



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

**K24**



# NGHI THỨC KHUYẾN TU

THÍCH NHẬT TỪ

soạn dịch

 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## **NGHI THỨC KHUYẾN TU**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm & biên soạn:*

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

### **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: (08) 3839-4121; 2211-0943

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) | [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

**THÍCH NHẬT TỪ**  
soạn dịch

**NGHI THỨC  
KHUYẾN TU**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



# MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	vii
-------------------	-----

## PHẦN DẪN NHẬP

1. Nguyện hương.....	3
2. Đánh lễ tam bảo .....	4
3. Tán hương .....	5
4. Tán dương giáo pháp.....	5

## PHẦN CHÁNH KINH

1. Kinh di giáo.....	9
2. Kinh chuyển pháp luân.....	29
3. Kinh thực tập vô ngã .....	35
4. Kinh bảy cách dứt trừ khổ đau .....	43
5. Kinh bốn pháp quán niệm .....	53
6. Kinh bốn ân lớn.....	65
7. Quy Sơn cảnh sách văn .....	87
8. Cư trần lạc đạo phú .....	105

## PHẦN HỒI HƯỚNG

1. Bát-nhã tâm kinh .....	121
2. Niệm Phật.....	123
3. Năm điều quán tưởng .....	123
4. Quán chiếu thực tại .....	124
5a. Sám quy mạng .....	125
5b. Sám quy nguyện .....	130
6. Hồi hướng công đức.....	133
7. Lời nguyện cuối .....	134
8. Đánh lễ ba ngôi báu.....	135



## LỜI NÓI ĐẦU

*Nghi thức khuyến tu* này tập hợp 8 bản văn khuyến khích tu tập và hướng dẫn cách hành trì cho người xuất gia và tại gia. Các bản văn thuộc Phật giáo Nguyên thủy gồm có *Kinh Chuyển pháp luân*, *Kinh Thực tập vô ngã*, *Kinh Bảy cách trừ khổ đau* và *Kinh Bốn pháp quán niệm*. Các bản văn thuộc Phật giáo Đại thừa gồm có *Kinh Bốn ân lớn* và *Kinh Di giáo*. Ngoài ra, còn có bài *Cảnh sách* khuyến tu của tổ sư Quy Sơn Linh Hựu, người Trung Quốc và *Cư trần lạc đạo phú* của Giác hoàng Trần Nhân Tông, người có công lập dòng thiền Trúc Lâm của Việt Nam.

Nghi thức này chứa đựng những lời dạy vàng ngọc của đức Phật về cốt lõi của đạo đức, tinh hoa triết lý Phật giáo, nghệ thuật kết thúc khổ đau và những quy chuẩn phát triển đời sống tinh thần, giúp người tu tập cất bước trên phương trời cao rộng, giải phóng các bất hạnh của bản thân, góp phần xây dựng cuộc sống an lạc trên trần thế.

*Kinh Chuyển pháp luân* đề cao bản lĩnh giáp mặt khổ đau, truy tìm nguyên nhân từ tham ái, sân hận, si mê, thừa nhận niết-bàn là hạnh phúc cao nhất có thể đạt được ngay trong kiếp sống này và bát chính đạo là con đường hạnh phúc, đầy đủ đạo đức, thiên định và trí tuệ.

*Kinh Vô ngã* dạy nghệ thuật vượt qua chấp ngã dưới 3



## viii • NGHI THỨC KHUYẾN TU

hình thức “*Đây là tôi, đây là sở hữu của tôi, đây là tự ngã của tôi*”, nhờ đó người tu tập không đánh đồng mình với khổ đau, vượt qua bất hạnh.

*Kinh Bảy cách dứt trừ khổ đau* chỉ bày 7 phương cách, theo đó các khổ đau được kết thúc bao gồm các phương pháp: Chánh tri kiến, phòng hộ tâm, tiêu thụ đúng, tâm kham nhẫn, biết tránh né, biết trừ diệt và biết tu tập.

*Kinh Bốn pháp quán niệm* hướng dẫn kỹ năng thực tập thiền tuệ trên nền tảng quán chiếu thân thể là tổ hợp vô thường; cảm xúc vui buồn như thủy triều; tâm với các đặc tính tốt, xấu, tích cực, tiêu cực; và pháp như các ý niệm trong tâm thuộc quá khứ và tương lai; theo đó nhận diện khổ đau, nguyên nhân khổ đau và con đường kết thúc khổ đau, thể đạt niết bàn.

*Kinh Bốn ân lớn* đề cao văn hóa biết ơn và đền ơn đối với hai đấng sanh thành, các vị minh quân, Tam bảo và đồng loại. Nhờ sống có ân nghĩa, xã hội và thế giới này trở thành nơi đáng sống, chan chứa tình người.

*Kinh Di giáo* dạy người xuất gia cách làm lớn mạnh đạo đức thanh cao, làm chủ giác quan, không màng hưởng thụ, vượt thói quen xấu, chuyển hóa sân hận, kiêu mạn và dua nịnh. Kinh này đề cao lối sống ít muốn biết đủ, trao dồi tâm hạnh thoát tục bằng sự tinh tấn không dừng, thấp sáng chánh niệm, tu tập chánh định và nuôi lớn trí tuệ.

*Văn cảnh sách* của tổ Quy Sơn chứa đựng những lời khuyên tu rất thông thiết, giúp người xuất gia nhận thức vô thường, vượt thói phạm tục, làm người thông dong, không hoang phí cuộc đời, trên nền tảng xác định lý tưởng Phật pháp, thực tập giới - định - tuệ, cùng giúp nhau thoát khỏi sanh tử.

Cư trần lạc đạo phú của Thiền sư Trần Nhân Tông, gồm mười hội với thể tài biến ngẫu, chỉ dạy nghệ thuật sống thong dong giữa đời với tinh thần nhập thế, kết thúc tham ái, dứt bật thị phi, đề cao “Tịnh độ là lòng trong sạch” và “Di Đà là tính sáng soi”, nhờ đó người tu tập “rèn lòng làm Bụt” ngay trong cõi đời ác trược với nhiều thách đố này.

Đọc các bản văn trong nghi thức khuyến tu này, người đọc có sự thôi thúc nội tại, tự lên dây cốt tinh thần, đề cao chánh niệm, làm chủ các oai nghi, sống cuộc đời tỉnh thức, bây giờ và tại đây, mặc cho cuộc sống bề dâu chứa đầy các nghịch cảnh và những điều không như ý.

Thực tập minh triết và đạo đức theo lời Phật dạy không phải là chối bỏ cuộc đời này, mà là từ cuộc đời bất hạnh, người tu hướng đến hạnh phúc thanh cao như hoa sen tận dụng hoàn cảnh “bùn nhơ nước đọng” để làm cho nó trở nên đặc biệt và có giá trị hơn các loài hoa còn lại.

*Giác Ngộ, 13-05-2016*

**Thích Nhật Từ**



# PHẦN DẪN NHẬP





## 1. NGUYỆN HƯƠNG

(Chủ lễ qui ngày tháng, xướng bài Nguyễn hương. Gia chủ đồng mặc niệm và quán tưởng theo lời Nguyễn)

Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Trên sen báu, hào quang rạng rỡ  
Đức Năng Nhơn tướng hảo huy hoàng,  
Hóa thân cứu độ mười phương,  
Cúi đầu đánh lễ, đạo tràng quy y.

Đèn chánh pháp rạng ngời khắp chốn,  
Đạo từ bi phổ biến muôn nơi.

Tăng Ni đạo lực sáng ngời,  
Tại gia tu học, thanh thoi, an nhàn.

Cầu thế giới hòa bình, phát triển  
Mong nước nhà hưng hiển, tự do,  
Mọi người hạnh phúc, ấm no,  
Khắp nơi yên ổn, không lo lắng gì.

Chúng con nguyện, đời đời kiếp kiếp,  
Được thân người, học Phật tu nhân,  
Xa lìa biển khổ trầm luân,

Tấn tu đạo nghiệp, viên thành quả cao.

Nam-mô Hương Cúng Dường Bồ-tát (3 lần) O

## 2. ĐẢNH LỄ TAM BẢO

*Phật* là đấng giác ngộ mình,  
Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,  
Từ bi, trí tuệ rạng ngời,  
Là thầy ba cõi trời người xưa nay.

**Chí tâm đảnh lễ** tất cả Đức Phật ba đời  
thường trú trong mười phương. (1 lay) O

*Pháp* là phương thuốc diệu thay,  
Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,  
Nhu vãng trắng sáng lung linh,  
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ.

**Chí tâm đảnh lễ** tất cả Tôn Pháp ba đời  
thường trú trong mười phương. (1 lay) O

*Tăng* là những bậc chân tu,  
Biết đời huyễn mộng, già từ ra đi,  
Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,  
Độ đời thoát khỏi tham ... si khổ sầu.

**Chí tâm đảnh lễ** tất cả Hiền Thánh Tăng  
ba đời thường trú trong mười phương.

(1 lay) OOO

### 3. TÁN HƯƠNG

(Đại chúng đứng thẳng và chắp tay trước ngực. Duy-na và Duyệt Chúng khai chuông mõ. Từ đây trở đi, chủ lễ xướng và gia chủ cùng tụng theo).

Lò hương vừa bén chiêm đàn  
Tỏa xông pháp giới đạo tràng mười phương  
Hiện thành mây báu cát tường  
Xin Phật chứng giám tâm hương chí thành  
Pháp thân các Phật tịnh thanh  
Chứng minh hương nguyện, phước lành  
rưới ban.  
Nam mô Hương Vân Cái Bồ-tát. (3 lần) OOO

### 4. TÁN DƯƠNG GIÁO PHÁP

Pháp Phật cao siêu, lý rộng sâu  
Trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu  
Nay con gặp được xin trì tụng  
Nguyện hiểu chân Kinh nghĩa nhiệm mầu  
Nam-mô Khai Pháp Tạng Bồ-tát  
(3 lần) OOO

\*\*\*





# PHẦN CHÁNH KINH





## 1. KINH DI GIÁO

Chính tôi được nghe, lần chuyển bánh xe chánh pháp đầu tiên, đức Thế Tôn độ tôn giả Kiều-trần-như và lần thuyết pháp sau cùng, Ngài độ tôn giả Tu-bạt-đa-la. Những người có thể hóa độ, Ngài đã hóa độ tất cả. Vào đêm cuối trước ngày Niết-bàn vô dư, giữa rừng Sa-la, dưới cây song thọ, không gian thật vắng lặng, yên tĩnh, đức Phật đã nhấn nhủ những điều cốt lõi của chánh pháp như sau. O

### ĐẠO ĐỨC THANH CAO

Này các đệ tử, sau khi Như Lai qua đời, các vị phải trân trọng, cung kính giới luật như kẻ nghèo hèn được giàu có, như kẻ đui mù được sáng mắt. Phải biết rằng giới luật là bậc Thầy tối thượng. Dầu

có sống thêm ở đời bao nhiêu năm nữa,  
Nhu Lai cũng không ngoài mục đích răn  
dạy các vị về giới luật ấy thôi. O

Người giữ giới thì không được kinh  
doanh, thương mại, xây dựng nhà  
cửa, cày cấy ruộng vườn, đầu tư nông  
nghiệp, thuê người giúp việc, theo kiểu  
thế tục. Không được chặt đốn cây cối, đào  
đất, móc hang, điều chế dược liệu, đoán  
quẻ tốt xấu, xem sao đoán mạng, nghiên  
cứu địa lý, tìm tòi hung suy, hay coi lịch  
đoán số. O

Các vị nên sống tiết chế thân mạng,  
ăn uống điều độ, duy trì nếp sống thanh  
cao, giải thoát. Không tham dự chính trị,  
lãnh sứ mạng liên lạc, thông tin. Không  
được luyện bùa chú, chế linh dược, giao  
hảo người quyền quý, kết thân kẻ ngạo  
mạn. Cần phải giữ tâm chân thật, sống  
chánh niệm và tỉnh thức trong từng  
phút giây, mong cầu đạo quả giải thoát.

Không được che giấu lỗi lầm, bày điều mê hoặc để thu hút quần chúng. Phải sống ít muốn, biết đủ đối với bốn phẩm vật cúng dường. Sống vừa đủ để hành đạo, không cất chứa tài sản và tiền bạc. O

Như Lai vừa nói tóm tắt về sự giữ giới. Giới luật đó là căn bản, là gốc rễ của đạo giải thoát. Nhờ giữ giới trang nghiêm, thiên định và trí tuệ phát sanh, có thể tiêu diệt tất cả đau khổ. Thế nên các vị hãy giữ gìn giới luật một cách trọn vẹn. Người giữ giới thanh tịnh sẽ nuôi lớn pháp lành. Người thiếu mất giới thì không thể phát sinh công đức. O

## LÀM CHỦ GIÁC QUAN

Này các đệ tử, các vị phải chế ngự năm giác quan không để chúng dong ruổi theo trần cảnh, dục lạc. Người tu phải như chú mục đồng cầm roi chăn, không để trâu giẫm đạp lúa mạ của người. Một khi các vị buông lung năm giác quan, không

những các vị không chế ngự được năm thứ dục lạc, mà các vị cũng không thể dùng được vòng cương tỏa của phóng túng, như con ngựa chững nếu không dây cương, nó sẽ lao xuống hầm hố. Nạn khổ của giặc cướp chỉ có một đời, trong khi nạn giặc giác quan làm chúng sanh đau khổ nhiều kiếp. Tai họa của nó vô cùng nguy hiểm. Các vị phải cẩn thận. O

Thế nên, người có trí cần phải chế ngự các giác quan chứ không phục tùng nó, giữ gìn chúng như là canh chừng giặc cướp, không để chúng hoành hành, thao túng.

