế giới. Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Có thể nhận diện Như Lai qua ba mươi hai tướng không?
- Bạch đức Thế Tôn, không. Vì sao? Vì cái mà Như Lai gọi là ba mươi hai tướng đều không phải là tướng, vì vậy cho nên Như Lai mới gọi là ba mươi hai tướng.
- Tu Bồ Đề, nếu có một người con trai hay một người con gái nhà lành nào đem thân mạng nhiều như số cát sông Hằng mà thực hiện việc bố thí, và nếu có một người con trai hoặc một người con gái nhà lành khác biết thọ trì và đem kinh này ra giảng cho kẻ khác, dù chỉ thọ trì và giảng dạy bốn câu thôi, thì phước đức của người này cũng nhiều hơn phước đức của người trước.

Nghe kinh này tới đây, thấm được nghĩa lý thâm sâu, thầy Tu Bồ Đề cảm động khóc rơi nước mắt. Thầy thưa: “Bạch Thế Tôn, Thế Tôn thật là hiếm có, từ ngày theo Thế Tôn đạt được tuệ nhãn cho đến giờ, con chưa bao giờ được nghe kinh điển thâm diệu như hôm nay. Thế Tôn, nếu có người nghe được kinh này mà có lòng tin thanh tịnh và đạt được cái thấy chân thật thì nên biết người ấy đã thực hiện được công đức hiếm có vào bậc nhất. Thế Tôn, cái thấy chân thật đó vốn không phải là cái thấy cho nên Như Lai mới gọi là cái thấy chân thực. Thế Tôn, ngày nay con nghe được kinh điển mầu nhiệm như thế này,

được tin, hiểu, tiếp nhận và hành trì kinh này cũng chưa phải là chuyện khó có lắm, nhưng trong tương lai, khoảng năm trăm năm về sau mà có người được nghe kinh này lại có thể tin, hiểu, tiếp nhận và hành trì thì chắc chắn sự có mặt của kẻ ấy là một sự hiếm có vào bậc nhất. Vì sao vậy? Vì những kẻ ấy sẽ không bị khống chế bởi khái niệm về Ngã, Nhân, Chúng Sanh và Thọ Giả. Tại vì sao? Khái niệm về Ngã tức không phải là khái niệm, khái niệm về Nhân, về Chúng Sanh và về Thọ Giả cũng không phải là những khái niệm. Vì sao? Vì thoát khỏi sự khống chế của các khái niệm cho nên có các vị Bụt”.

Bụt bảo thầy Tu Bồ Đề: “Đúng thế, đúng thế. Nếu có người được nghe kinh này mà không hoảng không sợ thì nên biết rằng những người như vậy rất là hiếm có. Tại sao? Nay thầy Tu Bồ Đề ơi, cái mà Như Lai gọi là đệ nhất Ba La Mật vốn không phải là đệ nhất Ba La Mật cho nên mới được gọi là đệ nhất Ba La Mật .”

“Tu Bồ Đề, cái gọi là Nhẫn Nhục Ba La Mật, Như Lai nói không phải là Nhẫn Nhục Ba La Mật nên mới được gọi là Nhẫn Nhục Ba La Mật. Tại sao? Tu Bồ Đề này, trong một tiền kiếp xa xưa, khi bị vua Kalinga cắt đứt thân thể, ta đã không bị kẹt vào khái niệm về Ngã, không bị kẹt vào khái niệm về Nhân, về Chúng Sanh và về Thọ Giả. Vì nếu khi đó ta bị kẹt vào những khái niệm ấy thì ta đã sinh tâm oán hận Kalinga (Ca lợi Vương) mất rồi.”

“Lại nhớ đến thuở xưa khi ta còn tu tiên theo hạnh nhẫn nhục, trong suốt năm trăm kiếp, ta đã tu tập để không bị kẹt vào các khái niệm Ngã, Nhân, Chúng sanh và Thọ Giả. Vậy nên thầy 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 dối.”

“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 tất cả mọi hình và mọi sắc.”

“Tu Bồ Đề, trong tương lai nếu có một người con trai hay một người con gái nhà lành nào mà có khả năng tiếp nhận, đọc tụng và hành trì kinh này thì người ấy sẽ được Như Lai nhìn thấy với con mắt trí tuệ của Người. Như Lai sẽ biết người ấy, sẽ thấy người ấy và người ấy sẽ thực hiện được công đức vô lượng vô biên.”

“Này thầy Tu Bồ Đề, nếu có một người con trai hay một người con gái nhà lành nào buổi sáng đem thân mạng mình ra nhiều như số cát sông Hằng mà bố thí, buổi trưa và buổi chiều cũng vậy, trong thời gian trăm ngàn vạn ức vô lượng kiếp, và nếu có một kẻ khác tuy không làm như thế, nhưng khi nghe đến kinh này thì đem lòng tin tưởng, không phản kháng lại thì phước đức còn nhiều hơn phước đức của người kia. Nghe mà đem lòng tin còn có phước đức lớn như vậy, huống hồ là biên chép, hành trì, đọc tụng và giải thích cho kẻ khác được nghe. Tu Bồ Đề, nói tóm lại thì kinh này có công đức vô biên, không thể nghĩ cho cùng, không thể nói cho hết cũng không thể đo lường. Nếu có người nào có khả năng thọ trì, đọc tụng và phổ biến cho người khác biết thì kẻ ấy sẽ được Như Lai thấy tới, biết tới và người ấy sẽ thực hiện được công đức không thể nghĩ cho cùng, không thể nói cho hết, không có biên giới, không có đo lường, không thể so sánh. Người như thế có thể gánh vác sự nghiệp vô thượng chánh đẳng chánh giác của Như Lai. Tại sao? Tu Bồ Đề này, nếu chỉ ưa thích pháp nhỏ, nếu còn vướng mắc vào Ngã, Nhân, Chúng Sanh và Thọ Giả thì không có khả năng nghe, nhận, đọc tụng và giải thuyết cho kẻ khác. Tu Bồ Đề, bất cứ nơi nào mà có kinh này thì tất cả các giới Thiên, Nhân, A Tu La đều phải đến cúng dường, những nơi ấy đều được coi là bảo tháp cần được cung kính, hành lễ, đi quanh và cúng dường bằng hoa và bằng hương.”

“Này nữa thầy Tu Bồ Đề, nếu một người con trai hoặc một người con gái nhà lành nào đọc tụng và hành trì kinh này mà bị người khác chê bai phỉ báng thì người ấy sẽ tiêu trừ được các tội chướng trong các kiếp trước kể cả những tội chướng có thể đưa người kia rơi xuống các nẻo ác và sau đó sẽ thực hiện được quả vị chánh đẳng chánh giác. Tu Bồ Đề, ta nhớ vô lượng a tăng kỳ kiếp về trước, trước khi được gặp Bụt Nhiên Đăng, ta đã từng gặp tám trăm bốn vạn ức na do tha các vị Bụt. Và với vị nào ta cũng đều có cúng dường và hầu cận. Nếu vào thời Mạt thế mà có người có khả năng đọc tụng và thọ trì kinh này thì phước đức đạt được còn lớn hơn hàng trăm ngàn vạn ức lần phước đức của ta ngày trước. Dùng thí dụ về toán số cũng không thể hình dung được phước đức ấy.”

“Tu Bồ Đề, vào thời Mạt thế, nếu có một người con trai hay một người con gái nhà lành nào thọ trì, đọc tụng kinh này thì công đức đạt được lớn cho đến nỗi nếu ta nói ra thì sẽ có người hoài nghi, không tin và tâm có thể trở nên cuồng loạn. Tu Bồ Đề, nên biết: nghĩa lý của kinh này không thể nghĩ cho cùng, không thể nói cho hết và hoa trái của sự thọ trì kinh này cũng không thể nghĩ cho cùng, không thể nói cho hết”.

Lúc ấy, thầy Tu Bồ Đề thưa với Bụt: “Thế Tôn, con xin phép được hỏi lại: người con trai hiền hoặc người con gái hiền nào muốn phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác thì nên dựa vào đâu và nên hàng phục tâm mình như thế nào”.

Bụt bảo: “Thầy Tu Bồ Đề, người con trai hiền hoặc người con gái hiền nào muốn phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, thì nên phát tâm như thế này: ta phải đưa hết tất cả chúng sanh qua bờ giác ngộ nhưng khi đưa tất cả những chúng sanh qua bờ giác ngộ rồi thì ta chẳng thấy có chúng sanh nào được giác ngộ cả. Vì sao thế? Này thầy Tu Bồ Đề, nếu một vị Bồ Tát mà còn vướng vào các khái niệm về Ngã, Nhân, Chúng Sanh và Thọ Giả thì vị ấy chưa phải là vị Bồ Tát chân thật. Tại sao như thế?

Tu Bồ Đề, thật ra chẳng có pháp gì riêng biệt gọi là tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác để mà phát ra cả. Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Ngày xưa khi còn ở với Bụt Nhiên Đăng, Như Lai có đặc pháp gì gọi là vô thượng chánh đẳng chánh giác hay không?”

