



# NGHI THỨC CẦU AN TRONG MÙA ĐẠI DỊCH COVID-19

SA MÔN THÍCH NHẬT TỪ  
*soạn dịch*

**NGHI THỨC CẦU AN  
TRONG MÙA ĐẠI DỊCH COVID-19**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm:*

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: (028) 3839-4121

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

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ

soạn dịch

# NGHI THỨC CẦU AN TRONG MÙA ĐẠI DỊCH COVID-19

LƯU HÀNH NỘI BỘ



# MỤC LỤC

## PHẦN DẪN NHẬP

1. Nguyện hương.....	3
2. Đánh lễ Tam bảo .....	4
3. Tán hương.....	5
4. Tán dương giáo pháp.....	6

## PHẦN CHÍNH KINH

1. Kinh từ bi .....	9
2. Kinh châu báu .....	13
3. Kinh thực tập vô ngã .....	19

## PHẦN SÁM NGUYỆN

1. Bát-nhã Tâm kinh .....	29
2. Niệm Phật.....	31
3. Quán chiếu quy luật .....	32
4. Quán chiếu thực tại .....	33
5A. Sám tỉnh thức .....	34
5B. Sám quán niệm .....	36
5C. Sám lễ Tam bảo .....	38

5D. Sám vô úy .....	42
5E. Sám quy nguyện .....	44
6. Hồi hướng công đức.....	46
7. Lời nguyện cuối.....	48
8. Đánh lễ Ba ngôi báu.....	49

The background features a light gray, semi-transparent pattern of various leaves and flowers. In the upper right, there are detailed, vein-like leaf patterns. In the lower half, there are stylized, white floral motifs with multiple petals and stems, some ending in buds.

# PHẦN DẪN NHẬP





## 1. NGUYỆN HUƠNG

Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật. O  
 Nhang trầm thơm ngát cả rừng thiên,  
 Vườn tuệ chiêm-đàn nguyện kết nên,  
 Giới đức vót thành hình núi thẳm,  
 Hương lòng thấp sáng nguyện dâng lên. O

Đệ tử chúng con, một dạ chí thành,  
 quỳ trước điện Phật, tụng Kinh cầu an,  
 nguyện tiêu tai chướng, nguyện giáng  
 kiết tường. Nguyện cho chính pháp được  
 lan truyền khắp chốn; Lời Phật dạy được  
 phổ biến muôn nơi. Người người từ bỏ  
 tham, giận, si, mê; tưới tâm từ bi hạnh  
 phúc. Làm lành lánh dữ, thương yêu,  
 đùm bọc lẫn nhau. Thế giới dứt nghiệp  
 binh đao, muôn loài an vui, giải thoát. O

Kính nguyện bệnh nhân (tên tuổi) nã  
 phiền dứt sạch, xa lìa khổ ách, nghiệp  
 chướng tiêu trừ, bốn mùa khỏe mạnh,  
 thân tâm an lạc, niềm tin vững chắc,

phước thọ tăng long, mọi việc hanh  
thông, gia đình hưng thịnh, quyền thuộc  
khương ninh, pháp giới chúng sinh, cùng  
lên bờ giác. O

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

## 2. ĐÁNH 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 đánh 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 vàng trắng sáng lung linh,  
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ.

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

**Tăng** là những bậc chân tu,  
Biết đời huyền mộng, già từ ra đi,  
Thâm 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 lạy) 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



The background features a light gray, ethereal illustration of botanical elements. In the upper right, there are several detailed leaf skeletons with prominent veins. In the lower portion, there are stylized, light gray floral motifs and a vine-like structure with leaves and a bud, all rendered in a soft, artistic style.

# PHÂN CHÁNH KINH



# 1 KINH TỬ BI

1. Người sáng suốt cầu mong hạnh phúc,  
Hưởng hòa bình, cực lạc, Niết-bàn:  
Thuận nhu, chính trực, đoan trang,  
Hiền lương, khiêm tốn, đối nhân dung hòa.

