

Theravāda
Phật Giáo Nguyên Thủy
Thiền Viện Phước Sơn



SỔ TAY KHÓA TU XUẤT GIA GIEO DUYÊN



*Biên soạn: Ban Tu Tập
(06/2020)*

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 4

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VÀ THỰC HIỆN

Ý Nghĩa, Mục Đích Xuất Gia Gieo Duyên..... 6

Nội Quy Khóa Tu..... 6

Thời Khóa Tu Tập..... 9

HƯỚNG DẪN PHÁT ÂM TIẾNG PĀLI..... 10

NGHI THỨC XUẤT GIA SA-DI 14

KINH LỄ BÁI TAM BẢO (Tụng buổi sáng)..... 22

Phép Thọ Thập Giới Sa-Di 28

Phép Thọ Bát Giới..... 34

KINH LỄ BÁI TAM BẢO (tụng buổi chiều)

Thỉnh Chư Thiên 39

Lễ Bái Phật Bảo 40

Lễ Bái Pháp Bảo..... 42

Lễ Bái Tăng Bảo 43

Lễ Bái Xá Lợi, Bảo Tháp, Cây Bồ Đề 45

Dâng Hoa..... 45

Lễ Tam Thế Phật..... 47

KINH CẦU AN - CHÚC PHÚC - CẦU SIÊU

Kinh Cầu An (Āṭānāṭṭiyaparittagāthā)..... 48

Kinh Hạnh Phúc (Maṅgala Sutta) 50

Kinh Từ Bi (Karaṇīya Mettā Suttaṃ)..... 52

Các Kệ Động Tâm (Samvejanīya Gāthā)..... 56

Kệ Bố Cáo (Cho Thí Chủ) Hoan Hỷ..... 59

Kệ Hoan Hỷ Tương Hợp..... 60

Kệ Hồi Hương Ân Nhân..... 61

<i>Năm Điều Quán Tượng</i>	63
<i>Mười Điều Tâm Niệm Của Bạc Xuất Gia</i>	63
<i>Thập Nguyên, Phục Nguyên</i>	64
<i>Hồi Hương Phước Đến Chư Thiên</i>	65
<i>Nguyện Giải Thoát</i>	66

CÁC PHÉP QUÁN TƯỢNG TỨ VẬT DỤNG

<i>Phép Quán Tượng Về Nguyên Chất</i>	67
<i>Phép Quán Tượng Khi Dùng Tứ Vật Dụng</i>	68

CÁC BÀI KINH THÔNG DỤNG

<i>Thỉnh Pháp Sư</i>	69
<i>Kinh Hồi Hương Chúng Sinh</i>	70
<i>Kệ Hồi Hương Đến Chư Thiên</i>	72
<i>Vì Sao Tôi Đi Tu?</i>	73
<i>Kệ Khuyến Tu</i>	75
<i>Kệ Tĩnh Thức</i>	76
<i>Quán Tượng Thân Tứ Đại</i>	78
<i>Lễ Bái Phụ Mẫu Kệ</i>	78
<i>Tội Ngũ Trần</i>	79
<i>Kinh tụng Sám Hối</i>	80
<i>Kệ Vô Thường - Khổ Nã - Vô Ngã</i>	84
<i>Kinh Rải Tâm Từ</i>	102

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

<i>Tiểu Sử HT.Thiền Sư Mahāsi Sayādaw</i>	106
<i>Hướng Dẫn Hành Thiền</i>	109
<i>Thiền tha thứ & Thiền tâm từ</i>	109
<i>Thiền tọa (ngồi thiền)</i>	111
<i>Thiền hành (Đi kinh hành)</i>	114
<i>Thiền trong sinh hoạt</i>	115
<i>Vấn Đáp về Thiền Vipassanā</i>	116

LỜI NÓI ĐẦU

*Kẻ trí bỏ pháp đen,
Tu tập theo pháp trắng,
Bỏ nhà, sống không nhà,
Sống viễn ly khổ lạc.*

(Pháp Cú 87)

Mỗi người chúng ta, ai cũng có mưu cầu và nỗ lực tìm kiếm hạnh phúc thế gian. Tuy nhiên, hạnh phúc đó lại quá đổi mong manh như bọt nước bồng bềnh dưới đại dương, như áng mây lơ lửng trên bầu trời, có hợp, có tan theo định luật vô thường cố hữu. Ấy vậy mà, người ta vẫn đánh đổi mọi thứ để chạy theo thỏa mãn và chìm đắm trong ngũ dục (Danh, Tài, Sắc, Thực, Thụ). Để rồi một ngày kia đến lúc ra đi, chúng ta có tự hỏi rằng: **Mình đem theo được gì và sẽ về đâu?**

Đức Phật là bậc Toàn Giác - Chánh Biến Tri, thoát khỏi mọi khổ đau, phiền não. Ngài đã dạy hạnh phúc thực sự là hạnh phúc vô điều kiện, xuất phát từ nội tâm, không chịu chi phối từ ngũ trần bên ngoài (Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc). Đây mới là hạnh phúc tốt cùng, miên viễn, không chỉ thoát khỏi khổ đau mà còn tách biệt hẳn với hạnh phúc thế gian: **“Sống viễn ly khổ lạc”**.

Để hướng dẫn cho những ai có chí hướng tầm cầu hạnh phúc tối thượng, Phật Pháp luôn tùy duyên hóa độ cho

cả người tại gia lẫn xuất gia. Đặc biệt, “Khóa Tu Xuất Gia Gieo Duyên” là cơ hội quý báu cho các cư sĩ tại gia khát khao trải nghiệm hạnh phúc xả ly, vun bồi đời sống thanh cao khi duyên trần còn bộn bề lo toan, khó lòng một bước ra khỏi. Đây cũng là truyền thống được tổ chức thường xuyên ở các nước Phật Giáo Nguyên Thủy như Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Campuchia,...

Riêng tại Thiền Viện Phước Sơn, Khóa Tu Xuất Gia Gieo Duyên được tổ chức từ năm 2008 và được duy trì hằng năm, với số lượng tham gia ngày càng đông đảo, cho đến nay có hơn 200 giới tử mỗi khóa. Nhằm đáp ứng cho nhu cầu tu học của quý Phật tử gần xa, “Sổ Tay Khóa Tu Xuất Gia Gieo Duyên” được biên soạn để sử dụng khi thọ giới, tụng kinh, học Kinh Pāli và hành thiền theo truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy. Hy vọng quyển sổ tay này góp phần hỗ trợ tốt đẹp cho việc tu học của quý vị.

Nguyện cho tất cả quý vị có được một khóa tu đầy lợi lạc, ý nghĩa!

Nguyện cho tất cả quý vị tăng trưởng thiện pháp, trí tuệ và chánh tín, sớm đủ duyên lành trở thành một vị Sa môn thực thụ trong tương lai!

Ban Tu Tập

Thiền Viện Phước Sơn

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VÀ THỰC HIỆN

1. Ý NGHĨA, MỤC ĐÍCH XUẤT GIA GIEO DUYÊN

Đẹp thay màu áo Sa môn!

Tốt thay đức hạnh, tâm hồn thanh cao!

Nguyện lòng vượt mọi trần lao,

Tìm nơi bến giác, thoát bao muện phiền.

Mỗi năm, thiền viện đều tổ chức Khóa tu Xuất Gia Gieo Duyên nhằm tạo điều kiện cho quý Phật tử có chí nguyện chuyên tâm tu học giải thoát như một tu sĩ thanh cao trong thời gian ngắn. Nhờ vậy, hành giả có thời gian tách biệt thế sự bộn bề để tịnh dưỡng thân tâm và trau dồi Phật Pháp.

Đối với những ai muốn xuất gia thực sự, đang tìm nơi tu học nhưng chưa có quyết tâm dũng mãnh, khi tham gia khóa tu, sẽ am hiểu thực tế hơn về đời sống phạm hạnh để lựa chọn cho mình một môi trường tu học thích đáng.

Ngoài ra, đây cũng là cơ hội cho chúng ta vun bồi công đức cũng như kết duyên lành ngày càng sâu đậm với màu áo Sa Môn để nguyện ước mai sau được thành tựu.

2. NỘI QUY KHÓA TU

Một khóa tu thực sự lợi lạc cho tất cả khi môi trường tu học được trang nghiêm, thanh tịnh và toàn thể các thành viên tham gia đều ý thức, chuyên tâm vun bồi đời sống tâm linh. Muốn vậy, xin tuân thủ thực hành theo các điều lệ dưới đây khi an trú tại thiền viện:

1. **Thọ trì giới luật của mình:** Nghiêm trì mười giới đối với Sa-di, tám giới đối với Tu nữ và Cư sĩ.
2. **Tu học theo Thời khóa:** Phải có mặt tại lớp học, thiền đường, nhà ăn,... không tự ý ở phòng để sinh hoạt cá nhân (ngủ, nghỉ, tắm, giặt,...) trong thời gian quy định. Nếu cần nghỉ do bệnh hoặc việc tối cần thiết nên xin phép Ban tổ chức.
3. **Chánh ngữ:** Cố gắng nói ít, nói lời hòa nhã, lịch sự, cởi mở với giọng vừa đủ nghe, không ảnh hưởng đến người khác; tránh gây tranh cãi; không nói chuyện thị phi, thể sự. Hoàn toàn giữ im lặng trong những khi nghe Pháp, hành thiền, ăn cơm và đi ngủ (*sau 10h tối*).
4. **Thu thúc lục căn:** Hạn chế nhìn ngó đó đây, tránh đánh giá, phê bình người khác; Chỉ dùng điện thoại khi thật sự cần thiết, không được sử dụng các thiết bị giải trí như nghe nhạc, xem phim, mở radio, chơi game,... để yên tâm tu tập và ngăn chặn các phiền não khởi sinh. Không được tự ý rời khỏi thiền viện, khi cần thiết phải xin phép Ban tổ chức.
5. **Giữ gìn oai nghi, tế hạnh:** Cố gắng chánh niệm khi đi, đứng, nằm, ngồi cũng như trong sinh hoạt hằng ngày; hạn chế tối đa tiếp xúc, gần gũi với người khác phái.
6. **Y phục chỉnh tề:** Mặc y Tu sĩ chỉnh tề đúng theo hướng dẫn; không được mặc đồ thể tục khi chưa xả giới ngay cả tại phòng hay trong lúc ngủ.
7. **Không dùng các gây say, nghiện:** Thuốc lá, rượu,...
8. **Giữ vệ sinh phòng và tiết kiệm:** Giữ gìn, dọn dẹp phòng, nhà vệ sinh, lớp học, thiền đường và khu vực tu

tập sạch sẽ theo chỉ dẫn; sử dụng tiết kiệm điện, nước; khi ra khỏi phòng, lớp học, thiền đường,... nhớ tắt điện; khóa nước cẩn thận khi rời nhà vệ sinh.

9. **Vật dụng cá nhân:** Tự giữ gìn vật dụng, tài sản cá nhân, nên gửi văn phòng các vật có giá trị lớn.

10. **Làm Phật sự:** Nhiệt tình hoàn thành công việc theo đúng hướng dẫn nếu được giao phó.

11. **Thực hiện nếp sống an lành theo tinh thần Lục Hòa:**

- *Thân hòa đồng trụ:* Cùng ở chung một chỗ, phải quan tâm, chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau.
- *Khẩu hòa vô tranh:* Nói năng hòa nhã, không lớn tiếng tranh cãi, khuyên bảo, góp ý nhau khi cần.
- *Ý hòa đồng duyệt:* Cởi mở tiếp nhận và tôn trọng ý kiến của người khác. Nếu quá bất đồng quan điểm, hãy ngưng trao đổi để tránh tranh cãi.
- *Kiến hòa đồng giải:* Cùng nhau kiến giải, chia sẻ Phật Pháp với tinh thần học hỏi.
- *Giới hòa đồng tu:* Nhắc nhở nhau tu tập theo giới luật và nội quy được đề ra.
- *Lợi hòa đồng quân:* Quan tâm, chia sẻ với nhau về tứ vật dụng khi được thí chủ cúng dường.

Trên đây là những điều lệ nhằm đảm bảo cho môi trường tu tập được tốt đẹp và nhiều lợi lạc nhất. Nếu có các vấn đề cần thiết, quý vị có thể liên hệ với văn phòng hoặc ban tổ chức.

3. THỜI KHÓA TU TẬP

Ngoại trừ ngày khai mạc và bế mạc khóa tu có chương trình riêng, các ngày còn lại thực hiện theo thời khóa:

Sáng:

03:45 – 04:00: Thức chúng

04:00 – 05:00: Ngồi thiền

05:00 – 05:30: Tụng kinh

05:30 – 07:00: Ăn sáng và sinh hoạt cá nhân

07:00 – 08:00: Xin giới, ngồi thiền

08:15 – 10:10: Học giáo lý, Kinh điển

10:10 – 10:30: Vệ sinh lớp học, thiền đường

10:30 – 13:30: Ăn trưa và nghỉ ngơi

Chiều:

13:30 – 15:30: Học giáo lý, kinh điển

15:45 – 16:45: Tụng kinh

16:45 – 18:00: Uống nước và sinh hoạt cá nhân

Tối:

18:00 – 19:00: Nghe pháp thoại

19:00 – 19:30: Đi kinh hành

19:30 – 20:00: Ngồi thiền

20:00 – 20:30: Rải tâm từ

22:00 : ChỈ tịnh

HƯỚNG DẪN PHÁT ÂM TIẾNG PĀLI

(Theo truyền thống Thái Lan, Lào, Campuchia)

Mẫu tự Pāli gồm có 8 nguyên âm và 33 phụ âm.

1. Nguyên Âm (Sara)

Có 8 nguyên âm: **a, ā, i, ī, u, ū, e, o**

Nguyên âm đọc dài	Ā	Ī	Ū	E	O
Cách đọc	(a)	(i)	(u)	(ê)	(ô)
Nguyên âm đọc ngắn	A	I	U		
Cách đọc	(á)	(í)	(ú)		

Riêng hai nguyên âm giọng dài **e, o** sẽ trở thành giọng ngắn khi có hai phụ âm đi liền phía sau, ví dụ: *upekkhati*, *sotthi*.

Ngoài ra, còn có sự phân biệt về âm nhẹ (*laghu*) hoặc nặng (*garu*), được quy định bởi nhịp (*mātrā*) ngắn dài. Âm nhẹ gồm có một nhịp, âm nặng gồm có hai nhịp.

- Âm nhẹ (*laghu*) gồm có các nguyên âm giọng ngắn: **a, i, u**. Ví dụ: *miga*, *upari*, v.v...

- Âm nặng (*garu*) gồm:

a. Các nguyên âm giọng dài: **ā, ī, ū, e, o**. Ví dụ: *mātā*, *pāto*, v.v...

b. Các nguyên âm giọng ngắn theo sau bởi hai phụ âm liền tiếp hoặc *niggahita* (**m̐**). Ví dụ: *Buddham*, *araññam*, *aggiṃ*, *sattum*, v.v...

2. Phụ Âm (Byañjana)

Có 33 phụ âm chia làm 2 nhóm:

- 25 phụ âm được xếp Thành Đoàn như sau:

	Âm ít vang & nhẹ	Âm ít vang & gió	Âm vang & nhẹ	Âm vang & gió	Âm mũi
1. Âm cổ họng	K (cá)	Kh (khá)	G (gá)	Gh (1) (ghá)	Ñ (ngá)
2. Âm nóc họng	C (chá)	Ch (chá)	J (já)	Jh (jhá)	Ñ̃ (nhá)
3. Âm uốn lưỡi	Ṭ (tá)	Ṭ h (thá / há)	Ḍ (đá)	Ḍh (thá)	Ṇ (ná)
4. Âm răng	T (tá)	T h (thá / há)	D (đá)	Dh (thá)	N (ná)
5. Âm môi	P (pá)	Ph (phá)	B (bá)	Bh (phá)	M (má)

- 8 phụ âm Vô Đoàn:

Y (dá)	R (rá)	L (lá)	V (vá)	S (sá)
H (há)	Ḷ (lá)	Ṃ (ăng)		

3. Cách Ráp Vần

an (an):	khantī (khan ti), vanna (van ná)
in (in):	tinnaṃ (tin năng), cinta (chin tá)
añ (anh):	paññā (panh nha), araññe (á ranh nhê)
iñ (inh):	kiñcā (cinh cha), siññāgāre (sinh nha ga rê)
aṅ (ăng):	saṅghaṃ (săng ghăng), vaṅsa (văng sá)
iṅ (ing):	liṅga (ling gá), kiṅsu (king sú)
am (am):	ambu (am bú), dhammā (tham ma)
um (m):	ketumhā (kê tum ha), tumba (tum bá)
uṃ (ung):	visuṃ (ví sung), gāruṃ (ga rung)
iṃ (ing):	kuhiṃ (cú hing), saddhiṃ (sáp thing)
aṃ (ăng):	mamaṃ (má măng), ahaṃ (á hăng)
on (ôn):	kondañña (côn danh nhá)
vā (oa):	Ñatvā (Nhá toa), Svākkhāto (Soa kha tô)

4. Tập Đọc

Ko (Cô), **Kā** (ca), **Kākī** (ca ky), **Kekī** (kê ky),
Khago (khá gô), **Khantī** (khanh ti), **Khanu** (khá nú),
Gama (gá má), **Geha**(gê há), **Gona** (gô ná),
Ghatikā(ghá tí ca), **Ghāna**(gha ná), **Gharanī**(ghá rá ni)
Cāgo (Cha gô), **Cakkhu**(chắc khú), **Cakkaṃ**(Chắc căng),
Ciñcā (Chinh cha), **Chajjo** (chách chô),
Janghā (Chang gha), **Jiñjuko** (Chinh chú cô),
Jigucchā (Chí gúc cha), **Jātaveda** (Cha tá quê đá),

Jana (Chá ná), **Jhallikā** (Chal lí ca), **Jhāna** (Cha ná)
Ñāna (Nha ná), **Ñatvā** (Nhá toa), **Ñāti** (Nha tí),
Ṭaṅka (Tǎng cá), **Ṭhānantara** (tha nan tá rá),
Ṭhitaka (Thí tá cá), **Ṭhānādi** (Tha na đí),
Ḍāhaṃ (Đa hǎng), **Ḍansāketvā** (Đan sa cê toa),
Ḍayahare (Ḍay há rê), **Tarunī** (tá rú ni), **Takko** (tǎc cô),
Tacchako (tách chá cô), **Thenā** (thê ná), **thuti** (thú tí),
Dūtī (đu ti), **Dīno** (đi nô), **Dīdhiti** (đi thí tí),
Dhanu (thá nú), **Dhīta** (thi tá), **Dhenu** (thê nú),
Dhiti (thí tí), **Dhuto** (thú tô), **Nikato** (ní cá tô),
Nigāto (ní ga tô), **Nidhano** (ní thá nô), **Netā** (nê ta),
Pāni (pa ní), **Patti** (pát tí), **Pantha** (pan thá),
Phala (phá lá), **Phānita** (pha ní tá), **phassa** (phá sá),
Bandhu (ban thú), **Babbu** (bǎp bú), **Bhāsā** (pha sa)
Bhujanga (phú chan gá), **Bhūpati** (phu pá tí),
Muttā (mút ta), **Medhāvī** (mê tha vi), **Mantī** (man ti)
Yakkha(dǎc khá),**Yācaka**(da chá cá),**Yuvatī**(du vá ti)
Rājīnī (ra chí ni), **Ratana** (rá tá ná), **Rūpa** (ru pá),
Rattha (rát thá), **Rogahāri** (rô gá ha rí), **Loka** (lô cá),
Lulāya(lú la dá), **Lekhaka**(lê khá cá), **Lankā** (lan ca),
Viññatti(vinh nhát tí),**Vuṭṭhi**(vút thí), **Vijanī** (ví chá ni),
Setthī (sét thi), **Sasī** (sá si), **Hanati** (há ná tí).

NGHI THỨC XUẤT GIA SA-DI

Giới tử mặc y phục trang nghiêm, hai tay cầm y “Ca-sa” theo Thầy, vào đứng giữa Giáo hội trước mặt Hòa Thượng, bái ngài rồi đọc:

<p><i>Ukāsa vandāmi bhante sabbaṃ aparādhaṃ khamatha me bhante mayā kataṃ puññaṃ sāmīnā anumoditabbaṃ sāmīnā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ sādhu sādhu anumodāmi.</i></p> <p><i>Ukāsa kāruññaṃ katvā pabbajjaṃ detha me bhante.</i></p>	<p>Con xin thành kính làm lễ đại đức. Bạch hoá đại đức, cầu xin ngài tha các tội lỗi cho con. Những việc lành mà con đã làm, xin ngài nhận lãnh. Việc lành mà ngài đã làm, xin chia sót cho con và làm cho điều lợi ích được thành tựu, con xin hoan hỷ thọ lãnh.</p> <p>Con xin thành kính, cầu mong đại đức từ bi, thương xót mà làm phép xuất gia cho con.</p>
--	---

Giới tử ngồi chồm hồm, chấp tay giữa trán đọc tiếp:

<p><i>Ahaṃ bhante pabbajjaṃ yācāmi;</i></p> <p><i>Dutiyampi ahaṃ bhante pabbajjaṃ yācāmi;</i></p> <p><i>Tatīyampi ahaṃ bhante pabbajjaṃ yācāmi.</i></p>	<p>Bạch hóa đại đức, xin ngài làm phép xuất gia cho con.</p> <p>Bạch hóa đại đức, xin ngài làm phép xuất gia cho con, lần thứ nhì.</p> <p>Bạch hóa đại đức, xin ngài làm phép xuất gia cho con, lần thứ ba.</p>
---	---

➤ **Dâng y:** Giới tử đọc bài này 3 lần khi dâng y "Ca-sa" cho Thầy:

<p><i>Sabba dukkha nissaraṇa nibbāna sacchikara ṇatthāya, imaṃ kāśavaṃ gahetvā pabbājetha maṃ bhante anukampaṃ upādāya.</i></p>	<p>Bạch hóa đại đức, xin ngài thân y “Ca-sa” vàng này và thương xót mà làm phép xuất gia cho con, để con dứt khỏi các sự thống khổ và đến Niết-Bàn.</p>
--	---

➤ **Xin y:** Giới tử đọc bài này 3 lần để xin y "Ca-sa" lại:

<p><i>Sabba dukkha nissaraṇa nibbāna sacchikara ṇatthāya, etaṃ kāśavaṃ datvā pabbājetha maṃ bhante anukampaṃ upādāya.</i></p>	<p>Bạch hoá đại đức, xin ngài cho con xin y “Ca-sa” vàng ấy lại, và thương xót mà làm phép xuất gia cho con, để con dứt khỏi các sự thống khổ và đến Niết-Bàn.</p>
--	--

Khi giới tử đọc xong ba lần, rồi vị Hòa Thượng đưa "Ca-sa" cho giới tử và dạy phép tham thiền như sau này:

<p><i>Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco; Taco, dantā, nakhā, lomā, kesā.</i></p>	<p>Tóc, lông, móng, răng, da; Da, răng, móng, lông, tóc.</p>
---	--

Vị Hòa Thượng phải giảng giải sơ bộ về cái thân trước cho giới tử nghe. Xong rồi, giới tử lui ra, để mặc y “Ca-sa” và trong khi ấy phải suy ngẫm rằng: “*Ta mặc y “Ca-sa” đây, để ngừa sự nóng, lạnh, gió, nắng, muỗi, mòng, rắn, rít và tránh sự lỏa thể, chẳng mặc để se sua*”.