- Bạch đức Thế Tôn, không. Theo cách con hiểu lời Bụt dạy thì không có pháp gì sở đắc gọi là vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Bụt dạy: “Đúng như thế, đúng như thế! Này Tu Bồ Đề, thật ra không có pháp gì gọi là vô thượng chánh đẳng chánh giác mà Như Lai có đắc. Nếu có thì Bụt Nhiên Đăng đã không thọ ký cho ta như thế này: “Sau này ngươi sẽ thành Bụt hiệu là Thích Ca Mâu Ni”. Chính vì không có pháp có thể sở đắc gọi là vô thượng chánh đẳng chánh giác cho nên Bụt Nhiên Đăng mới nói với ta như thế. Vì sao? Như Lai có nghĩa là chân như của các pháp. Nếu có người nói Như Lai đắc pháp vô thượng chánh đẳng chánh giác thì người đó lầm: chẳng có pháp vô thượng chánh đẳng chánh giác có thể đắc. Tu Bồ Đề, pháp vô thượng chánh đẳng chánh giác mà Như Lai đắc ấy, thật ra không phải thật cũng không phải hư. Cho nên Như Lai đã từng nói: tất cả các pháp đều là pháp Bụt. Cái mà ta gọi là tất cả các pháp thật ra không phải là tất cả các pháp cho nên mới gọi là tất cả các pháp. Tu Bồ Đề, cũng ví dụ như thân người cao lớn”.

Tu Bồ Đề thưa: “Cái mà Như Lai gọi là thân người cao lớn, chẳng phải là thân người cao lớn”.

- Tu Bồ Đề, Bồ Tát cũng thế, nếu một vị Bồ Tát nghĩ rằng ta phải độ tất cả chúng sanh thì vị ấy chưa phải là vị Bồ Tát. Vì sao? Tu Bồ Đề này, không có pháp gì riêng biệt được gọi là Bồ Tát cả. Cho nên Bụt đã nói tất cả các pháp đều không có Ngã, không có Nhân, không có Chúng Sanh, không có Thọ Giả. Tu Bồ Đề, nếu một vị Bồ Tát nghĩ “ta phải trang nghiêm đất Bụt” thì người đó chưa phải là Bồ Tát. Vì sao? Cái mà Như Lai gọi là trang nghiêm đất Bụt vốn không phải là trang nghiêm cho nên mới gọi là trang nghiêm. Tu Bồ Đề, nếu một vị Bồ Tát nào thông đạt được

lý vô ngã vô pháp thì Như Lai gọi người đó là một vị Bồ Tát đích thực.

- Tu Bồ Đề thầy nghĩ sao, Như Lai có mắt thịt không?

Thầy Tu Bồ Đề nói: “Bạch Thế Tôn, có. Như Lai có mắt thịt”.

Bụt hỏi: “Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Như Lai có mắt trời hay không?”.

Tu Bồ Đề nói: “Bạch Thế Tôn, có. Như Lai có mắt trời”.

- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Như Lai có mắt tuệ không?

Tu Bồ Đề thưa: “Bạch có, Như Lai có mắt tuệ”.

- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Như Lai có mắt pháp không?

Tu Bồ Đề nói: “Bạch Thế Tôn, Như Lai có mắt pháp”.

Bụt hỏi: “Như Lai có mắt Bụt không?”.

- Bạch Thế Tôn, có. Như Lai có mắt Bụt.
- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Cát trong sông Hằng, Bụt có thấy là cát không?

Tu Bồ Đề nói: “Bạch Thế Tôn, Như Lai cũng gọi cát là cát vậy”.

- Tu Bồ Đề thầy nghĩ sao, nếu mỗi hạt cát trong sông Hằng là mỗi sông Hằng, thì số lượng thế giới Bụt nhiều như số cát trong tất cả những sông Hằng ấy có nhiều không?
- Bạch Thế Tôn, rất nhiều.

Bụt bảo thầy Tu Bồ Đề: “Trong tất cả các thế giới ấy có đủ tất cả các loài chúng sinh mà tâm lý các chúng sinh ấy cũng có đủ loại. Vậy mà loại tâm lý nào trong số ấy Như Lai cũng đều biết hết. Tại sao? Tu Bồ Đề, tại vì cái mà Như Lai gọi là các loại tâm ý đều không phải là các loại tâm ý, cho nên mới gọi là các loại tâm ý. Vì sao vậy? Tu Bồ Đề, tâm quá khứ không nắm bắt được, tâm hiện tại không nắm bắt được, mà tâm vị lai cũng không nắm bắt được.”

- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Nếu có người đem châu báu nhiều cho đến nỗi phải chất đầy cả thế giới tam thiên đại thiên mà bố thí thì người đó có được nhiều phước đức không?”.
- Bạch đức Thế Tôn, được phước đức rất nhiều.
- Nay thầy Tu Bồ Đề, nếu phước đó là phước đức thật thì Như Lai đã không nói là người ấy đạt được nhiều phước đức. Chính vì phước đức ấy vốn không có thực thể cho nên Như Lai mới nói người ấy đạt được phước đức nhiều. Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Có thể nhận diện Như Lai qua sắc thân đầy đủ không?
- Bạch không, cái mà Như Lai gọi là sắc thân đầy đủ thì không phải là sắc thân đầy đủ cho nên mới gọi là sắc thân đầy đủ.
- Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Có thể nhận diện Như Lai qua tướng mạo đầy đủ không?
- Thưa Thế Tôn, không. Không thể nhận diện Như Lai qua tướng mạo đầy đủ. Vì sao? Cái mà Như Lai gọi là tướng mạo đầy đủ thì không phải là tướng mạo đầy đủ cho nên mới gọi là tướng mạo đầy đủ.
- Tu Bồ Đề, thầy đừng bảo rằng Như Lai có ý niệm: ta sẽ thuyết pháp. Đừng nghĩ như thế. Vì sao? Nếu có người nghĩ rằng Như Lai có pháp để nói tức là người đó phỉ báng Bụt vì lẽ người đó không hiểu được điều ta nói. Tu Bồ Đề, thuyết pháp có nghĩa là không có pháp nào được nói, như vậy gọi là thuyết pháp.

Lúc đó huệ mạng Tu Bồ Đề bạch với Bụt rằng: “Thế Tôn, đời sau khi được nghe pháp này chúng sanh có thể phát sanh lòng tin hay không?”.

Bụt dạy: “Tu Bồ Đề, những chúng sanh đó không phải là chúng sanh mà cũng không phải là không chúng sanh. Vì sao thế? Tu Bồ Đề, cái mà Như Lai gọi là không phải chúng sanh mới thực sự được gọi là chúng sanh”.

Tu Bồ Đề bạch Bụt: “Thế Tôn, pháp vô thượng chánh đẳng chánh giác mà Bụt đắc có phải là cái vô sở đắc?”.

Bụt nói: “Đúng thế, Tu Bồ Đề, đối với vô thượng chánh đẳng chánh giác ta chẳng có một chút xíu nào pháp sở đắc, cho nên mới gọi nó là vô thượng chánh đẳng chánh giác”.

- Nay nữa, thầy Tu Bồ Đề! Pháp ấy bình đẳng, không có cao thấp nên gọi là vô thượng chánh đẳng chánh giác. Tu tập tất cả các thiện pháp theo tinh thần vô ngã, vô nhân, vô chúng sanh, vô thọ giả thì đạt được quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. Tu Bồ Đề, cái gọi là thiện pháp thì Như Lai bảo không phải là thiện pháp, cho nên đó mới thật là thiện pháp.
- Tu Bồ Đề, giả dụ có người tom góp bảy thứ châu báu chứa đầy từng đồng cao như tất cả các núi Tu Di trong thế giới tam thiên đại thiên này để mà bố thí thì công đức của những người ấy đem so với công đức của những người đọc tụng và thọ trì kinh Kim Cương Năng Đoạn này rồi đem giảng nói cho người khác nghe thì trăm phần không được một, trăm ngàn vạn ức phần không được một. Phước đức của người hành trì kinh, dù chỉ là hành trì một bài kệ bốn câu, cũng không thể nào dùng ví dụ hay toán học để mà diễn tả nổi.
- Tu Bồ Đề, các vị đừng có 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 Thọ Giả rồi. Tu Bồ Đề, cái mà Như Lai nói là có ngã vốn không phải là có ngã mà người phàm phu cho là có ngã. Nay Tu Bồ Đề, kẻ phàm phu đó, Như Lai không cho đó là phàm phu cho nên mới gọi họ là phàm phu.
- 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*
- Tu Bồ Đề, thầy đừng nghĩ rằng Như Lai đạt tới vô thượng chánh đẳng chánh giác mà không cần tới các tướng 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 có nghĩ như thế. Kẻ phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác không chủ trương rằng các pháp là hư vô đoạn diệt.
- Tu Bồ Đề, nếu có một vị Bồ Tát đem bảy thứ châu báu nhiều cho đến nổi chất đầy cả các thế giới nhiều như cát sông Hằng mà bố thí thì công đức ấy cũng không lớn bằng công đức của một người đã hiểu được rằng tất cả các pháp đều là vô ngã và chấp nhận được sự thực đó một cách hoan hỷ. Vì sao? Tu Bồ Đề! Vì Bồ Tát không cần phải tom góp phước đức.

Tu Bồ Đề bạch Bụt: “Thế Tôn, Bồ Tát không cần tom góp phước đức nghĩa là sao?”.

- Tu Bồ Đề, Bồ Tát tạo phước đức mà không vướng mắc vào ý niệm tạo phước đức cho nên ta mới nói là Bồ Tát không cần tom góp phước đức.

- Tu Bồ Đề, nếu có kẻ nói: “Thế Tôn có tới, có đi, có ngồi, có nằm”, kẻ ấy không hiểu được điều ta nói. Tại sao? Như Lai có nghĩa là không từ đâu tới cả và cũng không đi về đâu cả, cho nên gọi là Như Lai.
- Tu Bồ Đề, nếu có người con trai hay người con gái nhà lành nào đem thế giới tam thiên đại thiên nghiền thành bụi nhỏ thì thầy nghĩ sao? Bụi nhỏ như thế có nhiều không?