2. Sống cao cả, kiên trì mục đích,  
An cõi lòng, chẳng thích rộn ràng.  
Luôn luôn làm chủ giác quan,  
Không còn liêu lĩnh, dục trần tránh xa.

3. Không hành động xấu, tà nhỏ nhít,  
Khỏi sợ ai chỉ trích, phê bình.  
Cầu mong tất cả chúng sinh:  
Tươi vui, khỏe mạnh, tinh thần lạc an.

4. Con cầu nguyện sinh linh bốn loại,<sup>(1)</sup>

---

1. Bốn loài sinh từ bào thai, sinh từ trứng, sinh từ sự âm thấp, sinh do biến hóa.





Không hờn, không giận, không vương  
hận thù.

9. Gìn chính niệm mỗi khi đi, đứng...  
Lúc ngồi, nằm; vận động tay, chân.  
Định thiền tu tập, chú tâm,  
Sống đời cao cả, thanh nhàn, thanh thoi.

10. Đừng lầm lạc vào dây tà kiến,  
Đạo đức dày, tuệ giác sáng soi,  
Ái tham dứt sạch: Thanh thoi,  
Luôn hồi kết thúc, an vui niết-bàn.

11. Người tu tập từ tâm vững chãi  
Mười một điều lợi ích sau đây:<sup>(2)</sup>  
Lên giường thì ngủ rất nhanh;  
Đầu hôm thức giấc, tinh thần lạc an;

12. Không ác mộng làm tâm sợ hãi;  
Được mọi người quý mến, thương yêu;

---

2. Ba khổ thơ cuối là nội dung bài *Kinh lợi ích của tâm từ bi (Mettanisamsa Sutta)* thuộc *Kinh Tăng Chi*, chương 11 pháp, bài kinh 16. Theo ấn bản của Hội thánh điển Pali thì đây là *Kinh Tăng chi*, tập V, trang 342 (A.V. 342).

Long thiên, hộ pháp thường theo;  
Phi nhân kính trọng, gặp nhiều  
thuận duyên;

13. Lửa, thuốc độc, kiếm gươm khó hại;  
Vừa tập trung liền được nhất tâm;  
Vui tươi, thần thái nhẹ nhàng;  
Vãng sinh nhanh chóng; tái sinh cõi trời.



## 2

## KINH CHÂU BÁU

1. Hữu tình các loại trên đời,  
 Địa cầu hay cõi tiên, trời xa xôi.  
 Một khi có mặt nơi đây,  
 Khởi tâm hoan hỷ, nghe lời kinh thiêng.

Từ bi ban rải mọi miền,  
 Hộ trì nhân loại ngày, đêm thanh bình.  
 Bao nhiêu công đức tựu thành,  
 Xin đem hồi hướng phước lành,  
 thanh thoi. O

2. Bao nhiêu báu vật khắp nơi,  
 Cõi này, cõi nọ, chốn này, chốn kia,  
 Dù là kho báu cõi trời...  
 Cũng không sánh được cuộc đời  
 Như Lai.

Phật là Bậc Giác tuyệt vời,  
Vượt qua khổ não, cứu đời bình an.  
Phật là báu vật thế gian,  
Soi đường hạnh phúc, rải ban đạo mầu. O

3. Pháp âm Phật dạy cao sâu,  
Lìa tham, bắt tử, khổ đau dứt trừ.  
Chứng từ thiên định, chân như,  
Kho tàng Phật pháp không gì quý hơn.

Định thiên Phật dạy chánh chân,  
Giúp thân khỏe mạnh, giúp tâm an lành.  
Mỗi ngày thiền tọa, thiền hành,  
Não phiền kết thúc, trở thành thánh nhân.

Thiền làm tịnh hóa cõi tâm,  
Thiền là báu vật, chân nhân luôn cần.  
Thiền làm chuyển hóa nghiệp phàm,  
Tăng thêm hạnh phúc, xóa tan  
muộn phiền. O

4. Tăng đoàn Phật lập bốn đôi,  
Được đời ca ngợi, tuyệt vời chánh chân.

Tặng đoàn đáng được cúng dâng,  
Tặng là ruộng phước, bảo tàng thế gian.