➤ **Xin Tam Quy và Thập Giới:**

Sau khi mặc y xong, giới tử trở vào, tay cầm nhang đèn, quỳ trước mặt Hòa Thượng, dâng cho Ngài và đánh lễ, rồi đứng chắp tay mà đọc:

<p><i>Ukāsa vandāmi bhante sabbaṃ aparādhaṃ khamatha me bhante mayā kataṃ puññaṃ sāminā anumoditabbaṃ sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ sādhu sādhu anumodāmi.</i></p> <p><i>Ukāsa kāruññaṃ katvā tisaṇaṇena saha sīlāni detha me bhante.</i></p>	<p>Con xin thành kính làm lễ đại đức. Bạch hoá đại đức, cầu xin ngài tha các tội lỗi cho con. Những việc lành mà con đã làm, xin ngài nhận lãnh. Việc lành mà ngài đã làm, xin chia sót cho con và làm cho điều lợi ích được thành tựu, con xin hoan hỷ thọ lãnh.</p> <p>Con xin thành kính, cầu mong đại đức từ bi, thương xót, mà truyền Tam quy và giới cho con.</p>
---	---

Giới tử ngồi chồm hóm chắp tay giữa trán đọc:

<p><i>Ahaṃ bhante saraṇasīlaṃ yācāmi;</i></p> <p><i>Dutiyampi ahaṃ bhante saraṇasīlaṃ yācāmi;</i></p> <p><i>Tatīyampi ahaṃ bhante saraṇasīlaṃ yācāmi.</i></p>	<p>Bạch đại đức, xin ngài truyền Tam quy và giới cho con.</p> <p>Bạch đại đức, xin ngài truyền Tam quy và giới cho con, lần thứ nhì.</p> <p>Bạch đại đức, xin ngài truyền Tam quy và giới cho con, lần thứ ba.</p>
---	--

Hòa Thượng đọc: *Yam ahaṃ vadāmi taṃ vadehi*

(Ta đọc lời nào, con đọc theo lời ấy)

Giới tử đọc: *Āma bhante (Dạ, xin vâng)*

Rồi giới tử đọc theo Hòa Thượng 3 lần:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính, làm lễ Đức Bhagavā (*Phá giá va*) đó, Ngài là bậc Arahān (*Á rá hăng*) cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (3 lần, 1 lạy)

<i>Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật.
<i>Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp.
<i>Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng.
<i>Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ nhì.
<i>Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ nhì.
<i>Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ nhì.
<i>Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ ba.
<i>Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ ba.
<i>Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ ba.

Hòa Thượng đọc: *Tisaraṇaggahaṇaṃ paripuṇṇaṃ*

(*Phép quy y Tam Bảo tròn đủ chỉ có bấy nhiêu*)

Giới tử đọc: *Āma bhante (Dạ, xin vâng); (lạy)*

Hòa Thượng đọc, rồi Giới tử đọc theo:

<p>1. <i>Pāṇāṭṭipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>2. <i>Adiṇṇādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>3. <i>Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>4. <i>Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>5. <i>Surā meraya majjappamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>6. <i>Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>7. <i>Naccagīta vāditavisūkadassanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>8. <i>Mālāgandha vilepanadhārana maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p>	<p>1. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự sát sanh.</p> <p>2. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự trộm cắp.</p> <p>3. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự hành dâm.</p> <p>4. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự nói dối.</p> <p>5. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự dễ dãi uống rượu và các chất say.</p> <p>6. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự ăn sai giờ. (từ sau 12 giờ trưa, cho đến mặt trời mọc chẳng được phép ăn vật chi cả).</p> <p>7. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn đàn, xem múa hát nghe đàn kèn.</p> <p>8. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự trang điểm, đeo tràng hoa, thoa vật thơm và dỗi phấn.</p>
---	---

<p>9. <i>Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.</i></p> <p>10. <i>Jātarū parajatappaṭiggahanā veramaṇī sik-khāpadaṃ samādiyāmi.</i></p>	<p>9. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa chỗ nằm, ngồi quá cao và xinh đẹp.</p> <p>10. Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự thọ lãnh, cất giữ, hoặc bảo kẻ khác thọ lãnh, cất giữ vàng bạc châu báu, hoặc cảm xúc đến các vật ấy.</p>
---	--

Ngài Hòa Thượng đọc trước, rồi Sa-di đọc theo 3 lần:

Imāni dasa sikkhāpadāni samādi-yāmi

(Con xin thọ trì cả 10 điều học ấy)

Sa-di đã đánh lễ Hòa Thượng, rồi cầm nhang đèn dâng cho vị Hòa thượng, làm nghi thức bái sư và xin y chỉ (*nissaya*), rồi đứng chấp tay đọc:

<p><i>Ukāsa vandāmi bhante sabbaṃ aparādhaṃ khamathame bhante mayā kataṃ puññaṃ sāminā anumoditabbaṃ sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ sādhu sādhu anumodāmi.</i></p> <p><i>Ukāsa kāruññaṃ katvā nissayaṃ detha me bhante.</i></p>	<p>Con xin thành kính làm lễ đại đức.</p> <p>Bạch hoá đại đức, cầu xin ngài tha các tội lỗi cho con. Những việc lành mà con đã làm, xin ngài nhận lãnh. Việc làm mà ngài đã làm, xin chia sót cho con và làm cho điều lợi ích được thành tựu, con xin hoan hỷ thọ lãnh.</p> <p>Con xin thành kính, cầu mong ngài thương xót mà cho con nương dựa theo.</p>
--	--

Xong rồi, Sa-di ngồi chồm hồm đọc:

<i>Ahaṃ bhante nissayaṃ yācāmi Dutiyampi ahaṃ bhante nissayaṃ yācāmi Tatiyampi ahaṃ bhante nissayaṃ yācāmi Upajjhāyo me bhante hohi</i>	<p>Bạch đại đức, xin ngài cho con nương dựa theo.</p> <p>Bạch đại đức, xin ngài cho con nương dựa theo, lần thứ nhì.</p> <p>Bạch đại đức, xin ngài cho con nương dựa theo, lần thứ ba (1 lạ).</p> <p>Bạch đại đức, ngài là Thầy tế độ của con.</p>
---	--

Trong mấy tiếng sau này, Hòa Thượng nói 1 tiếng nào cũng được (*Giới tử khởi đọc theo*):

<i>Sādhu!</i> <i>Lāhu,</i> <i>Paṭirūpaṃ,</i> <i>Opāyikaṃ,</i> <i>Pāsādikena sampādehi</i>	<p>Con làm như thế này, là việc thành tựu điều lợi ích trong Phật pháp rồi.</p> <p>Con làm như thế là sự nhẹ nhàng, là việc vui sống dễ dàng trong Phật pháp rồi.</p> <p>Con làm như thế, là đúng theo phương pháp đem mình ra khỏi luân hồi khổ não rồi.</p> <p>Con xin đức Hòa Thượng như thế, là vừa đến sự tôn kính theo pháp xưa rồi.</p> <p>Con hãy làm cho phép Tam học là: Giới - Định - Tuệ được thành tựu tốt đẹp vì đức tin đi.</p>
---	--

Xong rồi giới tử đọc:

<p><i>Sādhu!</i> <i>Ukāsa</i> <i>sampañicchāmi.</i> <i>Sampañicchāmi.</i> <i>Sam-pañicchāmi.</i> <i>Ajjatagge dāni</i> <i>thero mayham</i> <i>bhāro, ahampi</i> <i>therassa bhāro.</i></p>	<p>Bạch đại đức, con xin thành kính hết lòng nghe theo lời dạy của Ngài.</p> <p>Con xin hết lòng nghe theo lời dạy của Ngài.</p> <p>Con xin hết lòng nghe theo lời dạy của Ngài.</p> <p>Kể từ nay, con phải gánh vác công việc của đại đức, là phải tôn kính làm các việc mà con phải làm. Về phần đại đức, xin ngài cũng hoan hỷ gánh vác, là nên luôn nhắc nhở và dạy bảo con.</p>
--	--

Xong, Sa-di đánh lễ Thầy ba lạy và ngồi xuống nơi phải lễ để nghe Thầy dạy dỗ ... Từ đây vị Sa-di này phải làm tròn các bổn phận của vị đệ tử đối với Thầy Tế Độ, phải luôn luôn tinh tấn học tập và trau dồi phẩm hạnh Sa-di nếu trong thời gian chưa được tu lên bậc trên.

KINH LỄ BÁI TAM BẢO

(*Bản tóm tắt - tụng buổi sáng*)

1. LỄ BÁI PHẬT BẢO

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa. (3 lần)

Con đem hết lòng thành kính, làm lễ Đức Bhagavā (*Phá giá va*) đó, Ngài là bậc Arahān (*Á rá hăng*) cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (*3 lần, 1 lạy*)

2. BUDDHA GUṆA - ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

Itipiso Bhagavā: Arahaṃ, Sammā-sambuddho, Vijjācarana-sampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro, Purisadammasārathi, Satthā-devamanus-sānaṃ, Buddho, Bhagavāti.

1 - Arahaṃ (*Ứng Cúng*): Đức Thế Tôn hiệu Arahaṃ, bởi Ngài đã xa lìa các tội lỗi, nên tiền khiên tật thân và khẩu của Ngài đều được trọn lành.

2 - Sammā-sambuddho (*Chánh Biến Tri*): Đức Thế Tôn hiệu Sammā Sambuddho, bởi Ngài đã thành bậc Chánh Đẳng, Chánh Giác, tự Ngài ngộ lấy, không Thầy chỉ dạy.

3 - Vijjācarana-sampanno (*Minh Hạnh Túc*): Đức Thế Tôn hiệu Vijjācaranasampanno, bởi Ngài toàn đắc 3 cái giác, 8 cái giác và 15 cái hạnh.

4 - Sugato (*Thiện Thệ*): Đức Thế Tôn hiệu Sugato, bởi Ngài đã ngự đến nơi an lạc, bất sanh, bất diệt, Đại Niết-Bàn.

5 - Lokavidū (Thế Gian Giải): Đức Thế Tôn hiệu Lokavidū, bởi Ngài đã thông suốt Tam Giới.

6 - Anuttaro (Vô Thượng Sĩ): Đức Thế Tôn hiệu Anuttaro, bởi Ngài có đức hạnh không ai bì.

7 - Purisadammasārathi (Điều Ngự Trượng Phu): Đức Thế Tôn hiệu Purisadammasārathi, bởi Ngài là Đấng tể độ những người hữu duyên nên tể độ.

8 - Satthā-devamanus-sānaṃ (Thiên Nhân Sư): Đức Thế Tôn hiệu Satthādevama-nussānaṃ, bởi Ngài là Thầy cả Chư Thiên và nhân loại.

9 - Buddho (Phật): Đức Thế Tôn hiệu Buddho, bởi Ngài Giác Ngộ lý Tứ Diệu Đế và đem ra giáo hóa chúng sinh cùng biết.

10-Bhagavāti (Thế Tôn): Đức Thế Tôn hiệu Bhagavā, bởi Ngài đã siêu xuất Tam Giới, tức là Ngài không còn luân hồi lại nữa. (lạy)

3. DHAMMA GUṆA - ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

1 - Svākkhāto Bhagavatā Dhammo: Nghĩa là tam tạng Pháp Bảo của Đức Thế Tôn đã khẩu truyền y theo chánh pháp.

2 - Dhammo: là Pháp Thánh có 9 hạng: "bốn đạo, bốn quả và một Niết-Bàn".

3 - Sandiṭṭhiko: là Pháp mà Chư Thánh đã thấy chắc, biết chắc, bởi nhờ kiến tính, chẳng phải vì nghe, vì tin kẻ nào khác, nghĩa là tự mình thấy rõ chân lý.

4 - Akāliko: là Pháp độ cho đắc quả không chờ ngày giờ, khi nào đắc đạo thì đắc quả không chậm trễ.

5 - Ehipassiko: là Pháp của Chư Thánh đã đắc quả rồi, có thể ứng hóa cho kẻ khác biết được.

6 - Opanayiko: là Pháp của Chư Thánh đã có trong mình, do nhờ phép Thiên Định.

7 - Paccattam veditabbo viññū hīti: là Pháp mà các hàng trí tuệ, nhất là bậc Thượng Trí được biết, được thấy tự nơi tâm. (lạy)

4. SAṄHA GUṄA - AN ĐỨC TĂNG BẢO

1 - Suppaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu hành chín chắn y theo Chánh Pháp.

2 - Ujupaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu hành chín chắn y theo Thánh Pháp.

3 - Nāyapaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật. Các Ngài tu hành để Giác Ngộ Niết-Bàn, là nơi an lạc dứt khỏi các sự thống khổ.

4 - Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu theo phép Giới Định Tuệ.

5 - Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni: Tăng nếu đếm đôi thì có bốn bậc:

Tăng đã đắc đạo cùng quả Tu Đà Hoàn,

*Tăng đã đăc đạo cùng quả Tư Đà Hàm,
Tăng đã đăc đạo cùng quả A Na Hàm,
Tăng đã đăc đạo cùng quả A La Hán.*

6 - *Aṭṭha purisa-puggalā*: Tăng nếu đếm chiếc thì có tám bậc:

*Tăng đã đăc đạo Tu Đà Hoàn, Tăng đã đăc quả Tu Đà Hoàn
Tăng đã đăc đạo Tư Đà Hàm, Tăng đã đăc quả Tư Đà Hàm
Tăng đã đăc đạo A Na Hàm, Tăng đã đăc quả A Na Hàm
Tăng đã đăc đạo A La Hán, Tăng đã đăc quả A La Hán*

7 - *Esa Bhagavato sāvakaṅgho*: Chư Tăng ấy là các bậc Thánh Văn Đệ tử Phật.

8 – *Āhuneyyo*: Các Ngài đáng thọ lãnh bốn món vật dụng của tín thí ở phương xa đem đến dâng cúng cho những người có giới hạnh.

9 – *Pāhuneyyo*: Các Ngài đáng thọ lãnh của tín thí, mà họ dành để cho thân quyến cùng bầu bạn ở các nơi, nhưng họ lại đem đến dâng cúng cho các Ngài.

10 - *Dakkhiṇeyyo*: Các Ngài đáng thọ lãnh của tín thí tin lý nhân quả đem đến dâng cúng.

11 – *Añjalikaranīyo*: Các Ngài đáng cho chúng sinh lễ bái.

12 - *Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokasāti*: Các Ngài là phước điền của chúng sinh không đâu bì kịp.

5. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

Thế Tôn lời dạy tỏ tường,

Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:

Ta đây phải có sự già,
Thế nào tránh thoát lúc qua canh tàn.
Ta đây bệnh tật phải mang,
Thế nào tránh thoát đặng an mạnh lành.
Ta đây sự chết sẵn dành,
Thế nào tránh thoát tử sanh đến kỳ,
Ta đây phải chịu phân ly,
Nhân vật quý mến ta đi biệt mà.
Ta đi với nghiệp của ta,
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình,
Theo ta như bóng theo hình,
Ta thọ quả báo phân minh kết thành.

6. HỒI HƯỚNG PHƯỚC ĐẾN CHƯ THIÊN

Akāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā

Devānāgā mahiddhikā

Puññaṃ no anumodantu

Ciraṃ rakkhantu....

1. Sāsanaṃ 2. No garū 3. Nātayo

4. Pānino 5. No sadā.

Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.

*Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyển thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.

Chúng con vui thú đạo màu,
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sanh. (Lạy)*

7. NGUYỆN GIẢI THOÁT

Idaṃ no (vo) nātīnaṃ hontu sukhitā hontu nātayo.

(3 lần)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

- 1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.*
- 2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.*

Idaṃ vata me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu ānagate kāle. (Lạy)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

PHÉP THỌ THẬP GIỚI SA-DI & BÁT GIỚI

1. PHÉP THỌ THẬP GIỚI SA-DI

Sa-di ngồi chồm hổm chắp tay đọc:

<p><i>Ukāsa vandāmi bhante sabbam aparādham khamatha me bhante mayā katam puññam sāminā anumoditabbam sāminā katam puññam mayham dātabbam sādhu sādhu anumodāmi.</i></p> <p><i>Ukāsa kāruññam katvā tisaraṇena saha sīlāni detha me bhante.</i></p>	<p>Con xin thành kính làm lễ đại đức. Bạch hoá đại đức, cầu xin ngài tha các tội lỗi cho con. Những việc lành mà con đã làm, xin ngài nhận lãnh. Việc lành mà ngài đã làm, xin chia sót cho con và làm cho điều lợi ích được thành tựu, con xin hoan hỷ thọ lãnh.</p> <p>Con xin thành kính, cầu mong ngài từ bi, thương xót mà truyền Tam quy và giới luật cho con.</p>
---	--

<p><i>Aham bhante saraṇasīlam yācāmi;</i></p> <p><i>Dutiyampi aham bhante saraṇasīlam yācāmi;</i></p> <p><i>Tatīyampi aham bhante saraṇasīlam yācāmi.</i></p>	<p>Bạch đại đức, xin ngài truyền Tam quy và giới cho con.</p> <p>Bạch đại đức, xin ngài truyền Tam quy và giới luật cho con, lần thứ nhì.</p> <p>Bạch đại đức, xin ngài truyền Tam quy và giới luật cho con, lần thứ ba.</p>
---	--

Rồi giới tử đọc theo vị Sư truyền giới 3 lần:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính, làm lễ Đức Bhagavā (Phá giá va) đó, Ngài là bậc Arahan (Á rá hăng) cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (3 lần, 1 lạy)

➤ **PHẦN TAM QUY**

Vị Sư đọc trước, Sa-di đọc theo:

Buddham saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp.

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng.

Dutiyampi, Buddham saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ nhì.

Dutiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ nhì.

Dutiyampi, Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ nhì.

Tatiyampi, Buddham saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ ba.

Tatiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ ba.

Tatiyampi, Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ ba.

Sư truyền giới: *Tisaraṇaggahaṇaṃ paripuṇṇaṃ*

Phép Quy Y Tam Bảo tròn đủ chỉ có bấy nhiêu.

Sa-di: *Āma bhante!* Dạ, xin vâng!

➤ PHẦN THẬP GIỚI

Vị Sư đọc trước, Sa-di đọc theo sau:

1. *Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự sát sanh.

2. *Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

3. *Abramhmacariyā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự hành dâm.

4. *Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự nói dối.

5. *Surā meraya majjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự dễ dãi duôi uống rượu và các chất say.

6. *Vikālabhojanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ.

7. *Naccagīta vāditavisūkadassanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn đàn, xem múa hát, nghe đàn kèn.

8. *Mālāgandha vilepanadhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự trang điểm, thoa dầu thơm, dồi phấn và đeo tràng hoa.

9. *Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa chỗ nằm, ngồi quá cao và xinh đẹp.

10. *Jātarū parajatappaṭiggahanā veramaṇī sik-khāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự thọ lãnh, cất giữ, hoặc bảo kẻ khác thọ lãnh, cất giữ vàng bạc châu báu, hoặc cảm xúc đến các vật ấy.

Sa-di đọc theo vị Sư truyền giới:

Imāni dasa sikkhāpadāni samādi-yāmi (3 lần)

(Con xin thọ trì cả 10 điều học ấy)

Sư truyền giới:

“Imāni dasa sikkhā-padāni sīlavasena imaṅca rattim imaṅca divasaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sammā rakkhitabbaṃ”.

Sa-di: *Āma bhante !*

Sư truyền giới: *Quý vị sau khi thọ trì Tam quy và Thập Giới nơi Tam Bảo, phải vâng giữ hành theo, cho được trong sạch trọn ngày nay, đêm nay và cho đến trọn đời, chẳng nên để duôi.*

Sa-di: *Dạ xin vâng. (lạy)*

Sư truyền giới:

“Sīlena sugatim yanti, Sīlena bhogasampadā; Sīlena nibbutim yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye”.

Tất cả chúng sinh được sanh về cõi Trời cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh được giàu sang cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh giải thoát, nhập Niết-Bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi các cố ấy, nên quý vị phải ráng thọ trì giới luật cho được trong sạch đừng để lấm nhơ.

Sa-di: *Āma bhante! Dạ xin vâng.*

Sa-di sám hối Tam Bảo:

*Uttamaṅgena vandehaṃ; Pāda-paṃsuṃ varuttamaṃ
Buddhe yo khalito doso; Buddho khamatu taṃ mamaṃ.*

Con đem hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ vi trần dưới chân Đức Phật, là Đấng Chí Tôn Chí Thánh. Các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Phật Bảo. Cúi xin Phật Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

*Uttamaṅgena vandehaṃ; Dhammañca du-vidhaṃ varaṃ
Dhamme yo khalito doso; Dhammo khamatu taṃ mamaṃ.*

Con đem hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai hạng Pháp Bảo là Pháp Học và Pháp Hành. Các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Pháp Bảo. Cúi xin Pháp Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

*Uttamaṅgena vandehaṃ; Saṅghañ ca duvidhottamaṃ,
Saṅghe yo khalito doso; Saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.*

Con đem hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai bậc Tăng Bảo là Phạm Tăng và Thánh Tăng, các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Tăng Bảo, cúi xin Tăng Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

Sư truyền giới đọc Kinh chúc phúc, rồi Sa-di đọc:

Sādhu! Sādhu! Sādhu! (Sa thú! Sa thú! Lành thay!)

<i>Akāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā</i>	1. <i>Sāsanam</i>
<i>Devānāgā mahiddhikā</i>	2. <i>No garū</i>
<i>Puññaṃ no anumodantu</i>	3. <i>Ñātayo</i>
<i>Ciraṃ rakkhantu</i>	4. <i>Pānino</i>
	5. <i>No sadā.</i>

*Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.*

*Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyến thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.
Chúng con vui thú đạo màu,
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sanh. (Lạy)*

Idaṃ no (vo) nātinaṃ hontu sukhitā hontu nātayo.(3 lần)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

1. *Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.*

2. *Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.*

Idaṃ vata me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu ānagate kāle. Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

2. PHÉP THỌ BÁT GIỚI

Người thọ giới đọc:

*Ukāsa ahaṃ (mayam) bhante viṣuṃ viṣuṃ
rakkhanatthāya tisaraṇena saha aṭṭhaṅga-samannāgataṃ
uposathaṃ yācāmi (ma). Dutiyampi, Tatidampi.*

Kính bạch Chư Đại đức tăng, chúng con xin thọ trì Tam quy và Bát Quan Trai giới, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích; Lần thứ nhì, lần thứ ba.

Người thọ giới đọc theo vị Sư truyền giới 3 lần:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính, làm lễ Đức Bhagavā (Phá giá va) đó, Ngài là bậc Arahān (Á rá hăng) cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (3 lần 1 lạy)

➤ PHẦN TAM QUY

Vị Sư đọc trước, Người thọ giới đọc theo:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp.

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng.

Dutiyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ nhì.

Dutiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ nhì.

Dutiyampi, Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ nhì.

Tatiyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ ba.

Tatiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ ba.

Tatiyampi, Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ ba.