Tu Bồ Đề nói: “Bạch Thế Tôn, rất nhiều. Vì sao? Nếu bụi nhỏ mà có thật thì Bụt đã không gọi chúng là bụi nhỏ. Vì sao? Cái mà Bụt gọi là bụi nhỏ vốn không phải là bụi nhỏ cho nên nó mới là bụi nhỏ. Thế Tôn! Cái mà Như Lai gọi là thế giới tam thiên đại thiên, nó không phải là thế giới cho nên mới gọi là thế giới. Vì sao? Nếu thế giới mà có thật thì đó là một hợp tướng. Cái mà Như Lai gọi là một hợp tướng vốn không phải là một hợp tướng cho nên gọi là một hợp tướng”.

- Tu Bồ Đề! Cái gọi là hợp tướng chỉ là một ước lệ ngôn ngữ không có thực chất. Chỉ có kẻ phàm phu mới bị vướng mắc vào đó mà thôi.
- Tu Bồ Đề, nếu có kẻ bảo Bụt có nói về ngã kiến, nhân kiến, chúng sanh kiến và thọ giả kiến, kẻ ấy có hiểu được ý ta không?
- Thừa không, Thế Tôn. Kẻ ấy không hiểu được ý Như Lai. Vì sao? Cái mà Như Lai gọi là ngã kiến, nhân kiến, chúng sanh kiến và thọ giả kiến vốn không phải là ngã kiến, nhân kiến, chúng sanh kiến và thọ giả kiến, cho nên mới là ngã kiến, nhân kiến, chúng sanh kiến và thọ giả kiến.
- Tu Bồ Đề! Kẻ phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác phải biết như thế về tất cả các pháp, phải thấy như thế về tất cả các pháp, phải tin hiểu như thế về tất cả các pháp, mà không nên có khái niệm về pháp. Tu Bồ Đề! Cái gọi là khái niệm về pháp Như Lai nói không phải là khái niệm về pháp, cho nên mới gọi là khái niệm về pháp.

- Tu Bồ Đề, nếu có người đem bảy thứ châu báu số lượng lớn đến nổi chứa đầy các thế giới nhiều tới vô lượng a tăng kỳ để bố thí thì phước đức cũng không bằng phước đức của một người con trai hay một người con gái nhà lành khi người này phát tâm bồ đề, đọc tụng thọ trì kinh này và đem giải thuyết cho người khác nghe, dù chỉ là một bài kệ bốn câu trong ấy. Giải thuyết theo tinh thần nào? Giải thuyết mà không kẹt vào tướng, như như và không động chuyển. Vì sao thế?
- *Tất cả pháp hữu vi
Như mộng, huyễn, bào, ảnh
Như sương, như chớp lờ
Hãy quán chiếu như thế.*

Sau khi nghe tụng 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, A Tu La đều rất hoan hỷ, tin tưởng tiếp nhận để thực hành.

Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Não: 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 Chính. Tiếng Phạn Vajracchedika có nghĩa là Kim Cương có khả năng chặt đứt (phiền não), 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, sanh 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 Não do thiền sư Nhất Hạnh trước thuật.

Kinh Người Áo Trắng

Đây là những điều tôi nghe Bụt nói vào một thời mà Người còn lưu trú tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn cây Kỳ Đà. Hôm ấy cư sĩ Cấp Cô Độc cùng với năm trăm vị cư sĩ khác đã tìm đến nơi cư ngụ của thầy Xá Lợi Phất. Các vị cúi đầu làm lễ thầy và ngồi xuống một bên. Tôn giả Xá Lợi Phất đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để thuyết pháp cho các vị cư sĩ này, đem lại cho họ niềm vui và làm phát khởi nơi họ niềm khát ngưỡng đối với Tam Bảo và sự hành trì chánh pháp. Sau đó, tôn giả tới viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người và ngồi xuống một bên. Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ cũng theo gót thầy, đến viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người rồi ngồi xuống một bên Bụt. Sau khi thấy mọi người đã an tọa, Bụt bảo thầy Xá Lợi Phất:

"Này thầy Xá Lợi Phất, thầy có biết rằng nếu một vị đệ tử áo trắng đạo hạnh biết hộ trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp thì có thể đạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại, và biết chắc chắn rằng mình sẽ không còn đọa lạc vào địa ngục, ngạ quỷ, bàng sinh và các nẻo ác khác trong tương lai?

Một người như thế là đã đắc quả Vào Dòng. Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng hộ trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp như thế nào?

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí giới, biết hổ biết thẹn, tập từ tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loại côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.

Đó là giới pháp thứ nhất mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.

Đó là giới pháp thứ hai mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cuồng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phần buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.

Đó là giới pháp thứ ba mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào dối dòi, có thể được tin cậy hoàn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.

Đó là giới pháp thứ tư mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu.

Đó là giới pháp thứ năm mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Này thầy Xá Lợi Phất, các vị đệ tử áo trắng làm thế nào để đạt tới bốn tâm cao đẹp và an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn? Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như Lai. Vị ấy quán niệm như sau: Như Lai là bậc Giác Ngộ chân chánh không còn dính mắc, là bậc Minh Hạnh Túc, là bậc Thiện Thệ, là bậc Thế Gian Giải, là bậc Vô Thượng Sĩ, là bậc Điều Ngự Trượng Phu, là bậc Thiên Nhân Sư, là Bụt, là Thế Tôn. Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Pháp. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế Tôn giảng dạy là giáo pháp

diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không dòi dôi. Quán niệm và giác tri như thế về Pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Tăng. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như Lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A La Hán đã thành và đang thành, các bậc A Na Hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư Đà Hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu Đà Hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như Lai đã thành tựu được Giới, được Tam Muội, được Bát Nhã, được Giải Thoát, được Tri Kiến Giải Thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới Tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Giới. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sút mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lĩnh thổ của Như Lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và các đường dữ khác, đã chứng đạt được quả vị Tu Đà Hoàn, không còn thối đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ."

Bấy giờ, đức Thế Tôn nói bài tụng sau đây:

Kẻ trí sống tại gia
Thấy sợ cảnh địa ngục
Nên thọ trì chánh pháp
Dứt trừ mọi nẻo ác.

Học hiểu mà hành trì
Không giết hại chúng sanh
Chân thật không nói dối
Không lấy của không cho.

Trung kiên bạn hôn phối
Thối tà dâm lìa bỏ
Nhất quyết không uống rượu
Để tâm chẳng loạn cuồng.

Thường thực tập niệm Bụt
Thường thực tập niệm Pháp
Niệm Tăng và niệm Giới
Tâm an lạc thanh thoi.

Muốn thực tập bố thí
Để vun trồng phước đức
Người ấy học tiêu chuẩn
Giải thoát và Giác ngộ.

Xá Lợi Phất lắng nghe
Ta nói về điểm này
Hãy nhìn đàn bò kia

Và thử quan sát chúng:
Có con vàng, con trắng
Có con đỏ, con đen
Màu nâu có đốm vàng
Hoặc màu chim bồ câu.

Dù chúng màu sắc gì
Hoặc xuất xứ từ đâu
Giá trị thật của chúng
Là ở sức chuyên chở.

Những con nào mạnh khỏe
Kéo xe mạnh và nhanh
Chuyên chở được nhiều chuyến
Là những con hữu dụng.

Trong cõi nhân gian này
Có các giới phạm chí
Sát để lợi, cư sĩ
Thương gia và công nhân.

Những ai trì tịnh giới
Thực chứng được giải thoát
Trở thành bậc cao đức
Bậc Thiện Thệ thành thoi.

Cúng dường những bậc ấy
Là được quả phúc lớn,
Ta không cần phân biệt
Giai cấp và nguồn gốc.

Kẻ thiếu đức nghèo tuệ
Không soi sáng cho ai,
Cúng dường những kẻ ấy
Quả phúc không đáng kể.

Người con Bụt tu huệ
Tâm hướng về Thế Tôn

Gốc lành thêm vững chãi
Chỉ sinh về nẻo lành.

Qua lại cõi nhân thiên
Nhiều lắm là bảy lần
Cuối cùng sẽ đạt được
Cảnh Niết Bàn tịnh lạc.

Bụt nói như thế, Tôn giả Xá Lợi Phất, các vị khất sĩ, cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ khác nghe lời Bụt dạy, vui vẻ làm theo. (CCC)

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).

Kinh Người Bắt Rắn

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, khất 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 khất 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 khất 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

lượn hơn thua mà không học vì mục đích tu tập giải thoát nên đã bị kẹt vào sự tướng 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, quăn tay, quăn 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 hồ 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

không 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."

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 một lý do ngoại tại sự hoảng sợ và lo buồn hay không?"

Bụt dạy: "Có thể. Giả sử có kẻ không nhận thức và không nói như sau: "Cái ấy ngày xưa vốn không có, bây giờ có, mà tôi lại không có." Kẻ ấy sẽ không ưu sầu, than khóc và không đấm ngực cho đến phải trở nên điên dại. Đó là sự không 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 sở 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 lắm! 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 sinh trong tâm ta sẽ kết thành những triền sử. Những triền sử ấy được phát sinh 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?"

"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 sinh 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, Sinh 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 chuyên hóa nơi Như Lai mà thôi."

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

Kinh Người Bắt Rắn: Kinh này dịch từ kinh A Lê Sá, kinh thứ 220 của bộ Trung A Hàm trong tạng Hán (26, tạng kinh Đại Chính), 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 (Alagaddūpama sutta), kinh thứ 22 của Trung Bộ (Majjhima Nikāya). Xin tham khảo sách Im Lặng Sấm Sét của thiền sư Nhất Hạnh.

Kinh Sức Mạnh Quan Âm

"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
Rồng 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.

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

"Trí phương tiện quảng đại
Đầy đủ sức thần thông
Mười phương trong các cõi
Không đâu không hiện thân.

"Những nẻo về xấu ác
Địa ngục, quỷ, súc sinh
Khổ sinh, 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 hải hùng
Niệm sức mạnh Quan Âm

Oán thù đều tiêu tán.

