

KHÓA KINH SÁNG SỚM

1. Xưng tán Phật
2. Lễ Ân đức Phật
3. Lễ Ân đức Pháp
4. Lễ Ân đức Tăng
5. Lễ Phật tích
6. Quán niệm duyên sinh
7. Kinh Vô ngã tánh
8. Từ bi nguyện
9. Hồi hướng chư thiên
10. Hồi hướng công đức
11. Phát nguyện
12. Hồi hướng sau khi hành thiền

XÙNG TÁN PHẬT

(Đại chúng cùng tụng)

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā-sambuddhassa.**

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā-sambuddhassa.**

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā-sambuddhassa.**

- Cúi đầu đánh lễ đấng Từ Tôn
Bậc Chánh Biến Tri đáng cúng dường
Con nguyện thân tâm thường thanh tịnh
Làm lành, lánh dữ lợi quần sanh

- Cúi đầu đánh lễ đấng Từ Tôn
Bậc Chánh Biến Tri đáng cúng dường
Con nguyện thân tâm thường thanh tịnh
Làm lành, lánh dữ lợi quần sanh

- Cúi đầu đánh lễ đấng Từ Tôn
Bậc Chánh Biến Tri đáng cúng dường
Con nguyện thân tâm thường thanh tịnh
Làm lành, lánh dữ lợi quần sanh.

(lay)

LỄ ÂN ĐỨC PHẬT

(Đại chúng cùng tụng)

**Iti'pi so Bhagavā:
Arahaṃ Sammā-sambuddho,
Vijjā-caraṇa-sampanno,
Sugato, Lokavidū,
Anuttaro purisa-damma-sārathi,
Satthādeva-manussānaṃ,
Buddho, Bhagavā'ti taṃ Arahatt'ādi-
guṇa-saṃyuttaṃ Buddhaṃ sirasā ṇamāmi
tañca Buddhaṃ imehi sakkārehi
abhipūjayāmi.**

Hồng danh Phật nhiệm màu Ứng Cúng
Chánh Biến Tri, Minh Hạnh đủ đầy
Ân đức Thiện Thế cao dày
Bậc Thế Gian Giải chỉ bày giả chân
Đáng Vô Thượng nhân hoàn ba cõi
Điều Ngự người: dòng dõi Trượng Phu
Nhân thiên quy phục Đạo Sư
Phật, Thế Tôn hiển Chân Như độ đời.
(lay)

LỄ ÂN ĐỨC PHÁP

(Đại chúng cùng tụng)

**Svākkhāto Bhagavatā Dhammo
Sandiṭṭhiko, Akāliko,
Ehipassiko, Opanayiko,
Paccattaṃ veditabbo viññūhī 'ti taṃ
Svākkhātt'ādi-guṇa-saṃyuttaṃ
Dhammaṃ sirasā ṇamāmi tañca
Dhammaṃ imehi sakkārehi abhipūjayāmi.**

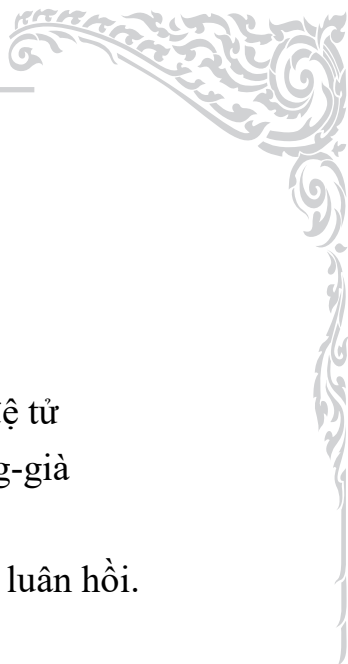
Pháp Bất diệt cha lành khéo dạy
Lìa danh ngôn, hý luận, nghĩ bàn
Vượt thời gian, vượt không gian
Thiết thực hiện tại, hoá nhiên tỏ tường
Pháp hướng thượng, đến rồi thấy rõ
Lìa si mê, xả bỏ vọng trần
Trí nhân ngộ tánh: chân nhân
Tự mình chứng nghiệm Pháp thân diệu thường.