Sư truyền giới: *Tisaraṇaggahaṇaṃ paripuṇṇaṃ*

Phép Quy Y Tam Bảo tròn đủ chỉ có bấy nhiêu.

Người thọ giới: *Āma bhante!* Dạ, xin vâng!

➤ PHẦN BÁT GIỚI

Vị Sư đọc trước, Người thọ giới đọc theo:

1. *Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự sát sanh.

2. *Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

3. *Abrahmacariyā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự hành dâm.

4. *Musā-vādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự nói dối.

5. *Surā-meraya-majjap-pamādaṭ-ṭhānā veramaṇī
sikkhā-padaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự dễ duôi uống rượu và các chất say.

6. *Vikālabojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ.

7. *Nacca-gīta-vādita-visukadassana mālā-gandha-vilepana-dhārana-mandana-vibhūsanatṭhana veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn đàn, xem múa hát, nghe đàn kèn, trang điểm, thoa dầu thơm, dôi phấn và đeo tràng hoa.

8. *Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Con xin vâng giữ điều học, là cố ý tránh xa chỗ nằm, ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Sư truyền giới:

“Imāni aṭṭha sikkhā-padāni uposathasīlavasena imaṅca rattim imaṅca divasaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sammā rakkhitaṃ”.

Người thọ giới: *Āma bhante!*

Sư truyền giới: *Chư thiện tín sau khi thọ trì Tam quy và Bát Quan Trai Giới nơi Tam Bảo, phải vâng giữ hành theo, cho được trong sạch trọn ngày nay, đêm nay và cho đến trọn đời, chớ nên dễ duôi.*

Người thọ giới: *Dạ xin vâng. (lạy)*

Sư truyền giới:

“Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā; Sīlena nibbutiṃ yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye”.

Tất cả chúng sinh được sanh về cõi Trời cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh được giàu sang cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh giải thoát, nhập Niết-Bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi các cố ấy, nên quý vị phải ráng thọ trì giới luật cho được trong sạch đừng để lấm nhơ.

Người thọ giới: Āma bhante! Dạ xin vâng.

Người thọ giới sám hối Tam Bảo:

*Uttamaṅgena vandehaṃ; Pāda-paṃsuṃ varuttamaṃ
Buddhe yo khalito doso; Buddho khamatu taṃ mamaṃ.*

Con đem hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ vi trần dưới chân Đức Phật, là Đấng Chí Tôn Chí Thánh. Các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Phật Bảo. Cúi xin Phật Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

*Uttamaṅgena vandehaṃ; Dhammañca du-vidhaṃ varaṃ
Dhamme yo khalito doso; Dhammo khamatu taṃ mamaṃ.*

Con đem hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai hạng Pháp Bảo là Pháp Học và Pháp Hành. Các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Pháp Bảo. Cúi xin Pháp Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

*Uttamaṅgena vandehaṃ; Saṅghañ ca duvidhottamaṃ,
Saṅhe yo khalito doso; Saṅho khamatu taṃ mamaṃ.*

Con đem hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai bậc Tăng Bảo là Phạm Tăng và Thánh Tăng, các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Tăng Bảo, cúi xin Tăng Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

Sự truyền giới đọc Kinh chúc phúc, rồi người thọ giới đọc:

Sādhu! Sādhu! Sādhu! (Sa thú! Sa thú! Lành thay!)

<i>Akāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā</i>	1. <i>Sāsanam</i>
<i>Devānāgā mahiddhikā</i>	2. <i>No garū</i>
<i>Puññaṃ no anumodantu</i>	3. <i>Ñātayo</i>
<i>Ciraṃ rakkhantu</i>	4. <i>Pānino</i>
	5. <i>No sadā.</i>

*Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.*

*Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyến thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.
Chúng con vui thú đạo màu,
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sanh. (Lạy)*

Idaṃ no (vo) nātinaṃ hontu sukhitā hontu nātayo. (3 lần)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.

2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.

Idaṃ vata me puññaṃ āsavakkhayaṅvahaṃ hotu ānagate kāle. Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

KINH LỄ BÁI TAM BẢO

(Tụng buổi chiều)

1. THỈNH CHƯ THIÊN (*Ārāghanā Devatā*)

Sagge kāme ca rūpe giri-sikhara-taṭe cantalikkhe vimāne. Dīpe raṭṭhe ca gāme taru-vana-gaḥaṇe gehavatthumhi khette. Bhum mā c'āyantu Devā jalathala-visame Yakkha Gandhabba-Nāgā. Tiṭṭhantā santike yaṃ Muni-vara-vacanaṃ sādhave me suṇantu.

Dhamma-ssavana kālo ayaṃ bhadantā. (3 lần)

Xin thỉnh Chư Thiên ngự trên cõi trời Dục giới cùng Sắc giới; Chư Thiên ngự trên đỉnh núi, núi không liền, hoặc nơi hư không; ngự nơi cồn bãi, đất liền; hoặc các châu quận; ngự trên cây cối rừng rậm hoặc ruộng vườn; Chư Dạ Xoa, Càn Thát Bà, cùng Long Vương dưới nước trên bờ, hoặc nơi không bằng phẳng gần đây, xin thỉnh hội họp lại đây. Lờ nào là kim ngôn cao thượng của Đức Thích Ca Mâu Ni mà chúng con tụng đây, xin các bậc Hiền Triết nên nghe lời ấy.

Xin các ngài đạo đức, giờ này là giờ nên nghe Pháp Bảo. (3 lần)

2. LỄ CÚNG DƯỜNG TAM BẢO (*Ratanattayapūjā*)

Imehi dīpa-dhūpādi sakkārehi Buddhaṃ Dhammaṃ Saṅghaṃ abhipūjayāmi mātā-pitādīnaṃ guṇavan-tānañca mayhañca dīgharattaṃ atthāya hitāya sukhāya.

Con xin dâng các lễ vật này, nhất là nhang đèn để cúng Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo), ngưỡng cầu cho các bậc ân

nhân, nhất là cha mẹ con và con đều được sự tấn hóa, sự lợi ích, sự bình an lâu dài.

3. LỄ BÁI PHẬT BẢO (*Buddharatanapaṇāma*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

(3 lần)

Con đem hết lòng thành kính, làm lễ Đức Bhagavā (Phá giá va) đó, Ngài là bậc Arahān (Á rá hăng) cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (3 lần 1 lạy)

Yo sannisinno vara-bodhi-mūle

Māraṃ sasenaṃ mahatiṃ vijeyyo

Sambodhim āgacchi ananta ñāṇo

Lok'uttamo taṃ paṇamāmi Buddhaṃ.

Đức Phật tham thiền về số tức quan, ngồi trên Bồ đoàn, dưới bóng cây Bồ Đề quý báu và đắc thắng toàn bọn Ma Vương, mà thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Ngài là bậc tối thượng hơn cả chúng sinh, con đem hết lòng thành kính mà làm lễ Ngài. (Lạy)

4. LỄ TAM THẾ PHẬT

Ye ca Buddhā atītā ca; Ye ca Buddhā anāgatā

Paccuppanā ca ye Buddhā; Ahaṃ vandāmi sabbadā.

Chư Phật đã thành Chánh Giác trong kiếp quá khứ.

Chư Phật sẽ thành Chánh Giác trong kiếp vị lai.

Chư Phật đang thành Chánh Giác trong kiếp hiện tại này. Con đem hết lòng thành kính mà làm lễ Chư Phật trong tam thế ấy.

5. ÂN ĐỨC PHẬT BẢO (Buddha Guṇa)

Iti'pi so Bhagavā: Arahaṃ, Sammā Sambuddho, Vijjācaraṇa-Sampanṇo, Sugato, Lokavidū, Anuttaro, Purisa-damma-sārathi, Satthā-deva-manussānaṃ, Buddho, Bhagavāti.

6. LỜI BỐ CÁO QUY Y PHẬT BẢO (Buddha-Attapaṭiñṇā)

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, Buddho me saraṇaṃ varaṃ Etena sacca-vajjena, Hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Chẳng có chi đáng cho con phải nương theo. Chỉ có Đức Phật là quý báu, nên con phải hết lòng thành kính mà nương theo, đặng cầu sự an lạc đến cho con, y như lời chân thật này.

7. SÁM HỐI PHẬT BẢO (Buddha-Khamāpana)

Uttamaṅgena vandehaṃ; Pāda-paṃsum varuttamaṃ Buddhe yo khalito doso; Buddho khamatu taṃ mamaṃ.

Con đem hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ vi trần dưới chân Đức Phật, là Đấng Chí Tôn Chí Thánh. Các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Phật Bảo. Cúi xin Phật Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

8. LỄ BÁI PHÁP BẢO (*Dhammaratanapaṇāma*)

Aṭṭhaṅgikāriya-patho janānaṃ

Mokkha-ppavesāya ujū ca maggo

Dhammo ayaṃ santi-karo paṇīto

Nīyāniko taṃ paṇamāmi Dhammaṃ.

Các Pháp đúng theo đạo Bát Chánh, là con đường đi của bậc Thánh Nhân, là con đường chánh, dẫn người hữu trí nhập Niết-Bàn được.

Pháp Bảo là Pháp trừ diệt các sự lao khổ và các điều phiền não, là Pháp chỉ dẫn chúng sinh thoát khỏi cái khổ sanh tử luân hồi, con đem hết lòng thành kính mà làm lễ Pháp ấy.

9. LỄ TAM THẾ PHÁP

Ye ca Dhammā atītā ca; Ye ca Dhammā anāgatā

Paccuppannā ca ye Dhammā; Ahaṃ vandāmi sabbadā.

Các Pháp của Chư Phật đã có trong kiếp quá khứ. Các Pháp của Chư Phật sẽ có trong kiếp vị lai. Các Pháp của Chư Phật đang giáo truyền trong kiếp hiện tại này. Con đem hết lòng thành kính mà làm lễ các Pháp trong tam thế ấy.

10. ÂN ĐỨC PHÁP BẢO (*Dhamma Guṇa*)

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo: Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccattaṃ veditabbo viññūhīti.

11. LỜI BỐ CÁO QUY Y PHÁP BẢO

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ; Dhammo me saraṇaṃ varaṃ
Etena sacca-vajjena; Hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Chẳng có chi đáng cho con phải nương theo. Chỉ có Pháp Bảo là quý báu, nên con phải hết lòng thành kính mà nương theo, đừng cầu sự an lạc đến cho con, y như lời chân thật này. (Lạy)

12. SÁM HỐI PHÁP BẢO (DHAMMAKHAMĀPANA)

Uttamaṅgena vandemaṃ;

Dhammañca du-vidhaṃ varaṃ

Dhamme yo khalito doso

Dhammo khamatu taṃ mamaṃ.

Con đem hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai hạng Pháp Bảo là Pháp Học và Pháp Hành.

Các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Pháp Bảo. Cúi xin Pháp Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

13. LỄ BÁI TẶNG BẢO (SAṄGHARATANAPAṄĀMA)

Saṅho visuddho vara-dakkhineyyo

Santindriyo sabba mala-ppahīno

Guṇehi nekehi samiddhi-patto

Anāsavo taṃ paṇamāmi Saṅghaṃ.

Chư Thánh Tăng đã được trong sạch quý báu là bậc đáng cho người dâng lễ cúng dường, vì lục căn của các Ngài đã thanh tịnh, lòng tham muốn đã dứt trừ, là Tăng đã thoát ly trần tục.

Con đem hết lòng thành kính mà làm lễ Chư Thánh Tăng ấy.

14. LỄ TAM THẾ TĂNG

*Ye ca Saṅghā atītā ca; Ye ca Saṅghā anāgatā
Paccuppanā ca ye Saṅghā; Ahaṃ vandāmi sabbadā.*

Chư Tăng đã đấng Đạo cùng Quả trong kiếp quá khứ.

Chư Tăng sẽ đấng Đạo cùng Quả trong kiếp vị lai.

Chư Tăng đang đấng Đạo cùng Quả trong kiếp hiện tại này. Con đem hết lòng thành kính mà làm lễ Chư Thánh Tăng trong tam thế ấy.

15. ÂN ĐỨC TĂNG BẢO (Saṅgha Guṇa)

Su-paṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

Uju-paṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

Ñāya-paṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

Sāmīci-paṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

Yad’idaṃ cattāri purisa-yugāni.

Aṭṭha purisa-puggalā.

Esa Bhagavato Sāvakaṅgho:

Āhuṇeyyo, Pāhuṇeyyo, Dakkhiṇeyyo, Añjali-karaṇīyo, Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.

16. LỜI BỐ CÁO QUY Y TĂNG BẢO (Saṅgha-Attapatiññā)

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ; Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ

Etena sacca-vajjena; Hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Chẳng có chi đáng cho con phải nương theo. Chỉ có Đức Tăng là quý báu nên con phải hết lòng thành kính mà nương theo, đấng cầu sự an lạc đến cho con, y như lời chân thật này.

17. SÁM HỐI TẶNG BẢO (*Saṅghakhamāpana*)

*Uttamaṅgena vande'haṃ; Saṅghañ ca duvidhottamaṃ,
Saṅghe yo khalito doso; Saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.*

Con đem hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai bậc Tặng Bảo là Phạm Tăng và Thánh Tăng, các tội lỗi mà con đã vô ý phạm đến Tăng Bảo, cúi xin Tăng Bảo xá tội lỗi ấy cho con.

18. LỄ BÁI XÁ LỢI, BẢO THÁP, CÂY BỒ ĐỀ (*Tividha Cetiya Vandanagāthā*)

Vandāmi cetiyaṃ sabbamaṃ;

Sabba-tṭhānesu patiṭṭhitaṃ

Sārīrika-dhātu mahābodhiṃ

Buddha-rūpaṃ sakalaṃ sadā. (3 lần)

Con xin thành kính làm lễ tất cả Bảo Tháp, Ngọc xá Lợi, đại thọ Bồ Đề và Kim thân Phật đã tạo thờ trong khắp mọi nơi. (3 lần, 1 lạy)

Con xin lễ bái các phần,

Bảo tháp xá lợi, kim thân Phật đà,

Bồ đề khắp cõi ta bà,

Luôn luôn thành kính hương hoa cúng dường.

19. DÂNG HOA

Chúng con xin cúng dường "Phật bảo",

Bao cành hoa toàn hảo hiến dâng.

Cầu mong thoát chốn mê trần,

Niết-Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.

*Hoa này sẽ bất tồn dương cảnh,
Ủ rũ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!
Chúng con xin cúng dường "Pháp bảo",
Bao càn hoa toàn hảo hiển dăng.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết-Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.*

*Hoa này sẽ bất tồn dương cảnh,
Ủ rũ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!
Chúng con xin cúng dường "Tăng bảo",
Bao càn hoa toàn hảo hiển dăng.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết-Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.*

*Hoa này sẽ bất tồn dương cảnh,
Ủ rũ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!
Dâng hoa cúng đến "Phật-đà",
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tấm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn.*

Dâng hoa cúng đến "Đạt-ma",
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tấm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn.

Dâng hoa cúng đến "Tăng-già",
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tấm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn. (3 lạy)

20. LỄ TAM THẾ PHẬT (*Sambuddhe*)

1- *Sambuddhe aṭṭhavīsaṅ ca dvādasaṅ ca saḥassake pañcasatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ. Tesam dhammañca saṅghañca ādarena namāmihaṃ namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave anekā antarāyāpi vinassantu asesato.*

2-*Sambuddhe pañca paññāsaṅca catuvīsa tisahassake dasasatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ. Tesam dhammañca saṅghañca ādarena namāmihaṃ namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave anekā antarāyā pi vinassantu asesato.*

3- *Sambuddhe navuttarasate aṭṭhacattālīsahassake vīsatisatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ. Tesam dhammañca saṅghañca ādarena namāmihaṃ namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave anekā antarāyā pi vinassantu asesato.*

1- Con đem hết lòng thành kính, làm lễ 28 vị Chánh biến tri, 12 ngàn vị Chánh biến tri và 500 ngàn vị Chánh biến tri. Con đem hết lòng thành kính, làm lễ Pháp bảo và Tăng bảo của các vị Chánh biến tri ấy. Do sự lễ bái cúng dường, xin nhờ oai lực các bậc Chánh biến tri mà những điều rủi ro và sự tai hại thảy đều diệt tận.(lay)

2- Con đem hết lòng thành kính làm lễ 55 vị Chánh biến tri, 24 ngàn vị Chánh biến tri và 1 triệu vị Chánh biến tri. Con đem hết lòng thành kính làm lễ Pháp bảo và Tăng bảo của các vị Chánh biến tri ấy. Do sự lễ bái cúng dường, xin nhờ oai lực các bậc Chánh biến tri mà những điều rủi ro và sự tai hại thảy đều diệt tận.(lay)

3- Con đem hết lòng thành kính làm lễ 109 vị Chánh biến tri, 48 ngàn vị Chánh biến tri và 2 triệu vị Chánh biến tri. Con đem hết lòng thành kính làm lễ pháp bảo và Tăng bảo của các vị Chánh biến tri ấy. Do sự lễ bái cúng dường, xin nhờ oai lực của bậc Chánh biến tri mà những điều rủi ro và sự tai hại thảy đều diệt tận.(lay)

21. KINH CẦU AN – CHÚC PHÚC – CẦU SIÊU

A. KINH CẦU AN (Āṭānāṭṭiyaparittagāthā)

**Sakkatvā buddharatanam, Osatham uttamam varam,
Hitam devamanussanam, Buddhatejena sotthinā,
Nassantupaddavā sabbe, Dukkhā vūpasamentu te.**

**Sakkatvā dhammaratanam, Osatham uttamam varam,
Pariḷāhūpasamanam, Dhammatejena sotthinā,
Nassantupaddavā sabbe, Bhayā vūpasamentu te.**

***Sakkatvā saṅgharatanam, Osatham uttamam varam,
Āhuneyyam pāhuneyyam, Saṅghatejena sotthinā,
Nassantupaddavā sabbe, Rogā vūpasamentu te.***

***Yaṃkiñci ratanam loke, Vijjati vividham puthu,
Ratanam buddhasamam natthi, Tasmā sotthī bhavantu te.***

***Yaṃkiñci ratanam loke, Vijjati vividham puthu, Ratanam
dhammasamam natthi, Tasmā sotthī bhavantu te.***

***Yaṃkiñci ratanam loke, Vijjati vividham puthu,
Ratanam saṅghasamam natthi, Tasmā sotthī bhavantu te.***

Xin cho tất cả điều nguy khốn được tiêu tan, những khổ não của người đều yên lặng, nhờ sự vinh quang và vẻ uy linh của đức Phật, vì lòng tôn kính Phật Bảo, như món linh dược quý cao, là lợi ích đến Chư Thiên và nhân loại.

Xin cho tất cả điều nguy khốn được tiêu tan, những lo sợ của người đều yên lặng, nhờ sự vinh quang và vẻ uy linh của đức Pháp, vì lòng tôn kính Pháp Bảo, như món linh dược quý cao, là Pháp trấn tĩnh điều Phiền Não.

Xin cho tất cả điều nguy khốn được tiêu tan, những bệnh hoạn của người đều yên lặng, nhờ sự vinh quang và vẻ uy linh của đức Tăng, vì lòng tôn kính Tăng Bảo, như món linh dược quý cao, đáng cho người cúng dường và hoan nghênh tôn trọng.

Những báu vật trong thế gian có nhiều thứ nhiều loại, các báu vật ấy chẳng sánh bằng Phật Bảo đâu, vì thế, cầu xin hạnh phúc phát sanh đến người.

Những báu vật trong thế gian có nhiều thứ nhiều loại, các báu vật ấy chẳng sánh bằng Pháp Bảo đâu, vì thế, cầu xin hạnh phúc phát sanh đến người.

Những báu vật trong thế gian có nhiều thứ nhiều loại, các báu vật ấy chẳng sánh bằng Tăng Bảo châu, vì thế, cầu xin hạnh phúc phát sanh đến người.

B. KINH HẠNH PHÚC (Maṅgala Sutta)

Evam me sutam:.

Ekam samayaṃ bhagavā sāvattiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā tenupasaṅkami upasaṅkamtvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ʘhitā kho sā devatā bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi. Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayum ākaṅkhamānā soṭṭhānaṃ brū himaṅgalamuttamaṃ:

- 1- *Asevanā ca bālānaṃ paṇḍitānañca sevanā pū jā ca pū janīyānaṃ etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*
- 2- *Paṭirū padesavāso ca pubbe ca katapuññatā attasammāpaṇidhi ca etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*
- 3- *Bāhusaccañca sippañca vinayo ca susikkhito subhāsītā ca yāvācā etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*
- 4- *Mātāpitu upaṭṭhānaṃ puttadārassa saṅgaho anākulā ca kammantā etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*
- 5- *Dānañca dhammacariyā ca ñātakā-nañca saṅgaho anāvajjāni kammāni etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*
- 6- *Aratī viratī pāpā majjapānā ca saññamo appamādo ca dhammesu etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*
- 7- *Gāravo ca nivāto santuṭṭhī ca katañ-ñutā kālena dhammassavanaṃ etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

8- *Khantī ca sovacassatā samanānañca dassanaṃ kālena dhammasākacchā etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

9- *Tapo ca brahmacariyañca ariyasaccāna dassanaṃ nibbānasacchikiriyā ca etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

10- *Phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṃ yassanakampati asokaṃ virajaṃ khemaṃ etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Etādisāni katvāna sabbatthamaparājitā sabbattha sotthim gacchanti tantesaṃ aṅgalamuttamanti.

Ta (là A nan Đà) có nghe như vậy:

Một thuở nọ, Đức Thế Tôn ngự tại Kỳ Viên Tịnh Xá của trưởng giả Cấp Cô Độc, gần thành Xá Vệ (Sāvattihī). Khi ấy, có vị Trời chiếu hào quang xinh đẹp, làm cho trọn cả Kỳ Viên sáng ngời rực rỡ. Vị Trời ấy đến nơi Phật ngự, đánh lễ Đức Thế Tôn xong rồi, đứng tại chỗ nên đứng. Khi đã đứng yên, vị Trời ấy bèn bạch với đức Thế Tôn, bằng lời kệ rằng:

Tất cả chư Thiên cùng nhân loại, đều cầu xin được những hạnh phúc và cố tìm xét những điều hạnh phúc. Bạch đức Thế Tôn, xin Ngài mở lòng bác ái, giảng giải về những hạnh phúc cao thượng. Đức Thế Tôn tùy lời hỏi mà giảng rằng:

- 1. Không gần gũi kẻ ác; Thân cận bậc trí hiền,
Đánh lễ người đáng lễ; Là phúc lành cao thượng.*
- 2. Ở trú xứ thích hợp; Công đức trước đã làm,
Chân chánh hướng tự tâm; Là phúc lành cao thượng.*
- 3. Đa văn, nghề nghiệp giỏi; Thông suốt các luật nghi,
Nói những lời chân thật; Là phúc lành cao thượng.*
- 4. Hiếu thuận bậc sinh thành; Dưỡng dục vợ và con,
Sở hành theo nghiệp chánh; Là phúc lành cao thượng.*

5. *Bố thí, hành đúng pháp; Giúp ích hàng quyến thuộc,
Giữ chánh mạng trong đời; Là phúc lành cao thượng.*
6. *Xả ly tâm niệm ác; Chế ngự, không say sưa,
Không phóng dật trong pháp; Là phúc lành cao thượng.*
7. *Đức cung kính, khiêm nhường; Tri túc và Tri ân,
Đúng thời nghe chánh pháp; Là phúc lành cao thượng.*
8. *Nhẫn nại, lời nhu hòa; Yết kiến bậc Sa-môn,
Tùy thời đàm luận pháp; Là phúc lành cao thượng.*
9. *Tự chủ, sống Phạm hạnh; Thấy được lý Thánh đế,
Giác ngộ đại Niết-Bàn; Là phúc lành cao thượng.*
10. *Khi xúc chạm việc đời; Tâm không động, không sầu,
Tự tại và vô nhiễm; Là phúc lành cao thượng.*

*Những sở hành như vậy; Không chỗ nào thối thất,
Khắp nơi được an toàn; Là phúc lành cao thượng.*

Tất cả Chư Thiên và nhân loại, nếu được thực hành theo những điều hạnh phúc như thế, là người thắng quá trong mọi nơi, thì hằng được hạnh phúc trong mọi nơi. Chư Thiên này! Các người nên tin rằng cả ba mươi tám điều hạnh phúc ấy là hạnh phúc cao thượng. (lạy)

C. KINH TỪ BI (Karaṇīya Mettā Suttaṃ)

1) Karaṇīya matthakusalena. Yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca. Sakko ujū ca suhujū ca. Suvaco c'assa mudu anatimāni.