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

"Tùng 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*) (CCC)

(Kinh Pháp Hoa, phẩm Phổ Môn, tạng Kinh Đại Chánh, kinh thứ 262.)

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 Chính. Thần lực của bồ tát Quán 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.

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, kể đạt và vọng tưởng về cái ngã nữa. Người ấy biết cái khổ khi có điều kiện phát sinh thì nó phát sinh, 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 chính khi quán sát về sự sinh khởi của thế gian thì không thấy thế gian là không. Người có tri kiến chân chính 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 lia hai biên kiến đó mà thuyết pháp ở trung đạo. Nghĩa là: Cái này có vì cái kia có, cái này sinh vì cái kia sinh; 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 sinh, từ sinh mà có lão tử và khổ đau chồng chất thành khối. Nếu vô minh không còn thì hành không còn, hành không còn thì thức không còn, thức không còn thì

đanh sắc không còn, đanh 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 sinh không còn, sinh không còn thì lão tử không còn và nguyên khối khổ đau chõng 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. (CCC)

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 Chính. 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 Nikāya II, 16-17).

Kinh Mười Nguyên Phổ Hiền

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.

Con đang sử dụng biến âm thanh
Phát ra ngôn từ rất vi diệu
Tán dương biến 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.

Từ xưa con đã tạo nghiệp xấu

Vì tham, sân, si từ vô thi
Do thân, miệng, ý mà phát sinh
Nay con đều sám hối tất cả.

Con xin tùy hỷ mọi công đức
Của các chúng sinh 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 tánh và tướng trong pháp giới
Hai Đế dung thông ấn tam muội.

Biến 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. (CCC)

Kinh này được trích trong phẩm Nhập Bất Tư Nghị Cảnh Giới Phổ Hiền Hạnh Nguyện, phẩm thứ 36 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 Chính. Tinh túy của kinh này là mười hạnh nguyện lớn của bồ tát Phổ Hiền: lễ kính Chư Bụt, 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 sanh 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 Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc

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 mây 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 thọ 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."

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 chính 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 giúp 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."

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
Áo tưởng về ái dục
Đưa người về néo chết."

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 sinh
Tâm ái dục không sinh
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."

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
Đời này và đời sau."

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. (CCC)

Kinh Tuổi Trẻ và Hạnh Phúc: Kinh này được dịch từ kinh Tam Di Đề, kinh số 1078 của bộ Tạng A Hàm trong tạng Hán (99, tạng kinh Đại Chính). 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 Samidhi của Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikāya I, 2.10). Xin tham khảo sách Hạnh Phúc Mộng và Thực của thiền sư Nhất Hạnh.

Kinh Soi Gương

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... Nay 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 nay hỏi 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 khất 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. (C)

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

Ở đây, nay các bạn đồng tu, nếu một vị khất 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 kỉnh; hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không nói những lời có tính cách cău kỉnh; 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 bức bối, 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 lường gạt; 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... Đây 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." Đây 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 tiến 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 tiến 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 tiến 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 tiến 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 dơ nào trên mặt, người ấy sẽ lau rửa vết dơ ấy đi. Còn nếu không thấy một vết dơ 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 tư lượng, thấy các tâm hành bất thiện còn chưa được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ tinh tiến đoạn trừ chúng. Còn nếu trong khi tư lượng, 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 tiến 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. (CCC)

Kinh Soi Gương: Kinh này vốn tên là kinh Anumānasutta, kinh số 15 trong Trung Bộ (Majjhima Nikāya). 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 (26, tạng kinh Đại Chính).

Kinh Diệt Trừ Phiền Giận

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:

"Này 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 phẩn 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 lạnh 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 phẩn 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 khát sĩ vui mừng tiếp nhận và hành trì theo. (CCC)

Kinh này được dịch từ kinh Thủy Dự, kinh thứ 25 của bộ Trung A Hàm (26, tạng kinh Đại Chính). Kinh tương đương trong tạng Pali là kinh Aghatavinaya của Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya 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 Phật. 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 Hải Đảo Tự Thân

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 trái, 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 sinh tâm ưu sầu và khổ não. Tất cả các hiện tượng nào có sinh 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. (CCC)

Kinh Hải Đảo Tự Thân: Kinh này dịch từ kinh 639 của bộ Tạp A Hàm (99, tạng kinh Đại Chính). Có thể tham khảo Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikāya 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 Chính). Kinh này được Bụt nói vào khoảng 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 A Di Đà

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.

"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 lâu đài, cũng được xây dựng và trang trí bằng các chất liệu vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa 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 lẵng 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 Phất, thầy đừng tưởng rằng các loài chim ấy đã được sinh 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 Phất! 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 Phất, 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 Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy.

"Xá Lợi Phất! Thầy nghĩ sao? Đức Bụt kia tại sao có tên là A Di Đà? Xá Lợi Phất! 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 Phất! 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 Phất! Từ khi Bụt A Di Đà thành đạo đến nay tính ra là đã mười kiếp. Nay nữa, Xá Lợi Phất! 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 Phất! Nước Bụt kia đã được xây dựng bằng những công đức đẹp đẽ như thế.

"Này nữa Xá Lợi Phất! Tất cả những ai sinh về nước Cực Lạc đều có tư cách bất thối chuyển, trong số ấy có nhiều vị đã là Bồ Tát nhất sinh bồ 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.

"Xá Lợi Phất! Chúng sinh 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 phúc đức và căn lành thì ít hy vọng được sinh về cõi ấy. Vì vậy, Xá Lợi Phất, người con trai lành hay người con gái lành nào muốn sinh 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 sinh 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 sinh về nước ấy.

"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 có các vị Bụt A Súc Bệ, Bụt Tu Di Tướng, Bụt Đại Tu Di, Bụt Tu Di Quang, Bụt Diệu Âm và các vị Bụt khác 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 sinh 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, tại phương Nam có các vị Bụt Nhựt Nguyệt Đăng, Bụt Danh Văn Quang, Bụt Đại Diệm Kiên, Bụt Tu Di Đăng, Bụt Vô Lượng Tinh Tấn và các vị Bụt khác 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 sinh 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, tại phương Tây có các vị Bụt Vô Lượng Thọ, Bụt Vô Lượng Tướng, Bụt Vô Lượng Trang, Bụt Đại Quang, Bụt Đại Minh, Bụt Bảo Tướng, Bụt Tịnh Quang và các vị Bụt khác 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 sinh 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, tại phương Bắc có các vị Bụt Diệm Kiên, Bụt Tối Thắng Âm, Bụt Nan Trử, Bụt Nhựt Sanh, Bụt Vô Lượng Minh và các vị Bụt khác 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 sinh 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, tại phương Hạ có các vị Bụt Sư Tử, Bụt Danh Văn, Bụt Danh Quang, Bụt Đạt Ma, Bụt Pháp Tràng, Bụt Trì Pháp và các vị Bụt khác đông như số cát sông Hằng, vị nào cũng đang ngồi tại quốc độ của mình, biểu lộ tướng lưỡi 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 sinh 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, tại phương Thượng có các vị Bụt Phạm Âm, Bụt Tú Vương, Bụt Hương Thượng, Bụt Hương Quang, Bụt Đại Diệm Kiên, Bụt Táp Sắc Bảo Hoa Nghiêm Thân, Bụt Ta La Thọ Vương, Bụt Bảo Hoa Đức, Bụt Kiến Nhất Thiết Nghĩa, Bụt Như Tu Di Sơn và các vị Bụt đông khác như số cát sông Hằng, vị nào cũng đang ngồi tại quốc độ của mình, biểu lộ tướng lưỡi 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 sinh 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 sinh 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 sinh, đang sinh, hay sẽ sinh 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 sinh trước và mạng trước mà ngài có thể chứng đắc được quả vị giác ngộ vô thượng và còn tuyên thuyết được cho chúng sinh những pháp môn mà bất kỳ ở đâu, mới nghe qua người ta cũng rất khó mà phát sinh 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 khất 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. (CCC)

Kinh A Di Đà: Kinh này được dịch từ tạng Hán, đây là kinh số 366 của tạng kinh Đại Chính 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. Xin tham khảo sách Thiết Lập Tịnh Độ của thiền sư Nhất Hạnh chú giải và do nhà xuất bản Lá Bối ấn hành.

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm

(I)

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?

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

(II)

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 kết 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."

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

Khi đi, vị nhất 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.

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

Khi đi tới hoặc đi lui, vị nhất 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, duỗi 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.

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

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, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mồ, nước mật, mồ 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 hẻo rắng, hạt lúa, đậu xanh, đậu 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 hẻo rắng, này đây là hạt lúa, này đây là đậu xanh, này đây là đậu 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, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mồ, nước mật, mồ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu.

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

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."

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

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 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."

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

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 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."

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người 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 thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thừa quý vị.

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 vướng 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 vướng 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 đồng 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 đồng 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."

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

(III)

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."

Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau."

Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau."

Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.

Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.

Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.

Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.

Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau.

Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.

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.

(IV)

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

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

Mỗi khi trong tâm có sân hận, vị khất sĩ ấy ý thức là trong tâm có sân hận. Mỗi khi trong tâm không có sân hận, vị ấy ý thức là trong tâm không có sân hận.

Mỗi khi tâm thức mình si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức mình không si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không si mê.

Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình tán loạn.

Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở nên hạn hẹp.

Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất.

Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không có định.

Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không 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, thừa quý vị.

(V)

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?