(lay)

LỄ ÂN ĐỨC TẶNG

(Đại chúng cùng tụng)

**Su-paṭipanno Bhagavato Sāvaka-Saṅgho
Uju-paṭipanno Bhagavato Sāvaka-Saṅgho
Ñāya-paṭipanno Bhagavato Sāvaka-Saṅgho
Sāmīci-paṭipanno Bhagavato Sāvaka-Saṅgho
Yad’idaṃ cattāri purisa-yugāni,
aṭṭha purisa-puggalā.
Esa Bhagavato Sāvaka-Saṅgho:
Āhuṇeyyo, Pāhuṇeyyo,
Dakkhiṇeyyo, Añjali-karaṇīyo,
An-uttaraṃ puñña-kkhettaṃ lokassā’ti taṃ
su-patipannatt’ādi-guṇa-saṃyuttaṃ Saṅghaṃ
sirasā ṇamāmi tañca Saṅghaṃ imehi
sakkārehi abhipūjayāmi.**



Bậc thiện hạnh thanh văn đệ tử
Bậc trực hạnh pháp lữ Tăng-già
Bậc mô phạm cõi Ta-bà
Bậc chân chính hạnh lia xa luân hồi.

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.
(lay)



LỄ PHẬT TÍCH

(Đại chúng cùng tụng)

- Vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ
Sabba-ttḥānesu patitṭhitaṃ
Sārīrika-dhātu mahā bodhiṃ
Buddha-rūpaṃ sakalaṃ sadā.

- Vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ
Sabba-ttḥānesu patitṭhitaṃ
Sārīrika-dhātu mahā bodhiṃ
Buddha-rūpaṃ sakalaṃ sadā.

- Vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ
Sabba-ttḥānesu patitṭhitaṃ
Sārīrika-dhātu mahā bodhiṃ
Buddha-rūpaṃ sakalaṃ sadā.



- Con xin cung kính nhất tâm
Đảnh lễ xá-lợi, kim thân Phật-Đà
Bồ-đề, bảo tháp gần xa
Đời đời hương liệu, trăm hoa cúng dường.

- Con xin cung kính nhất tâm
Đảnh lễ xá-lợi, kim thân Phật-Đà
Bồ-đề, bảo tháp gần xa
Đời đời hương liệu, trăm hoa cúng dường.

- Con xin cung kính nhất tâm
Đảnh lễ xá-lợi, kim thân Phật-Đà
Bồ-đề, bảo tháp gần xa
Đời đời hương liệu, trăm hoa cúng dường.

(lay)



QUÁN NIỆM DUYÊN SINH

*Vạn pháp do duyên sinh
Duyên diệt, vạn pháp diệt
Đức Phật, Đại Sa-môn
Hằng giáo huấn như vậy.*

Quán sự chết

Chúng sanh đều phải chết
Sự chết vốn đồng nhau
Chỗ tận cùng kiếp sống
Ai làm ác, về sau
Khổ báo trong địa ngục
Ai làm lành, được hưởng
An lạc nơi cõi trời
Do vậy, người trên đời
Hãy thấy rõ sự thật
Tinh tiến tạo nghiệp lành
Nhanh chóng làm việc phước
Thường được bậc hiền trí
Hành trì và ngợi khen
Vì chỉ có phước đức
Là hành trang duy nhất
Là bạn nương tựa tốt
Cho cuộc đời mai hậu.
(lạy)

Sự sống của chúng sinh
Thật vô cùng ngắn ngủi
Từ trẻ cho đến già
Từ già cho đến chết
Lộ trình sinh tử ấy
Chúng sinh đều bất lực
Nếu người đời thấy rõ
Sự chết luôn sẵn sàng
Hằng đeo đuổi bên mình
Nên tạo nhiều công đức.
Vì phúc lạc trên đời
Đều do nhân thiện nghiệp.
(lay)

Tất cả chúng hữu tình
Bất lực trước sự chết
Mong ước thắng Tử thần
Là điều không thể có
Dẫu sức mạnh voi binh
Hoặc bộ binh, xa mã
Dẫu năng lực bùa chú
Công danh hay tài sản
Không thể thắng Tử thần.
Do vậy, người trên đời

Noi gương bậc trí tuệ
Tìm lợi lạc cho mình
Hằng phát sanh tín ngưỡng
Kiên cố bất động tâm
Vào đức tin Tam Bảo
Kiên cố làm việc lành
Lìa tử sinh khổ não.
(lạy)

Quán thân

Thân này chẳng bao lâu
Năm vùi trong lòng đất
Vô dụng, xác không hồn
Như gỗ mục vứt bỏ.

Thân người hiện tại đây
Như lá cây úa vàng
Lìa cành trong một sớm
Sứ giả của Tử thần
Đợi chờ sau ngưỡng cửa
Thân này dù xấu đẹp
Nam nữ hoặc trẻ già
Thấy thấy đều chứa nhóm
Cội nguồn của tội báo

Thân này không chắc thật
Thay đổi, bệnh tật luôn
Qua vô lượng đêm trường
Sao còn chưa thức tỉnh!
Sao còn chưa dừng lại!
Đã hằng sa luân hồi
Sao vẫn còn mê mãi
Thương luyến vật trần hôi!
Hãy nhận rõ thân này
Hãy thường xuyên quán tưởng
Từ bỏ mọi tham ái
Bước vào dòng bát tử.