2) Santussako ca subharo ca. Appakicco ca sallahukavutti. Santindriyo ca nippako ca. Appagabbho kulesu ananugiddho.

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

4) *Ye keci pāṇaphū tatthi. Tasā vā thāvarā vā anavasesā. Dīghā vā ye mahantā vā. Majjhimā rassakā anukathulā.*

5) *Diṭṭhā vā yeca adiṭṭhā. Ye ca dure vasanti avidū re. Bhū tā vā sambhavesi vā. Sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

6) *Na paro paraṃ nikubbetha. Nātimāññetha katthacinaṃ kiñci. Byārosanā patighasaññā. Nāñña mañña dukkha miccheyya.*

7) *Mātā yathā niyaṃ puttā. Āyusā ekaputtatamanurakkhe. Evampi sabbaphū tesu. Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.*

8) *Mettañca sabba lokasmiṃ. Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ. Uddhaṃ ādho ca tiriyañca. Asambādham averam asapattaṃ.*

9) *Tiṭṭhaṃ caram nisinno vā. Sayāno vā yāvat'assa vigatamidhho. Etaṃ satiyaṃ addhiṭṭheyya. Brahmamettaṃ vihāraṃ idha māhu.*

10) *Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā. Dassanena sampanno. Kāmesu vineyya gedhaṃ. Nahijātu gabbhaseyyaṃ puna reti'ti.*

1. Hiền nhân có đủ đức tài,
Hằng tìm lợi ích tương lai cho mình,
Dọn lòng an tịnh, thanh bình,

Tiến vào Cực lạc Vô sinh Niết-Bàn,
Giữ lòng chánh trực đoan trang,
Nhu hòa, lương thiện, chẳng màng khoe khoang.

2. Thanh bần, thủ phận an nhàn,
Không ham thế sự, tịnh an cõi lòng,
Lục căn chế ngự nghiêm phòng,
Không cho liễu lĩnh, luyến mong dục trần.

3. Không làm như bản tinh thần,
Tránh lời chê trách, thánh nhân phê bình,
Mong cầu tất cả chúng sinh,
Dồi dào hạnh phúc hòa bình sinh nhai.

4. Cầu cho ba giới bốn loài,
Chúng sinh yếu, mạnh, ngắn, dài, bình, trung;
Béo, gầy, nhỏ, lớn, không cùng,
Hữu hình, vô tướng, muôn trùng gần xa.

5. Chưa sanh hoặc đã sanh ra,
Thảy đều cộng hưởng hà sa phước lành.

6. Nguyên không lừa gạt, dối manh,
Khinh người, miệt chúng, hư danh trang hiền,
Dầu cho thân thuộc, xóm giềng,
Người dựng kẻ lạ, các miền xa xăm,
Trong cơn phẫn nộ, giận thềm,
Cũng không lo nghĩ, mưu thâm hại người.

7. Như lòng từ mẫu thanh tươi,
Trăm cay ngàn đắng vui cười vì con,
Dầu cho một mất một còn,

Bảo tồn con trẻ, vuông tròn ăn chơi,
Tình thương ghi tạc đời đời,
Từ bi rộng lớn, bầu trời thênh thang.
Học đòi từ mẫu gương vàng,
Mở lòng thương xót bủa tràn gần xa,
Chúng sinh trong cõi Ta bà,
Thoát vòng khổ não, vượt ra luân hồi.

8. Hằng ngày rải khắp các nơi,
Bốn phương, tám hướng, gầm trời bao la,
Tấm lòng bác ái, vị tha,
Gội nhuần tư tưởng đậm đà tình thương.
Lòng từ trong sạch như gương,
Không pha ác cảm không vương tư thù.

9. Cố tâm niệm niệm công phu,
Khi đi, khi đứng, chuyên tu tham thiền,
Năm ngời mặc niệm thường xuyên,
Sưu tầm đạo quả, gieo duyên Niết-Bàn .
Đó là phương pháp thế gian,
Đó là hạnh kiểm đưa đàng Vô sanh.
Thánh nhân ca tụng, tán thành,
Xuôi dòng thánh vức, lữ hành Nhập lưu.

10. Vượt lên đến mức thắng ưu,
Khai thông tuệ nhãn, tầm sưu đỉnh đầu.
A Hàm đạo tuệ gươm màu,
Đoạn tuyệt tà kiến, xả câu dục tình.
Bất lai cảnh giới hữu hình,
Phạm thiên tạc ngự, nghiêm minh Niết-Bàn .

D. CÁC KỆ ĐỘNG TÂM (Samvejanīya Gāthā)

(Tụng cho sanh động tâm hoặc khi bệnh,...)

Na gāmadhammo nigamassa dhammo,

Na cāpiyaṃ ekakulassa dhammo,

Sabbassa lokassa sadevakassa,

Eseva dhammo yadidaṃ aniccatā.

Pháp nào có tên gọi là “Vô thường”, là Pháp có trạng thái thay đổi không thường, Pháp ấy chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một xứ, chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một xóm, chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một gia tộc đâu. Pháp ấy để chung cho nhân loại, súc sanh, luôn đến Chư Thiên, Ma Vương và Phạm Thiên cả thảy.

Na gāmadhammo nigamassa dhammo,

Na cāpiyaṃ ekakulassa dhammo,

Sabbassa lokassa sadevakassa,

Eseva dhammo yadidaṃ ca dukkhatā.

Pháp nào có tên gọi là “Khổ não”, là Pháp có trạng thái đau đớn buồn rầu, Pháp ấy chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một xứ, chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một xóm, chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một gia tộc đâu. Pháp ấy để chung cho nhân loại, súc sanh, luôn đến Chư Thiên, Ma Vương và Phạm Thiên cả thảy.

Na gāmadhammo nigamassa dhammo,

Na cāpiyaṃ ekakulassa dhammo,

Sabbassa lokassa sadevakassa,

Eseva dhammo yadidaṃ anattatā.

Pháp nào có tên gọi là “vô ngã”, là Pháp có trạng thái “không phải là của ta”, Pháp ấy chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một xứ, chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một xóm, chẳng phải chỉ để riêng cho những người trong một gia tộc đâu. Pháp ấy để chung cho nhân loại, súc sanh, luôn đến Chư Thiên, Ma Vương và Phạm Thiên cả thấy.

Aniccā vata saṅkhārā; Uppāda vaya dhammino

Uppajjitvā nirujjhanti; Tesam vūpasamo sukho. (3 lần)

Các Pháp hữu vi thật không bền vững. Nó có tánh sanh diệt là thường. Vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh, nên thường hay có sự khổ não. Chỉ có Niết-Bàn là Pháp tịch diệt, dứt các Pháp hữu vi ấy được, mới có sự an vui tuyệt đối. (3 lần)

**Aciraṃ vatayaṃ kāyo, Paṭhaviṃ adhisessati,
Chuddho apeta viññāṇo, Niratthaṃva kaliṅgaram.** (3 lần)

Thân này chẳng tồn tại bao lâu đâu, khi tâm thức lìa bỏ rồi, thì nằm trên mặt đất như khúc gỗ, không còn lợi ích nào nữa.

**Sabbe saṅkhārā aniccāti, Yadā paññāya passati,
Atha nibbindati dukkhe, Esa maggo visuddhiyā.**

(Nếu người đời) được quán tưởng thấy rõ bằng Trí tuệ rằng: “Tất cả tập hợp là vật không thường”, như thế trong giờ nào, thì chắc sẽ chán nản, lánh khỏi khổ trong giờ ấy; đó là con đường của sự trong sạch cao thượng.

**Sabbe saṅkhārā dukkhāti, Yadā paññāya passati,
Atha nibbindati dukkhe, Esa maggo visuddhiyā.**

(Nếu người đời) được quán tưởng thấy rõ bằng Trí tuệ rằng: “Tất cả tập hợp đều là khổ não”, như thế trong giờ nào, thì chắc sẽ chán nản, lánh khỏi khổ trong giờ ấy; đó là con đường của sự trong sạch cao thượng.

***Sabbe dhammā anattāti, Yadā paññāya passati,
Atha nibbindati dukkhe, Esa maggo visuddhiyā.***

(Nếu người đời) được quán tưởng thấy rõ bằng Trí tuệ rằng: “Tất cả các Pháp chẳng phải là của ta”, như thế trong giờ nào, thì chắc sẽ chán nản, lánh khỏi khổ trong giờ ấy; đó là con đường của sự trong sạch cao thượng.

***Sabbe sattā marissantī, Maraṇ’antaṃ hi jīvitam
Yathā kammaṃ gamissantī, Puñña-pāpa-phal’ūpagā
Nirayaṃ pāpa-kammantā, Puñña-kammā ca sugatim
Tasmā kareyya kalyāṇam, Nicayaṃ samparāyikaṃ
Puññāni para-lokasmim, Patitṭhā honti pāṇinam.***

Tất cả chúng sinh chỉ sẵn dành để chịu chết đều nhau cả, vì sinh mạng (của tất cả chúng sinh) chỉ có sự chết là nơi cuối cùng. Tất cả chúng sinh đều phải chịu quả phước cùng quả tội, vừa theo cái nghiệp của mình đã tạo rồi, đi thọ sanh trong kiếp sau. Chúng sinh nào làm việc dữ, phải chịu khổ trong cõi địa ngục.

Chúng sinh nào làm việc lành, được thọ vui trong cõi thiên đàng. Cho nên, người đời cần phải hối hả làm việc phước đức, mà các bậc trí tuệ thường nhắc nhở để làm của để dành trong đời vị lai. Vì các việc phước đức là nơi nương nhờ của tất cả chúng sinh trong ngày vị lai.

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti; Yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe; Esa maggo visuddhiyā.

Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti; Yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe; Esa maggo visuddhiyā.

Sabbe dhammā anattā'ti; Yadā paññāya passati

Atha nibbindati dukkhe; Esa maggo visuddhiyā.

Tất cả hành vô thường; Với Tuệ, quán thấy vậy.

Đau khổ được nhàm chán; Chính con đường thanh tịnh.

Tất cả hành khổ đau; Với Tuệ quán thấy vậy,

Đau khổ được nhàm chán; Chính con đường thanh tịnh.

Tất cả pháp vô ngã; Với Tuệ quán thấy vậy,

Đau khổ được nhàm chán; Chính con đường thanh tịnh.

Paṇḍu-palāso vadānisi, Yama-purisā pi ca taṃ upaṭṭhitā

Uyyoga-mukhe ca tiṭṭhati, Pātheyyaṃ pi ca te na vijjati

So karoti dīpaṃ attano, Khippaṃ vāyama paṇḍito bhava

Niddhanta-malo anaṅgano, Dibbaṃ ariya-bhūmiṃ ehesi.

Thân như phiến lá vàng; Bên bờ ranh cõi chết,

Tử thần đang chờ đợi; Sao chưa có hành trang,

Hãy tự mình thắp đuốc; Bậc trí sớm tinh cần

Trong sạch, ly ố nhiễm; Vào Thánh địa nhiệm màu.

E. KỆ BỐ CÁO (CHO THÍ CHỦ) HOAN HỖ

(Anumodanārambhagāthā)

Khi Thầy Tỳ Khưu hoặc Sa-di thọ lãnh một vật chi nơi thí chủ rồi, hoặc thọ thực xong, thì vị Sư trưởng khởi đầu tụng bài chúc phúc như vậy:

Yathā vārivahā pūrā, Paripūrenti sāgaram.

Evameva ito dinnam, Petānam upakappati.

lccchitam paṭṭhitam tumham, Khippameva samijjhatu.

Sabbe pūrentu saṅkappā. Cando paṇṇaraso yathā.

Maṇijotiraso yathā.

Các con đường nước đầy đủ, nhất là sông và rạch làm cho biển được đầy đủ, cũng như sự bố thí mà thí chủ đã làm trong lúc hiện tại đây. Cầu xin cho được kết quả đến những người đã quá vãng. Cầu xin các quả lành mà người đã mong mỏi, cho được mau thành tựu kịp thời đến người. Cầu xin những sự suy xét chân chánh cho được tròn đủ đến người. Như trăng trong ngày Rằm, (bằng chẳng vậy) cũng như ngọc Ma-ni chiếu sáng rõ ràng là ngọc quý báu, có thể làm cho tất cả sự ước ao của người đều được như nguyện.

F. KỆ HOAN HỖ TƯƠNG HỢP

(Sāmaññānumodanagāthā)

Sabbītiyo vivajjantu; Sabbarogo vinassatu

Mā te bhavatvantarāyo; Sukhī dīghāyuko bhava.

Abhivādanasīlissa; Niccam vuddhāpacāyino;

Cattāro dhammā vaḍḍhanti; Āyu vaṇṇo sukham balaṃ.

Cầu xin cho tất cả sự rủi ro của người đều được xa lánh. Cầu xin cho tất cả tật bệnh của người đều được dứt khỏi. Sự tai hại cũng chẳng có đến cho người. Cầu xin cho người được sự an vui trường thọ. Cả bốn Pháp chúc mừng là: Sống lâu, Sắc đẹp, An vui, Sức mạnh, hằng thêm đến người, là người năng nghiêng mình lễ bái, cúng dường đến Tam Bảo và có lòng tôn kính các bậc tu hành tinh tấn nhất là bậc trì Giới, và bậc Trưởng lão.

***Bhavatu sabbamangalam; Rakkhantu sabbadevatā
Sabbabuddhānubhāvena; Sadā sotthī bhavantu te.
Bhavatu sabbamangalam; Rakkhantu sabbadevatā
Sabbadhammānubhāvena; Sadā sotthī bhavantu te.
Bhavatu sabbamangalam; Rakkhantu sabbadevatā
Sabba sanghānubhāvena; Sadā sotthī bhavantu te.***

*Tất cả hạnh phúc hằng có đến người,
Cầu xin Chư Thiên hộ trì đến người.
Do nhờ oai đức của Chư Phật,
Do nhờ oai đức của giáo Pháp,
Do nhờ oai đức của Chư Tăng,
Các sự thuận lợi thường thường đến người.
Cầu xin cho quả của tâm tín thành Tam Bảo,
Cho được thành tựu mỹ mãn. (3 lần)*

G. KỆ HỒI HƯỚNG ÂN NHÂN

***Yaṃkiñcārammaṇaṃ katvā, Dajjā dānamamaccharī.
Pubbapete ca ārabhha, Athavā vatthudevavatā ?
Cattāro va mahārāje, Lokapāle yasassino,
Kuveraṅca Dhataratṭhaṃ, Virūpakkaṃ Virūḷhakaṃ.
Te ceva pūjitā honti, Dāyaka ca anipphalā.
Nahi ruṇṇaṃ vā soko vā, Yāvaññā paridevanā.
Na taṃ petānamatthāya, Evaṃ tiṭṭhanti ñātayo.
Ayaṅca kho dakkhiṇā dinnā, Saṅghamhi supatiṭṭhitā.
Dīgharattaṃ hitāyassa, Ṭhānaso upakappati.***

*Những người đã làm được việc lành trong hoàn cảnh nào,
trước hết phải tưởng đến cha mẹ đã quá vãng. Phải tưởng*

đến Chư Thiên ngự trong các nơi, nhất là ngự trong nhà, mà chẳng nên bồn xển, nên làm việc phước thí. Lại phải tưởng đến Tứ Đại Thiên Vương hộ trì 4 châu thiên hạ:

Một là đức Vua Kuvera.

Hai là đức Vua Dhatarat̥tha.

Ba là đức Vua Virūpakkha

Bốn là đức Vua Virūhaka.

Là chúa cả Chư Thiên, có đủ sự sang cả. Chúa Chư Thiên ấy, nếu được người cúng dường do Pháp hồi hướng, người làm được phước lành đã hồi hướng ấy, chẳng phải không hiệu quả, mà chắc thật được sự quả báo. Còn như các sự than khóc, uất ức, hoặc thương tiếc, thảy đều vô ích. Nhất là sự than khóc chẳng ích chi cho người quá vãng. Khi người khóc lóc, thương tiếc, uất ức, ăn năn, sau này đều là sự vô ích. Vì người quá vãng chẳng được nghe và biết những điều ấy.

Nếu Dakkhiṇādāna (bố thí chân chánh) mà người đã cúng dường rồi, là phước thí đến Chư Tăng. Dakkhiṇādāna ấy, mới được kết quả lợi ích lâu dài, đến những quyến thuộc đã quá vãng do nhờ hiệp theo duyên cơ.

22. NGUYỆN RẢI TÂM TỪ

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự yên vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng, hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được sự yên vui. Tất cả chúng sinh đến khổ rồi, xin đừng cho có khổ, đến sự kinh sợ rồi, xin đừng cho có kinh sợ, đến sự thương tiếc rồi, xin đừng cho thương tiếc.

23. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỚNG

*Thế Tôn lời dạy tỏ tường,
Năm điều quán tướng phải thường xét ra:
Ta đây phải có sự già,
Thế nào tránh thoát lúc qua canh tà.
Ta đây bệnh tật phải mang,
Thế nào tránh thoát đặng an mạnh lành.
Ta đây sự chết sẵn dành,
Thế nào tránh thoát tử sanh đến kỳ,
Ta đây phải chịu phân ly,
Nhân vật quý mến ta đi biệt mà.
Ta đi với nghiệp của ta,
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình,
Theo ta như bóng theo hình,
Ta thọ quả báo phân minh kết thành.*

24. MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM CỦA BẠC XUẤT GIA

*Sa môn từ bỏ gia đình,
Pháp tâm hằng niệm khắc in có mười.
Ta đây hình dáng khác đời,
Đắp y mang bát chẳng lười thân tâm.
Để nuôi mạng sống khỏi tầm,
Do người đàn việt thiện tâm hộ trì.
Ta đây thân khẩu hành vi,
Khác hơn kẻ thế, thị phi mặc người.
Riêng ta có sự chề cười,*

Về phần giới luật dễ duôi chẳng gìn.
Gặp người trí thức rẻ khinh,
Vì ta phạm giới quên mình hay chẳng?
Rồi đây quyến thuộc thân bằng,
Dù yêu thương lắm cũng hằng chia ly.
Chúng sinh có nghiệp hộ trì,
Dữ lành tốt xấu: sở y của mình.
Thời gian của kiếp nhân sinh,
Nhanh như tên bắn, lệ kinh ngựa phi.
Những nơi thanh vắng viễn ly,
Độc cư nhàn tịnh không chi buộc ràng.
Thánh nhân sở đắc hoàn toàn,
Chín Pháp: Đạo, Quả, Niết-Bàn có chưa?
Các hàng Phạm hạnh nay, xưa,
Mười điều tâm niệm sớm trưa thọ trì.

25. PHỤC NGUYỆN

Phước lành tôi đã tạo ra,
Các đời quá khứ hay là đời nay,
Nghiệp chưa cho quả phước nào,
Nguyện thành Pháp Độ để vào thiện căn.
Sau này, dù tạo mấy lần,
Từ đây cho đến siêu thăng Niết-Bàn,
Hãy làm chuyện tốt sẵn sàng,

Mỗi điều hạnh phúc thành đoàn Nhân Duyên.
Giúp cho phiền não sớm yên,
Trợ mau giải thoát kế liền kiếp sau,
Nếu trễ chẳng gặp Phật nào,
Nhằm kỳ Độc Giác làm sao cũng thành.

26. THẬP NGUYỆN

Nguyện cầu Tam Bảo từ hằng độ,
Nguyện thoát ba tai: nước, lửa, binh,
Nguyện thấy chúng sinh khỏi oan kết,
Nguyện cho nhân loại rắng tu hành,
Nguyện gìn tam học Giới - Định - Tuệ,
Nguyện đoạn Tham - Sân - Si độc sanh,
Nguyện giải căn nhân Sanh Tử khổ,
Nguyện diệt tâm tham háo lợi danh,
Nguyện tu tinh tấn không giải đãi,
Nguyện sao đạo quả sớm viên thành.

27. HỒI HƯỚNG PHƯỚC ĐẾN CHƯ THIÊN

<i>Akāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā</i>	1. Sāsanaṃ
<i>Devānāgā mahiddhikā</i>	2. No garū
<i>Puññaṃ no anumodantu</i>	3. Nātayo
<i>Ciraṃ rakkhantu</i>	4. Pānino
	5. No sadā.

Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.

*Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyến thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.
Chúng con vui thú đạo màu,
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sanh. (Lạy)*

28. NGUYỆN GIẢI THOÁT

Idaṃ no (vo) nātinaṃ hontu sukhitā hontu nātayo.

(3 lần)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

*1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá
vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.*

*2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại,
cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.*

*Idaṃ vata me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu
ānagate kāle. (Lạy)*

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây,
hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm,
ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

CÁC PHÉP QUÁN TƯỞNG TỨ VẬT DỤNG

1. PHÉP QUÁN TƯỞNG VỀ NGUYÊN CHẤT

Phép quán tưởng này dạy phải thẩm xét khi thọ lãnh 4 món vật dùng ấy cho thấy rõ nguyên chất của nó.

1) Khi thọ lãnh y phục phải quán tưởng:

Y phục này hẳn thật là một nguyên chất, chỉ làm ra để dùng. Dầu ta là người dùng nó chẳng hạn, nó cũng là một nguyên chất thôi, chẳng phải là thú, chẳng phải là ta, cũng chẳng phải là vật chi cả.

2) Khi thọ lãnh món ăn phải quán tưởng:

Món ăn này hẳn thật là một nguyên chất, chỉ làm ra để dùng. Dầu ta là người dùng nó chẳng hạn, nó cũng là một nguyên chất thôi, chẳng phải là thú, chẳng phải là ta, cũng chẳng phải là vật chi cả.

3) Khi thọ lãnh chỗ ở phải quán tưởng:

Chỗ ở này hẳn thật là một nguyên chất, chỉ làm ra để dùng. Dầu ta là người dùng nó chẳng hạn, nó cũng là một nguyên chất thôi, chẳng phải là thú, chẳng phải là ta, cũng chẳng phải là vật chi cả.