1. 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.
2. Khi có sân hận, vị khất sĩ ý thức rằng mình có sân hận. Khi không có sân hận, vị ấy ý thức rằng mình không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được khử diệt và không còn có thể tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.
3. Khi có mê muội và buồn ngủ, vị khất sĩ ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ. Khi không có mê muội và buồn ngủ, vị ấy ý thức rằng mình không có mê muội và buồn ngủ. Khi sự mê muội và buồn ngủ chưa phát sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã được khử diệt và không còn có thể tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.
4. Khi có giao động bất an và hối hận, vị khất sĩ ý thức rằng mình có giao động bất an và hối hận. Khi không có giao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng mình không có giao động bất an và hối hận. Khi giao động bất an và hối hận chưa phát sanh mà nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi giao động bất an và hối hận đã sanh đang được khử diệt, vị ấy ý thức

được sự khử diệt ấy. Khi giao động bất an và hối hận đã được khử diệt và không còn tái sinh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

5. Khi có nghi ngờ, vị khất sĩ ý thức rằng mình đang có nghi ngờ. Khi không có nghi ngờ, vị ấy ý thức rằng mình không có nghi ngờ. Khi nghi ngờ chưa sanh khởi mà nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi đó. Khi nghi ngờ đã phát sanh và đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt đó. Khi nghi ngờ đã được khử diệt và không còn tái sinh, vị ấy cũng ý thức được điều đó.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài đối tượng tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có đối tượng tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng 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 đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

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.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống trong sự quán niệm quá trình sanh khởi, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có năm nhóm tụ hợp đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. 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 là như thế đó, thưa quý vị.

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 khất sĩ ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những nội kết tạo nên do tai và âm thanh. 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 khất sĩ ý thức về mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và về những nội kết tạo nên do mũi và mùi hương. 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 khất sĩ ý thức về lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và về những nội kết tạo nên do lưỡi và vị nếm. 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 khất sĩ ý thức về thân và đối tượng của thân là xúc chạm và về những nội kết tạo nên do thân và xúc chạm. 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 khất sĩ ý thức về ý và đối tượng của ý là pháp trần và về những nội kết tạo nên do ý và pháp trần. 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.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có sáu loại đối tượng của tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng

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. Quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thừa quý vị.

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?

1. 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.
2. Khi có yếu tố quán chiếu, vị khất sĩ ý thức là mình đang có sự quán chiếu. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang có sự quán chiếu. Khi không có sự quán chiếu, vị ấy ý thức là mình không có sự quán chiếu. Vị ấy có ý thức về một tác dụng quán chiếu chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một tác dụng quán chiếu đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.
3. Khi có yếu tố tinh chuyên, vị khất sĩ ý thức là mình đang có sự tinh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang tinh chuyên. Khi không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức là tâm mình không có tinh chuyên. Vị ấy có ý thức về một sự tinh chuyên chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một sự tinh chuyên đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.
4. Khi có yếu tố an vui, vị khất sĩ ý thức là mình đang có an vui, quán chiếu rằng: tâm mình đang an vui. Khi không có an vui, vị ấy ý thức là tâm mình không an vui. Vị ấy có ý thức về niềm an vui chưa phát sanh nay đang phát sanh, về niềm an vui, đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

5. Khi có yếu tố nhẹ nhõm, vị khất sĩ ý thức là mình có nhẹ nhõm. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang nhẹ nhõm. Khi không có nhẹ nhõm, vị ấy ý thức là mình không nhẹ nhõm. Vị ấy có ý thức về sự nhẹ nhõm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự nhẹ nhõm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.
6. Khi có yếu tố định, vị khất sĩ ý thức là mình có định. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang có định. Khi không có định, vị ấy ý thức là tâm mình không định. Vị ấy có ý thức về định tâm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về định tâm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.
7. Khi có yếu tố buông thả, vị khất sĩ ý thức là mình có buông thả. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình có buông thả. Khi không có buông thả, vị ấy ý thức là mình không có buông thả. Vị ấy ý thức về sự buông thả chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự buông thả đã phát sanh nay đang được thành tựu viên mãn.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có bảy yếu tố của sự ngộ đạo đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng 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. Quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

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 khất sĩ quán niệm: "Đây là khổ đau."

Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị khất 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 khất sĩ an trú trong sự quán niệm về bốn sự thật cao quý như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có bốn sự thật cao quý đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng 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. Quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thừa quý vị.

(VI)

Này quý vị khất sĩ! Vị khất 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 khất sĩ! Đừng nói gì tới bảy năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm, 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.

Này quý vị khất sĩ! Đừng nói gì tới một 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.

Này quý vị khất sĩ! Đừng nói gì đến nửa tháng. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm như thế trong một tuần, kẻ ấy 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. (CCC)

Bốn Lãm vực Quán Niệm: Kinh này được dịch từ tạng Pali, tên kinh là Satipatthāna Sutta, kinh số 10 của Trung Bộ (Majjhima Nikāya). Đây là kinh thiền tập căn bản nhất của đạo Phật nguyên thủy. Tất cả các thầy và các sư cô thời Phật 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 Chính) 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.

Bài Tụng Hạnh Phúc

Chúng con được ngồi đây
Trong phút giây hiện tại
Bao bọc bởi tầng thân
Thấy mình thật may mắn:

Sinh ra được làm người
Con sớm gặp chánh pháp
Hạt Bồ Đề tươi tắn
Lại có duyên được sống
Hòa hợp trong tầng thân. (C)

Năng lượng của tầng đoàn
Giới luật và uy nghi
Đang bảo hộ cho con
Không để gây lầm lỗi
Không bị nghiệp xấu đẩy
Đi về nẻo 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. (C)

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. (C)

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. (C)

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
Đem lại niềm an lạc
Về cho cả hai phía.

Chúng con ý thức rằng
Chính phiền não 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. (C)

Dù cuộc đời vô thường
Dù sinh 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 thành thoi
Trong từng giây từng phút
Của cuộc sống hàng ngày,
Và trực tiếp tham gia
Vào sự nghiệp độ sinh
Của Bụt và Bồ Tát. (C)

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

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 vàng 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 đấđ, giận hờn,
Si mê, ganh tị,
Để con có thể
Làm chủ thân tâm
Vượt thắng cơn buồn
Làm voi nổi khố. (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.

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

Phòng Hộ Chuyển Hóa

Đệ tử chúng con từ vô thi
Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê
Vào ra sinh 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 khẩn 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. (CCC)

Sám Quy Mạng

Quy mạng mười phương Vô Thượng Giác
Pháp mầu vi diệu đã tuyên dương
Thánh tăng bốn quả ba thừa độ
Duỗi cánh tay vàng nguyện xót thương. (C)

Ngược dòng chân tính từ lâu,
Chúng con trôi nổi biển sầu 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 náo 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,
Hoằng 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,
Thảy 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,
Mệnh mông biển 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 đờn đau.
Phát lời nguyện ước cao sâu
Muôn nghìn khổ địa thảy 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 nguyên 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)

Sám Nguyện

Trang nghiêm đài sen ngự tọa
Đại hùng từ phụ Thích Ca
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh
Bàn tay chấp thành liên hoa
Cung kính hướng 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 nỗi 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 tắm
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 quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay
Dày đạp lên trên hạnh phúc
Tháng năm sầu khổ miệt mài;
Giờ đây trăm 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 sinh tử trần lao
Nguyện học nói lời ái ngữ
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
Đem 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 màu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CCC)

Tù 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
Tù 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
Vớ 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 sinh
Làm cho kiếp sau
Sinh 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
Chứng 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 sinh
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 Chính 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
Biến 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. (CCC)

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 ngã 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)

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 phước tuệ.

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. (CC)

Thiên Long Hộ Pháp

Thiên, Long, Tu La và Dược Xoa
Đến đây nghe Pháp phải hết lòng
Ứng 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. (CCC)

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 đôi 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. (CCC)

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 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
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 dũng 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 Đường 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 thanh 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 bờ đề
Thường trú trong an lạc.

Nam mô Bồ Tát Cúng Đường 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 Đường 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
Từng trải 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 chứng

Tán Dương Thế Tôn (3)

Mặt đẹp như vàng nguyệt
Ba cõi đều xưng Tôn
Hàng phục mọi chúng 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 Quan 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 Quan 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
Dem 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 Đường

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
Hoi 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
Hiếu 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 tối)

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 hướng
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 Hướng 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 Hướng 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 hướng:
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 nga quý chứng 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 thanh 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 nổi 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

Bổn 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 thên 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,
opanayiko 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)

Lời Khấn Nguyện Đầu Năm

(Mỗi năm vào giờ đón Giao Thừa mừng năm mới, đại chúng ba xóm bốn chùa Làng Mai lại vân tập về thiên đường (năm nay kính mời quý vị thân hữu về thiên đường Xóm Mới). Khi thời khắc giao thừa vừa điểm, ba hồi chuông trống bát nhã sẽ vang lên. Tiếng chuông trống kết thúc, các thầy, các sư cô đại diện của bốn chùa cung kính lên trước bàn thờ Bụt, bàn thờ Tổ và đọc Lời Khấn Nguyện Đầu Năm bằng ba thứ tiếng: Tiếng Anh, tiếng Pháp và tiếng Việt.)

Kính lạy chư vị Tổ tiên tâm linh và huyết thống của chúng con.

Thở vào, chúng con ý thức là chư vị đang có mặt trong chúng con. Chư vị chưa bao giờ bỏ chúng con, và chúng con luôn luôn mang chư vị mà đi về tương lai. Chúng con biết rằng trong quá khứ, chúng con đã đại đột gây ra bao nhiêu lầm lỗi. Chúng con đã tạo ra chia rẽ, hận thù, khổ đau, cô đơn và tuyệt vọng. Chúng con đã để cho tập khí chủ nghĩa cá nhân lộng hành và tàn phá. Chúng con đã thấy được rằng danh vọng, tiền tài, quyền lực và tư dục đã không đem lại hạnh phúc chân thực cho chúng con. Chúng con đã thấy được rằng chỉ có lòng thương yêu và sự hiểu biết mới đem lại một ý nghĩa cho sự sống và chúng con phải tập sống với nhau như một dòng sông trong tảng thân thì con cháu chúng con mới có được một tương lai sáng đẹp trên trái đất này.