Này các đệ tử, trong các giác quan của con người, ý là quan trọng nhất. Các vị phải thận trọng chế ngự tâm ý mình. Tâm ý rất đáng sợ, nguy hiểm còn hơn thú dữ, rắn độc, thậm chí nguy hại hơn cả nạn hỏa hoạn. Cũng như có người mãi mê cầm giữ chén mật trên tay và quên đi hầm hố trên đường, sẽ bị vấp ngã. Cũng

như voi say mà không có móc sắt, như khi vượn gặp được cây rừng tha hồ mà chuyền nhảy, muốn chế ngự chúng thì thật là khó. Vì vậy các vị siêng năng chế ngự tâm mình, để giữ gìn tất cả các pháp thiện. Khi tâm được chế ngự một chỗ thì không việc gì không thành. O

### **KHÔNG MÀNG HƯỞNG THỤ**

Này các đệ tử, khi thọ dụng phẩm vật cúng dường, các vị nên quan niệm như uống thuốc. Ngon không ham, dở không chê. Ăn uống chỉ để cho khỏi đói khát. Như ong hút mật trong hoa, chỉ lấy mùi vị, không làm tổn thương hương sắc. Người xuất gia cũng vậy: Thọ dụng sự cúng dường để đủ sức khỏe tu tập, không được ham cầu quá nhiều, làm tổn thất tín tâm của tín thí. Hãy như người trí biết lượng sức kéo và chịu đựng của trâu, không nên dùng trâu quá sức, đến nỗi kiệt lực. O



## VƯỢT QUA THÓI QUEN

Này các đệ tử, ban ngày thì nỗ lực tu tập pháp lành, không để thời gian trôi qua uổng phí. Đầu hôm, cuối đêm cũng không luống bỏ. Giữa đêm tụng niệm, tu trì. Đừng vì chuyện ngủ nghỉ mà để cuộc đời trôi qua vô ích. Hãy tâm niệm rằng ngọn lửa vô thường đang đốt cháy thế gian, để tự tinh tấn độ mình, khắc phục sự lười biếng, ngủ nghỉ. Giấc phiền não luôn rình rập giết các vị, còn nguy hiểm hơn kẻ thù, làm sao các vị có thể mặc tình ngủ nghỉ mà không cảnh giác! Phiền não ngủ trong tâm người cũng như rắn độc nằm trong nhà, phải dùng móc sắt giới hạnh mà lôi kéo nó ra gấp. Rắn độc ra rồi ta mới an tâm ngủ nghỉ. Rắn độc chưa ra mà mãi mê ngủ nghỉ thì thật là người không biết hổ thẹn. O

## TRANG SỨC HỔ THẸN

Này các đệ tử, sự hổ thẹn là trang sức

đẹp nhất trong mọi trang sức. Sự hổ thẹn có khả năng chế ngự mọi thứ bất thiện và phi pháp của con người. Thế nên hãy sống với tâm niệm hổ thẹn, đừng bao giờ lãng quên đức tính ấy. Mất tâm hổ thẹn là mất tất cả công đức. Có hổ thẹn là có tất cả thiện pháp. Không hổ thẹn thì có khác chi loài cầm thú. O

### CHUYỂN HÓA SÂN HẬN

Này các đệ tử, nếu có ai xúc phạm, thương tổn thân thể các vị, các vị nên kiềm chế tâm mình, đừng để lửa sân hận thiêu đốt. Lại phải giữ lời ăn, tiếng nói, đừng buông lời ác độc để trả đũa ai. Tâm sân hận trời dạy sẽ làm băng hoại đạo nghiệp, cháy hết công đức tu tập. Đức tánh của kham nhẫn, ngay cả giữ giới và khổ hạnh cũng không thể sánh bằng.

Thực hành đức nhẫn mới xứng danh là bậc thượng nhân có sức mạnh. Người nào chưa có thể chịu đựng sự nhục mạ

một cách hoan hỷ, như uống cam lộ, thì chưa thể xứng danh là người vào đạo có trí. Sự sân hận sẽ thiêu hủy tất cả pháp lành, nó nguy hiểm hơn lửa dữ. Các vị phải canh phòng cẩn mật, đừng cho sân hận xâm nhập.

Trong các loại giặc cướp công đức thì sân hận là nguy hiểm bậc nhất. Người thế gian sống thọ hưởng dục lạc, thiếu phương pháp chế ngự, nếu có sân hận còn có thể tha thứ được. Người xuất gia hành đạo loại bỏ mọi thứ vui của đời mà không loại bỏ được sân hận thì thật đáng trách, cũng giống như bầu trời quang đấng mà có sấm sét nổi lên là điều không thích hợp. O

### **TỪ BỎ KIÊU MẠN VÀ DUA NỊNH**

Này các đệ tử, các vị hãy tự xoa đầu mình và ghi nhớ rằng: Các vị đã bỏ tất cả các mỹ phẩm và trang sức của thế gian, khoác trên mình chiếc áo cà-sa hoại sắc, sống bằng cách khất thực. Khi nào tâm

lý kiêu mạn, cao ngạo nổi lên thì lập tức chế ngự nó. Kiêu ngạo là tánh xấu mà thể nhân còn không nên có, huống chi là người xuất gia vì đạo giải thoát, sống bằng khát thực hay sao! O

Này các đệ tử, tâm lý dua nịnh trái ngược hoàn toàn với đạo giải thoát. Thế nên, các vị hãy huấn luyện tâm cho thật chất trực. Nên biết rằng: Dua nịnh là điều dối trá mà người xuất gia không nên có. Phải làm cho tâm ý đoan chánh, phát huy đức tánh trung trực. Đó là con đường vào đạo. O

### **ÍT MUỐN, BIẾT ĐỦ**

Này các đệ tử, các vị nên biết rằng người nào tham muốn nhiều thì nhu cầu lợi dưỡng cũng nhiều, do vậy mà đau khổ càng tăng. Người ít muốn thì không ham cầu, không đắm nhiễm nên không có tệ hại ấy. Chỉ với lợi ích ấy thôi cũng đủ để các vị phải trau dồi, thực tập, huống là

khi hạnh này còn có công năng phát triển các công đức! Người ít muốn thì không lấy lòng người bằng cách đua nịnh, lòn cúi và cũng không bị các giác quan sai sử, thao túng. Hành giả ít muốn, tâm ý được thanh thản, không còn những ưu tư, phiền muộn, gặp việc thì đủ nghị lực để ứng phó, không việc gì không làm được. Nói chung, sống hạnh ít muốn tất gần Niết-bàn. O

Này các đệ tử, nếu các vị muốn giải thoát mọi đau khổ thì nên thường xuyên tu tập quán biết đủ. Pháp biết đủ là cơ sở của sự an lạc, hạnh phúc và sung mãn. Người biết đủ dẫu nằm trên đất vẫn thấy an lạc. Người không biết đủ dẫu sống ở thiên đường vẫn chưa thấy toại nguyện. Không biết đủ tuy giàu mà rất nghèo. Biết đủ thì tuy nghèo nhưng rất giàu có. Người không biết đủ là kẻ nô lệ của năm thứ dục lạc thấp kém và còn là tấm bia đời đáng thương xót đối với hành giả biết đủ. O

## TÂM HẠNH THOÁT TỤC

Này các đệ tử, muốn đạt đạo tịch tịnh, vô vi, an lạc, các vị phải xa lìa những chốn huyên náo, sống một mình ở những nơi an nhàn, thanh vắng. Người ở chỗ yên tĩnh thì trời Đê-thích và chư Thiên đều kính trọng.

Vì thế, các vị nên xa lìa hội chúng, sống đơn độc thư thái và cắt đứt gốc rễ đau khổ bằng tư duy trí tuệ. Người thích hội chúng thì bị hội chúng nhiễu loạn, như cây cỏ thụ mà có nhiều chim tụ tập thì có thể bị hư cành. Thế gian trói buộc con người trong đau khổ cũng giống như con voi già bị sa lầy, khó mong thoát khỏi. Đó là hạnh siêu thoát, các vị cần ghi tâm. O

## TINH TẤN KHÔNG DỪNG

Này các đệ tử, nỗ lực tinh tấn thì không việc gì khó khăn. Thế nên các vị phải siêng năng, tinh tấn như giọt nước thường nhỏ có thể xuyên thủng đá. Người

tu hành mà biếng nhác thì khác nào như người cọ cây lấy lửa, cây chưa kịp nóng đã nghỉ, dầu tha thiết muốn có được lửa, lửa cũng không vì thế mà có được. Hãy siêng năng tinh tấn không dừng. O

### **THẬP SÁNG CHÍNH NIỆM**

Này các đệ tử, thực ra cầu cạnh thiện tri thức hay người trợ lực không bằng tự mình đề cao chánh niệm, tỉnh thức. Có chánh niệm thì giấc phiền não không thể xâm nhập được. Thế nên các vị phải sống trong sự nhiếp niệm. Mất chánh niệm là đồng nghĩa với mất công đức. Có được chánh niệm vững chãi thì dù sống trong môi trường ngũ dục cũng chẳng hề gì, như người chiến sĩ vào trận có áo giáp thì không còn sợ gì nữa. O

### **THỂ NGHIỆM CHÁNH ĐỊNH**

Này các đệ tử, nhiếp phục được tâm ý là làm cho tâm an trụ vào định. Tâm

trụ thiền định thì sẽ thấu triệt được trạng thái sinh diệt, chuyển biến của thế giới. Các vị phải tinh tấn tu tập thiền định. Tâm định thì trạng thái chao động, tán loạn sẽ tiêu mất cũng như người biết cách giữ nước thì phải bảo vệ tốt đê điều. Cũng vậy, muốn có nước trí tuệ, các vị phải khéo tu tập thiền định, không để cho rỉ chảy. O

### **NUÔI LỚN TRÍ TUỆ**

Này các đệ tử, có trí tuệ thì không có tham trước, luôn luôn tự tỉnh thức và tự dò xét, nhờ đó người ấy có khả năng giải thoát trong giáo pháp của Như Lai. Nếu không có trí tuệ thì không xứng danh là bậc xuất gia.

Trí tuệ là chiếc thuyền vững chắc vượt qua biển sanh tử, là ngọn đèn sáng chói trong hắc ám vô minh, là dược liệu thần y của mọi bệnh tật và là lưỡi búa bén chặt đứt cây phiền não. Vì thế, các vị cần trau dồi tuệ giác “văn, tư, tu” để tăng trưởng



lợi ích. Người có trí tuệ soi chiếu thì dầu là mắt thịt vẫn là người chánh kiến, thấy rõ bản chất mọi vật. O

### TỪ BỎ HÝ LUẬN

Này các đệ tử, hý luận chỉ làm cho tâm trí rối loạn. Người xuất gia mà sống hý luận thì không thể đạt được tuệ giác giải thoát. Vì thế các vị phải nhanh chóng từ bỏ vĩnh viễn tâm lý hý luận, vô ích. Diệt trừ các hý luận tạp loạn mới có thể đạt được an lạc tịch diệt. O

### TỰ MÌNH CÁT BƯỚC

Này các đệ tử, hãy thường xuyên nhớ đến các công đức để từ bỏ tất cả mọi phóng dật, như là tránh xa bọn giặc cướp tài sản thánh. Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã tuyên nói chánh pháp lợi ích rất ráo. Về phần mình, các vị hãy nỗ lực tinh tấn thường xuyên, đừng để cuộc đời trôi qua vô ích, sau này ăn năn, hối hận đã

muộn. Như Lai như là vị lương y, rõ biết bệnh lý, cho toa thuốc hợp bệnh trạng từng người. Uống hay không uống không phải là lỗi của lương y. Như Lai lại cũng như người chỉ đường, chỉ rõ đâu là con đường nên đi và hướng đến giải thoát. Biết rõ đường lành mà không chịu cất bước lên đường không phải là lỗi của vị đạo sư! O

### **BỐN CHÂN LÝ THÁNH**

“Này các đệ tử, đối với bốn chân lý thánh, nếu có chỗ nào chưa thấu đáo, thì nên thưa hỏi, Như Lai sẽ chỉ bày cho các con.” Thế Tôn khuyên nhắc ba lần như vậy, bốn chúng đều im lặng, không ai còn thắc mắc. O

Lúc ấy, tôn giả A-nậu-lâu-đà bạch Phật rằng:

- Bạch Thế Tôn, dù cho mặt trăng có thể trở nên nóng, mặt trời có trở nên lạnh, nhưng Bốn Chân Lý Thánh mà

Như Lai đã dạy không thể nào thay đổi được. Khổ đế là thực trạng đau khổ của cuộc đời: Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, mong muốn mà không được toại nguyện, thù ghét mà phải gặp mặt là khổ, thương yêu mà phải chia lìa là khổ, chấp vào năm nhóm nhân thể là khổ. Tập đế là nguyên nhân của khổ đau, bao gồm dục ái, hữu ái, vô hữu ái; tham, sân, si và chấp thủ. Diệt đế là trạng thái hết sạch mọi đau khổ và nguyên nhân đau khổ, là an lạc, Niết-bàn. Đạo đế là con đường dẫn đến an lạc, là tám chánh đạo, là trung đạo, không có con đường nào khác, đó là tâm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, việc làm chân chính, nghề nghiệp chân chính, tinh tấn chân chính, chính niệm hiện tại và thiên định chuyển hóa. Bạch Thế Tôn, cả bốn chúng đều không còn thắc mắc gì về bốn chân lý cao thượng này nữa. O

## SINH TỬ AN NHIÊN

Lúc bấy giờ trong chúng, hàng đệ tử hữu học phải đối diện sự kiện đức Phật sẽ vô dư Niết-bàn, đều bi cảm, đau xót. Hàng đệ tử mới vào đạo nghe những lời dạy cuối cùng đều được hóa độ, như trong đêm tối nhờ có ánh sáng, nên thấy đường đi. Các hàng đệ tử vô học đã dứt sạch các phiền não, vượt ra khỏi sanh tử, vẫn không ngăn được sự ngậm ngùi: “Tại sao đức Thế Tôn vô dư Niết-bàn quá sớm!” Lúc đó, đức Phật vì thương bốn chúng nên dạy thêm rằng: O

- Nay các đệ tử, chớ có tham sầu, đau xót. Dầu Như Lai có sống thêm ở đời một kiếp nữa, rồi cũng phải đến ngày Niết-bàn. Hội ngộ mà không chia tay, kết hợp mà không tan rã là điều không thể có được. O

Đối với Như Lai, kinh nghiệm và pháp thức lợi mình, lợi người, Như Lai đều đã tuyên bố. Thật chẳng có lợi ích gì,

nếu Như Lai sống lâu nơi đời mà các vị không thực hành chánh pháp.

Những chúng sanh đáng độ, Như Lai đã độ hết. Những chúng sanh chưa được độ, Như Lai cũng đã tạo nhân duyên để họ được hóa độ. Từ nay trở đi, đệ tử của Như Lai hãy noi theo truyền thống chánh pháp mà thực hành. Đó là cách làm cho pháp thân Như Lai thường còn, và mãi mãi bất diệt ở thế gian. Như Lai vô dư Niết-bàn hay không, việc đó không quan trọng. O

Này các đệ tử, các vị nên nhận thức rằng mọi vật thể, hiện tượng trên thế gian này đều chuyển biến, vô thường, có kết hợp thì phải có tan rã, chẳng có gì để quyến luyến, thương tâm.

Cuộc đời là như thế, các vị phải nỗ lực tinh tấn để tự giải thoát. Dùng ánh sáng trí tuệ để tiêu diệt bóng tối si mê. Đời là một sự vận hành không kiên định.

Như Lai vô dư Niết-bàn như bỏ đi một căn bệnh dữ. Đó là năm nhóm nhân tính, mang tính tội lỗi, tạm gọi là thân, vì thế, nó phải chịu sự chi phối không thương tiếc của già, bệnh và chết. Bậc tuệ trí khi thoát khỏi nó có cảm tưởng như là đẹp xong được bọn cướp. Như vậy, chết không đáng để hoan hỷ, an lạc hay sao? O

Này các đệ tử, các vị phải tha thiết tìm kiếm con đường giải thoát. Toàn thể thế giới từ những vật thể đang vận động cho đến các vật thể không vận động cũng đều không thường còn, và không có thực thể, rồi phải đến lúc hoại diệt.

Thôi, các vị hãy yên lặng, đừng nói thêm lời nào nữa! Đã đến lúc Như Lai vô dư Niết-bàn.

Đó là những lời dạy cuối cùng của  
Như Lai. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

(3 lần, xá 3 xá) OOO



## 2. KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm thầy tu phương pháp chuyển hóa tất cả khổ đau, gồm những điều sau. O

### BỎ HAI CỤC ĐOAN

Này các đệ tử, có hai cục đoan mà người xuất gia cần nên từ bỏ: đó là hưởng thụ khoái lạc giác quan phàm tục, thấp kém, không xứng hạnh thánh, và tu khổ hạnh, hành hạ thân thể vốn là khổ đau, hoàn toàn vô ích, không xứng hạnh thánh. Nhờ từ bỏ được hai cục đoan này, Như Lai khám phá con đường Trung đạo, có thể mang lại tầm nhìn, tri kiến, đưa đến an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt



đối, niết-bàn an vui. Trung đạo đó là con đường tám chính: Tâm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, siêng năng chân chính, chính niệm, chính định. Đây là Trung đạo mà đức Như Lai đã chứng ngộ được. O

### **BÓN SỰ THẬT THÁNH**

Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau: Sự sinh là khổ, già nua là khổ, bệnh tật là khổ, chết chóc là khổ, chung đụng người ghét là khổ khó chịu, xa người thương yêu là khổ đoạn trường, mong muốn không được là khổ thất vọng; sầu bi khổ não... đều là khổ đau; tóm lại chấp thân năm uẩn là khổ.