Không tham, biết đủ, quyết tâm,  
Vào đường bất tử, phụng hành chẳng sai.  
Hưởng niềm tịch tịnh cao vời,  
Quả tròn giải thoát, sáng ngời trần gian. O

Cũng như tảng đá vững vàng,  
Bám trên mặt đất, trước ngàn bão giông.  
Thánh nhân trí tuệ sáng trong,  
Hiểu sâu “tứ đế”, không còn lung lay.

Trao truyền chân lý thật hay,  
Giúp người tỏ ngộ, giúp đời lạc an.  
Dù chưa tinh tấn thường xuyên,  
Tái sinh nhiều lắm, bảy lần là xong. O

Nhờ nương chính trí hoàn toàn,  
“Hoài nghi, giới cấm, chấp thân”  
không còn.

Thoát ra ba cõi trầm luân,

Không gieo sáu nghiệp thuộc vòng  
khổ đau.

Lỡ mà phạm lỗi đến đâu,  
Bằng thân, miệng, ý... bao lâu, mấy lần...  
Chân nhân không dấu lỗi lầm,  
Ăn năn, chuyển nghiệp, làm lành  
nhiều hơn. O

5. Lành thay, chân lý Thế Tôn!  
Tịnh an, thù thắng, chúng nên Niết-bàn.  
Làm cho lợi ích chúng sanh,  
Như mưa đầu hạ, cây xanh đâm chồi.

Lành thay, đức Phật tuyệt vời,  
Chuyển xe Diệu Pháp, giúp đời hết mê.  
Truyền trao phẩm chất Bồ-đề,  
Phật là vô thượng, đề huề Đạo sư.

Nghiệp nhân quá khứ dứt trừ,  
Hiện đời, nghiệp mới... không hề  
tạo thêm.

Thánh tăng chuyển nghiệp ái tham,  
Niết-bàn chứng đắc, tái sanh  
không còn. O

6. Lành thay, các vị thiên, nhân...  
Trên trời, dưới đất... chí thành quy y.  
Thế Tôn tuệ giác, từ bi,  
Bậc Thầy muôn loại, sánh vì thái dương.

Lành thay, Phật Pháp soi đường  
Khổ đau kết thúc, đạo vàng thênh thang.  
Lành thay, ruộng phước thánh Tăng,  
Hướng về Tam bảo, con nương  
trọn đời! O

Nam-mô 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

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

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

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 trí 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

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

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

thể 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

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, 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

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

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 sanh 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 chuyển hóa 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 Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O







The background features a light gray gradient. At the top, there are several detailed, semi-transparent leaf skeletons (vein structures) in various sizes and orientations. At the bottom, there are stylized, light gray floral and leaf motifs, including a large flower-like shape and a curved stem with a bud.

# PHÂN SÁM NGUYỆN



## 1. BÁT-NHÃ TÂM KINH

Quán Tự Tại thực hành trí tuệ,  
Bát-nhã ba-la-mật sáng ngời,  
Bấy 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 như, 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 Bò-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 hoá 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 O

Nam-mô Đại hạnh Phổ-hiền Bồ-tát O

Nam-mô Hộ pháp chư Tôn Bồ-tát O

Nam-mô Đạo tràng Hội thượng Phật

Bồ-tát (3 lần) OOO



### 3. QUÁN CHIẾU QUY LUẬT<sup>(1)</sup>

1. Phật rằng cái kiếp nhân sinh,  
 Lắm điều khổ lụy, chẳng dành riêng ai.  
 Xuân xanh rồi cũng tàn phai,  
 Thời hoa mộng tựa, sương mai đầu cảnh. O

2. Tám thân tứ đại hiệp thành,  
 Óm đau, tật bệnh, thường tình xưa nay.  
 Dù cho thọ mạng ngắn, dài,  
 Cổ kim, nào kẻ thoát tay tử thân? O

3. Người thân ly biệt người thân,  
 Trăm năm bao lượt, khó ngăn lệ nhòa.  
 Mỗi người riêng nghiệp thiếu, đa,  
 Rừng mê, bề khổ phải qua một mình. O