Giờ phút mà chúng con tập hợp lại đây trước bàn thờ chư vị, chúng con kính cẩn phát nguyện là bắt đầu từ năm Tân Mão, 2011, chúng con sẽ tập sống thật hài hòa và an vui trong phạm vi gia đình và tăng thân của chúng con, như những con ong cùng sống chung trong một tổ ong hay những tế bào của cùng một cơ thể. Chúng con hứa là chúng con sẽ học hỏi thái độ cởi mở để có thể truyền thông được dễ dàng với những thành phần khác trong gia đình và trong tăng thân chúng con, luôn luôn tập hạnh lắng nghe và ái ngữ. Chúng con nguyện tập lắng nghe chư vị, cũng như chúng con sẽ tập lắng nghe anh chị em, bằng hữu và con cháu của chúng con, để chúng con có thể

sống hài hòa và hạnh phúc với nhau. Chúng con nguyện sẽ tập thấy hạnh phúc của tăng thân là hạnh phúc của chính mình. Chúng con biết đây là cách thức duy nhất để bảo đảm cho con cháu của chúng con một tương lai trên trái đất. Trong giờ phút linh thiêng khởi sự cho năm mới, chúng con trân trọng và thành kính hứa với chư vị là chúng con sẽ tập thờ có chánh niệm, tập đi có chánh niệm, tập nói năng có chánh niệm, tập nhìn bằng con mắt của tăng thân và nghe bằng tai của tăng thân, tập sống đơn giản trở lại, tiêu thụ ít trở lại và tập thương theo tinh thần từ bi và không kỳ thị. Chúng con đã tha thứ được cho nhau, đã hòa giải được với nhau trước khi đến đây trình diện với chư vị trên bàn thờ Tổ tiên của chúng con. Xin chư vị chứng giám lòng thành của chúng con và luôn luôn phù hộ cho chúng con và cho các cháu. Chúng con nguyện thực tập cho chư vị và cho cả con cháu của chúng con để hòa bình, an lạc và thương yêu có mặt trở lại trên thế gian này. Chúng con kính dâng hương hoa, quả phẩm, lòng hiếu thảo của chúng con, và xin lạy xuống trước chư vị bốn lạy.

Nghi Thức Ăn Cơm Im Lặng

Mục đích của sự ăn cơm im lặng là để thấy được giá trị của những thức ăn mà ta đang ăn và thấy được sự có mặt của những người đang ngồi ăn với ta bữa cơm hôm nay. Cái thấy này chỉ trở nên sâu sắc khi ta biết vừa ăn vừa quán niệm. Sự quán niệm này không mệt nhọc, không làm hao tổn trí óc và mệt bộ tiêu hóa; trái lại nó còn làm cho ta thanh tịnh khỏe khoắn và an lạc thêm. Im lặng giúp cho ta quán niệm thành công. Thức ăn ta đang ăn có thể cho ta thấy liên hệ mật thiết giữa ta và vũ trụ, giữa ta và trái đất, giữa ta và mọi người cùng mọi loài. Từng cọng rau, từng giọt tương, từng miếng đậu chứa trong chúng sự sống của trái đất toàn vẹn và của cả mặt trời. Ta thấy được ý nghĩa và giá trị sự sống ta qua những miếng ăn nhỏ bé và quý giá đó. Ta ý thức được rằng ta đang ngồi chung với những con người khác, và ta có cơ hội để nhìn thấy được họ một cách rõ ràng và hiện thực hơn. Ta có cơ hội cười với họ một nụ cười thật sự thân hữu và có chất liệu cảm thông sâu sắc. Các hình ảnh chứa đựng trong các bài thi kệ đều là những hình ảnh thiết thực; ta phải thấy được những hình ảnh đó và sử dụng được chúng để nhìn sâu vào trong sự vật. Bữa cơm im lặng đầu tiên có thể là sẽ hơi ngỡ ngàng và chưa được tự nhiên, nhưng nếu ta học được thói quen, ta sẽ thấy những bữa cơm im lặng đem lại cho ta thật nhiều hạnh phúc, an lạc và đầm thắm.

Thi kệ dùng trong các bữa cơm (im lặng)

Nâng chiếc bát không lên

Tay cầm chiếc bát không
Tôi biết rằng trưa nay
Tôi có đủ may mắn
Để có bát cơm đầy.

(Chữ bát có thể được thay bằng chữ đĩa, hoặc chén, hoặc tô tùy theo trường hợp. Chữ trưa có thể được thay bằng chữ chiều. Bài thi kệ này giúp ta quán chiếu về thực trạng thiếu ăn trên thế giới và trên quê hương.)

Nhìn chiếc bát đầy thức ăn

Tay nâng bát cơm đầy
Tôi thấy rõ vạn vật
Đang giang tay góp mặt
Để cùng nuôi dưỡng tôi.

(Bài thi kệ này giúp ta quán chiếu về nguyên lý duyên sinh qua hình ảnh thực phẩm và giúp ta thấy được sự sống của ta tùy thuộc vào sự sống của mọi loài.)

Ngồi xuống

Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề
Vững thân chánh niệm
không hề lãng xao.

(Bài thi kệ này cũng như một lời tự hứa là sẽ giữ được chánh niệm trong suốt bữa ăn.)

Nhìn bát cơm trước khi cầm bát

Vạn vật tranh sống
Trên trái đất này
Nguyện cho tất cả
Có bát cơm đầy.

(Bài thi kệ này giúp ta nuôi dưỡng lòng từ bi đối với những kẻ thiếu may mắn.)

Nâng bát cơm lên

Ai ơi nâng bát cơm đầy
Đeo thơm một hạt, đắng cay muôn phần.

(Bài thi kệ này giúp ta thấy được công trình của người nông dân và hàng chục ngàn trẻ em vì thiếu ăn mà chết mỗi ngày.)

Trong khi ăn bốn bữa đầu

Đũa thứ nhất, nhớ tìm cách cho vui.
Đũa thứ hai, nhớ làm vui nổi khổ.
Đũa thứ ba, nhớ giữ lòng hoan hỷ.
Đũa thứ tư, nhớ học hạnh thả buông.

(Bài thi kệ này, được kéo dài trong thời gian bốn miếng ăn đầu của bữa ăn, giúp ta ôn lại tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) tức là bốn hạnh lớn của Phật và Bồ Tát, hoặc bốn cảnh an trú đẹp đẽ nhất. Chữ đũa có thể thay thế bằng chữ muỗng hoặc thìa hoặc miếng.)

Nhìn bát cơm đã sạch thức ăn

Bát cơm đã vui
Bụng đã no rồi
Bốn ơn xin nhớ
Nguyện sẽ đền bồi.

(Chữ bát có thể đổi thành chữ đĩa. Bài thi kệ này nhắc ta bốn ơn lớn: ơn cha mẹ, ơn sư trưởng, ơn bằng hữu và ơn mọi loài động vật, thực vật và khoáng chất.)

Nâng chén trà lên

Chén trà trong hai tay
Chánh niệm nâng tròn đầy
Thân và tâm an trú
Bây giờ và ở đây.

(Bài thi kệ này giúp ta trở về sống trong hiện tại và thấy được sự có mặt của mọi người quanh ta, của thế giới quanh ta, của những chi tiết nhỏ bé nhưng quan thiết của sự sống trong giờ phút hiện tại.)

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

Quơ 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 lỡ 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 liêm
Phiền não phải rụng rời

Mở Cửa Sổ

Mở cửa nhìn pháp thân
Đời màu nhiệm không cùng
Lòng dạn lòng tỉnh thức
Dòng nước tâm trong ngần

Vận Nước

Nước từ nguồn suối cao
Nước từ lòng đất sâu
Nước màu nhiệm tuôn chảy
Ơn 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
Đem 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
Đời 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
Những 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
Hiếu và thương

Xếp Giày Dép

Đặt dép giày 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 Đấng 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!

Ngồi Thiền 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 Phật Thích Ca Mâu Ni (3 lần)

Ngồi Thiền Tối

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 Phật Thích Ca Mâu Ni (3 lần)

Ngồi Xuống

Ngồi đây ngồi 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 chiều
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
Thảnh thơi
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
Thảnh thơi dường mây trắng
Cửa vô sinh mở rồi
Trạm nhiên và bất động

Ngồi Thiền (1)

Ngồi thiền trong tích môn
Nơi nào không thành đạo?
Sinh tử trải bao lần
Phút giây nào độc đáo

Ngồi Thiền (2)

Ngồi thiền trong bản môn
Giây nào cũng thành đạo
Cội nào cũng bồ đề
Tòa nào cũng Đa bảo

Tê Chân Đối Cách Ngồi

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 nẻo
Thiền lộ tâm an nhiên
Từng bước gió mát dấy
Từng bước nở hoa sen

Chấp 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 cơm đầy

Nâng Bát Đầy

Tay nâng bát cơm đầy
Tôi thấy rõ vạn vật
Đang dang tay góp mặt
Để cùng nuôi dưỡng tôi

Chú Nguyễn

Pháp Bụt thật phi thường
Bảy hạt đầy mười phương
Cúng dường khắp pháp giới
Tù 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 Dũa Đầu

Dũa thứ nhất, học hiền tặng niềm vui
Dũa thứ hai, học làm voi nổi khổ
Dũa thứ ba, học giữ lòng hoan hỷ
Dũa 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 màu ta nuôi nhau

Từ bi nguyên cứu độ

Nhìn Bát Com Đã Sạch Thức Ăn

Bát cơm đã voi
Bụng đã no rồi
Bố 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 dơ 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

Tưới Cây Trong Chậu

Đừng thấy mình riêng lẻ cây ơi
Nước này tuôn chảy từ mạch đất trời
Nước này là đại địa
Ta có nhau tự muôn đời

Dọn Thiền Đường

Nơi thiền 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 hằng 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 Hoàng
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 Rờ 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 đắp đổi
Sông nước cứ đầy vơi

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 chồn 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 thanh thoi
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng

Những Chỉ Dẫn Về Sự Thực Tập Ba 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 sập, 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, thanh 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 thanh thoi của họ đang được sử dụng để làm vui 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 đầy, 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 lay thứ hai đem lại hạnh phúc cho ta ngay trong thời gian ta thực tập. Cái lay 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 lay 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 lay 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 chánh 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 chánh 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.