Này các đệ tử, đây là sự thật về nguồn gốc khổ: Tham ái là nhân của sự tái sinh. Phối hợp khao khát và niềm đam mê, tham ái bám víu cái này, cái nọ, chỗ này, chỗ kia, không muốn xa rời. Tham

ái bao gồm ái luyện nhục dục, ái luyện sinh tồn, ái luyện hư vô. Tham lam, sân hận và sự si mê cũng là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và nhiều bất hạnh.

Này các đệ tử, đây là sự thật về đại niết-bàn, hạnh phúc tối thượng, là sự chuyển hóa trọn vẹn tham ái, là sự xa lìa tham, sân và si, là sự kết thúc của mọi khổ đau.

Này các đệ tử, đây là sự thật về đường thoát khổ, con đường Trung đạo, tức Bát chánh đạo, gồm tám chân chánh: Tầm nhìn chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh, hành vi chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, siêng năng chân chánh, chánh niệm, chánh định. O

### **BA GIAI ĐOẠN VÀ 12 PHƯƠNG DIỆN**

Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau; đây là khổ đau *cần được nhận thức*; đây là khổ đau *đã được hiểu rõ*. Này các đệ tử, đây thật là điều chưa từng

được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật về nhân khổ đau; nguyên nhân khổ đau *cần được chấm dứt*; nguyên nhân khổ đau *đã được chấm dứt*. Nay các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật là phúc niết-bàn; niết-bàn tịch tĩnh *cần được chứng ngộ*; niết-bàn tối thắng *đã được chứng ngộ*. Nay các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật về đường thoát khổ; con đường diệt khổ *cần được phát triển*; con đường diệt khổ *đã được thành tựu*. Nay các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu. O

## TUYÊN THUYẾT THỰC CHỨNG

Này các đệ tử, khi nào tri kiến tuyệt đối như thực của đức Như Lai về bốn sự thật, gồm ba giai đoạn, mười hai phương diện chưa được sáng tỏ, thì đến lúc ấy, Như Lai sẽ không xác nhận trước mặt Phạm thiên, ma vương, Trời, người, Sa-môn và Bà-la-môn rằng Như Lai được giác ngộ vô thượng. Đến khi tri kiến và tuệ giác lớn phát sinh rõ ràng, Như Lai tuyên bố: “Tâm của Như Lai hoàn toàn giải thoát, không còn lay chuyển, thoái lui sinh tử; đây là kiếp cuối, không còn kiếp khác”. O

## LỢI LẠC CHUYỂN HÓA

Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳ-kheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập giáo pháp mới lạ. Ngài Kiều-trần-như đạt được pháp nhãn, không còn bụi trần, sạch hết bợn tâm và thấy rõ rằng: “Cái gì có sanh tất phải có diệt”.

Khi biết Như Lai lặn xe chánh pháp, chư thiên khắp nơi vang lời tán dương: “Thật là tuyệt diệu, pháp luân Phật dạy. Không có Sa-môn hay Bà-la-môn, Trời, người, Phạm thiên, hay ma vương nào trên thế gian này có thể chuyển được pháp luân như thế ở tại vườn Nai, gần Ba-la-nại. Cũng không có ai trên thế gian này có thể ngăn được pháp luân vi diệu được Phật tuyên thuyết ở tại vườn Nai”. O

Sau khi dứt lời, Như Lai xác nhận ngài Kiều-trần-như đã được tỏ ngộ, nên được biết đến với tên gọi mới, là ngài A-nhã Kiều-trần-như vậy. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O

### 3. KINH THỰC TẬP VÔ NGÃ

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm Tỳ-kheo cốt lõi thực tập vô ngã như sau. O

#### THÂN THỂ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

1) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *thân thể* này đây vốn là vô ngã. Nếu thân là ngã thì trên đời này không có tình trạng thân bị bệnh tật và ta có được một thân thể khỏe như sự mong đợi: “Thân thể của tôi phải như thế này, hoặc thân thể này phải như thế kia...”. Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì thân vô ngã nên thân có bệnh, biến hoại, già nua, dẫn đến chết chóc; những điều mong ước về thân thể này không thể thành tựu. O

## CẢM GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

2) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *cảm giác* con người vốn là vô ngã. Nếu các cảm giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng cảm giác bị khổ và ta có được dòng cảm giác tốt như sự mong đợi: “Cảm giác của tôi phải như thế này, hoặc cảm giác này phải như thế kia...”. Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì cảm giác này vốn là vô ngã nên dòng cảm giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về dòng cảm giác không thể thành tựu. O

## TRI GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

3) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *tri giác* con người vốn là vô ngã. Nếu các tri giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tri giác bị khổ và ta có được một tri giác tốt như sự mong đợi: “Tri giác của tôi phải như thế này, hoặc tri giác này phải như thế kia...”

Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì tri giác này vốn là vô ngã nên những tri giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tri giác không thể thành tựu. O

### TÂM TƯ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

4) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *tâm tư* con người vốn là vô ngã. Nếu các tâm tư đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tâm tư bị khổ và ta có được một tâm tư tốt như sự mong đợi: “Tâm tư của tôi phải như thế này, hoặc tâm tư này phải như thế kia...”. Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì tâm tư này vốn là vô ngã nên những tâm tư bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tâm tư không thể thành tựu. O

### NHẬN THỨC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

5) Nay các đệ tử, hãy *nhận thức* rằng



nhận thức của ta vốn là vô ngã. Nếu các nhận thức đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng nhận thức bị khổ và ta có được một nhận thức tốt như sự mong đợi: “Nhận thức của tôi phải như thế này, hoặc nhận thức này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì nhận thức này vốn là vô ngã nên những nhận thức bị khổ chi phối; những điều mong ước về những nhận thức khó được thành tựu. O

### **VÔ NGÃ TRONG VÔ THƯỜNG VÀ KHỔ**

6) Nay các đệ tử, hãy cho biết rằng thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức vốn là thường còn hay là vô thường?

– Bạch đức Thế Tôn, năm tổ hợp này đều là vô thường.

– Nay các đệ tử, hãy cho biết rằng cái gì vô thường là khổ hay vui?

– Bạch đức Thế Tôn, những gì vô thường dĩ nhiên là khổ.

– Nay các đệ tử, thân thể vô thường mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do thân vô thường, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

7) Nay các đệ tử, tương tự như thế, cảm giác vô thường, tri giác vô thường, tâm tư vô thường, nhận thức vô thường mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do sự vô thường của tất cả thứ cảm giác, tri giác, tâm tư, và các nhận thức, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

## VÔ NGÃ VỚI THỜI GIAN

8) Nay các đệ tử, bất luận thân thể

thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần... hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

9) Nay các đệ tử, tương tự như thế, bất luận *cảm giác, tri giác, tâm tư* và các *nhận thức* thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần... hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

### LÌA CHÁP: GIẢI THOÁT

10) Nay các đệ tử, nhờ nhận thức này, vị đệ tử thánh không vướng thân thể, không vướng cảm giác, không vướng tri giác, không vướng tâm tư, không vướng

nhận thức. Do không vướng mắc, vị ấy đạt được trạng thái lìa tham, tâm được giải thoát. Khi được giải thoát, nhận thức rõ ràng: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết rõ: “Tái sinh đã hết, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, không còn trở lại cuộc đời này nữa”.

Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳ-kheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập chuyên hoá khổ đau. Ngay sau bài kinh, tâm của năm vị đều được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật  
(3 lần) O





## 4. KINH BẢY CÁCH DỨT TRỪ KHỔ ĐAU

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở chùa Kỳ Viên do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, đức Phật triệu tập tất cả tu sĩ rồi giảng giải về pháp môn phòng hộ tất cả lậu hoặc. Ngài dạy như sau: O

– Nay các đệ tử, Như Lai giảng giải về bảy cách thức chấm dứt lậu hoặc cho người thấy, biết; chứ không cho người chẳng biết gì cả. Nay các đệ tử, do không có được *tác ý như thật* mà các lậu hoặc bắt đầu có mặt, lậu hoặc có mặt được tăng trưởng nhanh. Nay các đệ tử, *tác ý như thật* sẽ giúp hành giả diệt trừ tận gốc tất cả lậu hoặc, cả cũ lẫn mới.

Nay các đệ tử, có những lậu hoặc phải được chấm dứt bằng *chánh tri kiến*, có

những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tâm phòng hộ*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tiêu thụ đúng*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tâm kham nhẫn*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết tránh né*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết trừ diệt* và có lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết tu tập*. O

### **1. Một là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng chánh tri kiến**

Này các đệ tử, có kẻ phàm phu kém học ít nghe, không gặp bậc Thánh hay bậc chân nhân, không biết căn kẽ giáo pháp bậc Thánh, không có tu tập giáo pháp bậc Thánh; không thấy rõ được những gì là điều cần được tác ý nên để ý đến những việc không cần, đang khi những điều không cần tác ý thì lại để ý. Kết quả xấu là: dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu sẽ được sanh khởi, ba lậu đã sanh tiếp

tục tăng trưởng. Những người thực tập tác ý như thật sẽ không vướng kẹt vào các suy nghĩ thuộc về quá khứ: “Tôi đã có mặt hay không có mặt trong thời quá khứ? Nếu từng có mặt trong thời quá khứ, tôi đã là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, thân phận thế nào?” Người ấy cũng không bị vướng kẹt vào các suy nghĩ gì thuộc về tương lai: “Tôi sẽ có mặt hay không có mặt trong thời tương lai? Nếu sẽ có mặt trong thời tương lai? Tôi sẽ là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, thân phận thế nào?” Đồng thời vị ấy cũng không nghi ngờ về bản thân mình trong thời hiện tại: “Tôi đang có mặt hay không có mặt? Nếu tôi đang có trong thời hiện tại thì tôi là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, tôi từ đâu đến, tôi chết về đâu?” O

Này các đệ tử, nếu người thực tập tác ý như thật đối với quá khứ, hiện tại, vị lai, sẽ không vướng kẹt một trong các



loại tà kiến sau đây: “Tôi có tự ngã; tôi hoàn toàn không có tự ngã nào; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng không có tự ngã; không do tự mình, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; chính tự ngã tôi nói năng, cảm giác, rồi chịu quả báo các nghiệp thiện ác đã từng tạo ra chỗ này, chỗ khác và tự ngã này vốn là thường trú, thường hằng, bất biến”. O

Này các đệ tử, các quan niệm trên đều là tà kiến, còn được gọi là: tà kiến trụ lâm, tà kiến hoang vu, tà kiến hý luận, tà kiến tranh chấp, hay kiến kiết phược. Vì bị trói buộc bởi kiến kiết sử, những người phạm phu không giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, bị vương sầu, bi, khổ, ưu và não; không thoát khỏi được mắc xích khổ đau.

Này các đệ tử, người thực tập được *tác ý như thật* sẽ thấy rõ ràng: “Đây là

khổ đau, đây là nguyên nhân dẫn đến khổ đau, đây là niết-bàn hạnh phúc tối thượng, đây là con đường chấm dứt khổ đau”. Nhờ thực tập này, ba trói buộc tâm: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ được búng gốc rễ. O

## **2. Hai là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng tâm phòng hộ**

Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật, luôn luôn phòng hộ cả sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và ý) thì các lậu hoặc và các phiền não sẽ được chuyển hóa, không còn điều kiện tiếp tục có mặt, huông là phát triển. Nhờ thực tập này, khổ đau kết thúc, hạnh phúc tràn đầy. O

## **3. Ba là lậu hoặc được chấm dứt sạch do tiêu thụ đúng**

Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật về mục đích chính của các y

*phục* là để che đậy thân khỏi trần truồng; ngăn ngừa nóng, lạnh, ruồi, muỗi và gió; các loài bò sát; ánh nắng mặt trời...

Đối với thực phẩm thì thấy rõ rằng mục đích ăn uống không nhằm hưởng thụ, đam mê, vui đùa; không nhằm trang sức, tự làm đẹp mình; cốt giúp thân này khỏe mạnh, sống lâu, thoát khỏi đau bệnh, hỗ trợ đời sống giới hạnh thanh cao. O

Đối với giường, chiếu, mùng, mền và gối... thì nên xem là giải trừ nguy hiểm của nóng và lạnh, tránh sự xúc chạm của ruồi muỗi, giúp ta sống tốt cuộc đời độc cư, an tịnh, thanh cao.

Đối với dược phẩm thì nên xem rằng đây là thuốc tốt, trị bệnh của thân, dùng cảm giác đau đã từng có mặt, không còn sâu não.

Này các đệ tử, nhờ sử dụng đúng

mục đích y phục, ăn uống, giường chiếu, thuốc thang, nhờ đó... các cảm giác cũ đều được chuyển hóa, các cảm giác mới không được xuất hiện; người tu vượt qua tất cả lỗi lầm, sống trong an ổn. O

#### **4. Bốn là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết kham nhẫn**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật về thân thể này nên kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát; sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, nắng, các loài bò sát; những lời mạ lỵ, phỉ báng, chỉ trích... Nhờ đó làm chủ cảm giác đau nhức, thống khổ, bi thương, chết điếng cả người; bất mãn, chán chường, sầu lo, tuyệt vọng. Nhờ tập kham nhẫn đối với thân thể, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

## **5. Năm là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tránh né**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tránh né được các loại thú dữ; vực núi, hố sâu; vũng lầy, ao nhớt; gai góc, cây cối... Quyết không lai vãng những nơi không tốt. Không đứng và ngồi những chỗ không đáng. Không giao du với những phường bất chánh, dễ bị nghi ngờ về nhân cách tốt. Nhờ biết tránh né, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

## **6. Sáu là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết đoạn trừ**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên không chấp nhận tâm niệm ái dục, sân hận, hủy hoại và các bất thiện...; quyết tâm từ bỏ, trừ diệt hoàn toàn, không cho tồn tại các tâm niệm ấy.

Nhờ biết thực tập đoạn trừ niệm ác, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

### **7. Bảy là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tu tập**

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tu tập được bảy điều giác ngộ, bao gồm *chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ, khinh an, thiên định, buông xả*, người tu viễn ly những điều bất thiện, dứt được tham ái và các khổ đau. Nhờ biết tu tập, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

Này các đệ tử, nhờ tu đúng cách, nên lậu hoặc nào phải được chấm dứt bằng *chánh tri kiến* thì dùng chánh kiến; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tâm phòng hộ* thì dùng phòng hộ; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tiêu thụ đúng* thì phải sử dụng cách

*tiêu thụ đúng*; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tâm kham nhẫn* thì dùng kham nhẫn; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết tránh né* thì dùng tránh né; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết trừ diệt* thì dùng trừ diệt và lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết tu tập* thì dùng tu tập. O

Này các đệ tử, người tu như thế được gọi là người đã sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả lậu hoặc, đã dứt tham ái, không còn trói buộc, kết thúc kiêu mạn, già từ khổ đau.