4) Khi thọ thuốc men phải quán tưởng:

Thuốc men để cho người bệnh dùng đây hẳn thật là một nguyên chất, chỉ làm ra để dùng. Dầu ta là người dùng nó chẳng hạn, nó cũng là một nguyên chất thôi, chẳng phải là thú, chẳng phải là ta, cũng chẳng phải là vật chi cả.

2. PHÉP QUÁN TƯỚNG KHI DÙNG TỨ VẬT DỤNG

Phép này dạy phải quán tưởng trong khi dùng 4 vật dụng:

1) Khi thọ mặc y phục phải quán tưởng:

Người xuất gia phải quán tưởng rằng: Ta mặc y phục đây để ngừa sự lạnh, nóng, muối, mồng, nắng, gió, rần, rít và để che thân thể cho khỏi hổ thẹn (lỏa thể) vậy thôi.

2) Khi ăn phải quán tưởng:

Người xuất gia phải quán tưởng rằng: Ta thọ thực đây chẳng phải để chơi như trẻ con ở thế, cũng chẳng phải dưỡng sức cho mạnh, say mê như kẻ đánh lộn, chẳng phải để trau dồi sắc thân như phụ nữ, chẳng phải để điểm trang nhan sắc như kẻ chơi bời đàng điểm.

Ta thọ thực chỉ để cho thân tâm được mạnh khỏe, được chánh sự khó nhọc, hầu tu hành theo đạo cao thượng, cho ta diệt trừ cái khổ đã qua là sự đói khát và ngừa sự ăn quá độ. Cách hành động trong 4 oai nghi sẽ phát sanh đến cho ta nhờ sự thọ thực này.

3) Khi vào chỗ cư ngụ, trong thất, nhà, phải quán tưởng:

Người xuất gia phải quán tưởng rằng: Ta dùng chỗ ở đây để tránh sự lạnh, nóng, muối, mồng, gió, nắng, rần nhỏ, rần lớn, tránh sự khó chịu bởi thời tiết và được nơi thanh vắng để tham thiền nhập định.

4) Khi dùng thuốc để ngừa bệnh, phải quán tưởng:

Người xuất gia phải quán tưởng rằng: Ta dùng thuốc để dưỡng thân đây là thuốc mà người bệnh dùng để ngừa những bệnh hoạn đã phát khởi lên rồi, cho được tránh khỏi khổ não, nặng nề thường có.

CÁC BÀI KINH THÔNG DỤNG

THỈNH PHÁP SƯ

(Tóm tắt)

*Phạm Thiên vẫn ngậm ngùi khẩn khoản,
Phật nhận lời nhưng chẳng dĩ hơi,
Quyết lòng mở đạo dạy đời,
Nhắm vườn Lộc Giả Ngài dời chân sang.*

*Thuyết Pháp độ các hàng đệ tử,
Có năm Thầy thánh dự Pháp từ,
Đó là nhóm Kiều Trần Như,
Được nếm hương vị Hữu dư Niết-Bàn .*

*Rồi từ đó mở mang Giáo Pháp,
Bốn mươi lăm hạ giáp vẹn toàn,
Một lòng chẳng thối không mòn,
Những điều lợi ích hằng còn lâu năm.*

*Cả tam giới thừa ân phổ cập,
Đám mưa lành rưới khắp thế gian,
Bởi nhân cố, tích rõ ràng,
Thỉnh Ngài thuyết pháp noi đàng từ bi,
Chúng sinh ngời khắp chốn ni,
Tối mê cầu được trí tri vẹn toàn. (lay)*

TILOKAVIJAYARĀJAPATTIDĀNAGĀTHĀ (KINH HỒI HƯƠNG CHÚNG SINH)

*Yam kiñchi kusalakammam
Kattabbam kiriya mama
Kāyena vācāmanāsa
Tidase sugatam katam
Ye sattā saññino atthi
Ye ca sattā asannino
Katam puññaphalam mayham
Sabbe bhāgī bhavantute
Ye tam katam suviditam
Dinnam punnaphalam mayā
Ye ca tattha na jānanti
Devā gantvā nivedayum
Sabbe lokamhi ye sattā
Jīvantāhārahetukā
Manuññam bhojanam sabbe
Labhantu mama cetasāti.*

*Phước căn con đã tạo thành,
Do thân, khẩu, ý tu hành gieo nên.
Đều là phước báo vững bền,
Có thể tiếp chúng độ lên thiên đàng.
Cung trời Đạo Lợi thọ nhàn,
Chúng sinh hữu tướng nhân gian, ta bà.
Chư Thiên, Phạm Thiên cùng là,
Bậc trời Vô Tướng được mà hưởng an.
Phước con hồi hương dâng ban,
Chúng sinh hay biết hoàn toàn lãnh thâu.*

Bằng ai chưa rõ lời cầu,
Xin cùng Thiên chúng đến hầu mách ngay.
Có người làm phước được rày,
Lại đem hồi hướng hiện nay khắp cùng.
Chúng sinh hoan hỷ lãnh chung,
Hưởng được phước quý, ung dung thanh nhàn.
Chúng sinh thế giới các hàng,
Bởi nhờ thọ thực sanh an mạng trường.
Xin thâm phước báu cúng dường,
Hoá thành thực phẩm, mùi hương thỏa lòng. (lạy)

Con xin hồi hướng quả này,
Thấu đến quyến thuộc nơi đây cho tường;
Cùng là thân thích tha phương,
Hoặc đã quá vãng hoặc thường hiện nay.
Chúng sinh ba giới bốn loài,
Vô tướng, hữu tướng chẳng nài đâu đâu;
Nghe lời thành thật thỉnh cầu,
Xin mau tựu hội lãnh thâm quả này.

Bằng ai xa cách chưa hay,
Cầu xin Thiên chúng mách ngay với cùng;
Thấy đều thọ lãnh hưởng chung,
Dứt rồi tội lỗi thoát vòng nạn tai.
Nguyện nhiều Tăng chúng đức tài,
Đạt thành Thánh quả hoằng khai đạo lành;
Nguyện cho Phật Pháp thịnh hành,
Năm ngàn năm chấn phước lành thế gian.

KỆ HỒI HƯỚNG ĐẾN CHƯ THIÊN

Ngưỡng cầu các đấng Chư Thiên,
Trong vòng tịnh xá ngự yên hằng ngày,
Ngự nơi đền tháp xưa nay,
Những nơi biệt thất nơi cây Bồ đề.

Chúng con xin hội họp về,
Sẽ dùng pháp thí tiện bề cúng dâng,
Rồi xin hộ độ chư Tăng,
Cửa từ ẩn nấu phước hằng hà sa.

Tỳ Khuru chẳng luận trẻ, già,
Cao hạ, trung hạ hoặc là mới tu,
Thiện nam, tín nữ, công phu,
Đều là thí chủ đồng phù trợ nhân.

Những người trong khắp thôn lân,
Kiều cư châu quận được phần an khương,
Chúng sinh bốn loại không lường,
Noãn, thai, thấp, hóa khi nương pháp lành.

Giải thoát, Pháp Bảo nên hành,
Được mà dứt khổ triền quanh đọa đầy,
Cầu cho hưng thịnh lâu dài,
Pháp thiện trí thức các Ngài mở mang.

Bậc tu xin được bình an,
Cầu cho Tăng chúng các hàng hòa nhau,
Lại thêm phẩm hạnh thanh cao,
Những quả lợi ích kết mau kịp thì.

Cầu xin Pháp Bảo hộ trì

*Cho người tu đã quy y Phật rồi.
Xin cho cả thầy chúng con,
Tấn hóa trong Pháp Phật roi giáo truyền.*

VÌ SAO TÔI ĐI TU?

*Tôi đã thấy biết bao người giàu có,
Chưa bao giờ từ bỏ tánh tham lam,
Vẫn mãi mê tham của cải bạc vàng,
Vẫn khao khát chạy dài theo dục lạc.*

*Tôi đã thấy biết bao là vua chúa,
Chưa bao giờ an phận với giang san ,
Dù biên cương giáp bốn biển ngút ngàn,
Vẫn muốn nữa, muốn biên thùi rộng mở.*

*Người thế gian từ bần dân vua chúa,
Đứng trước tử thần, tâm vẫn còn tham,
Tiếc công danh, tiếc sự nghiệp chưa thành;
Nhưng phải bó tay buông xuôi nhắm mắt.*

*Quanh người chết, bao người than kẻ khóc;
Hỡi người thân sao lại bỏ ra đi?*

*Trong áo quan, người nằm đó im lìm,
Lửa thiêu đốt xác thân thành tro bụi.*

*Đem theo gì trên mình mảnh vải liệm?
Còn lại chẳng bia mộ khắc đôi hàng,
Dù muốn về trở lại cõi trần gian
Nhưng phải chịu tái sanh theo nghiệp lực.*

Kẻ còn sống đang tranh giành thừa kế,

Người chết rồi chỉ có nghiệp đeo theo,
Khi ra đi tay trắng chẳng mang gì,
Bỏ con cái, bạn đời cùng của cải.

Bách niên đại thọ bạc tiền nào mua nổi?
Biển ngọc rừng vàng sao tránh nổi già nua,
Lời thánh nhân nhắc nhở LỄ VÔ THƯỜNG,
Ngăn ngủi lắm kiếp người nên ghi nhớ.

Bậc có trí quán tưởng luôn sự chết,
Phút lâm chung tâm bình thản an nhiên,
Kẻ phàm phu không quán tưởng thường xuyên,
Nên phút cuối tâm luôn dưng sợ hãi.

Trí tuệ quý hơn tiền tài của cải,
Trí tuệ giúp người đạt đạo vô sanh,
Kẻ si mê biết bao kiếp đạt thành,
Trôi nổi mãi trong luân hồi vô tận.

Từ bào thai người sanh về kẻ khác,
Tiếp tục hành trình đi mãi không thôi,
Còn vô minh nghiệp quả trối thân mình,
Hết sanh tử tái sanh vòng lẩn quẩn.

Như kẻ cướp chịu luật đời phân xử,
Nghiệp Chúng sinh nghiệp nhân quả vô minh,
Để đời sau nghiệp cũ bước theo mình,
Trở quả dữ người gây nghiệp ác.

Dục lạc ngũ trần vị ngọt ngon thơm ngát,
Làm động lòng làm xao xuyên tâm can,
Thấy hiểm nguy trong vị ngọt ẩn tàng,

Làm tu sĩ tôi sống đời thanh thản.

Kiếp người mong manh như cành cây đầy trái,

Gió rung cành trái xanh chín, rụng rơi,

Bởi hiểu thế tôi đắp y, cạo tóc;

Làm Tỳ Khưu vui đạo sống thanh bần.

(Dhammesaka dịch)

KỆ KHUYẾN TU

Việc trần thế khuyên ai phải gẫm:

Danh mà chi, lợi lắm mà chi,

Bỏ công danh bọt nước ra gì,

Mùi phú quý, như vàng mây tan hợp.

Sang cho mấy cũng rồi một kiếp,

Giàu đến đâu cũng hưởng một đời.

Lẽ tử-sanh đeo đuổi kiếp người,

Thân tứ đại lấy đâu làm chắc,

Kìa sanh-tử thấy liền trước mắt,

Nắm cô phần đa thị thiếu niên nhân.

Tấm thân này vốn thật giả thân,

Nay còn đó, mai chưa chắc được.

Phần nổi bệnh, nổi già thúc phược,

Sống trên đời sống được bao lâu.

Mới may xanh, kể đã bạc đầu.

Rồi lại đến hoang khâu một nắm.

Ôi! Tam thốn khí tại thiên năng dụng,

Nhất đán vô thường vạn sự hư.

Muôn việc đều nương mấy tức hơi,

Hơi vừa dứt, việc đời cũng dứt.
Nào sự việc, thân nhân, tài vật,
Nhắm mắt rồi lại nắm tay không.
Sinh giả không hề tử giả không,
Đời vật chất hết mong tồn tại.
Rồi tử sinh luân hồi mãi mãi,
Nổi trôi theo bể khổ trầm luân.

Ngẫm ngán thay định lý vô thường,
Khuyên nhân thế tầm đường giải thoát.
Nếu chí nguyện thanh cao mong đạt,
Cầu nương theo giáo pháp phật đà.
Đốc một lòng tự giác giác tha,
Hành bát chánh, hướng về đạo quả.

Kịp thức tỉnh mê đồi tốc xá,
Thôi đắm say huyền hóa hồng trần,
Ly não phiền, phật cảnh cao đặng,
Thành chánh quả vô sanh bất diệt.

KỆ TỈNH THỨC

Lẽ tử sanh xưa nay thường sự,
Khổ biệt ly muôn thuở đương nhiên,
Khách hồng trần trăm nổi đảo điên,
Bậc thiện trí vượt ngoài hệ lụy.

Cuộc trầm luân khởi từ vô thủy,
Nước mắt nhiều hơn bốn đại dương,
Đã bao đời dâu bể tang thương,
Xương trắng trải phủ đầy đại địa.

Dù một kiếp trọn vui không dễ,
Những phù du hưng phế đổi thay,
Tuổi thanh xuân gấm có bao ngày,
Già đau chết hỏi ai tránh khỏi.

Kìa bao cuộc thăng trầm danh lợi,
Những nhục vinh kết nối liền nhau,
Khi qua rồi còn lại niềm đau,
Gió đời thổi phàm tâm xao động.

Kìa yêu thương buồn vui huyễn mộng,
Tình thân nhân bằng hữu phu thê,
Thương phải xa ghét phải gần kề,
Ai trọn kiếp không điều ngang trái.

Kìa sự nghiệp bạc vàng của cải,
Đổ mồ hôi nước mắt dựng xây,
Vật ở đời tay lại qua tay,
Buông tất cả khi tàn hơi thở.

Kìa kiến chấp hữu vô ngã sở,
Bao tị hiềm cùng chuyện can qua,
Lắm đối đời trong mỗi sát na,
Hạnh phúc đó nào phiền cũng đó.

Người trí hiểu căn nguyên thống khổ,
Tìm hướng đi thoát ngõ quẩn quanh,
Ngược dòng mê chánh đạo thực hành,
Chứng thánh quả đoạn mầm sanh tử.

Nương Phật Đà chí tôn chí thánh,

*Nương Pháp màu đại hạnh đại duyên,
Nương Tăng Già vô thượng phước điền,
Nguyện uy đức cao đầy phổ độ.*

*Nam mô Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo),
Nam mô Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo),
Nam mô Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo).*

QUÁN TƯỢNG THÂN TỬ ĐẠI

Thân người hiện tại đây ví như lá cây chín có màu vàng. Tay sai của Diêm chúa là sự chết đã đến tìm người. Người là nguồn cội của sự vô ngã. Lộ phí là việc lành của người cũng chẳng có. Người chỉ có nương nhờ nơi mình. Người mau cố gắng cho ra bậc thông minh “chẳng nên chịu tối mê nữa”. “Khi đã làm như thế” thì được dứt khỏi trần lao “nhất là tình dục” chẳng còn phiền não, và đến Thánh-vực, là nơi có Pháp huyền diệu.

LỄ BÁI PHỤ MẪU KỆ

*Kính thưa cha mẹ tường tri,
Nghĩ suy con sợ lỗi nghi ơn trên,
Từ con hình thể có nên,
Mẹ cha bảo dưỡng kề bên không rời.*

*Nặng nề cực nhọc lắm ôi!
Chăm nom con trẻ kể thôi sao cùng,
Con xin đánh lễ cúc cung,
Nghiêng mình phủ phục mong dung tội rày.*

*Khi con la khóc rày tai,
Từ bi mẹ hát thương thay não nùng,
Tân dịch, đại tiểu tiện cùng,
Các vật ế trước ung dung lau chùi,
Giặt rửa cha mẹ vẫn vui,
Chẳng hề nhòm gớm những mùi thúí tha.

Từ bi thay! Lòng mẹ cha,
Ơn tầy trời đất, khó mà đáp xong,
Cầu cho cha mẹ thảy đồng,
Đắc thành Phật quả thoát vòng tai ba.*

TỘI NGŨ TRẦN

- 1. Ngũ trần như khúc xương không,
Mà con chó đói cố công gặm lỳ.*
- 2. Ngũ trần như thịt tử thi,
Quạ tranh nhau mổ kể gì thúí tha.*
- 3. Ngũ trần như đuốc rơm phà,
Cầm đi ngược gió, ắt là phỏng tay.*
- 4. Ngũ trần hầm lửa đỏ gay,
Sa chân xuống đó hằng ngày khổ đau.*
- 5. Ngũ trần tợ giặc chiêm bao,
Thấy rồi liền mất dễ nào bền dai.*
- 6. Ngũ trần như vật mượn xài,
Xài xong phải trả giữ hoài đợc sao?*
- 7. Ngũ trần như trái chín cao,
Nại cây gãy nhánh, vỡ đao thợ rùng.*
- 8. Ngũ trần lao kiếm sáng trưng,*

Phạm nhằm ắt khổ, mưa đừng dễ duôi.

9. Ngũ trần dao thốt đủ đôi,

Người mê đắm bị bầm nhồi nát tan.

10. Ngũ trần đầu rắn hổ mang,

Có hai túi nọc lại càng dễ kinh.

Ai tu nấy liệu giữ mình,

Mười điều tội khổ đĩnh ninh chớ sờn.

(Trưởng Lão PHÁP MINH dịch.)

KINH TỤNG SÁM HỐI

(Tụng đêm 14, rằm và 30 trong mỗi tháng)

Cúi đầu lạy trước Bửu Đài

Con xin sám hối từ rày ăn năn.

Xưa nay lỡ phạm điều răn,

Do thân, khẩu, ý bị màn vô minh.

Gây ra nghiệp dữ cho mình,

Sát sanh hại vật chẳng tình xót thương.

Giết ăn hoặc bán không lường,

Vì lòng tham lợi quên đường thiện nhân.

Oan oan tương báo cõi trần,

Trần luân biến tối chịu phần khổ lao.

Xét ra nhân vật khác nào

Hại nhân, nhân hại mắc vào trả vay.

Lại thêm trộm sản cướp tài,

Công người cực nhọc hằng ngày làm ra.

Lòng tham tính bẫy lo ba,

Mưu kia, kế nọ, lấy mà nuôi thân.

Hoặc nuôi quyến thuộc xa gần,
Làm cho người phải lấm lèn than van.
Tà Dâm tội nặng muôn ngàn,
Liệu toan chước sách làm đàng chẳng ngay.
Vợ con người phải làm tay,
Mất trinh thất tiết phải tai tiếng đời.
Xấu cha, hổ mẹ nhiều lời,
Xa lìa chồng vợ rẽ rời lúá đôi.
Vọng ngôn giả dối ngoài môi,
Chuyện không nói có, có rồi nói không.
Dụng lời đâm thọc hai dòng,
Phân chia quyến thuộc, vợ chồng, anh em.
Mắng nhiếc chửi rửa pha gièm,
Xóm làng cô bác chị em không chừa.
Nói lời vô ích dây dưa,
Phí giờ quý báu, hết trưa đến chiều.
Uống rượu sanh hại rất nhiều,
Ham ăn mê ngủ nói điều chẳng kiêng.
Say sưa ngã gió đi xiên,
Nằm bờ té bụi như diên khác nào.
Loạn tâm cuồng trí mòn hao,
Nhiều người vì rượu biết bao hư nhà.
Xan tham những của người ta,
Mong sang đoạt được lòng tà mới ưng.
Nết sân nóng giận không chừng,
Toan làm hại chúng bâng khuâng trong lòng.

*Si mê tin chạ chẳng phòng,
Nghe đâu theo đó không thông chánh tà.
Chẳng tin Phật Pháp cao xa,
Thậm thâm vi diệu bao la trên đời.
Nếu con cố ý phạm lời,
Hoặc là vô ý lỗi thời điều răn.
Hoặc xúi kẻ khác bạo tàn,
Hoặc nghe thấy ác, lòng hoảng vui theo.
Phạm nhằm ngũ giới thập điều,
Vi nhân thân, khẩu, ý nhiều lần sai.
Lỗi từ kiếp trước lâu dài
Đến kiếp hiện tại miệt mài lắm phen.
Hoặc vì tà kiến đã quen,
Khinh khi Tam Bảo lòng bèn chẳng tin.
Cho rằng người chết hết sinh,
Phạm vào đoạn kiến tội tình nặng thay.
Hoặc phạm thường kiến tội dày,
Sống sao đến thác, sanh lại như thường.
Tội nhiều kể cũng không lường,
Vi con ngu dốt, không tường phân minh.
Dễ duôi Tam Bảo, hại mình,
Bởi nhân không thấu vô minh nghiệp tà.
Cho nên chân tánh mới là,
Tối tăm chẳng rõ sai ngoa thuở đầu.
Hóa nên khờ dại đã lâu,
Để cho hoàn cảnh mặc dầu kéo xoay.
Khác nào bèò bị gió quay,*

Lênh đênh giữa biển dạt dờ bờ sông.
Xét con tội nặng chập chồng.
Kiếp xưa cho đến hiện trong kiếp này.
Con xin sám hối từ đây,
Nguyện cho Tam Bảo đức dày độ cho.
Tội xưa chẳng hạn nhỏ to,
Con nguyện dứt cả chẳng cho thêm vào.
Tâm lành dốc chí nâng cao,
Cải tà quy chánh chú vào Phật ngôn.
Cho con khỏi chốn mê hồn,
Đến nơi cõi Phật Thế Tôn gần kề.
Thoát vòng khổ não tối mê,
Hưởng miền Cực Lạc mọi bề thanh thoi.
Ngày nay dứt bỏ việc đời,
Căn lành gieo giống chẳng rời công phu.
Mặc ai danh lợi bên xu,
Con nguyện giữ hạnh người tu thoát trần.
Trước là độ lấy bản thân,
Sau giúp quyến thuộc được phần tiêu diêu.
Sám hối tội lỗi đủ điều,
Duyên lành đều cũng ít nhiều kết xây.
Con xin hồi hướng quả này,
Thấu đến quyến thuộc nơi đây cho tường.
Cùng là thân thích tha phương,
Hoặc đã quá vãng hoặc thường hiện nay.
Chúng sinh ba giới bốn loài,

Vô tướng hữu tướng chẳng nài đâu đâu.
Nghe lời thành thật thỉnh cầu,
Xin mau tựu lại lãnh châu quả này.
Bằng ai xa cách chưa hay,
Cầu xin thiên chúng mách ngay với cùng.
Thả đều thọ lãnh hưởng chung,
Dứt rồi tội lỗi thoát vòng nạn tai.
Nguyện nhiều tăng chúng đức tài,
Đạt thành thánh quả hoằng khai đạo lành.
Nguyện cho Phật Pháp thịnh hành,
Năm ngàn năm chẳng phước lành thế gian.