Lay thứ ba bao trùm thời gian và không gian. “Lay 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.

Ba Cái Lạ

(Lạ thứ nhất)

(Xuống)

Nắm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống. *(Chuông, lạ 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 sập 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 màu nhiệm.

(Lạy thứ hai)

(Xuống)

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 màu, 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)

Nắm 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 nắm 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.

Năm Cái Lạ

(Lạ Thứ Nhất)

(Xuong)

Trở về kính lạ, liệt vị tiền nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.

(Chuông, lạ 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 chờ, 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)

(Xuống)

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, hiếu 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 Tiền Lê, Tiền 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 dốt 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)

(Xuống)

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 bức bối trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bức bối 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 Bụt, 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 Bụt, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.

Bông Hồng Cài Áo

Ý niệm về mẹ thường không thể tách rời ý niệm về tình thương. Mà tình thương là một chất liệu ngọt ngào, êm dịu và cố nhiên là ngon lành. Con trẻ thiếu tình thương thì không lớn lên được. Người lớn thiếu tình thương thì cũng không "lớn" lên được. Cằn cỗi, héo mòn. Ngày mẹ tôi mất, tôi viết trong nhật ký: tai nạn lớn nhất đã xảy ra cho tôi rồi! Lớn đến cách mấy mà mất mẹ thì cũng như không lớn, cũng cảm thấy bơ vơ, lạc lõng, cũng không hơn gì trẻ mồ côi. Những bài hát, những bài thơ ca tụng tình mẹ bài nào cũng dễ hay, cũng hay. Người viết, dù không có tài ba, cũng có rung cảm chân thành; người hát ca, trừ là kẻ không có mẹ ngay từ thuở chưa có ý niệm, ai cũng cảm động khi nghe nói đến tình mẹ. Những bài hát ca ngợi tình mẹ đâu cũng có, thời nào cũng có. Bài thơ mất mẹ mà tôi thích nhất, từ hồi nhỏ, là một bài thơ rất giản dị. Mẹ đang còn sống, nhưng mỗi khi đọc bài ấy thì sợ sệt, lo âu... sợ sệt lo âu cho một cái gì còn xa, chưa đến, nhưng chắc chắn phải đến:

*Năm xưa tôi còn nhỏ
mẹ tôi đã qua đời!
lần đầu tiên tôi hiểu
thân phận trẻ mồ côi.*

*Quanh tôi ai cũng khóc
im lặng tôi sầu thôi
để dòng nước mắt chảy
là bớt khổ đi rồi...*

*Hoàng hôn phủ trên mộ
chuông chùa nhẹ rơi rơi
tôi thấy tôi mất mẹ
mất cả một bầu trời.*

Một bầu trời thương yêu dịu ngọt, lâu quá mình đã bơi lội trong đó, sung sướng mà không hay, để hôm nay bừng tỉnh thì thấy đã mất rồi. Người nhà quê Việt Nam không ưa nói cách cao kỳ. Nói bà mẹ già là một kho tàng của yêu thương, của hạnh phúc thì cũng đã là cao kỳ

rồi. Nói mẹ già là một thứ chuối, một thứ xôi, một thứ đường ngọt dịu, người dân quê đã diễn tả được tình mẹ một cách vừa giản dị vừa đúng mức:

*Mẹ già như chuối ba hương
Như xôi nếp một, như đường mía lau.*

Ngon biết bao nhiêu! Những lúc miệng vừa đắng vừa nhạt sau một cơn sốt, những lúc như thế thì không có món gì có thể gọi được khẩu vị của ta. Chỉ khi nào mẹ đến, kéo chăn đắp lại ngực cho ta, đặt bàn tay (bàn tay? Hay là tơ trời đâu la miên?) trên trán nóng ta và than thở "khổ chưa, con tôi", ta mới cảm thấy đầy đủ, ấm áp, thấm nhuần chất ngọt của tình mẹ, ngọt thom như chuối ba hương, dịu như xôi nếp một và đậm đà lịm cả cổ họng như đường mía lau. Tình mẹ thì trường cửu, bất tuyệt; những chuối ba hương, đường mía lau, xôi nếp một ấy không bao giờ cùng tận. Công cha như núi Thái sơn, nghĩa mẹ "như nước trong nguồn chảy ra". Nước trong nguồn chảy ra thì bất tuyệt. Tình mẹ là gốc của mọi tình cảm thương yêu. Mẹ là giáo sư dạy về thương yêu, một phân khoa quan trọng nhất trong trường đại học cuộc đời. Không có mẹ tôi sẽ không biết thương yêu. Nhờ mẹ mà tôi biết được thế nào là tình nhân loại, tình chúng sinh; nhờ mẹ mà tôi có được chút ý niệm về đức từ bi. Vì mẹ là gốc của tình thương, nên ý niệm mẹ lấn trùm ý niệm thương yêu của tôn giáo, vốn cũng dạy về tình thương. Đạo Phật có đức Quan Thế Âm, tôn sùng dưới hình thức mẹ. Em bé vừa mở miệng khóc thì mẹ đã chạy tới bên nôi. Mẹ hiện ra như một thiên thần dịu hiền làm tiêu tan khổ đau lo âu. Đạo Chúa có đức Mẹ, thánh nữ đồng trinh Maria. Trong tín ngưỡng bình dân Việt có thánh mẫu Liễu Hạnh, cũng dưới hình thức mẹ. Bởi vì chỉ cần nghe đến danh từ mẹ, ta đã thấy lòng tràn ngập yêu thương rồi. Mà từ yêu thương đi tới tín ngưỡng và hành động thì không xa chỉ mấy bước.

Tây Phương không có ngày Vu Lan nhưng cũng có Ngày Mẹ (Mother's Day) mừng mười tháng năm. Tôi nhà quê không biết cái tục ấy. Có một ngày tôi đi với thầy Thiên Ân tới nhà sách ở khu Ginza ở Đông Kinh, nửa đường gặp mấy người sinh viên Nhật, bạn của thầy Thiên Ân. Có một cô sinh viên hỏi nhỏ thầy Thiên Ân một câu, rồi lấy

trong xác ra một bông hoa cẩm chướng màu trắng cài vào khuy áo tràng của tôi. Tôi lạ lùng, bối ngỡ, không biết cô làm gì, nhưng không dám hỏi, cố giữ vẻ tự nhiên, nghĩ rằng có một tục lệ chi đó. Sau khi họ nói chuyện xong, chúng tôi vào nhà sách, thầy Thiên Ân mới giảng cho tôi biết đó là Ngày Mẹ, theo tục Tây Phương. Nếu anh còn mẹ, anh sẽ được cài một bông hoa màu hồng trên áo, và anh sẽ tự hào được còn mẹ. Còn nếu anh mất mẹ, anh sẽ được cài trên áo một bông hoa trắng. Tôi nhìn lại bông hoa trắng trên áo mà bỗng thấy tủi thân. Tôi cũng mồ côi như bất cứ một đứa trẻ vô phúc khổ nạn nào; chúng tôi không có được cái tự hào được cài trên áo một bông hoa màu hồng. Người được hoa trắng sẽ thấy xót xa, nhớ thương, không quên mẹ, dù người đã khuất. Người được hoa hồng sẽ thấy sung sướng nhớ rằng mình còn mẹ, và sẽ cố gắng để làm vui lòng mẹ, kéo một mai người khuất núi có khóc than cũng không còn kịp nữa. Tôi thấy cái tục cài hoa đó đẹp và nghĩ rằng mình có thể bắt chước áp dụng trong ngày báo hiếu Vu Lan.

Mẹ là một dòng suối, một kho tàng vô tận, vậy mà lắm lúc ta không biết, để lãng phí một cách oan uổng. Mẹ là một món quà lớn nhất mà cuộc đời tặng cho ta, những kẻ đã và đang có mẹ. Đừng có đợi đến khi mẹ chết rồi mới nói: trời ơi, tôi sống bên mẹ suốt mấy mươi năm trời mà chưa có lúc nào nhìn kỹ được mặt mẹ. Lúc nào cũng chỉ nhìn thoáng qua. Trao đổi vài câu ngắn ngủi. Xin tiền ăn quà. Hỏi mọi chuyện. Ôm mẹ mà ngủ cho ấm. Giận dỗi. Hờn lẫy. Gây bao nhiêu chuyện rắc rối cho mẹ phải lo lắng, ốm mòn, thức khuya dậy sớm vì con. Chết sớm cũng vì con. Để mẹ phải suốt đời bếp núc vá may, giặt rửa, dọn dẹp. Và để mình bận rộn suốt đời lên xuống vào ra lợi danh. Mẹ không có thì giờ nhìn kỹ con. Và con không có thì giờ nhìn kỹ mẹ. Để khi mẹ mất, mình có cảm nghĩ: thật như là mình chưa bao giờ thật có ý thức rằng mình có mẹ.