Nghe đức Phật dạy, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá lời Phật, đem lại lợi lạc cho rất nhiều người.

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

## 5. KINH BỐN PHÁP QUÁN NIỆM

Tôi nghe như vậy. Hồi ấy Thế Tôn lưu trú tại tỉnh Kiềm-ma-sắt-đàm<sup>(1)</sup> thuộc nước Kuru.<sup>(2)</sup> Một hôm Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo, dạy cách quán niệm: “Có một độc lộ có thể tịnh hóa tất cả chúng sanh, vượt khỏi khổ đau, diệt trừ sâu não, thành tựu tuệ giác, chứng ngộ Niết-bàn”. Con đường đó là bốn điều quán niệm:<sup>(3)</sup> Quán thân là thân,<sup>(4)</sup> quán thọ là thọ,<sup>(5)</sup> quán tâm là tâm,<sup>(6)</sup> quán pháp là pháp,<sup>(7)</sup> với lòng nhiệt tâm, tỉnh thức, chánh niệm, nhờ

---

1. Phiên âm từ tiếng Pali “Kammassadhamma.”

2. Hán phiên âm là Câu-lâu.

3. Hán: tứ niệm xứ.

4. Thường được dịch là “quán thân trên thân.”

5. Thường được dịch là “quán thọ trên các cảm thọ.”

6. Thường được dịch là “quán tâm trên tâm.”

7. Thường được dịch là “quán pháp trên các pháp.”



đó diệt trừ tham đắm, sầu bi, không còn khổ đau. O

## QUÁN THÂN NHƯ THÂN

Này các hành giả, sau đây là cách quán thân như thân. Ở đây, hành giả đi đến khu rừng, hoặc ở gốc cây, hoặc ngôi nhà trống, ngồi thế hoa sen,<sup>(8)</sup> giữ lưng ngay thẳng, chánh niệm trước mặt, tinh thức rõ ràng hơi thở ra vào.

Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở dài”. Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Khi thở hơi vào, ý thức toàn thân. Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân. O

---

8. Thường gọi là “ngồi kiết già.”

An tịnh toàn thân, tôi đang thở vào. An tịnh toàn thân, tôi đang thở ra.

Đó là cách sống quán thân là thân ở trong ở ngoài,<sup>(9)</sup> vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

Lại nữa, hành giả đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, ngồi biết mình ngồi, nằm biết mình nằm. Ý thức rõ ràng vận hành của thân trong mọi động tác cũng như cử chỉ.

Lại nữa, hành giả ý thức rất rõ tư thế động tác của thân thể mình: Đi tới đi lui,

---

9. Thường dịch là “quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân.”

ngó qua ngó lại, co duỗi tay chân, cúi xuống ngẩng lên, mặc áo đắp y,<sup>(10)</sup> cầm bát khất thực, ăn uống nhai nếm, đại tiện tiểu tiện, đi đứng nằm ngồi, nói năng im lặng, ngay cả thức ngủ. O

Lại nữa, hành giả quán sát thân này, từ bàn chân lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da, chứa đầy như nhóp. Trong thân này có: Tóc, lông, móng, răng; da, thịt, gân, xương; thận, tủy, tim, gan; hoành mô, lá lách; phổi, ruột, màng ruột; bụng, phân, mật, đờm; mồ, máu, mồ hôi; mỡ thịt mỡ da; nước mắt, nước miếng; nước mũi, nước tiêu; và nước khớp xương. Phải quán sát rõ như người mắt sáng mở bao ngũ cốc, thấy rõ các loại: lúa gạo, mè, bột, đậu xanh đậu đen, hạt lớn hạt nhỏ.

Lại nữa, hành giả quán sát thân này thông qua vị trí cũng như thứ tự của các

---

10. Nguyên tác là y tăng-già-lê (*Sanghati*).

yếu tố hình thành sắc thân: Đất, nước, lửa, gió. Cũng giống như cách đồ tể khéo tay cắt từng chi phần của con bò lớn tại ngã tư đường, ai cũng thấy rõ. O

Lại nữa, hành giả quán sát thi thể người chết nằm trong nghĩa địa vài ngày. Thi thể trương sinh, xanh rồi tím bầm, dần dần thối rữa. Cái thi thể ấy có thể sẽ bị quạ hay điều hâu, kên kên, chó sói, hay loài giả can hoặc các côn trùng ăn và cấu xé v.v... Cũng có tình huống thi thể còn nguyên, xương thịt gân da vẫn còn dính nhau. Cũng có trường hợp, chỉ còn bộ xương, thịt gân và máu đều đã rời rã, xương tay, xương chân, xương ống, xương chậu, xương sống xương sọ và xương bắp vế. Cũng có trường hợp, thi thể thành xương, trắng như vỏ ốc, hoặc tan thành bột, do để lâu năm. Hành giả thấy rõ bản chất thân này vốn là như vậy, như một quy luật, không thể khác hơn.

Đó là cách thức hành giả thực tập quán thân là thân ở trong ở ngoài,<sup>(11)</sup> vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

## QUÁN THỌ LÀ THỌ

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát dòng chảy cảm xúc chỉ là cảm xúc. Ở đây hành giả có cảm xúc vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc hạnh phúc trong mình”; có cảm xúc khổ thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc đau khổ trong mình”; khi có cảm xúc không khổ không vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc trung tính trong mình”. Tương tự,

---

11. Thường dịch là “quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân.”

hành giả tuệ tri rất rõ cảm xúc khổ vui, cảm xúc trung tính, loại thuộc thân thể, loại thuộc tinh thần, phân định rõ ràng trong từng cảm xúc.

Như vậy, hành giả quán dòng cảm xúc ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.<sup>(12)</sup> Hoặc quán sinh khởi của dòng cảm xúc. Hay quán hoại diệt của dòng cảm xúc. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của dòng cảm xúc. Có cảm xúc này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

## QUÁN TÂM LÀ TÂM

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát tâm chỉ là tâm. Ở đây, hành giả thực tập chánh niệm: Với tâm có tham, biết tâm vướng tham; với tâm có sân, biết tâm vướng sân; với tâm có

---

12. Tức nội thọ và ngoại thọ.

si, biết tâm vương si. Với tâm không có tham, sân và si thì tuệ tri rằng tâm thoát ba độc.<sup>(13)</sup> Tương tự, hành giả áp dụng tuệ tri với các tâm lý: Chuyên chú, tán loạn; quảng đại, nhỏ nhoi; hữu hạn, vô thượng; định tĩnh hay động; giải thoát hay trói.

Như vậy, hành giả quán sát cái tâm ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.<sup>(14)</sup> Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của tâm. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của chính tâm ấy. Có cái tâm này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

## QUÁN PHÁP LÀ PHÁP

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát *pháp chỉ là pháp*.<sup>(15)</sup> Ở đây,

---

13. Tức tham, sân, si.

14. Tức nội tâm và ngoại tâm.

15. Ở đây có nghĩa là “đối tượng nhận thức của tâm.”

hành giả có thể quán sát với năm triền cái. Nội tâm có dục thì biết rõ ràng “tâm tôi có dục.” Nội tâm không dục thì biết rõ ràng “tâm không ái dục”. Hành giả nhận diện có loại ái dục trước nay chưa có nay mới sinh khởi, hoặc trước đã có nay được đoạn diệt, hoặc đã diệt rồi thì không tái hiện. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn triền cái khác: Tâm lý sân hận, hôn trầm thùy miên, trạo hối và nghi.

Như vậy, hành giả thực tập quán sát pháp chỉ là pháp với năm triền cái, ở trong ở ngoài,<sup>(16)</sup> vừa trong vừa ngoài.<sup>(17)</sup> Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

---

16. Tức nội pháp và ngoại pháp.

17. Tức nội tâm và ngoại tâm.



Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với năm thủ uẩn. Hành giả tuệ tri: “Đây là sắc thân, đây là nguồn gốc tạo ra sắc thân, đây là trạng thái vắng mặt sắc thân và đây là đường đưa đến tình trạng vắng mặt sắc thân”. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn thủ uẩn khác: Thọ, tưởng, hành, thức.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với sáu trần cảnh. Hành giả tuệ tri: “mắt và hình sắc tiếp xúc với nhau, tai với âm thanh, mũi với các mùi, lưỡi với các vị, thân với xúc chạm, ý với các pháp, phát sinh kiết sử”. Hành giả biết rõ loại kiết sử nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, kiết sử đã diệt không còn tái phát. O

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bảy giác chi. Hành giả tuệ tri: “với tâm có niệm, biết rõ ràng

là tâm tôi có niệm; với tâm thất niệm, biết rõ ràng là tâm tôi thất niệm”. Hành giả biết rõ loại chánh niệm nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, chánh niệm đã sinh nay được thành tựu. Tương tự áp dụng sáu giác chi khác: Trạch pháp, tinh tấn, hỷ và khinh an, định và hành xả.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bốn thánh đế. Hành giả tuệ tri: “Đây chính là khổ, đây là gốc khổ, đây là hết khổ và đây chính là con đường diệt khổ”. Như vậy, quán sát pháp chỉ là pháp, ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

Này các hành giả, ai tu tập được bốn pháp quán niệm trong vòng bảy năm, có

thê chứng đắc: Chánh trí hiện tại; nếu còn dư y, chứng quả Bất hoàn. Thực ra, thời gian tu tập quán sát có thể ít hơn, chỉ cần một năm, hoặc là bảy tháng, thậm chí bảy ngày, nếu đúng phương pháp, vẫn chứng đắc được hai quả vị trên.

Khi nghe đức Phật giảng giải phân tích về bốn niệm xứ, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực hành, truyền bá Kinh này.

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O



## 6. KINH BỐN ÂN LỚN

Bây giờ, đức Phật từ trong chánh định dạy ngài Di lạc: “Này các đệ tử, hãy nghe cho kỹ, ta sẽ diễn nói ơn nghĩa thế gian và xuất thế gian. Một ơn cha mẹ. Hai ơn chúng sinh. Ba ơn tổ quốc. Bốn ơn Tam bảo. Bốn ơn lớn này, tất cả mọi người đều phải ghi nhận và nên đền đáp”. O

### ƠN CHA NGHĨA MẸ

Này các đệ tử, cha có “từ ân”, mẹ có “bi ân”. Bi ân của mẹ, nói trong một kiếp cũng không hết được. Tình thương của mẹ trên thế gian này không có cái gì có thể sánh bằng. Từ lúc mang thai, suốt mười tháng trường, đi, đứng, ngồi, nằm, mẹ chịu đau khổ, kiêng cử mọi thứ, không màng bản thân. Dù hưởng dục lạc, ăn uống, trang sức, mẹ không

ưa thích. Lòng mẹ lúc này luôn nghĩ đến con, không chút quên lãng. O

Đến khi sinh nở, mẹ đau đớn hơn, như nghìn mũi nhọn cắt xé thân thể, không thể kể xiết. Có khi bất hạnh, mẹ phải qua đời để con được sống. Khi sinh nở rồi, mẹ mừng khôn tả, như kẻ nghèo khó được ngọc như ý. Con khóc chào đời, lòng mẹ như nghe một bài giao hưởng. Mẹ dùng ngực mình làm nơi con ngủ. Vòng tay của mẹ ôm ấp đời con. Bầu sữa của mẹ như suối cam-lộ nuôi lớn đời con. Ôn đức nuôi dưỡng của đấng mẹ hiền không gì sánh được. Trên thế gian này, núi là cao nhất, ơn đức của mẹ còn cao hơn nhiều. Trên thế gian, quả đất nặng nhất, ơn nghĩa của mẹ còn nặng hơn nhiều. O

Bổn phận làm con, dù trai hay gái, nếu ai bội ân, bất hiếu cha mẹ, làm cha mẹ buồn, oán hận trong tâm, thốt ra lời ác, thì bị tổn đức, sa đọa đường xấu. Trên

thể gian này, không gì nhanh hơn sức gió vũ bão. Một niệm oán giận của đấng sinh thành còn nhanh hơn gió. Bồn phận làm con không thể trái nghịch ân đức mẹ cha.

Này các đệ tử, bất cứ người nào vâng lời cha mẹ, không hề trái nghịch, làm điều lợi lạc thì được thiện thần thường theo bảo hộ, được phước báo lớn. Làm con hiếu thảo đền ơn cha mẹ, mỗi ngày ba lần, tự cắt thịt mình để nuôi cha mẹ cũng không trả được công ơn sinh thành của mẹ và cha. Khi còn trong thai, tất cả người con, miệng nút cuống vú, sống nhờ sữa mẹ; khi đã chào đời, hơn một ngàn ngày, tiếp tục uống sữa ngọt ngào của mẹ. Tất cả chất bổ trong cơ thể mẹ đều nuôi con trẻ. Sinh con đàn độn, di tật bẩm sinh, thân thể tật nguyên, tình thương của mẹ không hề thay đổi. Ngày xưa ngày xưa, có một bà mẹ du lịch phương xa, lưng bế đứa con, lội qua

sông Hằng, vì nước dâng cao, dòng chảy lại mạnh, sức bà yếu dần, vì thương con quá, không nỡ bỏ con nên hai mẹ con đều bị chết chìm. Tình mẹ là thế, bao la như biển, không thể tính đếm, sẵn lòng chịu chết vì thương con mình. O

Này các đệ tử, có mười ân đức của bậc từ mẫu, bốn phận làm con phải lo đáp đền. Một là ơn mẹ như là trái đất; vì cơ thể mẹ là chỗ nương tựa sự sống của con. Hai là ơn nghĩa ban tặng sự sống; mẹ phải trải qua rất nhiều đau khổ để được sinh con làm phận con người. Ba là ơn nghĩa nâng đỡ con cái; tay mẹ vượt ve, uốn nắn vóc hình cho con khỏe đẹp. Bốn là ơn nghĩa nuôi dưỡng con cái; mẹ phải tảo tần bốn mùa lao khổ, cho con ăn học, nuôi con khôn lớn. Năm là ơn nghĩa dạy dỗ con cái; mẹ dùng phương tiện, truyền hết kinh nghiệm, trao con tri thức lập nghiệp chân chính. Sáu là

ơn nghĩa làm đẹp cho con; mẹ hy sinh mình, làm đẹp cho con với quần áo đẹp và trang sức phẩm. Bảy là ơn nghĩa giúp con bình an; mẹ ôm ấp con, cho con nghỉ ngơi, an lành sức khỏe, khỏi phải lo toan những điều gian khổ. Tám là ơn nghĩa dạy con nên người; mẹ dùng kiến thức và các kinh nghiệm hướng dẫn đời con, giúp con nên người hữu dụng trong đời. Chín là ơn nghĩa dạy con đạo đức; mẹ sống gương mẫu, dạy con lánh ác, làm các việc lành, trau dồi đạo đức, sống đời thanh cao. Mười là ơn nghĩa gây dựng gia nghiệp; mẹ trao gia tài, tất cả cho con, để con thừa hưởng và phát huy thêm. O

Này các đệ tử, ai còn cha mẹ được gọi là giàu, ai mất song thân được gọi là nghèo. Mẹ hiền còn sống như trời giữa trưa, ánh sáng chiếu soi không hề thiên vị. Mẹ hiền mất đi như mặt trời lặn, bóng tối phủ trùm. Cha hiền còn sống như núi



vĩ đại, cha mất đi rồi như dưới vực sâu. Vì thế mọi người phải sống ơn nghĩa, hiếu dưỡng mẹ cha như thờ Phật pháp thì được phước đức không thể kể hết. O

### **NHỚ ƠN TỔ QUỐC**

Này các đệ tử, người đứng đầu nước có phước đức lớn. Sống trong nhân gian, nhưng phước đức của nguyên thủ quốc gia lớn hơn mọi người. Quốc trưởng là người hộ trì đất nước, rừng núi, sông hồ, tất cả tài nguyên và dân trong nước. Lãnh đạo quốc gia phải đảm bảo được hạnh phúc, an vui cho mỗi người dân bằng luật công chính và dùng chánh pháp giáo hóa mọi người.