(lay)

Quán tam tướng

Hữu vi là **vô thường**
Tánh chẳng rời sanh diệt
Có đó rồi không đó
Tịch tịnh mới chân thường

Khi trí tuệ quán chiếu
Thấy hữu vi **vô thường**
Liên thoát ly khổ não
Đó là Thanh Tịnh đạo

Khi trí tuệ quán chiếu
Thấy hữu vi **khổ không**
Liên thoát ly khổ não
Đó là Thanh Tịnh đạo

Khi trí tuệ quán chiếu
Thấy pháp **không phải ta**
Liên thoát ly khổ não
Đó là Thanh Tịnh đạo.
(lay)

Vô thường là tánh
Của hữu vi pháp
Cái gì có mặt
Tất hay biến đổi
Dẫu từ quá khứ
Suốt khắp vị lai
Người trong quốc độ
Trong làng, trong xóm
Núi biển, sông hồ
Đồng quê, đô hội
Ngạ quỷ, súc sinh
Chư thiên sáu cõi
Ma quân, Phạm vương

Cho đến tầng trời
Vô Sắc, Vô Tướng
Đều y như vậy.

Khổ đau là tánh

Của mọi chúng sinh
Khi có tham ái
Vớ các đối tượng
Hợp ý, vừa lòng
Mà phải lìa xa
Dẫu từ quá khứ
Suốt khắp vị lai
Người trong quốc độ
Trong làng, trong xóm
Núi biển, sông hồ
Đồng quê, đô hội
Ngạ quỷ, súc sinh
Chư thiên sáu cõi
Ma quân, Phạm vương
Cho đến tầng trời
Vô Sắc, Vô Tướng
Đều y như vậy.

Vô ngã là tánh

Của tất cả pháp

Cái gì có mặt

Tất do duyên sinh

Không thể tự hữu

Không phải là ta

Chẳng phải của ta

Dẫu từ quá khứ

Suốt khắp vị lai

Người trong quốc độ

Trong làng, trong xóm

Núi biển, sông hồ

Đồng quê, đô hội

Nga quý, súc sinh

Chư thiên sáu cõi

Ma quân, Phạm vương

Cho đến tầng trời

Vô Sắc, Vô Tướng

Đều y như vậy.

(lay)

KINH VÔ NGÃ TÁNH

Tôi được nghe rằng:

Một thời Thế Tôn

Trú ở vườn Nai

Thành Ba-La-Nại

Bảy giờ Thế Tôn

Gọi năm tỳ-khưu

Đến dạy thế này:

Này các tỳ-khưu!

Xác thân **không phải ta**

Không phải là **của ta**

Hay **tự ngã của ta**

Nếu xác thân thực sự

Thuộc chủ quyền của ta

Xác thân ấy ắt là

Không đau đớn, bệnh tật

(Nhu mong ước thường tình).


Lại nữa, người trên đời

Vẫn thường hay cầu xin:

“Mong thân này mạnh khỏe!

Đừng ốm đau, bệnh tật!”

Nhưng này các tỳ-khưu



Xác thân này quả thực
Không phải ta, của ta
Hay **tự ngã của ta**
Nên đau đớn, bệnh tật
Là đặc tính của thân
Không thể không đau đớn
Không thể không bệnh tật
Nhu người đời mong mỏi.
Và này các tỳ-khuru!
Không chỉ có **xác thân**
Mà **cảm giác, tri giác**
Tình cảm hay **phản ứng**
Sao, lưu và **chuyển giao**
Năm tổ hợp vận hành
Tạo nên tiến trình sống
Của tất cả chúng sinh
Chúng **không phải là ta**
Cũng không phải **của ta**
Hay **tự ngã của ta**
Nếu năm tổ hợp ấy
Thực sự thuộc quyền ta
Tất cả chúng hẳn là
Không đau đớn, bệnh tật

(Như mong ước thường tình).

Lại nữa, người trên đời

Vẫn thường hay cầu xin:

“Mong cảm giác này khỏe!

Đừng ốm đau, bệnh tật!”

“Mong tri giác này khỏe!

Đừng ốm đau, bệnh tật!”

“Mong tình cảm này khỏe!

Đừng ốm đau, bệnh tật!”