Chiều nay khi đi học về, hoặc khi đi làm việc ở sở về, em hãy vào phòng mẹ với một nụ cười thật trầm lắng và thật bền. Em sẽ ngồi xuống bên mẹ. Sẽ bắt mẹ dừng kim chỉ, mà đừng nói năng chi. Rồi em sẽ nhìn mẹ thật lâu, thật kỹ để trông thấy mẹ và để biết rằng mẹ đang sống và đang ngồi bên em. Cầm tay mẹ, em sẽ hỏi một câu ngắn làm

mẹ chú ý. Em hỏi: "Mẹ ơi, mẹ có biết không?". Mẹ sẽ hơi ngạc nhiên và sẽ hỏi em, vừa hỏi vừa cười: "Biết gì?". Vẫn nhìn vào mắt mẹ, vẫn giữ nụ cười trầm lặng và bền, em sẽ nói: "Mẹ có biết là con thương mẹ không?". Câu hỏi sẽ không cần được trả lời. Cho dù người lớn ba bốn mươi tuổi người cũng có thể hỏi một câu như thế, bởi vì người là con của mẹ. Mẹ và em sẽ sung sướng, sẽ sống trong ý thức tình thương bất diệt. Mẹ và em sẽ đều trở thành bất diệt, và ngày mai, mẹ mất, em sẽ không hối hận, đau lòng.

Ngày Vu Lan ta nghe giảng và đọc sách nói về ngài Mục Liên và về sự hiếu đễ. Công cha, nghĩa mẹ. Bốn phận làm con. Ta lạy Phật cầu cho mẹ sống lâu. Hoặc lạy mười phương tăng chú nguyện cho mẹ được tiêu diêu nơi cực lạc, nếu mẹ đã mất. Con mà không có hiếu là con bỏ đi. Nhưng hiếu thì cũng do tình thương mà có; không có tình thương, hiếu chỉ là giả tạo, khô khan, vụng về, cố gắng mệt nhọc. Mà có tình thương là có đủ hết rồi. Cần chi nói đến bốn phận. Thương mẹ là một cái gì rất tự nhiên. Như khát thì uống nước. Con thì phải có mẹ, phải thương mẹ. Chứ phải đây không phải là luân lý, bốn phận. Phải đây là lý đương nhiên. Con thì đương nhiên thương mẹ, cũng như khát thì đương nhiên tìm nước uống. Mẹ thương con, nên con thương mẹ. Con cần mẹ, mẹ cần con. Nếu mẹ không cần con, con không cần mẹ, thì đó không phải là mẹ là con. Đó chỉ là lạm dụng danh từ mẹ con. Ngày xưa thầy giáo hỏi rằng: "Con mà thương mẹ thì làm thế nào?". Tôi trả lời: "Vâng lời, cố gắng, giúp đỡ, phụng dưỡng lúc mẹ về già và thờ phụng khi mẹ khuất núi." Bây giờ thì tôi biết rằng: con thương mẹ thì không phải "làm thế nào" gì hết. Cứ thương mẹ, là đủ lắm rồi, đủ hết rồi, cần chi phải hỏi "làm thế nào" nữa!

Thương mẹ không phải là một vấn đề luân lý đạo đức. Anh mà nghĩ rằng tôi viết bài này để khuyên anh về luân lý đạo đức là anh lầm. Thương mẹ là một vấn đề hưởng thụ. Mẹ như suối ngọt, như đường mía lau, như xôi nếp mới. Anh không hưởng thụ thì uống cho anh. Chị không hưởng thụ thì thiệt cho chị. Tôi chỉ cảnh cáo cho anh chị biết mà thôi. Để mai này anh chị đừng có than thở rằng: đời ta không còn gì cả. Một món quà như mẹ mà không vừa ý thì họa chẳng có làm Ngọc Hoàng Thượng Đế mới vừa ý, mới bằng lòng, mới sung sướng.

Nhưng tôi biết Ngọc Hoàng không sung sướng đâu, bởi Ngọc Hoàng là đấng tự sinh, không bao giờ có điểm phúc có được một bà mẹ.

Tôi kể chuyện này, anh đừng nói tôi khờ dại. Đáng lẽ chị tôi không nên đi lấy chồng và tôi, tôi không nên đi tu mới phải. Chúng tôi bỏ mẹ mà đi, người thì theo cuộc đời mới bên cạnh người con trai thương yêu, người thì đi theo lý tưởng đạo đức mình say mê và tôn thờ. Ngày chị tôi đi lấy chồng, mẹ tôi lo lắng lăng xăng, không tỏ vẻ buồn bã chi. Nhưng đến khi chúng tôi ăn cơm trong phòng, ăn qua loa để đợi giờ rước dâu, thì mẹ tôi không nuốt được miếng nào. Mẹ nói: mười tám năm trời nó ngồi ăn cơm với mình, bây giờ nó ăn bữa cuối cùng rồi thì nó sẽ đi ăn ở một nhà khác. Chị tôi gục đầu xuống mâm, khóc. Chị nói: thôi con không lấy chồng nữa. Nhưng rồi cuộc chị cũng đi lấy chồng. Còn tôi thì bỏ mẹ mà đi tu. "Cát ái tử sở thân" là lời khen ngợi người có chí xuất gia. Tôi không tự hào chi về lời khen đó cả. Tôi thương mẹ, nhưng tôi có lý tưởng, vì vậy phải xa mẹ. Thiết thời cho tôi, có thể thôi. Ở trên đời có nhiều khi ta phải chọn lựa. Mà không có sự lựa chọn nào là không khổ đau. Anh không thể bắt cá hai tay. Chỉ khổ là vì muốn làm người nên anh phải khổ đau. Tôi không hối hận vì bỏ mẹ đi tu nhưng tôi tiếc và thương cho tôi vô phúc thiết thời nên không được hưởng thụ tất cả kho tàng quý báu đó. Mỗi buổi chiều lạy Phật, tôi cầu nguyện cho mẹ. Nhưng tôi không được ăn chuối ba hương, xôi nếp một và đường mía lau.

Anh cũng đừng tưởng tôi khuyên anh: không nên đuổi theo sự nghiệp mà chỉ nên ở nhà với mẹ. Tôi đã nói là tôi không khuyên răn ai hết - tôi không giảng luận lý đạo đức - rồi mà. Tôi chỉ nhắc anh: mẹ là chuối, là xôi, là đường, là mật, là ngọt ngào, là tình thương. Để anh đừng quên. Để em đừng quên. Quên là một lỗi lớn: cũng không phải lỗi nữa, mà là một sự thiết thời. Tôi xin cài vào túi áo anh một bông hoa hồng: để anh sung sướng, thế thôi.

Nếu có khuyên, thì tôi sẽ khuyên anh như thế này. Chiều nay, khi đi học về, hoặc khi đi làm việc về, anh hãy vào phòng mẹ với một nụ cười thật trầm lặng và thật bền. Anh sẽ ngồi xuống bên mẹ. Sẽ bắt mẹ dùng kim chỉ, mà đừng nói năng chi. Rồi anh sẽ nhìn mẹ thật lâu, thật

kỹ, để trông thấy mẹ và để biết rằng mẹ đang sống và đang ngồi bên anh. Cầm tay mẹ, anh sẽ hỏi một câu ngắn làm mẹ chú ý. Anh hỏi: "Mẹ ơi, mẹ có biết không?". Mẹ sẽ hơi ngạc nhiên và sẽ nhìn anh, vừa cười vừa hỏi: "Biết gì?". Vẫn nhìn vào mắt mẹ, vẫn giữ nụ cười trầm lặng và bền, anh sẽ hỏi tiếp: "Mẹ có biết là con thương mẹ không?". Câu hỏi sẽ không cần được trả lời. Cho dù anh lớn ba bốn mươi tuổi, chị lớn ba bốn mươi tuổi, thì anh chị cũng hỏi câu ấy. Bởi vì anh, bởi vì chị, bởi vì em đều là con của mẹ. Mẹ và anh sẽ sung sướng, sẽ được sống trong ý thức tình thương bất diệt. Và ngày mai mẹ mất, anh sẽ không hối hận, đau lòng, tiếc rằng anh không có mẹ. Đó là điệp khúc tôi muốn ca cho anh nghe hôm nay. Và anh hãy ca, chị hãy ca, em hãy ca cho cuộc đời đừng chìm trong vô tâm, quên lãng. Đóa hoa màu hồng tôi cài trên áo anh rồi đó. Anh hãy sung sướng đi.

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 nghỉ
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 Phật, Pháp và Tăng
nương tựa chơn Ngôn
giờ phút này đây
trở về phước hội
tham dự đàn chay
nghe kinh chuyển 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 Phật, Pháp và Tăng

nương tựa chơn Ngôn

giờ phút này đây

trở về phước hội

tham dự đàn chay

nghe kinh chuyển 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 Phật, Pháp và Tăng
nương tựa chơn Ngôn
giờ phút này đây
trở về phò 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 màu 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 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.

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

Độc 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)

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 Bụt, 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 Nikāya 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 Nikāya). 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 Nikāya) 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 Nikāya). 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 Tập A Hàm của tạng Hán. Tập 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 Nikāya II, 16-17).

Kinh Soi Gương

Kinh này vốn tên là kinh Anumānasutta, kinh số 15 trong Trung Bộ (Majjhima Nikāya). 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 Nikāya 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 Ưng Bộ của tạng Pali (Samyutta Nikāya 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 (Alagaddūpama sutta), kinh thứ 22 của Trung Bộ (Majjhima Nikāya).

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 Nikāya) 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 Nikāya I, 2.10)

Kinh Hải Đảo Tụ 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 Nikāya 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).