Mọi thành phần dân thịnh vượng, bình an, không bị khủng hoảng là nhờ vào tài lãnh đạo đất nước của nhà chính trị có lòng với dân. Như trong căn nhà, cột là căn bản, quốc trưởng là người thiết lập

luật pháp, quản trị đất nước thanh bình, phát triển, mang lại hạnh phúc cho mọi thành phần. Cũng như mặt trời soi sáng thế gian, quốc trưởng là người mang lại công bằng, hạnh phúc cho dân, không hề thiên vị. O

Đứng đầu một nước mà không có thuật quản trị đất nước thì dẫn đến cảnh xã hội bất ổn, người dân khổ đau. Ngoài luật pháp nước, quốc trưởng nên lấy chánh pháp Phật dạy cải hóa lòng người, làm cho đất nước phát triển ổn định, không bị rơi vào tám khủng hoảng lớn: nạn giặc ngoại xâm, nội loạn tranh chấp, đất nước nghèo đói, dịch bệnh triền miên, gió mưa trái thời, nắng mưa quá mức, nhật thực, nguyệt thực, xã hội bất ổn. Nhờ dùng luật nước và chánh pháp Phật, nhân dân lợi lạc, tám khủng hoảng trên không thể xâm phạm.

Như ông tử phú chỉ có con một, thương con hết lòng, cho con lợi lạc, ngày cũng

như đêm sống trong hạnh phúc. Quốc trưởng yêu nước cũng giống như thế, xem mọi thành phần như con ruột mình, bảo hộ ngày đêm, giúp dân hạnh phúc, cơm no áo ấm. Vị quốc trưởng nào giúp mọi người dân sống mười điều thiện thì đáng được gọi là “Phúc đức vương”. Vị quốc trưởng nào không giúp người dân tu các nghiệp lành thì được gọi là vị “phi phúc chủ”. O

Về luật nhân quả, nhất là cộng hưởng, trong quốc gia nào có người tu thiện, làm nhiều điều lành thì trực tiếp hưởng được năm phần bảy, còn vị quốc trưởng cộng hưởng hai phần. Khi vị quốc trưởng tu nhân tích đức, làm nhiều việc phúc, đất nước đi lên, thì dân trong nước đều được phúc lợi, nhờ cộng hưởng tốt. Nếu quốc trưởng nào pháp luật nghiêm minh, không hề thiên vị bất cứ một ai, sống theo chánh pháp, bảo hộ đạo đức, giáo hóa mọi người bằng các lễ phải thì quốc vương

ấy chính là “chúa tể” trong một quốc gia. Vị quốc trưởng này xứng đáng gọi là một vị thánh vương hay chánh pháp vương.

Làm quốc trưởng tốt cần có đầy đủ mười đức sau đây: Một là dùng trí soi sáng thế gian. Hai là dùng đức làm đẹp đất nước. Ba là giúp dân được an ổn lớn. Bốn là dẹp yên mọi chuyện loạn lạc. Năm là giúp dân lìa được tám nạn, không còn sợ hãi. Sáu là tuyển dụng các bậc hiền tài phát triển đất nước. Bảy là biết lấy chánh pháp làm gốc, giúp cho muôn dân an cư lạc nghiệp. Tám là giữ nước độc lập chủ quyền. Chín là đầu mối của mọi việc thiện. Mười là lãnh đạo tất cả thành phần chính trực, nghiêm minh. O

Nếu quốc trưởng nào không nghiêm luật nước, để dân làm ác, xã hội bất ổn, thì các thiện thần đều xa lánh cả. Thấy dân tu thiện, đất nước phát triển, thì các thiện thần đều rất vui mừng, tán dương

quốc trưởng, đất nước nhờ đó càng được cường thịnh. Nếu vị quốc trưởng không gần kẻ xấu, siêng năng phục vụ lợi ích nhân dân thì ngọc như ý sẽ có trong nước, các nước láng giềng thấy đều mến phục, hòa nhã, hợp tác.

Nếu có kẻ ác sinh tâm phản nghịch trong quốc gia thiện, dù trong chốc lát, thì nghiệp xấu này tự tiêu diệt họ. Đến khi qua đời, tái sinh đọa lạc, chịu nhiều đau khổ. Nếu có nhân dân thực hành điều thiện, có lòng yêu nước, giàu lòng tử tế, giúp đỡ lẫn nhau, quý trọng Phật pháp, thì ngay đời này được nhiều phước báu, giàu có, yên ổn, hạnh phúc tràn đầy, tất cả nguyện lành đều được thành tựu. Tất cả quả báo dù thuận hay nghịch, dù tốt hay xấu là rất chính xác cũng như tiếng vang nổi sau âm thanh. Ân đức quốc trưởng to lớn như thế nên mọi người dân nên hợp sức lại phát triển đất nước. O

## ƠN BA NGÔI BÁU

Này các đệ tử, ba ngôi báu là Phật, bậc giác ngộ, Pháp là chân lý, Tăng là chân tu. Nhờ có Tam bảo, mọi người biết tu, vượt qua khổ đau, hưởng được hạnh phúc đời này, đời sau.

Cuộc đời đức Phật là tấm gương thiện, do đầy công tu kiếp này kiếp trước, chuyển hóa phiền não, chứng đắc niết-bàn, hết nghiệp ba cõi, công đức như núi, không ai sánh bì. Phúc đức của Phật sâu như biển cả. Trí tuệ của Phật lớn không ngăn mé, cũng như hư không. Từ bi của Phật cứu giúp thế nhân vượt qua bể khổ. Phép màu của Phật soi sáng thế gian thoát khỏi tăm tối. O

Tất cả chúng sinh bị nhiều nghiệp chướng, phiền não ngăn che, chìm trong sinh tử, chịu nhiều khổ sở. Nhờ ba ngôi báu có mặt thế gian làm thuyền tâm linh, đưa rước mọi người vượt qua sông

khô, đến bờ niết-bàn, sống trong an vui, không còn thoái chuyển. Những bậc có trí thường luôn ngưỡng mộ, nương ba ngôi báu, tu tạo hạnh phúc.

Này các đệ tử, các đức Phật đều có đủ ba thân: Một, tự tính thân. Hai, thụ dụng thân. Ba, biến hóa thân. Sử dụng ba thân giáo hóa chúng sinh, đức Phật mang lại hạnh phúc cho đời. Thân Phật tự tính vô thủy, vô chung, lia tất cả tướng, dứt mọi hí luận, không vướng bờ mé, tịch tĩnh an vui. Thân Phật thụ dụng tròn đầy hai hạnh. Tự thọ dụng thân do tu hạnh lành, mang lại lợi lạc cho các chúng sinh trong vô số kiếp, được tâm Thập địa, đáng được cung kính, cúng dường, tán thán. Chân báo thân này có trước, không sau, nên thọ mạng Phật tùy theo sở thích. Thân tướng của Phật trang nghiêm, đẹp đẽ, như viên kim cương, dứt bỏ tất cả các chướng sở tri và chướng phiền não. O

Đức Phật đạt được bốn trí viên mãn, vốn là chân báo thọ dụng pháp lạc. Một, trí kính lớn; chuyển thức dị thực thành trí tuệ lớn, như tấm gương tròn, sáng soi sắc tướng. Gương trí tuệ Phật hiện rõ các nghiệp của các chúng sinh. Nương vào từ bi và trí tuệ lớn, Phật rõ pháp tính, lâu thông cả hai chân lý tuyệt đối, chân lý mặc ước, giữ thân vô lậu, hội tụ công đức trọn vẹn đầy đủ. Hai, trí bình đẳng; chuyển thức mạt-na, trung tâm chấp ngã, thành trí tuệ lớn, thấu rõ nguyên lý bình đẳng không hai, xa lìa vọng chấp, thấy rõ thực tướng của mọi sự vật. Ba, trí quán sát; nhờ chuyển ý thức, không còn phân biệt, thành trí tuệ sáng, quán sát mọi vật, tướng riêng, tướng chung, vượt khỏi chấp mắc, giúp cho chúng sinh được bất thoái chuyển. Bốn, trí thành tựu; chuyển 5 giác quan thành trí tuệ lớn, làm chủ thân tâm, giúp cho mọi người hoàn thành



ngiệp thiện, thành tựu hạnh phúc. Nhờ bốn trí này, đức Phật thành tựu tự thụ dụng thân. O

Hóa thân của Phật đầy đủ tám vạn bốn nghìn tướng tốt, luôn luôn trụ trong Tịnh độ chân thật, nói lý thành Phật, giúp cho mọi người được an lạc lớn của pháp Đại thừa. Tất cả đức Phật vì độ Bồ-tát chúng đắc Thập địa. Thân Phật có đủ ba mươi hai tướng, tám mươi vẻ đẹp, đủ bốn căn lành, giúp hàng phàm phu, ngộ pháp Tam thừa. Đức Phật thương tưởng các bậc Bồ-tát tuyên giảng rộng rãi sáu Ba-la-mật, giúp được chánh giác, cứu cánh Phật tuệ. Vì Bích-chi Phật, giảng dạy về pháp mười hai nhân duyên. Vì hàng Thanh văn, phân tích giảng dạy bốn chân lý thánh, vượt qua các khổ sinh, già, bệnh, chết, đạt được hạnh phúc, cứu cánh Niết bàn. Phật vì nhân loại, dạy về nhân bản, giúp họ

hạnh phúc trong quả đất này và hành tinh khác. Hóa Phật lớn, nhỏ tuy nhập niết-bàn, nhưng thân Phật ấy nối tiếp không mất. O

Này các đệ tử, công đức Phật bảo to lớn như thế, không thể nghĩ bàn. Do nhân duyên này, đức Phật có đủ mười đức hiệu lớn: Là bậc Như Lai, bậc đáng cúng dường, bậc Chánh biến tri, bậc Minh hạnh túc, là bậc Thiện thế, bậc Thế gian giải, bậc Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, là thầy trời người, là Phật, Thế Tôn.

Này các đệ tử, Pháp bảo có bốn phương diện cần nắm: Một là chánh pháp. Hai là lý pháp. Ba là hành pháp. Bốn là quả pháp. Chánh pháp Phật dạy được ghi thành Kinh, chính là chân lý, phá tan vô minh, dẹp sạch phiền não, chuyển hóa nghiệp chướng, gọi là “Giáo pháp” vì có khả năng giáo hóa mọi người. Sự vật gồm hai: hữu vi, vô vi, gọi là “Lý pháp”.

Chấp vào hữu vi, rơi rớt sinh tử. Nương vào vô vi, hướng đến an lạc. Hành Pháp chính là thực tập chuyển hóa lời Kinh Phật dạy: Đạo đức, thiền định, trí tuệ cao siêu. Nhờ thực tập này, không còn đau khổ, đạt được an vui, đạt quả giác ngộ, hay quả vô vi, gọi là “Quả pháp”. Kho tàng pháp bảo có khả năng lớn, dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi sinh tử, đạt được niết-bàn. O

Các Phật quá khứ, hiện tại, vị lai nương vào tứ đế, phân tích nhân quả, thấu rõ nhân khổ, dứt vật chướng ngại, thành tựu Bồ-đề, mang lại lợi lạc cho khắp nhân loại. Các Phật ba đời cúng dường Pháp bảo. Huống hồ chúng sinh trong ba cõi phàm, chưa được giải thoát, không kính Pháp bảo là bất hạnh lớn!

Này các đệ tử, Pháp bảo đầy đủ sáu công đức lớn: Một là chân lý, đạo đức chí tôn, làm nơi nương tựa của các chúng sanh. Hai là ruộng phước vĩ đại hơn hết.

Ba là cội nguồn ân đức vô lượng. Bốn là pháp mầu, hiếm khi gặp được như hoa Ưu đàm. Năm là chân lý hơn các tôn giáo và các triết học. Sáu là đầy đủ các loại công đức. Ôn đức Pháp bảo lợi lạc chúng sinh, không thể nghĩ bàn. O

Phật vừa dứt lời, có ông Trưởng giả bạch đức Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn! Trong một Phật bảo có nhiều hóa Phật, cùng khắp thế giới, đem lại lợi lạc cho nhiều chúng sinh, do nhân duyên gì mà rất nhiều người không gặp Phật Pháp, nên chịu khổ não dài trong nhiều kiếp?”

Đức Phật dạy rằng: “Ví như mặt trời sáng soi thế giới, không hề thiên vị, nhưng những người mù không thấy ánh sáng. Điều này hẳn nhiên không phải do lỗi của vàng thái dương”. Tương tự, đức Phật tuyên giảng chánh pháp, mang nhiều lợi lạc cho khắp mọi người nhưng có nhiều người không tin Phật Pháp,

không thích người tu, không tin nhân quả, thường tạo nghiệp ác, không chút hổ thẹn, gốc tội sâu nặng, qua nhiều kiếp sống, không hề nghe biết danh hiệu Tam bảo, như người bị mù không thấy ánh sáng. Nếu có người nào cung kính Tam bảo, ưa thích Đại thừa, nhờ công đức này, nghiệp chướng tiêu trừ, phúc đức tràn đầy, trí tuệ tăng trưởng, căn lành càng lớn, già từ khổ đau, chứng đạt giác ngộ. O

Này các đệ tử, năng lực Pháp bảo cũng như kim cương, có thể phá sạch lao ngục khổ đau. Pháp bảo như trời, soi sáng chúng sinh. Kho tàng Pháp bảo như ngọc ma-ni, hơn nhiều cửa báu. Pháp bảo mang lại niềm an lạc lớn. Pháp bảo là thuyền, vượt qua sinh tử, đến bờ niết-bàn. Pháp bảo trừ diệt tội tham, sân, si, giúp cho chúng sinh sống với trí tuệ, có lòng hổ thẹn. Pháp bảo cũng như giáp trụ kim cương, phá bốn loại ma, chúng

đạo Bồ đề. Pháp bảo cũng như gươm trí tuệ sắc, cắt đứt sinh tử. Pháp bảo chính là xe báu Tam thừa, chở hết mọi loài ra khỏi nhà lửa. Pháp bảo cũng như ngọn hải đăng soi, giúp cho mọi người thoát khỏi ba cõi. Pháp bảo chính là vị đạo sư lớn, dẫn dắt mọi người thoát khỏi khổ đau, đạt được niết-bàn. Công đức Pháp bảo sâu xa, khó nghĩ. Làm đệ tử Phật, mỗi ngày siêng năng đọc tụng Pháp bảo, hiểu rõ thực hành, sẽ được an vui, không còn bất hạnh. O

Này các đệ tử, có ba loại Tăng: Một, Bồ-tát tăng. Hai, Thanh Văn tăng. Ba, Phạm phu tăng. Các bậc Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi, Quan Âm, Thế Chí là Bồ-tát tăng. Ngài Xá-lợi-phất, ngài Mục-kiền-liên là Thanh Văn tăng. Các vị tu sĩ xuất gia chân thật, có lý tưởng lớn, giới hạnh thanh cao, có chánh tri kiến, từ bi trí tuệ, hóa độ mọi người theo Tứ diệu

đế, dù chưa giải thoát nhưng có thể giúp những người hữu duyên với chánh pháp Phật, đều được an vui, được gọi chung là các Phạm phu tăng. Tăng bảo chính là ruộng phước đức lớn cho người tại gia gieo hạt hạnh phúc qua sự cúng dường, ủng hộ Phật sự. Ở đức Tăng bảo cũng khó nghĩ bàn. O

Một vị trưởng giả cung kính bạch Phật: “Nghe lời Phật dạy, chúng con biết được ba ngôi tâm linh. Vì duyên có gì, ba ngôi tâm linh Phật, Pháp và Tăng được gọi là bảo?”