4. Tử sinh nối tiếp tử sinh,  
 Trăm luân muôn thuở, vô minh cội nguồn.  
 Trí nhân hiểu lẽ vô thường,  
 Siêng tu Phật pháp, dứt đường trăm luân. O

---

1. Tựa gốc là “Năm pháp quán”, được dịch từ “*Pañca Abhiñhapaccavek-khaṇa*” trong Kinh điển Pali. Bài này được trích từ “*Nghi thức tụng niệm*” của Giáo hội Tăng-già Nguyên thủy Việt Nam.

#### 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 thân có đợi đâu,

Làm sao điều đình được.

Vì thế nên nỗ lực,

Tỉnh tấn suốt đêm ngày,

Tỉnh 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 mầu vô thượng. O



## 5A. SÁM TỈNH THỨC<sup>(2)</sup>

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

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

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

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

Kìa yêu thương buồn, vui huyễn mộng,

2. Trích từ “*Nghi thức tụng niệm*” của Giáo hội Tăng-già Nguyên thủy Việt Nam.

Tình thân nhân, bằng hữu, phu thê.  
Thương phải xa, ghét phải gần kề,  
Ai trọn kiếp không điều ngang trái?

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

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

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

Nương đức Phật chí tôn, chí thánh,  
Nương Pháp mầu đại hạnh, đại duyên,  
Nương Tăng đoàn vô thượng phước điền,  
Nguyện Tam bảo từ bi tiếp độ.       O

Nam-mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo.

### 5B. SÁM QUÁN NIỆM<sup>(3)</sup>

Phật rằng vạn vật vô thường,  
 Diệt, sinh, biến đổi, không dừng xưa nay.  
 Khắp trong pháp giới hiển bày,  
 Quốc gia, họ tộc, không lìa sót ai.

Vô thường dẫn đến khổ đau,  
 Sanh, già, bệnh, chết... biết bao nhiêu đời.  
 Khổ tâm, thất vọng, toi bời,  
 Nên tu vô ngã, thanh thoi cõi lòng. O

Phật rằng cõi thế mênh mông,  
 Có thân tất phải vương vòng tử sinh.  
 Lớn lên, già, bệnh thành linh,  
 Chung quy sự chết theo rình, chẳng buông.

Khỏe thời, tích đức, tu tâm,  
 Vun trồng cõi phúc, trí nhân rạng ngời.  
 Thiện thì sinh cõi tiên, trời,  
 Ác thì chịu khổ đời này, đời sau. O

---

3. Thích Nhật Từ sáng tác khi đọc lại *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)* và *Kinh Tập (Sutta Nipāta)*.

Vòng đời ngăn ngủi, bao lâu,  
Hiểu ra quy luật, khổ sâu làm chi!  
Từ thân, miệng, ý từ bi,  
Cứu người, giúp vật, thực thi hạnh lành.

Năm điều đạo đức tịnh thanh,  
Làm lành, lánh dữ, thực hành chớ quên.  
Bốn ân đức lớn, nguyện đền  
Chúng sinh ba cõi, đưa lên đạo vàng. O

Nay con nương đáng Pháp Vương,  
Học, tu Phật pháp, con đường thánh thời.  
Thân an, tâm khỏe, an vui,  
Niết-bàn chứng đắc, rạng ngời tâm linh. O



## 5C. SÁM LỄ TAMBẢO<sup>(4)</sup>

### 1. Lễ Phật bảo

Cội bồ đề trang nghiêm thiên, tịnh,  
Thắng thiên ma, vạn chương  
trùng trùng.

Con xin lạy đấng Đại Hùng,  
Rọi vô biên trí, tận cùng thế gian.

Từ quá khứ, vô vàn Phật hiện,  
Ở tương lai, vô lượng Phật thành,  
Hiện tiền chư Phật độ sanh,  
Con xin kính lễ, tâm minh  
nguyện cầu. O

Hồng danh Phật, nhiệm màu Ứng Cúng,  
Chánh Biến Tri, Minh Hạnh đủ đầy,  
Đức ân Thiện Thệ cao dày,  
Bậc Thế Gian Giải chỉ bày lý chân.