KÊ VÔ THƯỜNG - KHỔ NÃO - VÔ NGÃ

Biển trần khổ, sóng bùng lai láng,
Kiếp phù sanh đáng chán biết bao,
Tấm thân chìm đắm dạt dào.
Mật mờ chưa biết đời nào thoát ly.
Cõi giả tạm ích gì sự thế,
Uống tâm tư tìm kế miên trường,
Trần hoàn vạn vật vô thường,
Khổ não, vô ngã đầy đường chông gai.
Do báo nghiệp lưu lai từ trước,
Các pháp hành, tạo được thân duyên,
Pháp hành kế tục nhau liền,
Diệt, sanh, sanh, diệt triền miên không ngừng.
Người hay thú đồng chung số phận,
Hễ có thân ngũ uẩn, không bền,

*Chịu điều biến đổi đảo điên,
Sanh, già, đau, chết không yên lúc nào.*

*Thế vật chất không sao giữ nổi,
Sức vô thường phá mối sát na,
Xét cùng đâu phải thân ta,
Khó ngăn tóc bạc không cầm răng long.
Lửa ái dục đốt lòng từng phút,
Vấy ưu phiền, chẳng chút nào nguôi,
Dễ chi được tạm an vui,
Suy mòn vì nhuộm nặng mùi trần ai.*

*Chường thân chết nảy hơi hôi hám,
Người, ai ai chẳng dám lại gần,
Gớm ghê, dầu bực chí thân,
Đều sợ xui, lụy, hương lân, cửa nhà.
Chọn một chốn rừng già hoang vắng,
Đem thân thi, an táng cho xong,
Địa táng, hỏa táng chẳng đồng,
Tùy duyên, tùy lực, vẫn không quản gì.*

*Đưa xác chết, người đi đông đúc,
Kẻ thân nhân uất ức, khóc than,
Hình hài ba khúc rã tan,
Thanh danh tiêu diệt, họ hàng cách xa.
Khổ tử biệt thiết tha nung nấu,
Biệt gia tài, của báu, tình yêu,
Tắm thân ngũ uẩn đã tiêu,
Đất, nước, gió, lửa, về nhiều căn nguyên.*

*Thân đã chẳng, thiên diên ngày tháng,
Buổi chia lìa, ngao ngán đau thương,
Chúng sinh ba cõi vô thường,
Nên vun cội phước, tìm đường siêu sanh.
Lựa các thứ nhân lành gieo giống,
Quả kết trong kiếp sống về sau,
Mở lòng bố thí dồi dào,
Học kinh, trì giới, khá mau tu hành.*

*Kẻ rồi phải điêu linh, sa đọa,
Vào bốn đường ác đạo khó khăn,
Vô cùng khốn khổ thân tâm,
Đời đời kiếp kiếp trầm luân không về.
Thân, khẩu, ý giữ gìn trong sạch,
Dẫn trên đường thanh bạch mà đi,
Dầu cho chuyển kiếp đến kỳ,
Cũng còn trông ngóng thoát ly khổ sầu.*

*Ráng hối quá, quay đầu hướng thiện,
Ác nghiệp trần đoạng tuyệt chớ gieo,
Tâm đừng xu hướng, vui theo,
Thiện duyên gây dựng, trần lao dứt lìa.
Các phương pháp, yên tâm tịnh trí,
Chúng sinh cần tìm kiếm học hành,
Cho lòng chán nản phát sanh,
Cội nguồn tội khổ hiểu rành sâu xa.*

*Pháp chán nản dạy ta suy xét,
Khổ cõi đời số cát sông Hằng,*

Tám điều khổ não ghi bằng,
Đây lần lượt giải, ngọn ngành như sau.
Cõi trần thế ra vào há dễ,
Luật tuần hoàn nào kể chi ai,
Thân ta chẳng lựa gái trai,
Cũng đều mắc phải đọa đày khổ sanh.

Khi nghiệp đến pháp hành cấu tạo,
Thác sanh vào lòng mẹ thành phôi,
Nguyên tố nhỏ nhít vô hồi,
Vốn là chất lỏng, giống dầu mà trong,
Giọt dầu ấy dính lông con thú,
Ta cầm lên rảy giữ bảy lần,
Chỉ còn chút ít dính gần,
Đó nguyên chất khởi nên thân con người.

Bảy ngày đầu còn tươi trong vắt,
Rồi lan dần biến sắc đổi màu,
Đến tuần thứ bảy về sau,
Biến thành một chất trông vào đáng ghê,
Đỏ dợt dợt, mỡ pha lẫn máu,
Bởi nguyên Hành cứ tạo thêm ra,
Lại đến bảy bữa thứ ba,
Hóa thành chất đặc, như là thịt dư.

Trong bụng mẹ an cư một chỗ,
Miếng thịt thừa tội lỗi xiết chi,
Tuy hình hài kết thế ni,
Nhưng mềm mại, như chì rã tan.

Tưởng tượng đến trăm ngàn ghê sợ,
Phôi bầy giờ tương tự trứng gà,
Phôi này còn yếu chưa già,
Tuần tự thay đổi, bảy ngày thứ tư.

Bảy ngày nữa từ từ biến hóa,
Bắt đầu chia tất cả năm nhánh,
Tuy hình chưa hẳn thật thành,
Nhưng đã có dạng đầu, mình, chân, tay.
Pháp hành đã tạo hoài không dứt,
Tuần thứ năm thất nhật vừa qua,
Nhỏ to hình dáng đầy đà,
Ba lăm ngày ấy đã ra hình hài.

Ngoài ba tháng thành thai cứng cáp,
Thai loài người, nào khác thú đê,
Cũng đều khổ não âu sầu,
Ở trong bụng mẹ co đầu, rút chân.
Ngồi lổm chổm còn hơn ràng buộc,
Trên đờ ăn vừa được tiêu tan,
Hai tay nắm lại đỡ cầm,
Mặt day lưng mẹ, tối tắm mịt mờ.

Quanh mình vấy chất dơ, hôi thối,
Đầu đội đờ, mẹ mới ăn vào,
Vừa dơ, vừa ngộp xiết bao,
Nên hằng giấy giụa thân nào được yên.
Nếu mẹ chẳng cứ kiên ăn uống,
Mặc đói no, nuốt bướng nhai càn,

*Nóng, cay, nguội, lạnh không màng,
Miệng vừa khẩu dục ngó ngang chi con.*

*Vật thực trúng da non của trẻ,
Nóng giật mình, lạnh sẽ phát run,
Đau thương khổ não khôn cùng,
Như chim bị trận bão bùng mưa sa.
Lại giống khi trải qua mưa gió,
Nằm co ro, một xó rét run,
Kinh hoàng sợ sệt hết lòng,
Chẳng kham nổi khổ, day tằm đôi bên.*

*Hoặc kiếm ở phía trên hay dưới,
Hoặc là nơi mấy bụi gần đây,
Chừng nào tìm được bông cây,
Chui vào ẩn náu thân này mới an.
Đủ mười tháng vẹn toàn thân thể,
Gần kỳ sanh lòng mẹ chẳng vui,
Lo âu dạ luống bùi ngùi,
Sợ sự tai hại trong hồi khai hoa.*

*Mãn toan tính đẩn đo, cân nhắc,
Biển mênh mộng chưa chắc được qua,
Quanh quẩn công chuyện trong nhà,
Để duôi nào dám đi xa bao giờ.
Kịp đến lúc ngồi chờ hoa nở,
Quyến thuộc vầy kẻ đỡ người nưng,
Chịu điều đau khổ từng cơn,
Dầu kiên gan mấy, cũng sờn nổi đau.*

Người cả thảy không sao tránh thoát,
Bổn đường như bão tạt vào thai,
Hài nhi như chớp, đã day,
Theo đường kinh huyết ra ngoài sản môn.
May được lúc lâm bồn yên tĩnh,
Cả mẹ con khỏe mạnh, vuông tròn,
Ấy nhờ hồng phúc nhà còn,
Chúng sinh kiếp trước gây nhiều thiện căn.

Nếu phước báu không bằng tội ác,
Khi sanh ra chịu các khó khăn,
Dẫu còn sống sót nữa chẳng?
Giật gờ dường phải đôi lần dứt hơi!
Vì nhân ác đến hồi trả quả,
Chúng sinh này thảm họa chết non,
Chết ngộp, hoặc chết mỗi mòn,
Chết ngoài bụng mẹ, hoặc còn trong thai.

Ngán ngẩm kiếp sanh lai tất tử!
Từ thác sanh đến buổi lọt lòng,
Mạng căn nào biết chắc không,
Nhưng đều phải chịu trong vòng khổ lao.
Suy nghĩ chán xôn xao tất dạ,
Xét khổ sanh buồn bã, âu sầu,
Đây là hết khổ được đâu,
Có thân còn phải lãnh thân khổ già!

Sự khổ già thân ta hằng chịu,
Dầu gái trai tiều tụy như nhau,

Đổi thay chẳng trước thì sau,
Suy mòn từ lúc tổn hao từ giờ!
Buổi niên thiếu ngây thơ, đầy đặn,
Sắc xinh tươi đủ vẹn mùi phân,
Dáng điệu đẹp để tốt lành,
Dương dương đắc ý, tuổi xanh thường tình.

Độ trẻ trung vóc hình tráng kiện,
Hàng phô bày thể diện đáng yêu,
Thế gian ai cũng ưa chiều,
Gái trai đều có tự kiêu thuở này.
Mê muội, tưởng đẹp hoài không giảm,
Quá lạc làm quý mền thân ta,
Sắm đồ trang sức xa hoa,
Điểm tô cho được, đẹp ra tuyệt trần.

Dụng kính, lược, dự phần chải gỡ,
Dồi phấn son sặc sỡ thêm duyên,
Chẳng vừa sở tạo tự nhiên,
Lấp mùi hám trược, ướp liền nước thơm.
Công trang điểm sớm hôm không dứt,
Dáng bên ngoài đến cực kỳ xinh,
Đủ các tư cách gợi nhìn,
Thật ra nào khác như hình trái sung.

Xác ô ướ, đều cùng nam nữ,
Túi đựng đầy những thứ đồ dơ,
Lại còn biến đổi dường mơ,
Chậm, mau rồi cũng có ngày tiêu tan!

Hữu tình đến vội vàng tuổi hạc,
Mái tóc xanh, trắng, bạc như bông,
Dầu cho cạn trí hết lòng,
Cản ngăn, nó cũng vẫn không nghe nào.

Tay chân thấy mòn hao, gầy yếu,
Lần lần còn xương chịu lấy da,
Thôi thời tráng kiện đã qua,
Vô thường xô đuổi, tuổi già đến thay.
Mắt sáng suốt những ngày rục rỡ,
Chưa bao lâu đã trở nên mờ,
Trông xa các vật tở mờ,
Nhãn quan suy kém có chờ cho đâu.

Đồng thời phát khổ sầu tai điếc,
Lắng mà nghe chẳng thiệt tiếng tăm,
Nghe lầm, ắt nói lại lầm,
Nhĩ quan đã hẳn âm thầm hoại tiêu.
Cuộc biến đổi rất nhiều cơ sở,
Đây trưng ra mấy có thật gần,
Như răng phải rụng lần lần,
Đó là triệu chứng tẩm thân đã già.

Tham luyến sống cũng là phải chết,
Thân hữu hình chưa hết bao lâu,
Thế rằng: "Sanh tử quan đầu",
Ta nên lấy nó làm câu răn mình.
Cũng có kẻ quá tin sức khỏe,
Tâm trẻ con, thân thể đã già,

Có ai kêu thử ÔNG, BÀ.

Dầu không oán giận cũng là không vui.

Nghe tiếng gọi ngậm ngùi không dĩ,

Trái lại kêu bằng CHỊ hay ANH,

Tưởng mình đương độ xuân xanh,

Vui mừng thỏa mãn, làm lành thêm lên.

Hạng người thế không nên ái trấu,

Người chẳng thông kinh luật khuyên răn,

Hạng này hay có làm xằng,

Ai thân cận lắm, ắt hằng như lây.

Nghĩ chín chắn thân này ắt hoại,

Đã nhưp như, mà lại không bền,

Khổ, Già, đeo đuổi một bên,

Khổ Đau liên tiếp cho thêm não nề.

Ôi! Thảm khốc, nhắc về Bệnh khổ,

Một cơn đau phát lộ đến ta,

Do nhiều Bệnh chứng hà sa,

Toàn thân rũ rệ thiết tha lắm hồi.

Bệnh suyễn, mệt, nói thoi không xiết,

Bệnh ho, lao, bệnh kiết, ung thư,

Ghẻ chốc, tê, bại cốt hự,

Đàn ông cũng phải chịu như đàn bà.

Bệnh cùi, lác, thúi da, lầy lỵ,

Những lang ben ăn túa châu thân,

Nhức đầu, xơ mũi, rút gân,

Phù thũng sưng khắp tay chân, mặt mày.

Lưng gối mỏi, thiên thời, gió rét,
Bệnh đau răng, mũi nghẹt, trái ban,
Sưng phổi, cạn mật, héo gan,
Những bệnh hư thận nhiệt hàn cũng lo.
Cử đôi bệnh, nghiệm cho ra lẽ,
Dầu bệnh cơ nặng nhẹ khác nhau,
Nhưng mà đã phải vương đau,
Khổ thân chẳng biết tả sao cho cùng.

Đời hay nói: "Đau chân hủ miệng",
Ngoài thuốc thang còn chuyện dị đoan,
Nhờ Thầy bố trận, lập đàn,
Ông này, bà nọ cầu an đêm ngày.
Sợ có sự nạn tai dồn dập,
Cầu hỏi cho được gặp cơ duyên,
Hết lòng khẩn vái Chư Thiên,
Hộ căn bệnh ấy giảm thuyên từ rày.

Vong cha mẹ trên mây, ngoài gió,
Hoặc ông bà, mà có hiển linh,
Xin về độ bệnh mạnh lành,
Sửa sang tế vật, lòng thành dâng cho.
Bởi làm lạc chẳng lo kinh kệ,
Mãi chuyên cần, tế lễ cầu xin,
Bệnh do nghiệp chướng của mình,
Há vì cúng quảy bệnh tình thoát sao.

Thân đã có, nguồn đau phải có,
Mãi tối tăm chẳng rõ hiệp tan,

Chúng sinh trong cõi thế gian,
Nặng nhẹ đều phải vương mang Bệnh trần.
Chỉ tránh khỏi có phần LA HÁN,
Cảnh NIẾT-BÀN dứt nạn khổ đau,
Còn trong ba cõi trần lao,
Những sự chết, sống ốm đau là thường.

Thấy bệnh hoạn cảm thương thân thể,
Cũng toan lo, tìm kế giải sầu,
Khổ đau càng thắm càng lâu,
Rồi đến khổ CHẾT bắt đầu dẫn theo.
Khi khổ CHẾT đã gieo mầm dữ,
Thân chúng sinh mất sự thẳng bằng,
Trẻ già đều phải hãi hùng,
Nhưng gần đến chết thì lòng hay quên.

Cơ hấp hối, run lên không dứt,
Khắp thân mình, thịt giựt, gân thun,
Tay chân chuyển động vầy vùng,
Ruột, gan dao cắt vô cùng đớn đau.
Ngày tận số lâu, mau đã tới,
Cái THỨC THẦN lìa với xác dơ,
Rồi thân ba khúc nằm trơ,
Toàn thân lạnh buốt, cứng rờ như cây.
Quyến thuộc vẫn trông thân than tiếc,
Người chết rồi còn có biết chi,
Thân kia đã gọi thân thi,
Con người ấy gọi là đi qua đời.
Khi đã chết không nhờ của cải,

Cùng vợ chồng, con cái, mẹ cha,
Anh em, quyến thuộc gần xa,
Khó trông điu dắt, cõi ma một mình.

Thậm chí đến đồng trinh các bạc,
Để trong môi, người thác theo lề,
Cũng không đem được dựa kê,
Cõi trần để lại, ra về HỒN không!
Quý VÔ THƯỜNG, vô song quyền thế,
Giết chúng sinh bất kể gái trai,
Giết người chẳng lựa cho hay,
Dầu CHƯ THIÊN cũng bị tay vày vò.

Đời sinh sống làm cho tiêu diệt,
Sát sinh linh chẳng biết xót than!
Chỉ trừ một cõi NIẾT-BÀN,
VÔ THƯỜNG chẳng dám lộn hàng đến đây.
Bởi chưng ở cảnh này tịch tịnh,
Đầy yên vui chẳng dính bụi trần,
Phước báu to lớn muôn phần,
Chẳng hư, chẳng hoại là thân vàng ròng.

Tưởng chết sống, sinh lòng phiền não,
Muốn khỏi thì ráng tạo phước duyên,
Cố công TRÌ GIỚI, THAM THIỀN,
Đặng có kết quả, về miền AN VUI.
Chớ hờ hững dễ duôi sự ác,
Đừng để cho làm lạc càng tăng,
Tĩnh liền, vun tưới thiện căn,
Nghiệp theo chẳng kịp, khi thăng NIẾT-BÀN .

Nếu lần lựa, muộn màng sinh hại,
Cũng đừng nên ỷ lại vào ai,
Bút thô (Buddho) một tiếng Tăng bày,
Trong cơn hấp hối, niệm sai, lạc đường.
Ta nên nhớ VÔ THƯỜNG, KHỔ NÃO,
Đừng đợi cho nghiệp báo đến nơi,
Đọa đày vừa lúc tắt hơi,
Bốn đường ác đạo đời đời khó ra.
Sự khổ chết, nguyên là nghiệp dữ,
Luật luân hồi, tử tử, sinh sinh,
Còn khổ quả báo sẵn dành,
Chính ta gây kết đã thành từ lâu.
Vô minh đã gieo sâu nhân ác,
Nhân đến hồi kết các quả sầu,
Do câu "Thiện Ác Đáo Đầu"
Về sau phải chịu, vui rầu chẳng sai.
Vì làm lạc giữ hoài tâm ác,
Cõi trần này giết thác sinh linh,
Mà không một chút niệm tình,
Cứ làm việc dữ, tự mình không lo.
Vật có chủ, không cho cũng cắp,
Vợ con người, mê hoặc tà dâm,
Tính toan mưu kế âm thầm,
Chẳng kiêng luật pháp, tối tăm làm liều.
Nói dối cũng một điều rất dữ,
Lòng phát ra miệng cứ nói đùa,
Có người uống rượu say sưa,

Dầu ai thức tỉnh, không chừa thói quen.
Cõi hiện tại nhúm nhen, ngũ nghiệp,
Tánh xấu xa chẳng kịp đổi thay,
Chết rồi phải bị đọa đày,
Xuống nơi ĐỊA NGỤC chịu hoài nạn tai.

Các tội ác không sai một bước,
Bóng theo hình cái trước, cái sau,
Nhân nào quả nấy, liền nhau,
Mình gây mình chịu, ai vào giúp ta.
Bị quỷ sứ hành hà, đánh đập,
Kéo lôi bừa bằm dập, chẳng thương,
Lửa phiền thiêu đốt thịt xương,
Chết sống, sống chết luôn luôn không ngừng.

Sự khổ cực bởi thân ác báo,
Gái hay trai đã tạo phải mang,
Cảnh này ác quả đã tan,
Sinh làm NGA QUỈ nhẹ nhàng đôi phân.
Giống ngạ quỷ toàn thân ghê tởm,
Đói khát khao, hôm sớm nhe nanh,
Ăn ròn máu mủ hôi tanh,
Hết kiếp ngạ quỷ tái sinh lên đời.

Loài súc vật trên bờ dưới nước,
Lớn nhỏ, vì từ trước dễ duôi,
Đàn cam số phận hẩm hiu,
Làm những vật thực để nuôi mạng người.
Bắt giết hại mấy mươi chẳng tiếc,
Tàn sát cho đáng nghiệp hồi xưa,

Hành hình thảm khốc mới vừa,
Đó là QUẢ BÁO có chừa chi ai.
Cũng có kẻ đầu thai THẦN QUÍ,
A TU LA, NGẠ QUÍ khác chi,
Cũng đều đói khát nhiều khi,
Chịu chẳng biết mấy TẶNG KỶ kiếp lâu.
Kiếp quá khứ rất giàu tội khổ,
Tội khổ này chẳng bỏ sót ai,
Chúng sinh khắp hết bốn loài,
Thấp hóa, không hạn, noãn thai chẳng trừ.
Nhân ác đã gieo từ vô thí,
Quả xấu xa trực chỉ gieo mình,
Làm cho tất cả chúng sinh,
Mỗi kiếp phải chịu khổ hình như trên.
Cõi giả tạm dường tên thối thoát,
Kiếp này qua, kiếp khác đến thay,
Rồi trong những kiếp vị lai,
Cũng là khổ não nạn tai vầy đầy.
Sự khổ não bao vây liền sát,
Khiến chúng sinh làm lạc thêm hoài,
Vì chưa thoát khỏi trần ai,
Nên những nghiệp dữ không ngày nào xa.
Đây ta thử xét qua hiện tại,
Chẳng khổ nào sánh lại khổ ăn,
Vì nhân đói khát, khó khăn,
Muốn cho no đủ, nên hằng phải lo.
Nghèo sạch đất, giàu to cũng thế,

Nhọc ưu tư, nào kể ngày đêm,
Có rồi lại muốn có thêm,
Bằng người chưa có cũng tìm cho ra.
Nếu biếng nhác, ở nhà thông thả,
Ăn không lo, lỡ cả núi sông,
Mối ăn nặng cánh bên lòng,
Mãn nuôi mạng sống, dày công liệu lường.

Già chí trẻ vẫn thường làm lụng,
Làm kiếm ăn phải dụng tấm thân,
Xác thịt lẫn với tinh thần,
Khó khăn cũng chịu, nhọc nhằn cũng cam.
Bệnh đói khát hằng ngày vất vả,
Thuốc dầu hay chẳng đã tật này,
Không được ăn uống, ốm gầy,
Càng lâu ắt phải bỏ thân cõi trần.

Ăn hay gấp mấy lần diệp dược,
Có ăn rồi, bệnh được giảm thuyên,
Chúng sinh dầu biếng cũng siêng,
Không sao tránh khỏi phải quyền sanh nhai.
Có kẻ ráng cấy, cày, đào, cuốc,
Luống chuyên cần, rẫy bãi ruộng nương,
Kẻ thì làm mướn, bán buôn,
Biết bao khổ cực, luôn luôn một đời.

Người giàu có, thanh thoi đôi chút.
Bởi từ xưa quả phúc vô tròn,
Cõi trần hái trái ngọt ngon,
Khỏe thân nhưng cũng vẫn còn khổ tâm.