Đức Phật dạy rằng: “Lành thay, lành thay! Phật, Pháp và Tăng như viên ngọc quý, kim cương long lanh, cắt đứt khổ đau. Tam bảo cũng như ngọc Ma-ni đẹp, không ai phá được, không lẫn bụi nhơ; xa lìa phiền não; như bình thiên đức, mang lại an vui. Những người nghiệp nặng, nghi chướng quá dày thì khó gặp được ba ngôi

tâm linh. Tam bảo có thể phá tan khổ đau, hàng phục các ma; giúp cho chúng sinh tu tập nghiệp lành. Tam bảo như vàng, vào lửa không đổi. Vì những nghĩa ấy nên Phật, Pháp, Tăng được gọi là “bảo”. O

### **ƠN NGHĨA CHÚNG SINH**

Tất cả chúng sinh, từ vô lượng kiếp, trôi lăn sinh tử ở trong năm đường: thiên, a-tu-la, ngạ quỷ, súc sinh và làm con người kiếp trước đã từng làm cha, làm mẹ, quyền thuộc của nhau. Tiếp nối điều này, ta hãy quan niệm tất cả người nam từng là cha ta, tất cả người nữ từng là mẹ ta. Mỗi người chúng ta từng làm cha mẹ nên cũng từng có tâm đại từ bi như cha mẹ ta. Ơn cha mẹ xưa, ta chưa trả hết. Nay do vọng nghiệp sinh ra thuận nghịch, rồi do chấp mắc, oán hại lẫn nhau.

Vì không có trí nên ít ai hiểu trong nhiều đời trước, chúng ta đã từng làm cha mẹ nhau. Chỗ đáng trả ơn, làm lợi ích



nhau mà không chịu làm đều là bất hiếu. Nhân duyên đời trước, tất cả chúng sinh quá khứ, hiện tại và đời tương lai đều có ơn lớn, thực khó trả hết. Do vậy ta nên tìm cách trả ơn tất cả chúng sinh bằng lối sống đẹp, giàu lòng vị tha, giúp đỡ mọi người sống trong hòa thuận, cơm no áo ấm. O

Này các đệ tử, làm người cao quý phải biết đền trả bốn ân như thế. Người cầu chính đạo quyết tâm đền trả bốn ân cao quý bằng sự thực tập mười Ba-la-mật. Trong đời tương lai, bất kỳ người nào nghe được Kinh này, thọ trì, đọc tụng, phổ biến rộng rãi sẽ được phước đức, tăng trưởng trí tuệ, được thiện thần giúp, thân không đau ốm, tuổi thọ dài lâu, an vui thoi thới.

Phật vừa dứt lời, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát tâm thọ trì, truyền bá kinh này. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

## 7. QUY SƠN CẢNH SÁCH VĂN (LỜI KHUYÊN TU CỦA TỔ QUY SƠN LINH HỰU)

### 1. NHẬN THỨC VÔ THƯỜNG

Vì nghiệp buộc mà nên thân vóc  
 Do hình hài khó thoát khổ thân  
 Tinh cha, trứng mẹ tạo nên  
 Cơm ăn, nước uống, nhờ duyên  
hình thành.

Bốn đại chủng tương quan, tương thuộc  
 Rồi đồng thời xung khắc lẫn nhau  
 Vô thường, già, bệnh đến mau  
 Sớm còn tối mất, giây sau đổi đời.

Như sương móc vừa rơi thấm thoát  
 Nắng đầu ngày bỗng chốc thành không!  
 Dây leo, cây mọc bờ sông  
 Tuổi đời ngắn ngủi, vô thường  
đến nhanh.

Mỗi tâm niệm diệt sanh chóng mặt  
Ngày tháng dường chỉ một sát-na  
Kiếp người hơi thở vào ra  
Chớ nên bỏ mặc, trôi qua biếng lười.

## 2. LÀM NGƯỜI THÔNG DONG

Xa cha mẹ, mấy khi phụng dưỡng  
Lìa người thân, hương đảng, tông đường  
Không còn nghĩa vụ nối dòng  
Không màng chính trị, chuyên rông  
công phu.

Quyết cạo tóc cầu sư học đạo  
Giữ niềm chơn, hoằng pháp độ sinh  
Chuyển nghiệp đời, quý hòa bình,  
Hướng về giải thoát, rộng thân  
con đường.

Vừa thọ giới tự phong “đại đức”  
Chẳng nghĩ công đàn việt cúng dâng  
Cơm: thí chủ, của: mười phương  
Không tự dựng có, huênh hoang được gì!

Ăn vừa dứt, thị phi phù phiếm  
 Chạm đầu vào toàn chuyện thế gian  
 Ham vui, ấy chính khổ nhân  
 Nổi trôi bao kiếp nhiễm trần,  
 khó thông.

Thời gian mất, tháng năm lần lữa  
 Hưởng thụ nhiều, khó bỏ thói quen  
 Chạy theo danh sắc hại tâm  
 Chứa gom tài vật, lụy thân huyễn này?

Xưa Phật dạy các thầy tu sĩ  
 Đạo trang nghiêm, thân thể tịnh thanh  
 Chuyện ăn, mặc, ngủ: chớ tham  
 Thường không đầy đủ; chuyên tâm  
 tu hành.

Kẻ phạm tục đắm tham, khó dứt  
 Tháng ngày trôi, phút chốc bạc đầu.  
 Mới tu chưa hiểu đạo mầu,  
 Học tu, tham vẫn; chớ sầu áo cơm.

### 3. VƯỢT THÓI PHẠM TỤC

Phật chế Luật khai tâm, chuyên hóa  
Gìn oai nghi, sạch tựa tuyết băng  
Dừng sai, giới hạnh trắng trong  
Hiểu rành điều cấm để không phạm vào.

Quyết nuôi dưỡng “tâm đầu” gìn giữ  
Té hạnh đều đầy đủ hành trì  
Niệm tâm trong lúc đứng, đi  
Vượt qua thói tệ; Tỳ-ni nằm lòng.

Buông giới luật, không thông kinh giáo  
Uổng một đời, láo ngáo luống trôi  
Kệ kinh chẳng chút đoái hoài  
Đạo mâu khó ngộ, tháng ngày khổ đau.

Tuổi tác lớn, tự cao, bụng rộng  
Không bạn lành; ngạo mạn, huênh hoang  
Kinh chẳng thuộc, nghĩa chẳng thông  
Chẳng hay tự chủ, buông lung  
tháng ngày.

Quen lớn tiếng, nói lời vô phép  
 Không kính, nhường hạ lạp thấp cao  
 Ăn xong dậy trước, bỏ sau  
 Uống ăn khua bát, ồn ào khó nghe.

Trái phép tắc, hạnh tu chẳng có  
 Ngồi, đứng, đi như thể người đời  
 Làm thì động chúng, rồi bời  
 Sống không gương mẫu, không ai<sup>(1)</sup>  
 nể mình.

Được nhắc nhở, biện minh đủ lẽ  
 “Nào tôi tu núi cả, hang sâu”  
 Không rành pháp Phật nhiệm màu,  
 Thói đời vẫn nhiễm, đạo cao chẳng rành.

#### 4. KHÔNG HOANG PHÍ CUỘC ĐỜI

Đó là bởi sơ tâm biếng nhác  
 Chạy theo đời, nhiễm mắc thói đời,  
 Lớn già, quê kệch, lôi thôi  
 Gặp việc chẳng biết, hời ơi, bí lù.

---

1. Nguyên văn là kẻ tu sau, ý nói do tu thiếu oai nghi, phẩm hạnh, người tu sau và Phật tử không thể sinh tâm nể trọng.

Kẻ hậu học hỏi thừa rất cổ  
Chẳng biết gì, nên chẳng giúp gì  
Nói sai kinh, bị người chê  
Cho là vô lễ, sân si, lẩn người.

Một mai bệnh, hỡi ơi, khổ cực  
Bao đón đau trời buộc tấm thân  
Sớm lo, tối hoảng tinh thần  
Tương lai mờ mịt, biết đường nào đây?

Ra nông nổi, tiếc đời ta bạc  
Đào giếng ư, lúc khát khô mồm?  
Hận mình chẳng sớm tu nhân  
Đến khi già bệnh, lỗi làm triền miên.

Khi chết đến, thân liền tan rã  
Tâm hoang mang, lo sợ mà thôi  
Cũng như lòng thủng chim bay  
Tâm do nghiệp kéo, đầu thai tức thời

Như con nợ bị lôi, mất sức  
Nghiệp nặng ghì, lê bước theo sau  
Ác nhiều sinh ở cõi sào  
Thiện sinh cõi phúc, khổ đau già từ.

Dòng tâm niệm trôi đi không dứt  
Quý vô thường bất giác kê bên  
Thời gian không kéo dài thêm  
Mạng người sẽ chết, chớ quên điều này.

Trong ba cõi luân hồi khó thoát  
Phải tái sinh bao kiếp nổi trôi  
Nghiệp duyên, sinh tử vậy thôi  
Trăm luân lên xuống, lâu dài biết bao.

Vì thương xót, lòng đau như cắt  
Khó nín thinh, khuyên nhắc mấy lời  
Chúng ta cách Phật bao đời  
Sinh thời tượng pháp, nhiều người  
chẳng siêng

Chẳng quản ngại tài hèn, trí kém  
Khuyên người sau tinh tấn tu thân  
Nếu không bỏ thói kêu căng  
Con đường chuyển hóa xa dần, khó xong.



## 5. GƯƠNG HẠNH THOÁT TỤC

Người tu học hướng phương trời rộng  
Thân và tâm khác bọn phàm phu  
Nói truyền giống Phật, dẹp ma  
Bốn ân quyết trả, cứu ba đường phàm.

Chưa được thế, là tăng sĩ dỏm  
Hạnh và lời trống rỗng, đáng thương  
Tổn hao tín thí, cuống cuồng  
Cả đời lụng khụng, tựa nương chỗ nào?

Làm tăng sĩ, hạnh cao, tướng đẹp  
Do nhiều đời gieo hạt giống lành  
Cớ sao chẳng quý thời gian!  
Khoanh tay chênh mảng, bỏ hoang  
cuộc đời?

Sự nghiệp đạo chẳng hoài, lười biếng  
Chẳng công phu, tu tiến được sao?  
Đời này luống uổng qua mau  
Nhân nào quả nấy, đời sau tiêu tàn!

Mặc pháp phục, song thân từ già  
 Hướng tâm về chí cả, trời cao  
 Sớm hôm nghĩ nhớ đạo mầu  
 Tiếc từng giây phút, lúc nào cũng tu.

Làm cho được cột nhà Phật pháp  
 Vì hậu sinh, gương mẫu tấm thân  
 Giữ gìn phong độ tu hành  
 Những người như thế xứng hàng  
 chân tăng.

Mọi lời lẽ thấm nhuần kinh pháp  
 Luận đàm gì cũng khớp thánh nhân  
 Hình dung đỉnh đạc, đàng hoàng  
 Nêu cao chí khí, thênh thang đạo vàng.

Hành trình lớn, cần nương bạn tốt  
 Gạn đục trong, thanh lọc mắt, tai  
 Gần nhau, chọn bạn mà chơi  
 Biết điều chưa biết, sáng ngời thấy nghe.

Sanh thân vóc là do cha mẹ  
 Trưởng thành nhờ thầy cả, bạn hiền

Đi trong sương móc thường xuyên  
Tuy không ước áo, lạnh mèm tấm thân.

Chơi kẻ ác lớn thêm nghiệp ác  
Nhân xấu thường phải chuốt khổ đau  
Chết rồi chìm đắm cõi sâu  
Trôi lăn nhiều kiếp, biết bao giờ ngừng?

## 6. CĂN BẢN THIỀN TẬP

Lời ngay thẳng trái ngang thính giác  
Nghe xong rồi khắc cốt ghi tâm  
Vun trồng đức hạnh, ản danh  
Lánh xa huyên não, tinh thần sáng trong.

Khi đã muốn tham thiền, học đạo  
Hãy vượt lên phương tiện sơ môn  
Nghiên tâm nghĩa lý tâm tông  
Đạo mâu tử ngộ, nguồn chơn nằm lòng.

Học thầy giỏi, sống nương bạn tốt.  
Thiền tông cao khó đạt, khó thông  
Dụng tâm tinh tế hết lòng  
Chánh nhân đốn ngộ, thoát vòng  
trầm luân.

Đó là thoát hãm lăm cảnh giới  
 Không kẹt vào ba cõi bụi hồng  
 Trong ngoài các pháp đều không  
 Từ tâm biến hiện, danh suông thôi mà!

Tâm chẳng dính, sa đà theo cảnh  
 Thì cảnh nào bám dính được tâm  
 Nương theo pháp tánh thậm thâm  
 Chẳng buông, chẳng nắm cảnh trần  
 thong dong.

Mắt thấy sắc, tai đương nghe tiếng  
 Gìn thân nhiên, chẳng vướng cõi lòng  
 Tích môn và cả bản môn  
 Ứng dụng đầy đủ, vẹn tròn đạo tâm.

Người như vậy xứng danh tu sĩ  
 Mặc pháp y chẳng phí chút nào  
 Trên đèn đáp bốn ân sâu  
 Dưới thương ba cõi, dải dầu độ sanh.

Nếu kiếp kiếp giữ tâm không chuyển  
 Quả Phật kia sẽ chứng được thôi

Ra vào ba cõi độ người  
Noi gương mô phạm, cứu đời trầm luân.

## 7. TÂM NGUYỆT NGƯỜI TU

Lối học đó thậm thâm, màu nhiệm  
Lòng dạn lòng, thể nghiệm thực hành.  
Hạng trung chưa thể tựu thành  
Tâm nghiên thánh giáo, ôn tâm  
nghĩa chơn.

Nắm nghĩa lý, tuyên dương chánh pháp  
Độ người sau, báo đáp Phật ân.  
Chuyên tu, chớ phí thời gian  
Nương công hạnh ấy, làm nhân cứu mình.

Biết nương tựa thắng nhân, hạnh tể  
Xứng vào hàng pháp khí Tăng đoàn.  
Nhìn xem dây sấn quán quanh  
Bám cây tùng bách, ngang tầm trời cao.

Đề lợi ích, nương vào giới đức  
Chớ buông lơ, thiếu sót, lỗi lầm

Giữ gìn phong cách tu tâm  
 Nhân nào quả nấy, thậm thâm khó lường.

Chớ luống uổng tháng năm vô ích  
 Dòng đời trôi vùn vụt qua nhanh  
 Quý từng tích tắc thời gian  
 Quyết lòng tu tiến, ngày càng thăng hoa.