Vô Thượng Sĩ pháp âm tịnh diệu,  
Bậc Trượng Phu Điều Ngự độ sanh,

---

4. Trích từ “*Nghi thức tụng niệm*” của Giáo hội Tăng-già Nguyên thủy Việt Nam.

Thiên Nhân Sư, đấng cha lành,  
Phật-đà toàn giác, Thế Tôn trong đời.

Phật là nơi nương nhờ tối thượng,  
Cho chúng con vô lượng an lành.  
Quy y Phật bảo từ ân,  
Nguyện lời chân thật, tác thành  
thắng duyên. O

## 2. Lễ Pháp bảo

Bát thánh đạo, con đường chánh giác,  
Đưa chúng sanh vượt thoát trầm luân.  
Chân truyền, diệu pháp thánh nhân,  
Con xin tịnh ý, nghiêm thân thực hành.

Từ quá khứ, vô vàn diệu Pháp,  
Ở tương lai vô lượng Pháp mầu,  
Hiện tiền, Phật Pháp thâm sâu,  
Thuyền từ phương tiện, bắc cầu  
độ sanh. O

Pháp vi diệu, cha lành khéo dạy,  
Lìa danh ngôn, giác ngộ hiện tiền.

Vượt thời gian, chứng vô biên,  
 Sát-na đại ngộ, hoát nhiên liễu tường.  
 Đạo vô thượng, đến rồi thấy rõ,  
 Hương thượng tâm, thoát ngộ vọng trần.  
 Trí nhân tự ngộ giả, chân,  
 Diệu thường tịnh lạc, Pháp ân  
 nhiệm mầu.

Pháp là nơi nương nhờ tối thượng,  
 Cho chúng con vô lượng an lành.  
 Quy y Pháp bảo chánh chân,  
 Nguyện lời chân thật, tác thành  
 thắng duyên. O

### 3. Lễ Tăng bảo

Hòa hợp chúng, Tăng đoàn thanh tịnh,  
 Đức vô song, tứ thánh sa-môn.  
 Thừa hành di giáo Thế Tôn,  
 Đời đời tương tục, bốn phương  
 phổ hoằng.

Từ quá khứ, vô vàn Tăng chúng,

Ở tương lai, vô lượng thánh hiền,  
Hiện tiền, Tăng bảo phước điền,  
Con xin kính lễ, gieo duyên Niết-bàn. O

Bậc diệu hạnh, Thanh Văn, Thích tử,  
Bậc trực hạnh, pháp lữ thiên gia,  
Bậc như lý, hạnh Tăng-già  
Bậc chơn chánh, hạnh dưới tòa Thế Tôn.

Thành đạo quả, bốn đôi, tám chúng,  
Đệ tử Phật, ứng cúng, tôn nghiêm.  
Cung nghinh, kính lễ một niềm,  
Thánh chúng vô thượng, phước điền  
thế gian.

Tăng là nơi nương nhờ tối thượng,  
Cho chúng con vô lượng an lành.  
Quy y Tăng bảo tịnh thanh,  
Nguyện lời chân thật, tác thành  
thắng duyên.

Gieo năm vóc, trọn niềm sám hối,  
Những sở hành, làm lỗi, vô minh.



Từ thân, khẩu, ý khởi sanh.  
 Ngưỡng mong Tăng bảo đức lành  
 từ dung. O  
 Nam-mô Phật Pháp Tăng Tam bảo (3 lần) O

### 5D. SÁM VÔ ÚY<sup>(5)</sup>

Con cầu đức Phật Thích-ca,  
 Nhiệm màu chánh pháp, Tăng-già  
 thanh cao,  
 Từ bi gia hộ mọi loài:  
 Thanh bình khắp chốn, nạn tai không còn.  
 Đòi không hiện tượng bất thường,  
 Nghịch duyên, trở ngại, tai ương xa lìa.  
 Không còn ác mộng, sầu bi,  
 Đặt lưng xuống chiếu, tức thì ngủ ngon. O  
 Mọi người đoàn kết, yêu thương,  
 Những người cô thế không vương  
 muôn sầu.