“Mong sao, lru, chuyển giao

Khỏe mạnh, không đau ốm”

Nhưng này các tỳ-khuru

Thực sự năm tổ hợp

Không phải ta, của ta

Hay **tự ngã của ta**

Nên đau đớn, bệnh tật

Là đặc tính của chúng

Không thể không đau đớn

Không thể không bệnh tật

Như người đời mong mỏi.

Lại nữa,

Này các tỳ-khuru!

Xác thân là thường

Hay là vô thường?
“Bạch đức Thế Tôn
Xác thân vô thường”.

Các vị tỳ-khưu
Thưa với đức Phật.

Cái gì vô thường
Là lạc hay khổ?
“Bạch đức Thế Tôn
Chắc chắn là khổ”.

Xác thân vô thường
Biến hoại, đổi khác
Theo lẽ thông thường

Có hợp lý chăng
Khi cho cái ấy

Là ta, của ta

Tự ngã của ta?

Và này các tỳ-khưu!

Không chỉ có **xác thân**

Mà **cảm giác, tri giác**

Tình cảm hay phản ứng

Sao, lưu và chuyển giao

Năm tổ hợp vận hành

Tạo nên tiến trình sống

Của tất cả chúng sinh

Là thường hay vô thường?

“Bạch đức Thế Tôn

Chúng đều vô thường”.

Các vị tỳ-khuru

Thưa với đức Phật.

Cái gì vô thường

Là lạc hay khổ?

“Bạch đức Thế Tôn

Chắc chắn là khổ”.

Cảm giác, tri giác

Tình cảm, phản ứng

Sao, lru, chuyển giao

Chúng đều vô thường

Biến hoại, đổi khác

Theo lẽ thông thường

Có hợp lý chăng

Khi cho cái ấy

Là **ta, của ta**

Tự ngã của ta?

“Bạch đức Thế Tôn

Không thể như vậy”.

Này các tỳ-khuru!

Cho nên xác thân,

Cảm giác, tri giác,

Tình cảm, phản ứng,
Sao, lưu, chuyển giao
Ở trong quá khứ
Hiện tại, vị lai
Bên trong, bên ngoài
Thô thiên, vi tế
Cao cả, thấp hèn
Dẫu gần, dẫu xa
Phải thấy xác thực:
Là các tổ hợp!
Không phải là ta
Không phải của ta
Tự ngã của ta
Này các tỳ-khưu!
Là đệ tử Phật
Được nghe và thấy
Sự thực như vậy
Sinh tâm nhầm chán
Đối với xác thân,
Cảm giác, tri giác,
Tình cảm, phản ứng,
Sao, lưu, chuyển giao.
Bởi do nhầm chán
Vị ấy buông bỏ

Tham ái, ngộ nhận
Vớ năm tổ hợp
Tâm được giải thoát
Khi tâm giải thoát
Vị ấy biết rõ
Đã được giải thoát
Và cũng biết rằng:
Sinh đã diệt tận
Phạm hạnh đã thành
Những gì nên làm
Vị ấy đã làm
Không còn đau khổ
Chẳng còn trở lại
Trạng thái trước đây

Thế Tôn bi mẫn
Thuyết giảng như vậy
Năm thầy tỳ-khưu
Hoan hỷ lắng nghe
Tâm được giải thoát
Vi tế phiền não
Không còn mê chấp
Lìa mọi trói buộc.

(lạ)

TỪ BI NGUYỆN

(Đại chúng cùng tụng)

Sabbe puratthimāya disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe puratthimāya anu-disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe dakkhiṇāya disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe dakkhiṇāya anu-disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe pacchimāya disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe pacchimāya anu-disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe uttarāya disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe uttarāya anu-disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe uparimāya disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe heṭṭhimāya disāya sattā averā sukhī hontu.

Sabbe sattā averā hontu,
sukhitā hontu, ni-ddukkhā hontu,
abyāpajjhā hontu, anīghā hontu,
dīgh'āyukā hontu, arogā hontu,
sampattīhi samijjhantu,
sukhī attānaṃ pariharantu,
dukkha-ppattā ca ni-ddukkhā,
bhaya-ppattā ca ni-bbhayā
soka-ppattā ca ni-ssokā hontu
sabbe'pi pāṇino.

Nguyện cầu tám hướng mười phương
Chúng sanh ba cõi, sáu đường an vui
Dứt trừ oan trái nhiều đời
Bao nhiêu thống khổ lần hồi tiêu tan
Rời xa nhiều hại, nguy nan
Bỏ lòng hẹp lượng, mưu toan lợi cầu
Chúng sanh ít bệnh, sống lâu
Thành tựu đầy đủ phước sâu, đức dày
Nguyện cho an lạc từ nay
Dứt trừ khổ não, đắng cay, oán hờn
Dứt trừ kinh sợ, tai ương
Bao nhiêu hoạn nạn, ưu phiền từ ly
Ngưỡng cầu Tam Bảo chứng tri
Sống đời thanh hạnh, từ bi vẹn toàn.
(lay)

HÒI HUỚNG CHƯ THIÊN

(Đại chúng cùng tụng)

Ākāsa-tṭhā ca bhumma-tṭhā
Devā nāgā mah'iddhikā
Puññaṃ no anumodantu
Ciraṃ rakkhantu *sāsanam*.

Ākāsa-tṭhā ca bhumma-tṭhā
Devā nāgā mah'iddhikā
Puññaṃ no anumodantu
Ciraṃ rakkhantu *no garū*.

Ākāsa-tṭhā ca bhumma-tṭhā
Devā nāgā mah'iddhikā
Puññaṃ no anumodantu
Ciraṃ rakkhantu *ñātayo*.

Ākāsa-tṭhā ca bhumma-tṭhā
Devā nāgā mah'iddhikā
Puññaṃ no anumodantu
Ciraṃ rakkhantu *pāṇino*.

Ākāsa-tṭhā ca bhumma-tṭhā
Devā nāgā mah'iddhikā
Puññaṃ no anumodantu
Ciraṃ rakkhantu *no sadā*.

Nguyện công đức tu trì
Hồi hướng khắp chư thiên
Bậc thiện thần hộ pháp
Nhiều oai đức thần lực
Ngự khắp cả trần hoàn
Hư không giới, thiên giới
Xin các ngài tùy hỷ
Công đức chúng tôi làm
Rồi hộ trì Phật Pháp
Mãi soi sáng nhân thiên
Quốc độ hưởng thái bình
Muôn người sống lạc nghiệp
Mẹ cha và thầy tổ
Quyến thuộc cùng chúng sanh
Được hạnh phúc dài lâu
Thiểu bệnh, dứt khổ sầu
Ngày ngày vui tu tập
Tinh tiến trong đạo màu
Nhất tâm cầu giác ngộ.

(lay)

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

(Đại chúng cùng tụng)

Yaṃ kiñci kusala-kammaṃ
kattabbaṃ kiriyamaṃ mama kāyena
vācā-manasā tidase sugataṃ kataṃ.

Ye sattā saññino atthi
ye ca sattā asaññino,
kataṃ-puñña-phalaṃ mayhaṃ
sabbe bhāgī bhavantu te,
ye taṃ kataṃ su-viditaṃ
dinnaṃ puñña-phalaṃ mayā,
ye ca tattha najāṇanti,
devā gantvā nivedayaṃ:
Sabbe lokamhi ye sattā
jīvant'āhāra-hetukā
manuññaṃ bhojanaṃ sabbe
labhantu mama cetasā'ti.

Con xin hồi hướng phước lành
Khắp cùng pháp giới chúng sanh gọi nhuần
Mẹ cha, thầy tổ, thân nhân
Hiện tiền, quá vãng trọn phần phước duyên
Cầu xin Hộ Pháp chư thiên
Phát tâm hoan hỷ báo truyền gần xa
Cầu cho mưa thuận, gió hòa
Pháp luân thường chuyển nhà nhà an khương
Chúng sanh ba cõi, sáu đường
Do nhờ thực phẩm bảo tồn mạng căn
Nghiệp lành từ khẩu ý thân
Hóa thành phúc quả tùy nhân nguyện cầu.

(lay)

PHÁT NGUYỆN

(Đại chúng cùng tụng)

**Idaṃ vata me kataṃ
Āsavakkhayā'vahaṃ hotu
Buddhasāsaṇaṃ sabbattha
Ciraṃ tiṭṭhatu
Buddho'haṃ bodhayissāmi
Mutto'haṃ mocaye pare
Tiṇṇo'haṃ tārayissāmi
Saṃsār'ogha mahabbhayā.**

Nguyện công đức đã làm
Kết duyên lành giải thoát
Đoạn nghiệp chướng não phiền
Quả Niết-bàn chúng đạt
Nguyện chánh pháp lưu truyền
Phổ cập khắp thế gian
Chúng sanh thường tịnh lạc
Phật đạo chóng viên thành.
(lay)



HỒI HƯƠNG SAU KHI HÀNH THIỀN

Nguyện đem tâm thanh tịnh
Hồi hương khắp chúng sanh
Thoát ly luân hồi khổ
Phật đạo tự viên thành.

(lay)

HOÀN LỄ