Chớ lạm dụng đàn na cung dưỡng  
 Khó đáp đền bốn trọng ân kia  
 Chứa nhiều, tâm bí, u mê  
 Bị đời khinh rẻ, cười chê tháng ngày.

“Người trọng phu, ta đây cũng thế  
 Chớ khinh mình mà tự thoái lui.”  
 Bằng không luống uổng một đời  
 Tự ti vô ích cho người và ta.

Chí nguyện lớn phát ra mạnh mẽ  
 Hoài bão hùng, nổi chí cao nhân  
 Chớ theo lẽ thói hư hèn  
 Đời ta ta quyết, chớ nương người ngoài.

“Đứt vọng thức, buông duyên ngoại tại  
Cảnh và tâm hết đối chọi nhau  
Tâm không, cảnh tịch: Nhiệm mầu.”  
Chỉ vì bế tắc quá lâu, chẳng rành.

## 8. GIÚP NHAU THOÁT KHỎI SINH TỬ

Hãy nghiền ngẫm lời văn Cảnh sách  
Giành chủ quyền coi sóc bản thân  
Vượt qua lẽ thói nghiệp trần  
Một khi quả trở, trốn quanh khó lòng.

Âm thanh thuận tiếng vang hòa thuận  
Hình thẳng ngay, bóng dáng thẳng ngay  
Nhân nào quả nấy xưa nay  
Không thể không sợ, có ngày đến ta.

Kinh đã dạy: “Trải qua ngàn kiếp  
Nghiệp đã gieo chẳng mất đi đâu  
Nhân duyên hội ngộ, đáo đầu  
Ai làm nấy chịu, khổ đau bám rình.”

Trong ba cõi, nghiệp hình ràng buộc  
Ám hại ta chẳng khác sát nhân

Ngày đêm nỗ lực chuyên cần  
Kẻ không, năm tháng trôi nhanh được gì?

Thấy họa, tội, tôi đây tha thiết  
Khuyên người sau tâm huyết thực hành  
Làm bạn đạo khắp tử sinh  
Tâm thành ghi lại lời Minh thế này:

## 9. BÀI MINH TÓM TẮT

“Thân huyền khác nào nhà mộng,  
Rỗng không hình hài bóng sắc  
Truy nguyên quá khứ không cùng  
Hướng về tương lai không chắc.

Ẩn hiện nơi này, nơi khác  
Lên xuống ba đường cực nhọc  
Nếu không thoát khỏi ba vòng  
Khổ đau bao giờ mới dứt?

Mãi mê tham luyện thế gian  
Năm uẩn gặp duyên chồng chất  
Từ lúc sinh ra đến chết  
Hầu như không gì giữ được!



Chỉ vì còn kẹt vô minh  
Rốt cuộc chìm trong mê hoặc  
Hãy quý từng phút từng giây  
Cuộc đời vô thường bất trắc.

Đời này luống qua vô ích  
Đời sau gặp nhiều ngăn lấp  
Vướng kẹt mê này mê khác  
Hoành hành đều do sáu giặc.

Qua lại, loanh quanh sáu đường  
Ba cõi xuống lên lăn lóc  
Quyết chí tầm sư học đạo  
Siêng năng nương bậc cao đức.

Quán chiếu, làm chủ thân tâm  
Diệt trừ tất cả gai góc  
Đời như gió thổi mây bay  
Trần lao quá nhiều áp lực.

Nghiên cứu thực hành Kinh Phật  
Quyết lòng đạt được tuệ giác  
Đến khi tâm cảnh đều quên  
Xóa mờ làn ranh ký ức.

Đẹp yên sáu giác giác quan  
Đi, đứng, nằm, ngồi: Tĩnh mặc  
Một khi tâm đã không sinh  
Muôn pháp trong ngoài đều dứt.

\*\*\*



## 8. CU' TRẦN LẠC ĐẠO PHÚ (居塵樂道賦)

Giác Hoàng Trần Nhân Tông

### HỘI THỨ NHẤT

Mình ngồi thành thị; nét dùng sơn lâm.  
Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính; nửa  
ngày rồi tự tại thân tâm.

Tham ái nguồn dùng, chẳng còn nhớ  
châu yêu ngọc quý; thị phi tiếng lặng,  
được dầu nghe yến thốt oanh ngâm.

Chơi nước biếc, ả non xanh, nhân gian  
có nhiều người đặc ý; biết đào hồng, hay  
liễu lục, thiên hạ năng mấy chủ tri âm!

Nguyệt bạc vùng xanh, soi mọi chỗ  
thiền hà lai láng; liễu mềm hoa tốt, ngắt  
quần sinh tuệ nhật sâm lâm.

Lo hoán cốt, ước phi thăng, đan thân mới phục; nhắm trường sinh, về thượng giới, thuốc thử còn đăm.

Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng yêu hơn châu báu; kinh nhân đọc dẫu, trọng lòng rồi trọng nữa hoàng kim.

## HỘI THỨ HAI

Biết vậy! Miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác.

Gìn tính sáng, tính mới hầu an; nén niềm vọng, niềm đừng chẳng thác.

Dứt trừ nhân ngã, thì ra tướng thực kim cương; đừng hết tham sân, mới lấu lòng mâu viên giác.

Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi đến Tây phương;

Di Đà là tính sáng soi, mưa phải nhọc tìm về Cực lạc.

Xét thân tâm, rèn tính thức, há rằng

mong quả báo phô khoe; cầm giới hạnh, địch vô thường, nào có sá cầu danh bán chác.

Ăn rau ăn trái, nghiệp miệng chẳng hiềm thừa đắng cay; vận giấy vận sồi, thân căn có ngại chi đen bạc.

Nhược chửi vui bề đạo đức, nửa gian lều quý nửa thiên cung; dầu hay mền thừa nhân nghi, ba phiến ngói yêu hơn lầu gác.

### **HỘI THỨ BA**

Nếu mà cóc, tội ắt đà không, phép học lại thông.

Gìn tính sáng mưa lạc tà đạo; sửa mình học cho phải chính tông.

Chửi Bụt là lòng, xá ướm hỏi đòi cơ Mã tổ; vong tài đối sắc ắt tìm cho phải thói Bàng công.

Áng tư tài tính sáng chẳng tham, há vì

ở Cánh-diều Yên-tử; răn thanh sắc niêm  
dừng chẳng chuyên, lộ chi ngôi am Sạn  
non Đông.

Trần tục mà nên, phúc ấy càng yêu hết  
tất; sơn lâm chẳng cóc, họa kia thực cả  
đồ công.

Nguyên mong thân cận minh sư,  
quả bồ đề một đêm mà chín; phúc  
gặp tình cờ tri thức, hoa Ưu Đàm  
mấy kiếp đơm bông.

## HỘI THỨ TƯ

Tin xem! Miễn cóc một lòng; thì rồi  
mọi hoặc.

Chuyên tam độc mới chứng tam thân;  
đoạn lục căn nên trừ lục tặc.

Tìm đường hoán cốt, chửi sá hay phục  
thuốc luyện đờ; hỏi phép chân không,  
hề chi lánh ngại thanh chấp sắc.

Biết chân như, tin bát nhã, chớ còn tìm

Phật, Tổ Tây Đông; chúng thực tướng, ngộ vô vi, nào nhọc hỏi kinh thiên Nam Bắc.

Xem tam tạng giáo, ắt học đòi thiên uyển thanh quy; đốt ngũ phận hương, chẳng tốn đến chiêm đàn chiêm bặc.

Tích nhân nghi, tu đạo đức, ai hay này chẳng Thích-ca; cầm giới hạnh, đoạn ghen tham, chỉn thực ấy là Di-lặc.

## HỘI THỨ NĂM

Vậy mới hay: Bụt ở cong nhà; chẳng phải tìm xa.

Nhân khuây bản nên ta tìm Bụt; đến cóc hay chỉn Bụt là ta.

Thiên ngộ năm câu, năm nhãn cong quê Hà hữu; kinh xem ba bận, ngồi nơi mái quốc Tân-la.

Cong đạo nghĩa, khoảng cơ quan, đà lọt lẫn trường kinh cửa tổ; lánh thị phi, ghê thanh sắc, ngại chơi bởi dậm liễu đường hoa.



Đức Bụt từ bi, mong nhiều kiếp nguyên cho thân cận; ơn Nghiêu khoáng cả, lọt toàn thân phô việc đã tha.

Áo miến chần đằm ấm qua mùa, hoặc chằm hoặc xẽ; cơm cùng cháo đói no đòi bữa, dầu bạc dầu thoa.

Ngăn bát thức, nén bát phong, càng đè càng bội; lầy tam huyền, nông tam yếu, một cắt một ma.

Cầm vốn thiếu huyền, sá đàn dẫu xoang vô sinh khúc; địch chẳng có lỗ, cũng phiếm chơi xướng thái bình ca.

Lầy cội tìm cành, còn khá tiếc Cu-chi trưởng lão; quay đầu chớp bóng, ắt kham cười Diễn-nhã-đạt-đa.

Lọt quyền kim cương, há mặt hầu thông nên nóng; nuốt bông lật cục, nào tay phải xước tượng da.

## HỘI THỨ SÁU

Thực thế! Hãy sá vô tâm, tự nhiên hợp đạo. Dừng tam nghiệp mới lặng thân tâm; đạt một lòng thì thông tổ giáo.

Nhận văn giải nghĩa, lạc lải nên thiên khách bơ vơ; chứng lý tri cơ, cứng cát phải nạp tăng khôn khéo.

Han hữu lậu han vô lậu, bảo cho hay the lọt duộc thung; hỏi đại thừa hỏi tiểu thừa, thừa thẳng tắt lòi tiền tơ gáo.

Nhận biết lầu lầu lòng vốn, chẳng ngại hề thời tiết nhân duyên; chùi cho vặc vặc tính gương, nào có nhuốm căn trần huyên não.

Vàng chưa hết quặng, sá tua chín phen đúc chín phen rèn; lộc chẳng còn tham, miễn được một thì chay một thì cháo.

Sạch giới lòng, chùi giới tướng, nội ngoại nên Bồ tát trang nghiêm; ngay thờ

chúa, thảo thờ cha, đi đỗ mới trọng phu trung hiếu.

Tham thiền kén bạn, nát thân mình mới khá hồi ân; học đạo thợ thầy, dọt xương óc chưa thông của báo.

### **HỘI THỨ BẢY**

Vậy mới hay: Phép Bụt trọng thay; rèn mới cóc hay.

Vô minh hết bồ đề thêm sáng; phiền não rồi đạo đức càng say.

Xem phỏng lòng kinh, lời Bụt thốt để cho thấy dấu; học đòi cơ tổ, sá thiền không khôn chút biết nay.

Cùng căn bản, rửa trần duyên, mưa đê mấy hào ly dương mặt; ngã thẳng tràng, viên tri kiến, chớ cho còn họa trĩu cong tay.

Buông lửa giác ngộ, đốt hoại thấy rừng tà ngày trước; cầm kiếm trí tuệ, quét cho không tính thức thuở nay.

Vâng ơn thánh, xót mẹ cha, thờ thầy học đạo; mến đức cồ, kiêng bụi ngọt, cầm giới ăn chay.

Cảm đức từ bi, để nhiều kiếp nguyên cho thân cận; đội ơn cứu độ, nát muôn thân thà chịu đắng cay.

Nghĩa hãy nhớ, đạo chẳng quên, hương hoa cúng xem còn nên thảo; miệng rằng tin, lòng lại lổi, vàng ngọc thờ cũng chừa hết ngay.

## HỘI THỨ TÁM

Chung ấy: Chín sá tua rền; chớ nên tuyệt học.

Lay ý thức chớ chấp trắng trắng; nén niềm vọng mưa còn xóc xóc.

Công danh mảng đấm, ấy toàn là những đũa ngậy thơ; phúc tuệ gồm no, chín mới khá nên người thực cóc.

Dựng cầu đò, giới chiêm tháp, ngoại

trang nghiêm sự tướng hãy tu; sẵn hỷ xả, nhuyến từ bi, nội tự tại kinh lòng hằng đọc.

Rèn lòng làm Bụt, chửi sá tua một sức giồi mài; đãi cát kén vàng, còn lại phải nhiều phen lừa lọc.

Xem kinh đọc lục, làm cho bằng thừa thấy thừa hay; trọng Bụt tu thân, dùng mưa lổi một tơ một tóc.

Cùng nơi ngôn cú, chửi chãng hề một phút ngại lo; lật thừa cơ quan, mà còn để tẩm hơi lọt lọc.

## HỘI THỨ CHÍN

Vậy cho hay: Cơ quan tổ giáo, tuy khác nhiều đàng, chãng cách mấy gang.

Chửi sá nói từ sau Mã Tổ; ắt đã quên thưở trước Tiêu Hoàng.

Công đức toàn vô, tính chấp si càng thêm lổi; quách nhiên bất thức, tai ngu mãng ắt còn vang.

Sinh Thiên Trúc, chết Thiếu Lâm, chôn  
dối chân non Hùng Nhĩ; thân bồ đề, lòng  
minh kính, bày dơ mặt vách hành lang.

Vương lão chém mèo, lượt trảy lòng  
ngừa thủ tọa; thầy Hồ khua chó, trở xem  
trí nhẹ con giàng.

Chợ Lư Lãng gạo mắc quá ưa, chẳng  
cho mà cả; sở Thạch Đầu đá trơn hết tấc,  
khôn đến thừa đang.

Phá táo cát cờ, đập xuống dầu thiêng  
thần vật; Cu Chi dơ ngón, dùng đòi nếp  
cũ ông ang.

Lưỡi gươm Lâm Tế, nạng Bí Ma, trước  
nạp tăng no dầu tự tại; sư tử ông Đoan,  
trâu thầy Hựu, răn đàn việt hượm sá ng-  
hênh ngang.

Đưa phiến tử, cất trúc bè, nghiệm kẻ  
học cơ quan nhẹ nhẫ; xô hòn cầu, cầm  
mộc thực, bạn thiên hòa chức móc  
khoe khoang.

Thuyền tử rà chèo, dòng xanh chữa  
cho tịn tầy; Đạo Ngô múa hốt, càn ma  
dường thấy quái quàng.

Rồng Yên lão nuốt càn khôn, ta xem  
chỉn lệ; rắn Ông Tồn ngang thế giới,  
người thấy ắt giang.

Cây bách là lòng, thác ra trước phải  
phương Thái bạch; bính đình thuộc hỏa,  
lại trở sau lối hướng thiên cang.

Trà Triệu lão, bánh Thiều dương, bày  
thiền tử hãy còn đói khát; ruộng Tào khô,  
vườn Thiều thất, chúng nạp tăng những  
để lưu hoang.

Gieo bó củi, nẩy bông đèn, nhân mang  
mới nét; lộ đào hoa, nghe tiếng trúc,  
mặc vẻ mà sang.

## HỘI THỨ MƯỜI

Tượng chúng ấy: Cóc một chân không;  
dùng đòi căn khí.

Nhân lòng ta vương chấp khôn thông;  
há cơ tổ nay còn thừa bí.

Chúng Tiểu thừa cóc hay chữa đến, Bụt  
sá ngăn Bảo sở hóa thành; đấng Thượng  
Sĩ chứng thực mà nên, ai gẻ có sơn lâm  
thành thị.