---

5. Thích Nhật Từ dịch từ “Kệ vô úy” (*Abhayaparittagāthā*), thường được sử dụng phổ biến trong các *Nghi thức tụng niệm* của Phật giáo Nguyên thủy.

Không còn khủng bố, khổ đau,  
Nỗi niềm lo lắng sạch lầu khỏi tâm.

Người người đạo đức tịnh thanh,  
Tu thiền tỉnh thức, bình an cõi lòng.  
Tin sâu nhân quả: Hạnh thông,  
Tin sâu Phật pháp, thoát vòng  
trầm luân. O

Cầu cho tất cả phước lành,  
Con tu tập được sẵn dành chúng sinh.  
Thiện thân gìn giữ hòa bình,  
Long, Thiên bát bộ cao minh chúng lòng.

Con cầu Độc Giác, Thanh Văn,  
Các hàng Bồ-tát phát tâm độ đời.  
Con cầu Phật pháp chiếu soi  
Bình an cõi thế, rạng ngời nhân gian. O

## 5E. SÁM QUY NGUYỆN

Trầm hương xông ngát điện,  
Sen nở Phật hiện thân,  
Pháp giới thành thanh tịnh,  
Chúng sanh lắng nghiệp trần.  
Đệ tử tâm thành  
Hướng 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,  
Làm an lạc cuộc đời. O  
Đệ tử nương nhờ Tam bảo,  
Trên con đường học đạo,

Biết Tam bảo của tự tâm.  
Nguyện xin chuyên cần,  
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.  
Nguyện theo hơi thở,  
Nở nụ cười tươi.  
Nguyện học nhìn cuộc đời,  
Bằng con mắt quán chiếu.  
Nguyện xin tìm hiểu  
Nỗi khổ của mọi loài.  
Tập từ bi, hành hỷ xả,  
Sáng cho người thêm niềm vui,  
Chiều giúp người bớt khổ.           O  
Đệ tử nguyện sống đời thiếu dục,  
Nếp sống lành mạnh an hòa,  
Cho thân thể kiện khương.  
Nguyện rũ bỏ âu lo,  
Học tha thứ bao dung,  
Cho tâm tư nhẹ nhõm.  
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo:   O  
Ơn cha mẹ, ơn thầy,  
Ơn bè bạn, chúng sanh,

Nguyện tu học tinh chuyên  
 Cho cây bi trí nở hoa.  
 Mong một ngày kia,  
 Có khả năng cứu độ mọi loài,  
 Vượt ra ngoài cõi khổ,  
 Xin nguyện Phật Pháp Tăng  
chứng minh,
 Gia hộ cho đệ tử chúng con  
 Viên thành đại nguyện. OOO

## 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,  
 Noi theo Bồ-tát làm tròn tấm gương. O

Nguyện sanh cõi tịnh Tây phương,  
Mẹ cha: Chín phẩm sen vàng nêu danh,  
Hoa cười, chứng 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 Bôn 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 thậm thâm,  
 Phật tử, tín tâm kiên cố.  
 Nguyện nhà nhà hạnh phúc, an Khang,  
 Cầu thế giới hòa bình, hưng thịnh.  
 Đòi đòi 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  
 Tai qua nạn khỏi, tật bệnh tiêu trừ  
 Bốn mùa hưng thịnh, tám tiết bình an  
 Sở nguyện tùy tâm, cát tường như ý  
 Tâm luôn hoan hỷ, thân dứt lỗi lầm,  
 Phủ sạch não phiền, trau dồi tuệ giác.  
 Học theo Trung đạo, tu hạnh nhất thừa,  
 Tinh tấn sớm trưa, trọn thành Phật đạo. O  
 Nam-mô Phật Pháp Tăng Tam bảo.

(3 xá)OOO

## 8. ĐÁNH 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 lay) O

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

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