*Những khổ não đã lần lượt giải,
Vấn tất đây, đại khái tám điều,
Chúng ta lấy đó làm nêu,
Gái trai cũng phải chịu điều khổ lao.
Biết rõ khổ, ta mau thức tỉnh,
Ráng tu hành, Giới Định làm căn,
Mong cầu giải thoát trói trần,
Trần khổ xa tách nhẹ thặng Niết-Bàn .*

METTĀ SUTTA

(KINH RÁI TÂM TỪ)

<p>Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi; Sukhī attānaṃ pariharāmi.</p>	<p><i>Mong cho tôi thoát khỏi: Hận thù và hiểm nguy, Tâm nhiễm ô, phiền não, Thân đau khổ, đọa đày; Thân tâm được an lạc.</i></p>
<p>Mama mātāpitu ācariya ca, ñātimitā ca, sabrahmācarino ca; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.</p>	<p><i>Mong Cha Mẹ, Thầy Tổ, Cùng thân quyến, bạn bè Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i></p>
<p>Imasmim ārāme, sabbe yogino; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukkhī attānaṃ pariharantu.</p>	<p><i>Mong tất cả thiên sinh, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i></p>
<p>Imasmim ārāme, sabbe bhikkhu, sāmaṇera ca, upāsakā upāsikāyo ca; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukkhī attānaṃ pariharantu.</p>	<p><i>Mong toàn thể Tăng Ni, Cư sĩ nam và nữ, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i></p>
<p>Amhākaṃ catupaccaya dāyakā; Averā hontu, abyāpajjha hontu, anīgha hontu; Sukkhī attānaṃ pariharantu.</p>	<p><i>Mong cho các thí chủ, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i></p>

<p>Amhākaṃ ārakkha devatā; Imasmiṃ vihāre, imasmiṃ āvāse, imasmiṃ ārāme, ārakkha devatā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukkhī attānaṃ pariharantu.</p>	<p><i>Mong Chư Thiên hộ Pháp, Cư ngụ tại nơi này, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i></p>
<p>Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūta; Sabbe puggalā sabbe attabhāva- pariyāpannā; Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukkhī attānaṃ pariharantu, dukkhā mucchantu; Yathā-laddha-sampattito, Mā vigacchantu kammassakā.</p>	<p><i>Mong tất cả chúng sinh, Có thân và có tâm, Giới nam hay giới nữ, Bậc Thánh hay phàm nhân, Chư Thiên hay loài người, Những ai không hạnh phúc, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm, Hết khổ đau cả thấy, Hạnh phúc không mất đi, Chúng sinh là chủ nhân, Nghiệp lực do mình tạo.</i></p>
<p>Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya; Puratthimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya; Uttarāya anudisāya, dakkhiṇāya anudisāya;</p>	<p><i>Nơi hướng Đông, hướng Tây; Hướng Nam hay hướng Bắc; Hướng Tây - Bắc, Đông - Nam; Hướng Tây - Nam, Đông - Bắc; Ở hướng dưới, hướng trên, Mong tất cả chúng sinh, Có thân và có tâm,</i></p>

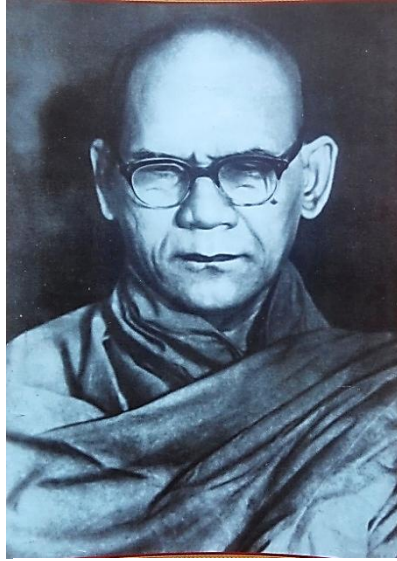
<p>Hetthimāya disāya, uparimāya disāya; Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūta; Sabbe puggalā, sabbe attabhāva-pariyāpannā; Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukkhī attānaṃ pariharantu, dukkhā muccantu; Yathā-laddha-sampattito, Mā vigacchantu kammassakā.</p>	<p><i>Giới nam hay giới nữ, Bậc Thánh hay phàm nhân, Chư Thiên hay loài người, Những ai không hạnh phúc, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm, Hết khổ đau cả thầy, Hạnh phúc không mất đi, Chúng sinh là chủ nhân, Nghịệp lực do mình tạo.</i></p>
<p>Uddhaṃ yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavī carā, abyāpajjhā niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā.</p> <p>Uddhaṃ yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā uduke carā, abyāpajjha niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā.</p> <p>Uddhaṃ yāva, bhavaggā ca,</p>	<p><i>Từ cảnh giới cao nhất, Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la, Bất cứ chúng sinh nào, Di chuyển trên mặt đất, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận.</i></p> <p><i>Từ cảnh giới cao nhất; Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la, Bất cứ chúng sinh nào, Di chuyển trong dòng nước, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận.</i></p> <p><i>Từ cảnh giới cao nhất,</i></p>

<p>adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāse carā, abyāpajjha niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā.</p>	<p><i>Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la, Bất cứ chúng sinh nào, Di chuyển trong hư không, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận.</i></p>
<p>Imāya dhammā- nudhamma- paṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi.</p> <p>Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.</p> <p>Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi.</p> <p>Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā mātāpitara pūjemi.</p> <p>Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā ācariye pūjemi.</p>	<p><i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Phật Bảo.</i></p> <p><i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Pháp Bảo.</i></p> <p><i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Tăng Bảo.</i></p> <p><i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường cha mẹ.</i></p> <p><i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Thầy, Tổ.</i></p>
<p>Addhā imāya paṭipadāya jarāmarañamhā parimuccisāmi.</p> <p>Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.</p> <p>Idaṃ me sīlaṃ magga-phala- ñāṇassa paccayo hotu.</p> <p>Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ dema.</p> <p>Sabbe sattā sukhitā hontu! Sādhu! Sādhu! Sādhu!</p>	<p><i>Với việc hành Thiền này, Nguyện cho con thoát khỏi, sự khổ của già, chết, Nguyện công đức của con, tận diệt hết lậu hoặc, Nguyện giới đức của con, dẫn đến Đạo và Quả.</i></p> <p><i>Xin hồi hướng phước báu, Đến tất cả chúng sinh, Được thân tâm an lạc. Lành thay! Lành thay! Lành thay!</i></p>

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

I. Sơ Lược Tiểu Sử HT.Thiền Sư Mahāsī Sayādaw

Trước khi trở thành một vị Thiền Sư danh tiếng hàng đầu ở Miến Điện và thế giới, *Trưởng Lão Mahāsī Sayādaw* đã từng là một học giả đa văn và bậc Thầy về Kinh điển Pāli. Ngài sinh năm 1904 tại làng Seikkhun trù phú và rộng lớn cách vùng Shwebo, miền Bắc Miến Điện. Thân phụ U Kan Taw và thân mẫu Daw Oke là những người điền chủ. Năm lên sáu tuổi, Ngài được gửi



HT. Thiền Sư Mahāsī

đến học đạo với Đại Đức Adicca trụ trì Thiền viện Pyinmana Monastery ở Seikkhun. Sáu năm sau, Ngài xuất gia Sa-di với pháp danh Shin Sobhana.

Là một đệ tử thông minh, Ngài tiến bộ vượt bậc về pháp học. Ngài thọ giới Tỳ Khưu vào ngày 26 tháng 11 năm 1923 dưới sự hướng dẫn của Thầy Sumedha (*Sayādaw Ashin Nimmala*). Trong vòng bốn năm, Ngài đỗ luôn ba kỳ thi về Kinh điển Pāli do chính phủ tổ chức. Trong những năm sau đó, Ngài đến thành phố Madalay để theo đuổi việc thâm cứu Kinh điển và cổ ngữ Pāli với các Hòa Thượng lừng danh thông suốt Giáo Pháp, và đạt đến những danh hiệu

cao nhất trong học tập và đã cống hiến một thời gian cho việc giảng dạy những đề tài này.

Sau đó, Ngài được Sư trưởng Thiền viện Taik Kyaung Monastery ở Taungwaingale chỉ định hướng dẫn đệ tử của mình. Khi đó, Ngài cũng tự học thêm Kinh điển, đặc biệt là Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahā Sātipaṭṭhāna*) và Pháp hành Thiền Minh Sát. Đến tuổi 28, Ngài cảm thấy có một nhu cầu bức thiết muốn chuyển từ lĩnh vực pháp học tri thức sang lĩnh vực Pháp hành thực nghiệm. Mang theo những vật dụng cần thiết của một Tăng sĩ du phương, Ngài rời thiền viện, lên đường, giống như một trong những vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật, đi tìm một bậc Thầy (*Thiền Sư*) có thể dạy cho Ngài một phương Pháp hành Thiền rõ ràng và hiệu quả.

Hội đủ duyên lành, Ngài đã được diện kiến Trưởng Lão Mingun Jetavana Sayādaw (*U Nārada Mahāthera, 1868-1955*), được xem là người khai sáng và đổi mới kỹ thuật hành Thiền Tứ Niệm Xứ (*Thiền Minh Sát - Vipassanā*) cổ điển cho phù hợp với thời đại hiện nay. Dưới sự hướng dẫn của Thiền Sư Mingun Sayādaw, Ngài Mahāsī Sayādaw đã hành Thiền tích cực dựa trên bốn nền tảng chánh niệm (*Tứ Niệm Xứ*), bắt đầu với quán thân và đạt được những tiến bộ đáng kể.

Vào năm 1941, Ngài đỗ kỳ thi Pháp Sư do chính phủ tổ chức. Và cũng trong năm này, tức 16 năm sau ngày thọ giới Tỳ Khưu, Ngài về lại ngôi làng Seikkhun, chuyên chú vào Pháp hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ và dạy lại cho đệ tử

càng ngày càng đông tại Thiền viện Seikkhun (Mahāsi Monastery).

Vào 1949, Thủ tướng U Nu mời Ngài xuống Thiền Viện Phật Giáo Mahāsi (*Sāsana Yeikthā Meditation Center*) ở Yangon để điều hành và dạy những khóa thiền tích cực. Chỉ trong vòng vài năm, nhiều thiền viện khác cũng được thiết lập tại Miến Điện. Từ đó cho đến khi Ngài viên tịch ở tuổi 78, năm 1982, nhiều ngàn người đã học Thiền Minh Sát tại trung tâm Yangon này (*cho đến năm 1973, hơn 15.000 thiền sinh đã tham dự ở đó*), và hàng trăm ngàn người đã được chỉ dẫn trong hơn 100 thiền viện địa phương khắp nước Miến, dưới sự hướng dẫn của các vị Thầy đã được chính Ngài huấn luyện. Không chỉ giới hạn tại Miến Điện, nhiều thiền viện cũng còn được thiết lập tại các quốc gia Phật Giáo Nguyên Thủy như Ấn Độ, Thái Lan, Tích Lan (*Sri Lanka*), Campuchia và Lào. Để vinh danh sự thông suốt Kinh điển và thực chứng thâm sâu của Ngài, Thủ tướng Miến Điện đã trao tặng pháp hiệu *Bậc Đại Trí Tuệ (Aggamahāpaṇḍitā)* cho Ngài vào năm 1952.

Trong kỳ Kiết Tập Kinh điển vào ngày 17 tháng 5 năm 1954, Ngài đã đóng một vai trò nổi bật với nhiệm vụ đặc cách về hiệu đính và vấn đạo (*vai trò của Ngài như Đại Trưởng Lão Ca-diếp (Mahākassapa) trong cuộc KTKĐ lần thứ nhất*).

Cho đến năm 1960, nhiều thiền viện đã được thiết lập và số lượng thiền sinh của Ngài đã hơn một trăm ngàn. Với lòng nhiệt thành dâng hiến trọn vẹn cho Phật Pháp, mặc dù

tuổi già và sức yếu, Ngài vẫn dẫn thêm ba phái bộ nữa sang Hoa Kỳ (1979), Anh Quốc, lục địa Âu Châu, Ấn Độ và Nepal (1980 và 1981) trước khi viên tịch.

Ngài đã để lại 67 bộ sách về Phật Pháp bằng tiếng Miến. Một số công trình của Ngài được phổ biến ở ngoại quốc như *Pháp hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ (Satipatthana Vipassanā Meditation)* và *'Thiền Minh Sát Thực Tiễn' (Practical Insight Meditation)* bởi nhà xuất bản Unity Press ở San Francisco, California, Hoa Kỳ và *'Tiến Bộ Minh Sát' (The Progress of Insight)* bởi hội Buddhist Publication Society, Kandy, Tích Lan.

Thiền Sư Mahāsī Sayādaw được kính trọng khắp nơi ở Miến Điện cũng như ngoại quốc. Như các vị trưởng tử của Đức Phật, Ngài sống rạng ngời, phổ biến Giáo Pháp của đấng đạo Sư trên thế giới và giúp hàng ngàn người đang đi trên con đường tu chứng giải thoát trước khi viên tịch vào ngày 14 tháng 8 năm 1982.

II. Hướng Dẫn Hành Thiền

*Phương pháp thiền kết hợp thiền định và thiền quán (Vipassanā) gồm có 5 phần: **Thiền tha thứ và Thiền Tâm Từ, Thiền tọa (ngồi thiền), Thiền hành (đi kinh hành) và Thiền trong sinh hoạt hằng ngày.***

1. Thiền tha thứ

Khi hành Thiền Tha Thứ, ta chấp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau

khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Thiền sinh nên đọc các câu trên từ 5 đến 10 lần, rồi hành Thiền Tâm Từ như sau:

2. Thiền tâm từ

Khi hành Thiền Tâm Từ theo cách này, ta có thể niệm thầm trong tâm khoảng 10 lần những câu sau đây:

*Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **Thầy tổ** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **cha mẹ** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **những người trong gia đình** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình*

an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **thân bằng quyến thuộc tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **bạn bè tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả thiện sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không quen biết tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

3. Thiền tọa (ngồi thiền)

- ✓ Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi xếp bằng, bán già hay kiết già trên tọa cụ hoặc đệm lót thoải mái để hành thiền lâu dài (từ 30 – 60 phút). Có thể ngồi trên ghế nếu bệnh.

- ✓ Giữ thân thể, cổ và lưng cho ngay thẳng nhưng không quá ưỡn ngực.
- ✓ Nhắm mắt lại, hai tay chồng lên nhau như hình tượng Phật hoặc nắm hai tay lại với nhau.
- ✓ Tâm để ở bụng quan sát, theo dõi sự chuyển động Phồng, Xẹp. **Chú ý:** Để hơi thở tự nhiên, không được điều khiển hơi thở dài, ngắn, mạnh, nhẹ theo ý mình.
- ✓ Khi hơi thở vào, bụng phồng lên, **niệm thầm: “Phồng”** và quan sát, cảm nhận sự nặng, căng,... của bụng. Khi hơi thở ra, bụng xẹp xuống, **niệm thầm: “Xẹp”** và quan sát, cảm nhận sự nhẹ nhàng, mềm mại, ... của bụng.
- ✓ Nếu không thấy Phồng, Xẹp thì có thể đặt tay lên bụng để theo dõi và niệm thầm một lúc. Khi nào cảm nhận rõ sự Phồng, Xẹp thì bỏ tay ra.
- ✓ Khi tâm suy nghĩ chuyện này, chuyện nọ, **niệm thầm: “suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ”** và hướng tâm trở về quan sát bụng Phồng, Xẹp. Nếu tâm vẫn suy nghĩ không dứt thì niệm thầm **“suy nghĩ”** nhiều lần cho đến khi dừng suy nghĩ.
- ✓ Khi tai nghe âm thanh như tiếng nói, tiếng ồn..., không nên để ý mà chỉ **niệm thầm: “nghe, nghe, nghe”** và hướng tâm trở về quan sát bụng Phồng, Xẹp.
- ✓ Khi có các cảm giác khó chịu như tê, ngứa, đau, nhức..., thì niệm thầm (tê, đau,...) 3 lần như trên và hướng tâm trở về quan sát bụng Phồng, Xẹp.
- ✓ Nếu các cảm giác quá mạnh (như quá đau, ngứa) thì hướng tâm quan sát cảm giác đó đến khi nó mất. Nếu

không chịu nổi thì từ từ đổi tư thế chậm rãi và chú tâm niệm từng động tác đổi tư thế như niệm thầm: “giở tay, giở chân, co tay, co chân....”, rồi tiếp tục quan sát Phòng, Xẹp.

➤ **Lưu ý:**

Khi hành thiền tiến bộ, ta sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu như khó thở, nghèn nghẹn, ngứa ngáy, bị rết run, như bị kim chích, thấy nhột nhột như có côn trùng bò trên thân mình. Khi ta ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi ta tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại.

Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi hành thiền tiến bộ, tâm ta nhạy bén, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này. Khi hành thiền tiến bộ hơn, ta sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền, ta sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa.

Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, ta thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu ta chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư, ta hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền.

Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi hành thiền tiến bộ đôi khi ta cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phi lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền, tâm rất nhạy bén nên ta rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Khi đó, ta niệm thầm: “nghe, nghe, nghe”, rồi trở lại quan sát và niệm: “Phồng, xẹp”.

Khi trong tâm có xuất hiện những hình ảnh gì lạ lùng, kỳ hoặc, ta cũng không nên ưa thích hay ghê sợ vì đây chỉ là hiện tượng giả tạo do tâm tưởng tượng ra. Khi đó, ta chỉ cần niệm thầm: “thấy, thấy, thấy...” nhiều lần thì nó sẽ mất. Tuyệt đối, không nên chìm đắm và chạy theo các ảo ảnh đó, chỉ làm ta tăng trưởng tham, sân mà thôi.

4. Thiền hành (Đi kinh hành)

- ✓ Đi chân không trên 1 đoạn dài 20 bước chân và quan sát bước chân 30 phút hoặc hơn.
- ✓ Giữ lưng thẳng, hai tay nắm lại với nhau, thả lỏng và để trước bụng hoặc sau lưng;
- ✓ Mắt không nhìn đó đây mà nhìn xuống cách chân 1 thước.
- ✓ Có 3 cách niệm thầm khi đi kinh hành, tập niệm dần dần theo từng cách như sau:
 - **Một niệm:** Đi bình thường, khi chân phải bước, **niệm:** “**Phải**”; khi chân trái bước, **niệm:** “**trái**”, cảm nhận các cảm giác bàn chân: cứng, mềm, dính rít, nóng, lạnh...

- **Hai niệm:** Khi đã thuần thục một niệm, ta mới thực hành hai niệm bằng cách đi chậm lại, khi chân phải hay chân trái bước, **niệm: “Giở” khi chân giở, niệm: “Đạp” khi chân đạp** và cảm nhận các cảm giác: cứng, mềm, dính rít, ...
- **Ba niệm:** Khi đã thuần thục hai niệm, ta mới thực hành ba niệm bằng cách đi chậm hơn, khi chân phải hay chân trái bước, **niệm: “Giở” khi chân giở, niệm: “Bước” khi chân bước, niệm: “Đạp” khi chân đạp** và cảm nhận các cảm giác bàn chân: cứng, mềm, dính rít, nóng, lạnh, nặng, nhẹ, đau, giãn nở ...
- ✓ Khi đi đến cuối đoạn đường thì đứng lại, **niệm: “Đứng, đứng, đứng”**. Đứng khoảng vài phút để quan sát các cảm giác: cứng, mềm, dính rít, nóng, lạnh, rung, lắc, đau, giãn nở, xúc chạm, Phồng, Xẹp ... của bàn chân và toàn thân.
- ✓ Khi quay trái hay quay phải, **niệm: “quay, quay, quay”**. Khi dừng lại, **niệm: “ Đứng, đứng, đứng”** và tiếp tục đi ngược lại đến cuối đường đầu kia.

5. Thiền trong sinh hoạt

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta hành thiền theo nguyên tắc “*làm gì, biết đó và tập trung toàn bộ tâm ý vào việc mình đang làm*”. Để dễ dàng tập trung, ta nên làm mọi thứ chậm lại và niệm thầm (ghi nhận) hành động đó. Cụ thể là mỗi khi thấy điều gì, chúng ta phải niệm thầm hay ghi nhận ‘*thấy, thấy*’. Khi ta nghe âm thanh gì, ta ghi nhận “*nghe, nghe*”. Tương tự như vậy, khi ta ngửi, ghi nhận

'ngửi, ngửi'. Khi ta nếm, ghi nhận 'nếm, nếm'. Khi ta đụng, ghi nhận 'đụng, đụng'.

Cũng vậy, cảm giác mệt mỏi, nóng, đau hay bực bội khó chịu sanh khởi từ sự đụng chạm nên được (niệm thầm) ghi nhận như 'mệt, nóng, đau'...Khi suy nghĩ, ý tưởng sanh khởi, hãy ghi nhận ngay như 'tưởng tượng, mong muốn, thích thú, thỏa thích'. Chúng ta cố gắng ghi nhận và niệm thầm càng nhiều thì tâm ta càng chánh niệm.

Khi đó, tâm không có thời gian rảnh để mà suy nghĩ lung tung, lo lắng hay phiền não chuyện này, chuyện nọ. Dần dần, tâm ta sẽ an tịnh và sống trong hiện tại được nhiều hơn. Khi đó, trí tuệ thiền quán sẽ dần dần xuất hiện và khổ đau dần dần mất đi.

III. Vấn Đáp về Thiền Vipassanā

Kính bạch Ngài Mahāsī Sayādaw, vì sao Ngài hướng dẫn các thiền sinh ở đây khởi sự công việc thực hành của họ với việc ghi nhận 'phồng, xẹp'?

Nếu bạn ghi nhận một đối tượng quá đa dạng, hoặc quá vi tế, sẽ phải mất thời gian để phát triển định, trong khi nếu bạn quan sát một đối tượng rõ rệt và giới hạn thì định có thể được khơi dậy nhanh hơn. Đó là lý do vì sao chúng tôi hướng dẫn các thiền sinh ở đây bắt đầu công việc thực hành của họ với việc quan sát bụng biểu thị đặc tính bằng sự căng cứng, sức ép, rung động, được xem là đồng nhất với vāyo-dhātu hay yếu tố gió.

Bạch Ngài, có phải Ngài đã khởi xướng cách quan sát sự “phồng - xẹp” ở bụng khi thở?

Không, tôi không phải là người khởi xướng cách quan sát ‘phồng - xẹp’. Thực sự chính Đức Phật đã khởi xướng nó vì Ngài dạy quan sát *Vāyo-dhātu*, tức quan sát phong đại hay yếu tố gió gồm trong năm uẩn. Sự phồng - xẹp là do phong đại tạo thành.

Mới đầu, một số người đã chất vấn cách quan sát sự phồng - xẹp của bụng này. Tuy nhiên, do bạn bè khuyến khích, sau đó họ đã thử và hiểu được giá trị của nó nhiều đến độ thậm chí họ đã chỉ trích lại những kẻ ưa bới lông tìm vết trước đây. Tôi chắc chắn rằng người nào thử rồi cũng sẽ hiểu được giá trị của nó từ kinh nghiệm cá nhân của mình, cũng giống như việc nếm đường người nào cũng có thể trực tiếp hiểu vị ngọt của nó từ kinh nghiệm riêng của mình.

Bạch Ngài, trong việc thực hành thiền Minh sát có cần thiết phải gán nhãn hay gọi tên một đối tượng, như là ‘phồng xẹp’ không?

Những cái tên, dù chúng được gọi bằng thuật ngữ hay ngôn ngữ thông thường, cũng đều là khái niệm hay chế định, và không quan trọng lắm. Cái được xem là quan trọng nhất ở đây là làm sao hay biết được về hiện tượng có liên quan trong một đối tượng như ‘trạng thái phồng và xẹp của bụng khi thở.’ Thực ra, chỉ hay biết được đối tượng, hoàn toàn không gọi tên, cũng đã đáp ứng được yêu cầu rồi. Tuy

nhiên, không gán nhãn hay gọi tên thì khó có thể biết được trọn vẹn đối tượng một cách chính xác.