Núi hoang rừng quạnh, ấy là nơi dật sĩ  
tiêu dao; chiến vắng am thanh, chín thực  
cảnh đạo nhân du hý.

Ngựa cao tán cả, Diêm Vương nào kẻ  
đưa nghênh ngang; gác ngọc lâu vàng,  
ngục tốt thiếu chi người yêu quý.

Chuộng công danh, lòng nhân ngã,  
thực ấy phàm ngu; say đạo đức, dòi thân  
tâm, định nên thánh trí.

Mày ngang mũi dọc, tướng tuy lạ xem  
ắt bằng nhau; mặt thánh lòng phàm, thực  
cách nhẵn vắn vắn thiên lý.



## KỆ KẾT THÚC

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên.  
Cơ tắc xan hề, khôn tắc miên.  
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch;  
Đối cảnh vô tâm mạc vấn Thiên.

\*\*\*

# PHẦN HỒI HƯƠNG





## 1. BÁT-NHÃ TÂM KINH

Quán Tự Tại thực hành trí tuệ,  
 Bát-nhã ba-la-mật sáng ngời,  
 Bảy giờ Bồ-tát quán soi,  
 Thấy rằng năm uẩn ba đời đều không. O  
 Vượt tất cả các vòng khổ ách,  
 Hãy nghe này, Xá-lợi-phất ông!  
 Sắc nào có khác gì không,  
 Không nào khác sắc, sắc không vốn đồng. O  
 Cả thọ, tưởng, thức, hành cũng thế,  
 Tánh chân không các pháp viên thành  
 Thấy đều chẳng diệt, chẳng sanh,  
 Chẳng nơ, chẳng sạch, chẳng tăng giảm gì. O  
 Trong chân không chẳng hề có sắc,  
 Chẳng thọ, tưởng, hành, thức trong không.  
 Mắt, tai, mũi, lưỡi, ý, thân,  
 Sắc, thanh, vị, xúc, pháp, hương không còn. O  
 Không nhãn thức đến không ý thức,  
 Không vô minh hoặc hết-vô-minh,  
 Không điều già chết chúng sanh,  
 Hết già, hết chết thực tình cũng không.

Không trí huệ cũng không chứng đắc,  
Bởi có gì là chỗ đắc đâu.  
Bấy lâu Bồ-tát dựa vào,  
Trí ba-la-mật, thăm sâu thực hành,  
Mọi chướng ngại quanh mình tan biến,  
Mọi việc đều chẳng khiến hoảng kinh,  
Xa lìa mộng tưởng đảo điên,  
Niết-bàn rốt ráo an nhiên thanh nhàn. O  
Bát-nhã ấy rõ ràng trí tuệ,  
Mà ba đời chư Phật nương vào,  
Chứng thành quả giác tối cao,  
Nên xem Bát-nhã thâm sâu đó là: O  
Lời thần chú sâu xa bậc nhất,  
Lời chú thần rất mực quang minh,  
Chú thần cao cả anh linh,  
Là lời thần chú thật tình cao siêu,  
Trừ dứt được mọi điều đau khổ,  
Đúng như vậy muôn thuở không sai.  
Ngài liền tuyên nói chú này,  
Đề người trì niệm sáng bày chơn tâm: O  
Ga-tê Ga-tê Pa-ra-ga-tê Pa-ra-san-ga-tê  
Bô-dhi Sva-ha. (3 lần) OOO

## 2. NIỆM PHẬT

Nam-mô Ta-bà giáo chủ, tam giới Đạo sư, tứ sinh Từ phụ, nhân thiên Giáo chủ, thiên bá ức hóa thân, Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

Nam-mô Thích-ca Mâu-ni Phật (18 lần) O

Nam-mô Đại trí Văn-thù-sư-lợi Bồ-tát (3 lần) O

Nam-mô Đại hạnh Phổ-hiền Bồ-tát (3 lần) O

Nam-mô Hộ pháp chư Tôn Bồ-tát (3 lần) O

Nam-mô Đạo tràng Hội thượng Phật Bồ-tát

(3 lần) OOO

## 3. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

(Hoặc đọc bài Quán Chiếu Thực tại)

Thế Tôn lời dạy tỏ tường

Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:

Chúng sanh phải có sự già,

Không ai tránh khỏi lúc qua canh tàn. O

Chúng sanh bệnh tật phải mang,

Không ai sống mãi bình an, mạnh lành.

Chúng sanh sự chết sẵn dành,  
Không ai tránh khỏi tử sanh đến kỳ.  
Chúng sanh phải chịu chia ly,  
Giã từ tất cả ra đi một mình.  
Mang theo gánh nghiệp ba sinh,  
Theo ta như bóng theo hình không buông,  
Nay con nương đấng pháp vương,  
Niết bàn chúng đắc cát tường an vui. O

#### 4. QUÁN CHIẾU THỰC TẠI

Không truy tìm quá khứ,  
Không ước vọng tương lai.  
Quá khứ đã qua rồi,  
Tương lai lại chưa đến.  
Chỉ có pháp hiện tại,  
Tuệ quán chính là đây.  
Không động, không lung lay.  
Hãy thực hành như thế! O  
Không một ai biết trước  
Cái chết đến lúc nào;  
Tử thần có đợi đâu,

Làm sao điều đình được.  
Vì thế nên nỗ lực,  
Tinh tấn suốt đêm ngày,  
Tinh thức từng phút giây,  
An trụ bằng chánh niệm.  
Như vậy mới xứng đáng  
Người biết sống một mình,  
Người ấy đã tôn vinh  
Đạo nhiệm màu vô thượng.           O

### 5a. SÁM QUY MẠNG

(Hoặc đọc bài Sám quy nguyện)

Con nương tựa mười phương đức Phật,  
Pháp cao siêu tuệ giác, tịnh thanh,  
Tăng đoàn chứng quả thánh nhân,  
Từ bi cứu độ chúng sinh thoát nàn.

Đã bao kiếp bỏ quên chân tánh  
Lụy cõi mê, nhiễm đắm tham, sân  
Bập bênh sinh tử bao lần  
Chạy theo thanh, sắc vướng chân bụi trần.



Mười trói buộc làm nhân hữu lậu,  
Sáu giác quan gây tạo tội khiên.  
Sông sâu, bể khổ đắm chìm,  
Vướng vòng nhân ngã, bỏ quên đạo lành.

Bao kiếp sống lằng nhằng dây nghiệp,  
Rời kiếp này oan trái dùng dằng.  
Ngưỡng cầu Tam bảo xót thương,  
Cho con sám hối lỗi lầm bấy lâu. O

Nhờ Phật lực nhiệm mầu soi chiếu,  
Bạn đồng tu nhiệt huyết chỉ nhau,  
Thoát ra vực thẳm khổ sâu,  
Đến bờ giác ngộ nhiệm mầu xưa nay. O

Gieo phước đức kiếp này sống thọ,  
Trông trí nhân, sáng tỏ tâm linh.  
Sanh ra ở chốn đô thành,  
Minh sư dẫn dắt, thực hành đạo chơn.

Vì chính tín, phát tâm xuống tóc,  
Theo đạo mầu, thể đặc huyền vi.  
Sáu căn lanh lợi hành trì,  
Giữ gìn ba nghiệp hành vi mạnh lành.

Duyên thế tục tịnh thanh, không nhiễm,  
Đời thanh cao, chẳng dính bụi trần.

Giữ gìn đạo đức, lương tâm,  
Oai nghi, tế hạnh trang nghiêm trong, ngoài.

Tám nạn lớn không tà xâm phạm,  
Cùng bốn duyên chẳng dám bủa giăng.

Liễu thông trí tuệ sâu ngàn,  
Tâm bồ-đề ấy chưa từng thoái lui. O

Nương Phật pháp, an vui tu học,  
Ngộ Đại thừa, lập cước tánh “không,”  
Thực hành lục độ pháp môn,  
Vượt bao kiếp sống trầm luân biển dài.

Xây chùa tháp khắp nơi tu học,  
Phá lưới nghi, ba độc trùng trùng,  
Tà ma hàng phục đến cùng,  
Trùng hưng Tam bảo, khơi nguồn tâm linh.

Noi gương Phật, dẫn thân không mệt,  
Các pháp môn thông suốt ngày đêm,  
Rộng tu phước huệ thâm huyền,  
Cứu người, giúp vật trọn nên đạo vàng.

Sớm chứng đắc thần thông sáu loại,  
Rồi viên thành quả Phật hiện đời,  
Ngay trong pháp giới chẳng rời,  
Ra vào sanh tử, cứu người trầm luân. O

Tập thương xót Quan Âm quảng đại,  
Nơi Phổ Hiền hạnh nguyện không cùng,  
Cõi này, chốn khác hiện thân,  
Xiển dương Phật pháp, cứu nhân, độ đời.

Đem tuệ giác chiếu soi cõi dữ,  
Dùng thần thông hóa độ quỷ ma,  
Nơi nào nghe tiếng, gặp ta,  
Cũng đều giác ngộ, vượt qua khổ sâu.

Chốn ngục lạnh, lửa màu đỏ rực,  
Thành rừng hoa, thơm phức mùi hương.  
Ngục đồng nuốt sắt thảm thương,  
Biến thành Tịnh độ, thiên đường nhân gian.

Loài chớ nặng, khổ hờn bao nỗi,  
Giống mang lông, đầu đội sừng dài,  
Không còn khổ lụy, nạn tai,  
Hưởng bao lợi lạc, tháng ngày bình an. O

Trong dịch bệnh, phát minh thuốc thánh  
Cứu bao người khỏi bệnh trăm kha  
Đói nghèo đều được ấm no,  
Cho tiền, giúp vốn, bản cơ không còn.

Bao lợi ích hưng sùng tất cả,  
Lòng vị tha chẳng kể oán, thân,  
Người xa rồi lại kẻ gần,  
Xem như quyến thuộc, ban ân đồng đều.

Cắt lưới ái nôi chìm nhiều kiếp,  
Cạn sông mê, bao hiệp tử sinh,  
Quyết tâm cứu giúp hàm linh,  
Lên đường giác ngộ, chứng thành Như Lai.

Hư không dù có chuyển dời,  
Nguyện con muôn kiếp không hề rung rinh.  
Nguyện cầu tất cả chúng sinh,  
Chúng nên Phật trí, tâm linh rạng ngời.

OOO

## 5b. SÁM QUY NGUYỆN<sup>(1)</sup>

(Hoặc đọc bài Sám quy mạng)

Trầm hương xông ngát điện,  
Sen nở Phật hiện thân,  
Pháp giới thành thanh tịnh,  
Chúng sanh lắng nghiệp trần.  
Đệ tử tâm thành  
Hương về Tam Bảo: O  
Phật là thầy chỉ đạo,  
Bậc tỉnh thức vẹn toàn,  
Tướng tốt đoan trang,  
Trí và bi viên mãn.  
Pháp là con đường sáng,  
Dẫn người thoát cõi mê,  
Đưa con trở về  
Sống cuộc đời tỉnh thức.  
Tăng là đoàn thể đẹp  
Cùng đi trên đường vui,  
Tu tập giải thoát,

---

1. Trích từ “*Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn*” của Hội đồng Giáo thọ Đạo tràng Mai Thôn, Pháp quốc, 2000.

Làm an lạc cuộc đời. O  
 Đệ tử nương nhờ Tam Bảo,  
 Trên con đường học đạo,  
 Biết Tam Bảo của tự tâm.  
 Nguyên xin chuyên cần,  
 Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.  
 Nguyên theo hơi thở,  
 Nở nụ cười tươi.  
 Nguyên học nhìn cuộc đời,  
 Bằng con mắt quán chiếu.  
 Nguyên xin tìm hiểu  
 Nỗi khổ của mọi loài.  
 Tập từ bi, hành hỷ xả,  
 Sáng cho người thêm niềm vui,  
 Chiều giúp người bớt khổ. O  
 Đệ tử nguyện sống đời thiếu dục,  
 Nếp sống lành mạnh an hòa,  
 Cho thân thể kiện khương.  
 Nguyên rũ bỏ âu lo,  
 Học tha thứ bao dung,  
 Cho tâm tư nhẹ nhõm.



## 6. HỒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

Tụng kinh tu tập, phước tăng,  
Xin đem hồi hương xa gần, khắp nơi.

Nguyện cho tất cả trời người,  
Đều vào cõi Phật, sáng ngời chân tâm. O

Nguyện trừ ba chương trầm luân,  
Sống trong trí tuệ, tịnh thanh cõi lòng.

Nguyện cho tội nghiệp tiêu mòn,  
Nói theo Bồ-tát làm tròn tám gương. O

Nguyện sanh cõi tịnh Tây phương,  
Mẹ cha: Chín phẩm sen vàng nêu danh,  
Hoa cười, chúng ngộ vô sanh,  
Cùng hàng Bồ-tát đồng hành tâm linh. O

Nguyện đem công đức tạo thành,  
Hương về tất cả chúng sanh mọi loài,  
Rải ban hạnh phúc muôn nơi,  
Giúp người giác ngộ, an vui đạo mầu.

(3 xá) OOO



## 7. LỜI NGUYỆN CUỐI

(Chủ lễ quỳ chấp tay, tha thiết nguyện; đại chúng mặc niệm)

Nam-mô Bồn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Trời giác ngộ muôn nơi sáng tỏ,  
Bánh xe pháp vận chuyển không dừng.  
Tăng ni, đạo lực thâm thâm,  
Phật tử, tín tâm kiên cố.

Nguyện nhà nhà hạnh phúc, an khang,  
Cầu thế giới hòa bình, hưng thịnh.

Đời đời làm bà con Phật pháp,  
Kiếp kiếp làm quyến thuộc từ bi.  
Mọi người biết tu học điều lành,  
Bốn biển được mưa hòa, gió thuận. O

Chúng con phát nguyện:  
Tạo thêm công đức, dứt hết lỗi lầm,  
Phủ sạch não phiền, trau dồi tuệ giác.  
Học theo Trung đạo, tu hạnh nhất thừa,  
Tinh tấn sớm trưa, cầu thành Phật đạo. O  
Nam-mô Thường Trụ Tam Bảo.

(3xá) OOO

## 8. ĐẢNH LỄ BA NGÔI BÁU

Con xin nương tựa Phật,  
Bậc Phước Trí Viên Thành,  
Cầu tất cả chúng sanh  
Giác ngộ, phát tâm lành. (1 lạy) O

Con xin nương tựa Pháp,  
Nguồn tuệ giác, từ bi,  
Cầu tất cả chúng sanh  
Hiểu đạo, tỏ nguồn tâm. (1 lạy) O

Con xin nương tựa Tăng,  
Đoàn thể sống an vui,  
Cầu tất cả chúng sanh  
Hòa hợp, thương mến nhau. (1 lạy) O



# NGHI THỨC KHUYẾN TU

Thích Nhật Từ soạn dịch

## HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.39260024 - Fax: 04.39260031

\*

Chịu trách nhiệm xuất bản: **GD. BÙI VIỆT BẮC**

Chịu trách nhiệm nội dung: **TBT. Lý Bá Toàn**

Biên tập viên: **Phan Thị Ngọc Minh**

Trình bày, minh họa: **Ngọc Ánh**

Đối tác liên kết:

**CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ**

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, Tp.HCM

---

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, Tp.HCM. Số XNKHXB: 1480 - 2016/CXBIPH/22 - 28/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1048/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 20-05-2016. In xong và nộp lưu chiểu năm 2016. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-948-026-3