Lại nữa, nó sẽ không dễ dàng cho thiền sinh khi trình bày kinh nghiệm của mình cho Thiền Sư, hoặc không dễ cho vị Thầy khi đưa ra lời khuyên cho thiền sinh (*yogi*). Đó là lý do vì sao thiền sinh được hướng dẫn nên gán nhãn, gọi tên một đối tượng khi họ ghi nhận nó. Ngay cả như thế, việc sử dụng thuật ngữ cho hết mọi đối tượng mà một thiền sinh gặp cũng sẽ là khó. Vì lẽ đó tôi hướng dẫn thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường như ‘phòng, xẹp’ khi họ thực hành.

Bạch Ngài, Ngài có luôn luôn khuyến khích thiền sinh gọi tên một đối tượng không?

Không, không phải lúc nào cũng gọi tên. Có những lúc bạn thấy các đối tượng xuất hiện cho bạn nhanh đến nỗi bạn không có thì giờ đâu mà gán nhãn hay gọi tên từng mỗi đối tượng. Lúc đó bạn phải chạy theo cho kịp đối tượng bằng cách chỉ hay biết chúng từ sát-na này đến sát-na khác, không gọi tên.

Thiền sinh cũng có thể biết bốn hay năm đối tượng một lúc, dù chỉ gán nhãn được một trong số những đối tượng ấy. Đừng lo lắng về chuyện đó. Như thế cũng đã đáp ứng được yêu cầu của bạn rồi. Nếu bạn cố gắng gán nhãn hết mọi đối tượng đang xuất hiện, rất có thể bạn sẽ bị kiệt sức sớm. Vấn đề là phải hay biết cẩn thận về các đối tượng, nghĩa là hay biết dưới dạng các đặc tính của chúng (*nóng,*

lạnh, cứng, mềm, chuyển động, co, giãn..., vô thường, khổ, vô ngã). Trong trường hợp này, bạn cũng có thể ghi nhận các đối tượng xuất hiện ngang qua sáu căn từ sát-na này đến sát-na khác thay vì ghi nhận theo cách thông thường.

Bạch Ngài, nếu không gán nhãn hay gọi tên một đối tượng thiền, giống như phòng, xẹp, ngồi, đứng, đi, nằm v.v... thì có gì bất lợi không?

Tất nhiên là có, có một số bất lợi trong việc không gán nhãn một đối tượng thiền, đó là sự trùng hợp, không chính xác của tâm và đối tượng thiền, sự hay biết hời hợt, giảm thiểu tinh tấn,

Bạch Ngài, nhờ ghi nhận ‘phòng, xẹp’ thiền sinh giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn ra sao?

Ghi nhận ‘phòng và xẹp’ không đòi hỏi phải có quá nhiều định vì nó không phải là một loại đối tượng đơn điệu, cũng không cần thiết phải nhiệt tâm thái quá vì chỉ có hai loại đối tượng để ghi nhận. Như vậy sự quân bình có thể được duy trì giữa định và tinh tấn.

Bạch Ngài, mục đích cho việc luân phiên ngồi một giờ và đi kinh hành một giờ trong pháp hành này là gì? (Thời khoá hằng ngày tại Trung Tâm Thiền Mahāsī bao gồm các giờ ngồi và đi xen kẽ.)

Đi kinh hành nhiều có khuynh hướng khơi dậy tinh tấn nhiều hơn, nhưng ít định, và có thể làm tổn hại đến sức khoẻ. Vì thế, thiền sinh được sắp xếp ngồi và đi xen kẽ nhau

mỗi thời một tiếng. Nhờ vậy họ có thể giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn.

Bạch Ngài, khối lượng phước báu - puñña, hay công đức tối đa mà người ta có thể tích lũy do thực hành thiền Minh sát là thế nào?

Nếu tính một sát-na ghi nhận có hiệu lực trong mỗi giây. Như vậy có 60 sát-na trong một phút, 3.600 sát-na trong một giờ, và 72.000 sát-na trong một ngày, ngoại trừ bốn giờ ngủ. Đây quả là một khối phước báu khổng lồ!

Bạch Ngài, thiền sinh nên làm gì trong trường hợp thấy việc quan sát sự 'phồng và xẹp' quá dễ hoặc có một khoảng hở dễ thấy giữa chúng?

Trường hợp đang ở oai nghi ngồi, thiền sinh thêm vào sự 'phồng, xẹp' chữ 'ngồi' nữa và ghi nhận ba đối tượng: phồng, xẹp, ngồi; phồng, xẹp, ngồi. Thiền sinh phải hay biết về sự 'ngồi' theo cùng cách như 'phồng, xẹp'. Ngay cả khi một khoảng hở được thấy ở giữa, thiền sinh chỉ cần thêm vào một điểm xúc chạm nổi bật nhất, và ghi nhận bốn đối tượng: 'phồng, xẹp, ngồi, chạm'. Khi nằm, ghi nhận theo cách tương tự: 'phồng, xẹp, nằm, chạm', hay 'phồng, nằm, xẹp, nằm'.

Bạch Ngài, vì mục đích gì Ngài hướng dẫn chúng con hoạt động một cách rất chậm rãi như vậy?

Chỉ khi bạn hoạt động một cách chậm rãi thì định, niệm, và Tuệ Minh Sát mới có thể theo kịp các đối tượng. Đó là lý do vì sao bạn phải bắt đầu việc thực hành của mình bằng cách làm mọi việc một cách chậm rãi và chánh niệm.

Thực sự, lúc ban đầu, nếu bạn làm mọi việc nhanh quá, niệ̣m hay sự̣ hay biết của bạn không thể nào theo kịp.

Liệu việc một thiền sinh phải xử sự như thể mình là một người đang bệnh làm mọi việc một cách chậm chạp, từ tốn, nhẹ nhàng có quan trọng không?

Một thiền sinh phải xử sự như mù dù họ có mắt sáng; như điếc dù họ có tai thính; như câm dù có thể họ là người nói rất hay, như yếu ớt dù họ cảm thấy rất khỏe. Điều này được đề cập trong Trưởng Lão Tăng Kệ (*Thera Gāthā*) và trong Mi Tiên Vấn Đáp (*Milinda Pañha*) như sau:

“Cakkhumassa yathā andho, sotavā badhiro yathā.

Paññāvassa yathā mugo, bālavā dubbalorivā.

Atha atthe samuppanne, sayetha matasayikaṃ.”

“Mặc dù có mắt sáng, cư xử như thể ta bị mù, (Điều đó có nghĩa là thiền sinh không chú ý tới bất cứ cái gì ngoài đối tượng thiền). Dù có thính giác tốt, cư xử như thể ta bị điếc. Mặc dù có đủ trí tuệ để nói, cư xử như thể ta bị câm. Mặc dù khỏe mạnh, cư xử như thể ta yếu ớt.”

Trong trường hợp mục đích đòi hỏi phải bất động, cư xử như thể ta là một xác chết, nằm im không cục cựa. Nói chung, thiền sinh phải xử sự như thể mình là người tàn tật yếu ớt. Người trong tình trạng khỏe mạnh bình thường sẽ đứng dậy một cách dễ dàng, nhanh nhẹn và tức thời. Đối với người tàn tật yếu ớt thì không làm được như vậy, mà họ đứng dậy một cách chậm chạp, nhẹ nhàng. Trường hợp của người bị đau lưng cũng vậy, họ đi đứng một cách nhẹ nhàng sợ lưng bị tổn thương và sẽ gây ra đau đớn.

Với thiền sinh cũng phải như vậy. Họ nên thay đổi oai nghi một cách chậm chạp và nhẹ nhàng. Chỉ khi đó, chánh niệm, định và Tuệ Minh Sát của họ mới tiến triển tốt đẹp. Do đó, hãy bắt đầu với những chuyển động từ từ, nhẹ nhàng. Khi đứng, thiền sinh phải đứng một cách nhẹ nhàng giống như một người tàn tật, đồng thời ghi nhận 'đứng, đứng'. Ngoài ra, mặc dù có mắt sáng để thấy, thiền sinh phải làm như mình không thấy. Tương tự khi tai nghe.

Trong lúc hành thiền, thiền sinh chỉ quan tâm tới việc ghi nhận. Những gì bạn thấy và nghe không phải là chuyện quan tâm. Vì thế, bất luận điều gì lạ lùng hay đáng kinh ngạc, thiền sinh phải làm như thể không thấy hay không nghe, mà chỉ ghi nhận một cách thận trọng. Khi cử động thân thể, thiền sinh phải làm các động tác một cách từ từ như thể thiền sinh là một người tàn tật yếu đuối, nhẹ nhàng cử động chân tay, co hay duỗi chúng, cúi đầu hoặc ngửng đầu,

Bạch Ngài, khi sự phòng và xep mờ nhạt đi chúng con phải ghi nhận cái gì?

Khi sự phòng, xep mờ nhạt (*không thể ghi nhận được nữa*) bạn phải ghi nhận: "*ngồi, chạm*", hay "*nằm, chạm*". Bạn có thể thay đổi những điểm xúc chạm. Chẳng hạn, bạn ghi nhận "*ngồi, chạm*" chú ý tới một điểm xúc chạm trên chân phải, và rồi ghi nhận "*ngồi, chạm*" tập trung vào điểm xúc chạm trên chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn từ một điểm xúc chạm này đến một điểm xúc chạm khác. Hoặc, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn đến bốn, năm, hay sáu điểm xúc chạm xen kẽ nhau.

Bạch Ngại, có loại đau hay khó chịu nào thuộc về tự thân pháp hành không? Nếu có, chúng con phải đương đầu với nó như thế nào?

Có, bạn có thể cảm nghiệm một vài loại cảm thọ khó chịu như ngứa ngáy, nóng bức, đau đớn, nhức nhối, nặng nề, cứng đờ, v.v... khi sự tập trung hay định của bạn trở nên rất mạnh. Một khi bạn ngưng hành, những cảm thọ này có chiều hướng biến mất. Song, chúng có thể tái xuất hiện nếu bạn thực hành trở lại. Vì thế, đây không phải là một chứng bệnh hay ốm đau gì cả, mà chỉ là cảm thọ khổ (*khó chịu*) thuộc về pháp hành. Đừng lo lắng. Nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận, cuối cùng rồi nó sẽ tan đi.

Bạch Ngại, định hay niệm của chúng ta có tạo ra sự khác biệt gì trong kinh nghiệm về cái đau?

Khi định và niệm (*sự hay biết*) của bạn chưa đủ mạnh, bạn sẽ thấy cái đau gia tăng trong khi bạn ghi nhận sự đau đớn, căng cứng, hay nóng bức. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận cái đau với sự kiên trì và nhẫn nại. Cái đau thường tan đi khi định và niệm đủ mạnh. Có khi, trong lúc bạn đang ghi nhận cái đau, bạn có thể thấy nó biến mất tại chỗ. Loại đau như vậy có thể không còn quay lại.

Bạch Ngại, liệu đó có phải là sự chứng ngộ về vô thường, chẳng hạn như khi chúng ta thấy một cái bình đất bể, hay sự chứng ngộ về khổ như khi chúng ta bị đau đớn do một cái gai đâm vào thịt?

Đôi lúc, bạn nhận ra tính chất vô thường khi bạn thấy một cái bình đất bể, hay nhận ra khổ khi bạn có một cái đau

do bị gai đâm vào thịt. Thực sự đó chỉ là tri kiến về vô thường theo quy ước, loại trí vốn không thể giúp bạn thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu. Ngược lại, sự thực chứng vô thường xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng hay các pháp hiện tại đang sanh và diệt, và sự thực chứng về khổ xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng ấy bị hành hạ bởi sự thay đổi (*vô thường*) liên tục. Chỉ khi đó, bạn mới có thể thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

Bạch Ngài, chúng con phải làm thế nào để thực chứng tính vô thường của tâm và thân?

Nếu bạn theo dõi tâm và thân từ sát-na này đến sát-na khác, bạn chắc chắn sẽ kinh nghiệm những đặc tính thực của các hiện tượng, và thấy chúng sinh lên và diệt tức thì.

Bạch Ngài, có thực rằng do chúng ngộ vô thường, ta cũng hiểu khổ và vô ngã một cách tự nhiên không?

Quả thực là vậy. Bất cứ cái gì vô thường đều được xem là khổ, và đồng thời cũng là vô ngã. Thực ra trong nghĩa tối hậu chúng là năm uẩn cấu thành các hiện tượng tâm-vật lý mặc dù chúng có những tên gọi khác nhau.

Bạch Ngài, phải mất bao lâu một thiền sinh mới hoàn tất tiến bộ của mình về các tuệ Minh sát?

Điều đó còn tùy. Chỉ một vài người có thể mô tả sự hoàn thành các Tuệ Minh Sát của họ trong vòng một tuần lễ hoặc khoảng đó, trong khi hầu hết mọi người thường đề cập đến sự hoàn tất các Tuệ Minh Sát của họ sau một tháng rưỡi, hoặc hai tháng. Tuy nhiên, có số người phải mất ba hoặc bốn tháng mới hoàn tất được nó. Dù thế nào đi nữa,

nếu một người thực hành một cách nghiêm túc như đã được chỉ dẫn, họ có thể mô tả thành tựu của mình trong một tháng hoặc khoảng một tháng. Đó là lý do vì sao một thiền sinh điển hình ở đây được khuyến khích nên thực hành trong ít nhất một tháng.

Bach Ngài, rất có thể phải mất bao lâu một thiền sinh mới đạt đến mức độ tuệ gọi là Udayabbaya ñāṇa - tuệ sanh diệt (tuệ thấy sự sanh và diệt của các hiện tượng danh và sắc)?

Hầu hết mọi người, nếu họ thực hành chăm chỉ, có thể mất một tuần hoặc khoảng một tuần để đạt đến Tuệ Minh Sát này. Tuy nhiên, một vài người ngoại lệ, chỉ một hoặc hai trong số một trăm người, có thể hoàn tất tuệ này trong vòng ba hoặc bốn ngày. Song cũng có số người phải mất mười mười lăm ngày để đạt đến nó vì tinh tấn không đầy đủ, hoặc khả năng tâm linh yếu. Cũng có những người không thể đạt đến được thậm chí sau cả tháng hoặc hơn do sự khiếm khuyết nào đó. Dù sao, một thiền sinh bình thường vẫn hy vọng hoàn tất tuệ này trong vòng một tuần hoặc khoảng một tuần, nếu hành thiền chuyên cần.

Liệu có thể hoàn thành Minh sát - Vipassanā, chỉ nhờ đọc hay nghe không?

Không thực hành để thực chứng Tứ Thánh Đế, đức tin của một người nơi các lễ nghi và tín điều được xem như *Sīla-vata-parāmāsa* (chấp thủ giới hay tà kiến về pháp hành). Ngày nay, một số người dạy rằng chỉ cần học thuộc lòng những đặc tính của tâm và thân (*danh - sắc*) là có thể đưa đến sự hoàn thành đời sống tâm linh rồi. Ý họ muốn

nói ở đây là không cần thực hành Vipassanā hay giữ giới người ta cũng được giải thoát nhờ học pháp. Vì thế, chúng ta cần phải xét xem đức tin của họ có thoát khỏi tà kiến về pháp hành (*sīla-vata-parāmāsa*) hay không. Theo ý kiến của tôi, đức tin của họ phải được kể trong *sīla-vata-parāmāsa*, tà kiến về pháp hành, vì nó không liên quan gì đến giới, định và tuệ cả.

Bạch Ngài, chúng con tin là Ngài đã đạt được sự tiến bộ rất nhanh trong pháp hành của Ngài, khởi dậy được hết Tuệ Minh Sát này đến Tuệ Minh Sát khác, có phải vậy không, thưa Ngài?

Không, tôi không tiến nhanh như vậy đâu. Thực sự, ba hoặc bốn tuần lễ sau khi khởi sự thực hành tôi vẫn không hiểu hết được pháp hành bởi vì tôi chưa vận dụng đủ nỗ lực. Tuy nhiên, một số thiền sinh ở đây, mặc dù pháp hành có vẻ mới lạ, nhưng họ đã khéo léo phát triển đủ định và niệm sau một tuần hoặc hơn, để thấy được vô thường, khổ và không thực thể hay vô ngã tới một mức độ nào đó. Phần tôi, sau một tháng hoặc khoảng hơn một tháng tôi vẫn không thể đạt được một tiến bộ đáng lưu ý nào trong pháp hành này, nói gì đến bốn hay năm ngày. Thực sự lúc đó việc thực hành của tôi vẫn không tiến triển gì cả. Điều này là do đức tin nơi pháp hành của tôi không đủ mạnh, và tôi không vận dụng tinh tấn đầy đủ lắm. Ở điểm này, hoài nghi hay còn gọi là *Vicikicchā*, thường thường cản trở không cho Tuệ Minh Sát và Đạo - Quả (*Magga - Phala*) xảy ra.

Vì thế, điều rất quan trọng là phải loại trừ hoài nghi ấy. Nhưng, tôi đã phí hết cả thì giờ của mình do làm hoài

nghi đó là sự phân tích hữu ích. Tôi nghĩ rằng việc người ta quan sát các đối tượng như đang đi, đang co, đang duỗi, chẳng qua chỉ là cách thực hành theo khái niệm chế định, chứ không phải theo chân nghĩa pháp hay chân đế.

Có lẽ Ngài Sayādaw đã dạy tôi cách này như một luyện tập cơ bản, sau đó Ngài sẽ dạy cho tôi cách làm thế nào để phân biệt giữa danh (tâm) và sắc (thân), Nhưng về sau, trong lúc đang tiếp tục với pháp hành này tôi tự nhiên nhận ra: “Trời! Đây không chỉ là một sự luyện tập cơ bản, mà ghi nhớ các hoạt động thân tâm như đang đi, đang co, đang duỗi, cũng còn là cách thực hành ở những giai đoạn cao hơn nữa. Đây là tất cả cái mà tôi cần để quan sát. Không còn gì khác nữa.

Bạch Ngài, khi mới bắt đầu thực tập Satipaṭṭhāna Vipassanā (Minh sát Tứ Niệm Xứ), Ngài có niềm tin trọn vẹn pháp hành này không?

Không, thực lòng mà nói tôi không có. Lúc đầu tôi không có niềm tin mấy nơi pháp hành Vipassanā. Vì thế, tôi không trách bất cứ người nào về điều này trước khi họ bắt đầu thực hành thiền Minh sát. Đó cũng chỉ là vì họ có ít hay không có kinh nghiệm gì về nó mà thôi. Năm 1931 khi tôi mới chỉ có tám hạ (*tuổi hạ của người xuất gia tính từ lúc thọ giới Tỳ Khưu*), trước sự tò mò và mơ hồ của tôi, Thiền Sư Miṅgun Jetawan Sayādawji dạy rằng: *Khi đi ghi nhớ đang đi (Chữ ghi nhớ hay ghi nhận (note) dùng ở đây trong nghĩa của từ “Sati” là niệm mà theo giải thích của Ngài Mahāsī mục đích là để hay biết các hiện tượng đang thực sự xảy ra từ sát-na này đến sát-na khác, xem Câu hỏi 37); khi đứng*

ghi nhớ đang đứng; khi ngồi ghi nhớ đang ngồi; khi nằm ghi nhớ đang nằm; khi co (tay chân) ghi nhớ đang co; khi duỗi (tay chân) ghi nhớ đang duỗi; khi ăn ghi nhớ đang ăn...

Tôi lấy làm bối rối bởi sự thật là ở đây không có đối tượng để quan sát trong nghĩa cùng tột (*Pháp chân đế*), như là danh và sắc, và tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Nhưng tôi cũng dành cho nó một sự lưu tâm nào đó và nghĩ: “*Cách Ngài Sayādaw dạy thật lạ lùng làm sao*”, Tôi chắc chắn “*Ngài là bậc đa văn, và đang dạy từ kinh nghiệm riêng của Ngài.*” Đối với tôi có lẽ còn quá sớm để quyết định xem nó là hay hay dở trước khi tự thân tôi thực hành nó. Tôi đã khởi sự thực hành với Ngài như vậy.

Bạch Ngài, liệu chúng con có thể chứng được Đạo, Quả trong thời buổi này không?

Tại sao không? Giả sử, nếu bạn có một công thức để bào chế một loại thuốc nào đó, bạn có thể chế thuốc và dùng nó để chữa bệnh của bạn. Theo cách tương tự, lời dạy của Đức Phật, giống như một công thức, có sẵn, và bạn cũng có các Ba-la-mật. Vì thế, tất cả cái bạn cần làm là đưa nó vào thực hành. Bạn chắc chắn sẽ đạt đến Đạo Quả. Hãy ghi nhớ điều đó trong tâm bạn. Hơn nữa, không có bản kinh Pāli nào nói rằng ngày nay người ta không thể giác ngộ.

Thực tế, kinh thậm chí còn nói rằng ngày nay người ta có thể trở thành một bậc A La Hán với Tam Minh (*Tevijjā*). (*Alahán Tam Minh (Tevijjo) là bậc thánh lậu tận có được ba minh khi giác ngộ, đó là Túc Mạng Minh, Thiên Nhãn Minh và Lậu Tận Minh.*). Ngay cả Chú giải về Tạng Luật (*Vinaya*) cũng nói, đến mức tối thiểu ngày nay người ta vẫn

có thể trở thành bậc Thánh Anahàm (*Anāgāmi*), bậc thánh thứ ba trong Tứ quả Thanh văn.

Nguồn tham khảo đáng tin cậy nhất xin trích dẫn ở đây là: *“Ime ca subhadda bhikkhu samma vihareyyum, suñño loko arahantehi assa, “Oh Subhadda”*. Đức Phật nói: *“Bao lâu còn có những vị Tỳ Khưu thực hành một cách chân chánh, thế gian này sẽ không bao giờ rỗng không (vắng bóng) các bậc A La Hán.”*

Chúng ta thấy, ngày nay cũng có những người thực hành đúng cách dưới sự hướng dẫn khéo léo của các bậc Thiền Sư. Vì thế, tôi tin chắc, thế gian không vắng bóng các bậc thánh nhân kể cả các bậc A La Hán, ngày nay.

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ ẤN TỔNG

Gia đình Sư Phước Hưng	Gia Đình Cô Liên
Gia Đình Cô An Thanh	Gia Đình Cô Tâm Lê
Sayalay Dhamma Pāramī	Gia Đình Cô Diệu Đoan
Gia Đình Cô Gia Hạnh (USA)	Gia Đình Huệ Chánh An
Gia Đình Cô Hồ Thị Rõ (USA)	Gia Đình Cô Lê Thảo
Gia Đình Pháp Thuần	Gia Đình Lê Tâm
Gia Đình Cô Giác Hà	Gia Đình Cô Kusala Nibhā
Gia Đình Cô Huyền	Gia Đình Cô Diệu Nga
Gia Đình Cô Diệu Thanh	Gia Đình Cô Trường Di
Gia Đình Cô Hương	Gia Đình Cô Diệu Hà
Gia Đình Cô Tuyết	Gia Đình Cô Thuý Hà
Gia Đình Cô Ngọc Tuệ	Gia Đình PT Tường Quý
Gia Đình Cô Ngọc Dung	Lớp Anh Văn Phật Pháp
Gia Đình Cô Chân Kiến	Lớp Xuất Gia Gieo Duyên tại
Gia Đình Cô Hà Khema	TV. Phước Sơn (2020)
Gia Đình Cô Bạch Cúc	Và các thí chủ khác.
Gia Đình Cô Sen	

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.

2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.

3. Hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai.