



Phật Giáo Nguyên Thủy

Nghi Thức Tụng Niệm

Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam



Lưu ý: Đọc với phông chữ [VU Times](#) (Viet-Pali Unicode)

Kệ Phật Sử

Kính lạy Phật toàn tri diệu giác
Đấng đại hùng giải thoát tử sanh
Đại bi đại trí trọn lành
Trời người qui ngưỡng tứ sanh nương nhờ

Kính lạy Pháp cam lồ thánh thủy
Đạo thâm thâm diệu lý hiển minh
Lương phương cứu khổ hữu tình
Ba tòa tạng báu thánh kinh lưu truyền

Kính lạy Tăng phước điền cao cả
Thừa Như Lai hoằng hoá đạo mâu
Đức thanh tịnh hạnh vô cầu
Rạng ngời tam học nêu cao gương lành

Ưu đàm hoa thiện sanh một thuở
Vạn năm sau còn tỏa linh hương
Công đức kết tụ kim cương
Trái vô lượng kiếp tìm đường độ sanh

Ba la mật nở tình bồ tát
Quyết đạt thành diệu giác biến tri
Hùng tâm đại nguyện nan nghì
Biển trần quyết vượt ngại gì ra khơi

Kiếp áp chót cung trời Đâu suất
Xét nhân lành gia tộc thời gian
Thấy Trung Ấn Độ lạc bang
Hoàng triều Thích chủng nghĩa nhân rạng ngời

Mạn đà la hoa trời khoe sắc
Chim tần già diu dặt ca thanh
Ngài từ thiên giới giáng trần
Vào lòng Phật mẫu viên thành nguyện xưa

Đức Ma Da cùng vua Tịnh Phạn
Vốn ưu phiền hiểm muộn đã lâu
Miếu cao đền tháp nguyện cầu
Sanh con nối dõi mai sau thoả lòng

Chợt một hôm cung son hiển mộng
Khắp hoàng môn hương lộng ngạt ngào
Mây lành toả sắc năm màu
Đại linh bạch tượng nhập vào thánh thai

Điện cử trùng rèm ngại thấp thoáng
Quan khâm thiên đoán mộng được vờ
Hoàng nam rồi sẽ ra đời
Anh khôi tú lệ con trời dám đương

Biết điềm lành Phạn vương hoan hi
Đức Ma Da trăm vị kiêng khem
Giới điều nét hạnh nhu hiền
Đêm ngày trai tịnh đợi duyên mãi bền

Lum Bi Ni tâm hồn thư thới
Dạo gót mây tay với long hoa
Tinh linh trời đất hiện ra
Ngôi sao vô tỉ Sĩ Đạt Ta giáng phàm

Tứ thiên vương quan tâm hầu hạ
Đại long vương phún nhả mưa sương
Chư tiên hoa rắc cúng dường
Ba cõi rúng động thanh dương chói lòa

Bảy bước đi liên tòa kết nộ
Chỉ đất trời thượng hạ tuyên ngôn
Như Lai vô thượng chí tôn
Thân này kiếp chót không còn trầm luân

Khắp ba cõi chúng sanh hoan lạc
Chín tầng không thiên nhạc reo vang
Mở ra trang sử huy hoàng
Ngàn năm in dấu bước chân Đại Từ

A Si Ta ản tu non thắm
Chợt động tâm chiêu cảm nguyên nhân
Vội dùng thần lực vượt ngàn
Xin gặp thánh ầu long nhan bái mừng

Trước quý thể nghiêm cung phủ phục
Chợt hoàng nhi đặt gót lên đầu
Đại tiên biết chuyện cơ mầu
Khóc cười rồi lại kính tâu sự tình

Khóc là khóc thương mình bạc phận
Chẳng được nghe giáo huấn của Ngài
Mai sau chứng quả Như Lai
Tôn sư vô thượng bốn loài hàm ân

Cười là cười duyên phần sanh chúng
Triệu năm kia vốn chẳng có hai
Muôn loài thoát khổ được vui
Thấm nhuần chánh pháp trời người hân hoan

Đức Ma Da viên toàn phước báu
Bảy ngày sau đâu suất hóa sanh
Giờ đây nọ điểm đầu cành
Nhờ tay kẻ mẫu viên thành thặng hoa

Thương thái tử âu lo hậu vận
Tịnh Phạm Vương lòng chẳng được an
Sợ con từ bỏ ngai vàng
Sợ mai bóng xế bề bàng thâm cung

Tuổi vừa lớn hình dung tuần tú
Mọi vinh hoa phú quý bày ra
Năm ngòi châu ngọc sáng ngà
Đến đi nhưng lựa gấm hoa sẵn dành

Vườn ngự uyển sắc lành tú mạo
Màu cung môn tinh đầu quang minh
Cung nga thể nữ điểm tình
Vũ ca diu đặt cung nghinh tứ bề

Lầu tránh nóng tuyết lê nở rộ
Đình thanh lương trăng gió dạt dào
Sớm chiều hải vị sơn hào
Lầu son gác tía thiên lao giữ gìn

Mười sáu tuổi kén tìm mỹ nữ
Nàng Da Du hàm tiếu sắc hương
Xuân xanh phơi phới cung đường
Còn giảng tơ đỏ mà giương cánh thần

Từ nét hạnh tánh tâm vô lượng
Đến tài hoa thiên hướng khôn nghì
Nói năng văn vẻ khiêm uy
Học hành tư cách khác gì phượng long

Vui cung cấm thông dong ngày tháng
Tuổi thanh xuân trong sáng hồn nhiên
Bốn mùa nhạc trời tiên thiên
Ngày đêm hoan lạc vô phiền vô ưu

Bình minh nọ chợt tâu vương phụ
Ra hoàng môn ngự giá dạo chơi
Vua cha dù chấp thuận lời
Lệnh truyền già bệnh kịp thời tránh xa

Chốn đô thành trầm hoa bá vọng
Khắp đế kinh lòng lộng nhạc trời
Nam thanh nữ tú vui cười
Nhà nhà phú túc người người lạc hoan

Lòng Thái Tử rộn ràng sung sướng
Cánh thanh bình ví tưởng thiên cung
Mím cười xa giá thông dong

Muôn dân hạnh phúc dám mong thế này

Chợt cụ già răng lay tóc bạc
Chân run run ngơ ngác bên đường
Lung công má hóp trơ xương
Thân hình tiêu tụy mà thương não lòng

Bước vân du cửa đông bỏ lại
Qua cửa nam gặp phải bệnh nhân
Phong cùi lở loét thương tâm
Tanh hôi ruồi nhặng trên thân bám đầy

Lòng ngao ngán cửa tây xa giá
Gặp tử thi xác rã thịt tan
Bọ dòi nhung nhúc mũ vàng
Ác cảm cắn xé âm vang thảm sầu

Quá xúc cảm nghiêng đầu gạt lệ
Gẫm nhân hoàn chịu lẽ điều linh
Ngấn thay một kiếp phù sinh
Sanh già đau chết khổ hình phải mang

Bước hồi cung miên man suy nghĩ
Đời thế ư khổ lụy mà thôi
Bánh xe sinh tử quay hoài
Mù tăm vô định cõi người nào an

Ra cửa bắc lòng đang chán nản
Gặp sa môn thanh thân thoát trần
Đắp y mang bát nghiêm trang
Từ hoà nét mặt nhàn vân gót hài

Xe dừng lại chấp tay tham vấn
Hỏi căn nguyên ăn bận khác thường
Lý do độc bộ du phương
Bánh cơm bố thí bên đường là sao

Thầy khát sĩ khế chào khiêm tốn
Nhìn vương tôn nhu thuận đáp rằng
Xả ly ấy hạnh bản tăng
Com mười phương góp tí tâm mọi nhà

Lẽ sống chết bệnh già chi phối
Bận lòng chi muôn mối buộc ràng
Đây đường thoát tục tịnh an
Tự thân giải thoát thế gian nương nhờ

Như hết bệnh mắt mờ được sáng
Lẽ suốt thông trí rạng như gương
Bấy lâu ngủ giấc mộng trường
Nay bình minh hiện con đường thanh thang

Hăm chín tuổi cung vàng bỏ lại
Lìa thế nhi luyện ái bên lòng

Đêm cùng Sa Nặc ruỗi dong
Vó câu Kiền Trắc băng sông vượt ngàn

A Nô Ma trường giang dừng bước
Cởi cẩm bào khoác chiếc y vàng
Gươm thiêng đoạn xả tóc xanh
Nhờ người tín bệch tấu trình phụ vương

Giữa rừng già tuyết sương mưa nắng
Ăn trái chua củ đắng qua ngày
Bạn cùng trăng gió cỏ cây
Cội tùng vách đá chọn thay cung vàng

Quyết tâm ra con đàng chân lý
Vấn chân sư ả sĩ đã nhiều
Nẻo vào giác ngộ cao siêu
Vẫn còn mù mịt lắm điều nghi nan

Rừng khổ hạnh sáu năm gian khổ
Sống yếm ly nhịn thờ nhịn ăn
Hình hài tiêu tụy khô cần
Một hôm ngã quy lúc đang kinh hành

Vừa tỉnh lại gặp nàng tín nữ
Su Cha Ta cơm sữa cúng dường
Lắng nghe sinh lực hồi lần
Nhận ra mình mẫn tinh thần xiết bao

Đàn Đế thích ngàn cao lay tỉnh
Xé mây xanh tuyết đỉnh vang ngân
Chợt đâu một phiếm tơ chùng
Chợt đâu cao vút đứt tung giữa vời

Thiên tôn chủ ngữ lời nhắc nhở
Đời tu hành giống thợ đàn kia
Quá căng dây sẽ đứt lia
Quá dùn vô dụng chẳng vừa âm giai

Hai cực đoan kéo dài làm lạc
Cũng chỉ là bất cập rộng không
Đắm say lợi dưỡng giác nồng
Cực hình khổ hạnh nghịch dòng thánh lưu

Gắm đến đây đèn mờ chợt sáng
Nhìn trời cao quang đấng lạ thường
Từ nay trung đạo là đường
Định tâm thiên tuệ vàng dương giữa lòng

Bát khát thực thả sông trôi ngược
Chỉ dòng xanh nguyện ước nan nghi
Tịnh thiên dưới cội bồ đề
Quyết thành chánh giác lời thề trăng sao

Đêm hôm ấy đi vào tịch mặc

Trú khinh an phi lạc nhất tâm
Đoạn lìa tham dục hôn trầm
Lắng yên sân hại phóng tâm chẳng còn

Nhớ quá khứ tiền thân nhiều kiếp
Từng thời gian chi tiết đủ đầy
Từ cõi kia đến nơi đây
Tuệ minh tức mạng chứng ngay canh đầu

Thấy sanh tử hiểu sâu duyên trước
Do nhân chi có được quả này
Hữu vi năng sở liền tay
Từ sanh thắng trí canh hai đắc thành

Rõ chân tướng ngọn ngành vạn pháp
Đoạn vô minh ái chấp kiết thăng
Chính đây đạo cả vĩnh hằng
Từ nay lậu tận vẹn toàn nguyện xưa

Thành Phật quả sao mai vừa mọc
Bậc đại hùng chánh giác tôn nghiêm
Ma vương sợ hãi ưu phiền
Địa cầu chuyển động chư thiên lay mừng

Bảy tuần lễ hưởng an quả vị
Quán đạo mâu ngự trị pháp lâu
Thấy đời ngụp lặn trần lao
Biết ai hiểu được thâm sâu đạo lành

Đức Nghiêm Tôn phân vân do dự
Pháp vô sanh bất tử nhiệm màu
Chúng sanh chẳng đủ trí sâu
Khó thông lẽ đạo khó cầu huyền thâm

Đại phạm thiên Sa Ham Ba Tí
Nơi phạm cung cảm ý Thế Tôn
Kinh lo mối đạo vong tồn
Thời gian tay duỗi thân thông hiện kẻ

Bạch Thế Tôn trần mê thống khổ
Đã trầm luân sinh tử quá lâu
Ngưỡng mong Ngài chuyển pháp mâu
Mắt người ít bụi được hầu thánh kinh

Như hoa sen đẹp xinh mùa hạ
Đóa vượn cao đóa lá mặt hồ
Đóa còn tận đáy bùn nhơ
Chúng sanh căn trí tỏ mờ khác nhau

Pháp vô thượng khổ cầu chi dễ
Thương chúng sanh khác thể nghiêm từ
Mong Ngài ngự giá vân du
Vì đời chuyển pháp thiên thu hằng còn

Phật im lặng thuận lòng hứa khả
Vãng hào quang bát nhã lung linh
Nhắm vườn Lộc Giả đấng trình
Khai duyên giải thoát xiển minh Phật thừa

Tình khổ hạnh thuở xưa còn đó
Nhóm Kiều Trần liễu ngộ đạo màu
Pháp luân Phật chuyển lần đầu
Thuyết minh tứ đế thâm sâu đạo lành

Đây là khổ đây nhân sanh khổ
Đây tịch nhiên diệt khổ niết bàn
Đây đường bát chánh tịnh an
Móng nền giáo pháp vẹn toàn từ đây

Rời từ đó Như Lai hoá đạo
Bước chân thiêng lưu dấu mọi miền
Khi Trúc Lâm lúc Kỳ Viên
Thị thành cũng đến lâm tuyền cũng qua

Hàng đệ tử dưới toà bốn chúng
Vào Phật môn Thích chủng đồng nhiên
Xá Lợi Phất Mục Kiền Liên
Như Lai trưởng tử nối truyền Pháp Vương

Cất tiếng gọi hoàng dương đạo cả
Hãy ra đi mỗi ngã một người
Vì lòng thương tưởng cho đời
Xiển minh chánh đạo ba thời toàn chân

Hồi cổ hương đáp ân sanh dưỡng
Cả hoàng triều qui ngưỡng Phật Đà
Hàng hàng lớp lớp xuất gia
Cùng dòng Thích tử chung nhà tình thương

Đạo giải thoát không phân nam nữ
Cửa vô sanh chẳng lựa nghèo giàu
Lệ cùng mặn máu cùng màu
Muôn sông rồi cũng chảy vào đại dương

Việc giáo hóa lắm đường nghịch thuận
Chuyện ghét thương vốn hẳn sự thường
Quang minh ánh đạo vĩnh hằng
Như nhiên thường tịnh bụi trần nào vương

Mỗi rạng đông Phật dùng thiên nhãn
Tìm độ người viên mãn duyên lành
Sáng ra khát thực trì bình
Buổi chiều thuyết pháp độ sanh hằng ngày

Vào buổi tối Như Lai huấn thị
Hàng xuất gia y chỉ tịnh tu
Canh khuya thiên chúng đến hầu
Phật ban pháp nhũ nhiệm màu khai tâm

Thương chúng sanh mê lầm khổ nạn
Bốn lăm năm chẳng quản gian truân
Thôn lân thành thị xa gần
Nơi nơi nhuần gội hồng ân Đại Từ

Giống trống pháp người mơ chột tỉnh
Uy pháp vương đại định ma quân
Chư thiên nhân loại hân hoan
Vị nguồn thánh thủy thiền toan nhật mầu

Mắt lấm bụi rửa lâu cũng sáng
Người nghiệp đầy cũng đặng giảm khinh
Chúng sanh dù lăm mê tình
Nhờ nghe Chánh Pháp cũng thành thiện nhân

Khi tuổi thọ bát tuần gần mãn
Đức Thế Tôn nhiếp quán tín duyên
Thâm sâu diệu pháp giáo truyền
Nhân thiên lãnh hội tinh chuyên thực hành

Nay bốn chúng hiểu rành nghĩa lý
Khéo thực hành y chỉ pháp môn
Khéo tuyên thuyết pháp chánh chơn
Khéo dùng biện giải đả thông dị đồng

Đã đến thời Thế Tôn xả thọ
Đại sự này công bố chúng Tăng
Tháng tư trăng sáng ngày rằm
Như Lai diệt độ tại thành Ma La

Bữa cơm cuối Chun Đa dâng cúng
Phật lại cùng Tăng chúng ra đi
Bụi đường in dấu đại bi
Nghĩ cho hậu tấn xá gì đường xa

Ku Si Na Ra phồn hoa xuân sắc
Rừng sa la nở ngát thanh hương
Có người hiến cúng y vàng
A Nan hầu mặc mà lòng ngạc nhiên

Màu da Phật khiến y chột tối
Ánh linh quang sáng chói lạ thường
Thế Tôn bị mẫn nói rằng
Màu da đổi sắc hai lần mà thôi

Một vào lúc Như Lai đại ngộ
Hai là khi diệt độ mãn phần
Đêm nay thời khắc đã gần
Như Lai đại bát niết bàn vô sanh

Ngài A Nan khóc than bi lụy
Bậc Thượng Nhân vô tử còn đâu
Vàng dương vụt tắt trên đầu

Trời cao sụp đổ địa cầu chuyển rung

Khẽ an ủi vô cùng bi mẫn
Đức Thế Tôn khuyến tấn mọi người
Từ sinh định luật cõi đời
Có khi vui khổ có thời hợp tan

Pháp và luật khuôn vàng chân lý
Chính là thầy y chỉ từ nay
Nghĩa văn giảng dạy đủ đầy
Tứ phần giải thoát đoạn dây kiết thăng

Trong Tăng chúng ai cần tỉnh giáo
Những tôn nghi lý đạo trong lòng
Nêu ra để được đả thông
Hay nhờ bạch hỏi Thế Tôn chỉ bày

Đã đến lúc Như Lai diệt độ
Mong các thầy sáng tỏ tuệ tu
Ba lần cất giọng bi từ
Chúng Tăng im lặng tựa như tịnh thiên

Giây phút cuối Ngài khuyên đệ tử
Phải liễu tri đại sự tử sanh
Ngày đêm tu niệm tinh cần
Hữu vi tự tánh vô thường xưa nay

Song long thọ tạng lay hương quyện
Nhìn về tây đầu hướng bắc phương
Uy nghi tư thế sư vương
Liên thiên xuất nhập Thế Tôn niết bàn

Theo thể thức chuyển luân đại đế
Lễ trà tỳ thánh thể Phật Đà
Hư không từng đọt thiên hoa
Âm vang kinh nguyện lệ nhòa bi thương

Lửa tam muội tự nhiên phát cháy
Xả lợi châu từ đáy bảo lưu
Tháp tôn nghiêm ngưỡng vọng cầu
Pháp thân bất diệt ngàn sau rạng ngời

Đại Trưởng Phu một đời giáo hạnh
Đức Thượng Tôn hiển thánh ai bì
Vàng trắng viên mãn trí bi
Xuất phạm một thuở sử ghi bối vàng

Chúng đệ tử bốn hàng hữu học
Đốt tâm hương tụng đọc đời Ngài
Lời xưa vọng đến hôm nay
Nguyện noi theo gót Như Lai trọn lành

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kệ Chiêm Bái Xá Lợi

Trước Xá Lợi ân lành cao cả
Trên bửu đài rạng toả linh vân
Đèn hoa tinh khiết hương trầm
Đề đầu chiêm bái pháp thân Cha Lành
Đức Thích Tôn viên thành Phật quả
Bốn lăm năm hoằng hóa đạo mâu
Nắng mưa hạ lạp dải dầu
Từ bi quảng đại sá đầu dậm trình
Thương ba cõi hữu tình khổ nạn
Ngàn năm sau còn cảm hồng ân
Nghiêm tôn Thượng Sĩ xuất trần
Đàm hoa ái truat diệu âm thường còn
Xét huyền thể hơi mòn sức kiệt
Lẽ hoại thành sinh diệt tự nhiên
Đạo vàng tương tục giáo truyền
Thánh nhơn bốn quả nhân thiên đã nhiều
Bậc hữu học giới điều nghiêm cẩn
Hàng tại gia sung mãn tín tâm
Ngàn sau dòng pháp chuyển luân
Tam Bảo trụ thể viên âm bảo tồn
Vườn sa la Từ Tôn viên tịch
Ngọc Xá lợi di tích thể gian
Bảy đoạn xương lớn rở ràng
Xương trán răng nhọn thêm phần xương vai
Lửa tam muội hỏa đài tự cháy
Không hoại tan quả thấy nhiệm mâu
Uy linh Xá lợi đủ màu
Chia ra ba cỡ khác nhau cân lường
Chùng năm cân lớn bằng hạt đậu
Ánh chiếu ngời huỳnh ngọc kim cương
Cỡ hai đồng dạng lạ thường
Lớn bằng hạt thóc ước chừng sáu cân
Pha lê sắc trong ngần tôn quý
Dầu đem so phỉ thúy nào bằng
Cỡ ba hột cải trắng ngần
Tựa như ngọc điệp năm cân đong lường
Kê từ đó bốn phương pháp hội
Tháp bảo đăng khắp cõi Diêm phù
Thánh tích tôn trí bốn châu
Chư thiên nhân loại ngưỡng cầu cung nghinh
Cõi Phạm đế nghiêm minh sùng bái
Chúa long cung quỳ lạy dâng hương
Trần châu mã não thiết đường
Kim ngân châu báu diệu trần hà sa
Ánh đạo cả bảo tòa bất diệt
Đèn vô dư mật độ chiếu soi
Công vua A Dục rạng ngời
Hằng muôn tôn tháp vạn đời di lưu

Ngọc Xá lợi nhiệm màu pháp tánh
Xương Phật Đà hiển thánh uy linh
Xót thương khổ hải hữu tình
Hóa thuyền cứu độ chúng sinh quay về
Gieo hạt giống bồ đề ưu việt
Quả mai sau thanh khiết trần tâm
Tuệ tri thấy rõ mê lầm
Ba đào sóng lặng tham sân xả lìa
Hương tịnh giới ta bà nghi ngút
Trâm tín tu thom ngát mùi phương
Chúng con chiêm bái cúng dường
Trăng sao phạm hạnh tứ vương chứng hầu
Thờ Xá lợi ngưỡng cầu công đức
Xin vô ngôn chân thực hiển bày
Pháp thân Từ Phụ Như Lai
Hộ trì đệ tử đủ đầy phúc duyên

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Sám Nguyện

Cúi đầu kính lễ
Ba ngôi Tam Bảo
Vô thượng tôn Phật
Vi diệu Chánh Pháp
Thánh đức Tăng Già
Đệ tử bao đời sanh tử trầm luân
Bởi không thông lẽ thật
Khổ tập diệt đạo
Chẳng hiểu đường ngay
Tam học bát chánh
Nên từ lâu lầm lạc
Vô minh bao phủ
Ái dục buộc ràng
Sở hành bất thiện
Ba nghiệp tội dày
Nhân quả oan khiên
Sát sinh hại vật
Trộm đạo tà dâm
Nói sai sự thật
Hiềm độc rẽ chia
Buông lung phiếm luận
Tham lam sân ác
Tà kiến chấp sai
Lắm lúc si mê ngu dại
Mạn khinh Tam Bảo
Chẳng tin nghiệp báo
Lăn lộn chánh tà
Giao du bạn ác gần xa
Sống vong ơn tự mãn
Xem thường thầy tổ
Bất kính sa môn
Không màng đại nghĩa
Quên nỗi khổ tha nhân

Chẳng nghĩ tình đồng loại
Nhiều lần vô tâm bất hiếu
Không nhớ công sinh dưỡng
Phụ rầy mẹ cha
Hỗn hào phạm thượng
Bao kiếp phóng túng loạn tâm
Say đắm dục trần
Sáu căn buông thả
Không tin đạo cả
Thiếu chí tu hành
Rơi vào sa đọa
Nay nhờ pháp Phật soi đường
Tự biết bao điều lầm lỗi
Thành tâm sám hối
Chân thật dọn lòng
Quyết tim về nẻo sáng
Làm lành bỏ dữ
Thanh lọc tâm ý
Thương vật thương người
Dưỡng tánh từ bi
Tu đức hỉ xả
Nguyện hiếu kính mẹ cha
Học làm con thảo
Trọn đời gìn lòng ngay thẳng
Suốt kiếp hướng Tam Bảo tựa nương
Ngưỡng mong Phật đức cao vời
Từ bi chứng giám
Cho đệ tử chúng con
Tác thành sở nguyện

Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo

Kệ Niệm Ân Phụ Mẫu

Lạy cha mẹ nguồn ân cao cả
Dầu muôn thân vạn thuở khôn đền
Từ âu thơ lâm lỗi gây nên
Nay khôn lớn chưa tròn hiếu tử
Ân nghĩa nặng thịt xương huyết nhũ
Công sâu dày chín tháng cưu mang
Dưỡng bào nhi ăn uống kiêng khem
Lúc đi đứng nằm ngồi giữ ý
Nỗi thống khổ làm sao kể xiết
Tự chống chèo vượt cạn qua sông
Trào lệ vui tiếng khóc bên lòng
Yêu con trẻ nâng như trứng mỏng

Lạy cha mẹ nghĩa sâu vô tận
Suối cam lồ tắm mát đời con
Lắm âu lo bất trắc không sờn
Bao dơ ứ nhọc nhàn cam chịu
Nuốt mặn đắng chua cay tủi hận

Ôi suốt đời vất vả lo toan
Mới cảm đau ương yếu se mình
Đã hót hải cầu Trời khẩn Phật
Tình mẹ cha thấm dòng sữa mật
Nuôi đời con đến lúc nên người
Buổi khó khăn khô nhạt cảm hơi
Miếng ngon ngọt dành phần con trẻ
Năm canh đêm thức chùng con ngủ
Sáu khắc ngày tàn tảo ngược xuôi
Đủ áo cơm nở mặt với đời
Cho ăn học đua đòi sĩ diện

Lạy cha mẹ ơn thiêng hiển hiện
Suối bi từ vô lượng nhân gian
Nhiều khi con hư hỏng hoang đàng
Lắm lúc lại hỗn hào tai ngược
Quay mặt đi dao bào cắt ruột
Đánh con đau lòng lại thêm đau
Ôi thâm ân giáo dưỡng sâu mầu
Đèn sách sáng lòng con chưa đủ sáng
Nay nhờ Phật tâm minh trí rạng
Đuốc thiên lương hiếu đạo soi đường
Mẹ cha là sen báu ngát hương
Là thanh nhạc chim trời Đào lợi
Là bảy báu phúc lành cao vợi
Là trăng sao sáng đẹp tuyệt vời
Là suối tình muôn thuở về xuôi
Là biển rộng thái sơn cao ngất

Mong báo đáp ân tày trời đất
Nguyện cúng hết dạ sớm hôm
Khi ốm đau tận tụy thuốc thầy
Lúc hữu sự ân cần công của
Giữ hòa khí cháu con thuận thảo
Gìn gia phong hợp đạo nghĩa nhân
Giúp mẹ cha bố thí cúng dường
Tu tín giới tham thiền niệm Phật

Lạy cha mẹ bậc thầy trước nhất
Là tiên nhân từ ái trong nhà
Con nghiêm cung phủ phục thiết tha
Mọi lầm lỡ thành tâm sám hối
Từ tám bé muôn lầm vạ lỗi
Đến khi con khôn lớn nên người
Chuyện nghĩa ân thù tạc với đời
Việc hiếu đạo chùng như bốn phận
Có ai sống không niệm ân hận
Ai chưa thương biết quý tình thương
Đời phù du muôn vạ nẻo đường
Con dong ruổi thung huyền luống tuổi
Nhờ Phật dạy biết điều lầm lỗi
Đã tri ân xin nguyện báo ân
Dẫu cho con làm được muôn phần
Chưa đáp đủ ân cha nghĩa mẹ

Xin minh chứng tác lòng con trẻ
Sống chánh chơn y pháp phụng hành
Con hôm nay hội đủ duyên phần
Hiếu và đạo tinh cần tu tập
Vàng nhật nguyệt tam thiên toả khắp
Vết vô minh hôn ám bao đời
Cầu cho sanh loại muôn nơi
Thọ trì hiếu hạnh rạng ngời nhân luân

Kệ Sám Hối Phụ Mẫu *Mātāpitupaṇāmagāthā.*

*Yadājāto ca yo vāhaṃ
Dukkhaṃ mātāpitūhime
Anubhūtaṃ navaṇṇitum
Hatthaṃ pagayha vandito
Dosam khamathameyeva
Tumhe dethābhayampi ca
Ruditassevame tumhe
Sugītamuppagettha ve
Nipajjāpetha maṃ amhaṃ
Malamuttampi sakala
Hatthena te gahetvā va
Dhovitthāpi ca sabbaso
Tumhe anāgate kāle
Amma kāruṇṇike have
Puttadhītuttamā tāta
Buddhāyeva bhaveyyātha*

Cúi đầu kính lạy mẹ cha
Ngưỡng mong mở lượng hải hà bao dung
Tội con bất hiếu muôn ngàn
Ấu thơ cho đến thành nhân vẫn còn
Một đời tần tảo lo toan
Gian truân bao độ lòng son chẳng sòn
Bút nào tả hết yêu thương
Lời nào nói đủ đoạn trường gian lao
Tóc xanh cho đến bạc màu
Vì con tất cả nghĩ đâu phần mình
Phật xưa rằng đáng sanh thành
Là trời Phạm đế đức lành bao la
Thiện thần ngự trị trong nhà
Cổ nhân thánh đức chói loà ngàn sau
Bậc thầy tiên khởi thanh cao
Dạy con từng bước đi vào lớn khôn
Dù hai vai công song đường
Trăm năm chưa đủ đáp ơn sâu dày
Con từ thơ dại đến nay
Xét ra lỗi đạo làm sai lắm điều
Những mong mình được nuông chiều
Biết đâu cha mẹ bao nhiêu ưu phiền
Lời răn của đấng từ nghiêm
Ít khi tạc dạ trọn niềm kính tin

Âm no chỉ biết phần mình
Mẹ cha mòn mỏi chút tình đợi mong
Tình cha nghĩa mẹ biển đông
Tình con đáp lại giọt sương đầu cành
Nhớ công giáo dưỡng sanh thành
Sáu thời cung dưỡng ba canh phụng thờ
Từ nay cho đến trọn đời
Sống theo hiếu đạo nương nhờ Phật ân

Ngưỡng cầu minh chứng lòng con
Nghiêng mình kính lễ sắt son một niềm

Cầu cha mẹ trọn phước duyên
Nghiêng mình kính lễ vô biên nguyện cầu

Nguyện đem hiếu đạo làm đầu
Nghiêng mình kính lễ ân sâu đáp đền

Kệ Tụng Ba Pháp Ân

Biển trần khổ sóng bùng lai láng
Kiếp phù sanh gấm ngán biết bao
Tử sanh chìm đắm ba đào
Mịt mờ chưa biết đời nào thoát ly
Cõi giả tạm ích gì sự thế
Uông tâm tư tìm kế miên trường
Trần hoàn vạn vật vô thường
Khổ sâu vô định muôn đường chông gai
Do nghiệp báo lưu lai từ trước
Thân tâm này có được do duyên
Sát na kế tục nhau liền
Diệt sanh sanh diệt triền miên không ngừng
Người hay thú đồng chung số phận
Hễ có thân ngũ uẩn không bền
Chịu điều biến đổi đảo điên
Sanh già đau chết có yên lúc nào
Thê vật chất không sao giữ nổi
Sức vô thường phá mỗi sát na
Chủ quyền nào phải của ta
ôm đau khó tránh tuổi già khó ngăn
Dây ái dục trói trần từ phút
Vây ưu phiền chẳng chút nào nguôi
Ở đời ai mãi an vui
Suy mòn vì nhuốm nặng mùi trần ai
Chùng thân chết toả hơi hôi hám
Người chung quanh chẳng dám lại gần
Cho dù những kẻ chí thân
Cũng nhòm xác chết ngại ngàn tránh xa
Chọn một chốn rừng già thanh vắng
Đem thân thi an táng cho xong
Địa táng hỏa táng chẳng đồng
Tùy duyên tùy tục vẫn không khác gì
Đưa xác chết người đi thương tiếc
Kẻ thân nhân ly biệt khóc than

Hình hài mấy khúc rã tan
Cửa nhà bỏ lại họ hàng cách xa
Khổ tử biệt thiết tha nung nấu
Lìa lợi danh của báu tình yêu
Kiếp người khi đã hoại tiêu
Còn gì đáng kể ít nhiều ngoại thân
Cuộc trăm năm xoay vần ngày tháng
Buổi chia lìa ngao ngán bi thương
Chúng sanh trong cõi vô thường
Nên vun cội phước tìm đường vô sanh
Bỏ việc ác nhân lành gieo giống
Kết quả vui kiếp sống về sau
Mở lòng xả kỷ thanh cao
Giới tu thiền tập khá mau thực hành
Kẻ vụng tu điều linh thối đọa
Tự sa vào ác đạo trầm mê
Trăm ngàn kiếp sống nẻo nê
Khổ theo sau khổ quả về với nhân
Tu dưỡng ý khẩu thân trong sạch
Thẳng trên đường thanh bạch mà đi
Dầu cho sanh tử đến kỳ
Phút giây liễu ngộ thoát ly khổ sầu
Lẽ chân thật phải cầu liễu đạt
Khổ cõi đời số cát sông Hằng
Tám điều khổ não chi bằng
Đây lần lượt giải ngọn ngành như sau
Ôi khổ lụy sanh vào cõi thế
Luật tuần hoàn nào kể chi ai
Thân ta bất luận gái trai
Cũng đều mắc phải đọa đày khổ sanh
Khi nghiệp đến pháp hành cấu tạo
Thác sanh vào lòng mẹ thành phôi
Nguyên tố vi tế ban đầu
Vốn là chất lỏng như dầu màu trong
Giọt dầu vấy chót lông con thú
Ta cảm lên rảy đủ bảy lần
Chỉ còn chút ít dư phân
Ấy như nguyên chất khởi thân con người
Bảy ngày đầu còn tươi trong vắt
Rồi lần lần biến sắc đổi màu
Đến tuần thứ bảy về sau
Biến thành một chất trông vào đáng ghê
Sắc đỏ dợt mỡ pha lẫn máu
Bởi pháp hành cứ tạo thêm ra
Đúng vào tuần lễ thứ ba
Hóa thành chất đặc như là thịt dư
Trong bụng mẹ an cư một chỗ
Miếng thịt thừa tội khổ xiết chi
Tuy hình hài kết thế ni
Nhưng còn mềm mại như chì nấu tan
Tưởng tượng đến trăm ngàn ghê sợ
Phôi thai giờ tương tợ trứng gà
Nhưng còn non yếu chưa già
Tuần tự thay đổi bảy ngày thứ tư

Bảy ngày nữa từ từ biến hóa
Bắt đầu chia tất cả năm nhành
Toàn thân chưa hẳn hình thành
Nhưng trông có dạng đầu mình chân tay
Bào thai phát triển hoài không dứt
Tuần thứ năm thất nhựt vừa qua
Nhỏ to hình dáng dần dà
Băm lăm ngày đủ đã ra hình hài
Ngoài ba tháng thành thai cứng cáp
Thai loài người nào khác thú đâu
Cũng đều khổ não âu sầu
ở trong bụng mẹ co đầu rút chân
Đủ mười tháng vẹn toàn thân thể
Gần kỳ sanh lòng mẹ chẳng vui
Lo âu dạ luống bùi ngùi
Sợ bao bất trắc trong hồi khai hoa
Mãn toan tính đản đo cân nhắc
Biên mệnh mông chưa chắc được qua
Quần quanh công chuyện trong nhà
Dễ duôi cũng chẳng đi xa bấy giờ
Kịp đến lúc ngòai chờ hoa nở
Quyên thuộc vậy kẻ đỡ người nâng
Chịu điều đau khổ từng cơn
Dầu kiên gan mấy cũng sồn nổi đau
Phận làm mẹ khỏi sao tránh thoát
Nổi đờn đau bão tạt vào thai
Khai hoa khi đã đến ngày
Theo đường kinh huyết ra ngoài sản môn
May được lúc lâm bồn yên ôn
Cả mẹ con khoẻ mạnh vuông tròn
Áy nhờ hồng phúc nhà còn
Từ bao kiếp trước gieo trồng thiện căn
Nếu phước báu không hơn nghiệp ác
Khi sanh ra chịu các khó khăn
Dầu còn sống sót nữa chẳng
Dật dờ đường phải đôi lần đứt hơi
Ví nhân ác đến hồi trả quả
Chúng sanh này thảm họa chết non
Chết ngộp hoặc chết mỗi mòn
Chết ngoài bụng mẹ hoặc còn trong thai
Ngán ngấm kiếp sanh lai tất tưởi
Từ thác sanh đến buổi lọt lòng
Mạng căn khương thối hoặc không
Nhưng đều phải chịu trong vòng trần lao
Quán khổ sanh xông xao tác dạ
Xét kiếp người buồn bã u sầu
Thế nhưng hết khổ đặng đâu
Có thân còn phải lo âu khổ già
Sợ khổ già thân ta phải chịu
Dầu gái trai tiêu tụy như nhau
Đôi thay chẳng trước thì sau
Suy mòn từ lúc tổn hao từ giờ
Buổi niên thiếu ngây thơ đầy đặn
Sắc xinh tươi đủ vẹn mười phân

Dung nghi đẹp đẽ tốt lành
Dương dương đắc ý tuổi xanh thường tình
Độ trẻ trung vóc mình tráng kiện
Hăng phô bày thể diện đáng yêu
Thế gian ai cũng ưa chiều
Gái trai đều có tự kiêu thuở này
Mê muội tưởng đẹp hoài không giảm
Quá lạc làm quý mến thân ta
Sắm đồ trang sức xa hoa
Điểm tô cho dạng đẹp ra tuyết trần
Dùng kính lược dự phân chải gỡ
Giội phấn son rạng rỡ thêm duyên
Chẳng vừa sở tạo tự nhiên
Thật ra cùng tánh khác hình mà thôi
Thân bất tịnh mọi người chẳng khác
Túi đựng đầy những vật nhớp nhơ
Lại còn biến đổi dường mơ
Chậm mau rồi cũng có giờ tiêu tan
Hữu tình đến vội vàng tuổi hạc
Mái tóc xanh trắng bạc như bông
Dầu cho cạn trí hết lòng
Cản ngăn tận sức vẫn không được nào
Tay chân thấy mòn hao gầy yếu
Dần dần còn xương chịu lấy da
Ôi thời tráng kiện đã qua
Xuân xanh nhường chỗ tuổi già đến thay
Mắt sáng tỏ những ngày rực rỡ
Thời lão niên đã trở nên lờ
Trông xa các vật tò mò
Nhãn quan suy kém có chờ cho đâu
Đồng thời phát khổ sầu tai điếc
Lắng tai nghe chẳng thiết tiếng tăm
Nghe lầm ắt nói lại lầm
Nhĩ quan đã hẳn âm thầm hoại tiêu
Cuộc biến đổi rất nhiều cơ sở
Đây trung ra mấy có thật gần
Như răng phải rụng lần lần
Đó là triệu chứng tâm thân đã già
Tham luyến sống cũng là phải chết
Thân hữu tình chưa hết bao lâu
Thế nên sanh tử ải đâu
Trí nhân lấy đó làm câu răn mình
Cũng có kẻ quá tin sức khỏe
Tâm trẻ con thân thể đã già
Có ai kêu thử ông bà
Dầu không oán giận cũng là không vui
Nghe tiếng gọi ngậm ngùi không dĩ
Trái lại kêu bằng chị hay anh
Ngỡ mình còn độ xuân xanh
Đẹp lòng toại ý thân tình kết giao
Đã có thân tránh sao tiêu hoại
Vốn nhớp nhơ mà lại không bền
Khổ già đeo đuổi một bên
Khổ đau liên tiếp cho thêm não nề

Ôi thảm nảo nhắc về bệnh khổ
Khi cơn đau phát lộ đến ta
Do nhiều bệnh chúng hà sa
Toàn thân rữ riệt rên la từng hồi
Bao tật bệnh kể thôi không xiết
Bệnh ho lao bệnh kiết ung thư
Có thân thì phải hoại hư
Sang hèn ngu trí cũng như trẻ già
Bệnh cùi hủi thúï tha nhầy nhụa
Bệnh ngoài da ăn túa châu thân
Nhức đầu sổ mũi rút gân
Phù thũng sưng khắp tay chân mặt mày
Khi thấp khớp thiên thời gió rét
Lúc đau răng mũi nghẹt trái ban
Yếu tim sung phổi đau gan
Những bệnh hư thiệt nhiệt hàn cũng lo
Vải đơn cử nghiệm cho ra lẽ
Dầu bệnh cơ nặng nhẹ khác nhau
Nhưng khi đã phải vướng đau
Khổ thân chẳng biết tả sao cho cùng
Thấy bệnh hoạn cảm thương thân thể
Cũng toan lo tìm kế giải sầu
Khổ đau càng thấm càng lâu
Rời đến khổ chết bắt đầu nói theo
Khi khổ chết đã gieo mầm dữ
Thân chúng sanh mất sự thắng bằng
Trẻ già đều phải hãi hùng
Phút giây mệnh hệ thì lòng hay quên
Cơn hấp hối run lên không dứt
Khắp thân mình thịt giật gân thun
Có khi chuyển động vẫy vùng
Ruột gan dao cắt vô cùng đón đau
Ngày tận số lâu mau phải tới
Khi thức thần lìa khỏi xác thân
Của trần trả lại cõi trần
Thi hài mục rã ai cần nữa đâu
Quyên thuộc dẫu khổ sâu than tiếc
Người chết rồi còn biết là chi
Thân kia đã gọi thân thi
Ôi thời oanh liệt đã đi qua rồi
Khi đã chết không nhờ của cải
Cùng vợ chồng con cái mẹ cha
Anh em quyên thuộc gần xa
Khó trông nương tựa cõi ma một mình
Thậm chí đến đồng trình các bậc
Đề trong môi người thác theo lề
Cũng không đem được dựa kê
Của trần bỏ lại ra về tay không
Quý vô thường vô song quyền thế
Giết chúng sanh bắt kẻ gái trai
Giết người chẳng sót một ai
Dầu chư thiên cũng bị tay vày vò
Đang vui sống làm cho tiêu diệt
Sát sanh linh chẳng biết xót than

Chỉ trừ cảnh giới niết bàn
Vô thường chẳng dám tìm đàng đến đây
Bởi chung ở cảnh này tịch tịnh
Đầy yên vui chẳng dính bụi trần
Phước báu to lớn vô ngần
Chẳng hư chẳng hoại pháp thân diệu thường
Niệm tưởng chết sanh lòng áo não
Muốn khỏi thì rán tạo phước duyên
Có công trì giới tham thiền
Nhân sanh quả phúc về miền an vui
Chớ hờ hững dễ người sự ác
Đừng để cho làm lạc càng tăng
Bền lòng vun tưới thiện căn
Nghiệp theo chẳng kịp khi thặng niết bàn
Nếu do dự muộn màng sanh hại
Cũng đừng nên ý lại vào ai
Buddho một tiếng chỉ bày
Định tâm tỉnh trí khỏi sai lạc đường
Ta nên nhớ vô thường khổ não
Đừng đợi cho nghiệp báo đến nơi
Đọa đày vừa lúc tắt hơi
Bốn đường ác đạo lâu đời khó ra
Sự khổ chết nguyên là nghiệp dữ
Luật luân hồi tử tử sanh sanh
Nhiều đời quá báo sẵn dành
Chính ta tạo tác đã thành từ lâu
Vô minh đã gieo sâu nhân ác
Nhân đến hồi kết các quả sào
Do câu thiện ác đáo đầu
Mình làm mình chịu ai cầu được ai
Vì làm lạc giữ hoài tâm ác
Biết bao lần giết thác sanh linh
Nhẫn tâm không chút niệm tình
Tu nhân tích đức phần mình không lo
Vật có chủ không cho cũng cấp
Vợ con người mê hoặc tà dâm
Tính toán mưu kế âm thầm
Chẳng kiêng luật pháp tối tăm làm liều
Nói dối cũng một điều ác dữ
Lòng dối gian miệng cứ nói bừa
Có người uống rượu say sưa
Dầu ai khuyên nhắc không chừa thói quen
Cõi hiện tại nhúm nhen ngũ nghiệp
Tánh xấu xa chẳng kịp đổi thay
Chết rồi phải bị đọa đày
Sa vào địa ngục khổ hoài chẳng ngưng
Các tội ác theo từng mỗi bước
Bóng với hình cái trước cái sau
Nhân nào quả nấy liền nhau
Mình gây mình chịu ai nào giúp ta
Bị quỷ sứ hành hà đánh đập
Kéo lôi bừa bậm đập chẳng thương
Lửa hừng thiêu đốt thịt xương
Sống đi chết lại luôn luôn không ngừng

Sự thống khổ bởi chung ác báo
Bất kỳ ai đã tạo phải mang
Cảnh này ác quả đã tan
Sanh làm nạ qui đôi phần nhẹ hơn
Giống nạ qui toàn thân ghê tởm
Đói khát luôn hôm sớm quần quanh
Ăn ròn mù máu hôi tanh
Hết kiếp nạ qui tái sanh lên đời
Loài thú vật trên bờ dưới nước
Lớn nhỏ vì từ trước dễ dôi
Đành cam số phận hẩm hiu
Lắm khi bị giết để nuôi mạng người
Bắt giết hại thẳng tay chẳng tiếc
Thảm sát do trả nghiệp kiếp xưa
Khổ hành tả mấy cho vừa
Đã là quả báo có chừa chi ai
Cũng có kẻ đầu thai thân qui
A tu la nạ qui khác chi
Cũng đều đói khát thường khi
Chịu không biết mấy tầng kỳ kiếp lâu
Kiếp quá khứ gây bao tội khổ
Nghiệp quả này chẳng bỏ sót ai
Chúng sanh khắp hết bốn loài
Thấp hóa không hạn noãn thai chẳng trừ
Nhân ác đã gieo từ vô thi
Quả xấu kia trực chỉ theo mình
Làm cho tất cả chúng sanh
Mỗi đời phải chịu khổ hình như trên
Cõi giả tạm đường tên thắm thoát
Kiếp này qua kiếp khác đến thay
Rồi trong những kiếp vị lai
Cũng là hệ lụy nạn tai đầy
Sự khổ nào bao vây liên sát
Khiến chúng sanh lầm lạc thêm hoài
Vì chưa thoát khỏi trần ai
Trùng trùng khổ ải biết ngày nào ra
Giờ ta hãy xét qua hiện tại
Chẳng khổ nào sánh lại khổ ăn
Vì chung đói khát khó khăn
Muốn cho no đủ nên hàng phải lo
Nghèo sạch đất giàu to cũng thế
Nhọc ưu tư bất kể ngày đêm
Có rồi lại muốn có thêm
Bằng người chưa có cũng tìm cho ra
Nếu biếng nhác ở nhà thông thả
Ăn không lo lờ cả núi sông
Mỏi ăn nặng gánh bên lòng
Mãi nuôi mạng sống dày công liệu lường
Già chí trẻ vẫn thường lam lụng
Việc sinh nhai phải dụng tâm thân
Lao lung thể xác tinh thần
Khó khăn cũng chịu nhọc nhằn cũng cam
Bệnh đói khát hằng làm vất vả
Thuốc dầu hay chẳng đã tạt này

Nếu không ăn uống ốm gầy
Càng lâu ắt phải bỏ thầy côi trần
Ăn hay gấp mấy lần diệu dược
Có ăn rồi bệnh được giảm thuyên
Chúng sanh dù biếng cũng siêng
Không sao tránh khỏi phải quyền sanh nhai
Có kẻ rán cây cày đào cuốc
Luống chuyên cần rẫy bãi ruộng nương
Kẻ thì làm mướn bán buôn
Biết bao khổ cực luôn luôn một đời
Người giàu có thành thói đời chút
Bởi từ xưa quả phúc vun trồng
Côi trần hái trái ngọt ngon
Khỏe thân nhưng vẫn phải còn khổ tâm
Những khổ nào đã lần lượt giải
Vấn tất đây đại khái tám điều
Chúng ta lấy đó gương nêu
Trẻ già cũng phải chịu điều khổ lao
Thấu lẽ khổ ta mau thức tỉnh
Rán nghiêm trì giới định tu thân
Độ mình cùng độ tha nhân
Vô minh đoạn tận niết bàn chứng tri

Kinh Ghi Ri Ma Nan Đa ***Girimānandasutta***

Evam me sutam.

Ekam samayam bhagavā sāvattiyam viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.

Tena kho pana samayena āyasmā girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.

Atha kho āyasmā ānando yena bhagavā tenupasaṅkami upasaṅkamitvā bhagavantam

abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi ekamantaṃ nisinno kho āyasmā ānando bhagavantam

etadvoca āyasmā bhante girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno sādhu bhante

bhagavā yenāyasmā girimānando tenupasaṅkamatu anukampaṃ upādāyāti.

Như vậy tôi nghe
Một thời Thế Tôn
Ngự tại Kỳ Viên tịnh xá
Của trưởng giả Cấp Cô Độc
Gần thành Xá Vệ
Lúc ấy thầy Tỳ kheo
Ghi Ri Ma Nan Đa
Thọ bệnh trầm kha
Vật vã đau đớn
Thị giả A Nan Đa
Động lòng trắc ẩn
Vào nơi Phật ngự
Đánh lễ Thế Tôn
Ngồi xuống một bên
Bạch đức Thế Tôn
Thầy Ghi Ri Ma Nan Đa
Thọ bệnh trầm kha
Vật vã đau đớn
Xin đức Thế Tôn
Dù lòng bi mẫn

Quang lâm thăm viếng

*Sace kho tvaṃ ānanda girimānandassa bhikkhuno upasaṅkamitvā dasa saññā
bhāseyyāsi tḥānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa bhikkhuno dasa saññā sutvā
so ābādho tḥānaso paṭippassambheyya
Katamā dasa aniccasaññā anattasaññā asubhasaññā ādīnavasaññā pahānasaññā
virāgasaññā nirodhasaññāsabbaloke anabhiratasaññā
Sabbasaṅkhāresu aniccasaññā ānāpānassati.*

Lúc ấy Phật dạy
Này A Nan Đà
Hãy thay Như Lai
Đến chỗ Tỳ kheo
Ghi Ri Ma Nan Đà
Truyền dạy cho thầy
Mười pháp quán tưởng
Giảng giải tận tường
Minh bạch thông suốt
Bệnh nhân được nghe
Chú tâm lãnh hội
Bệnh tình trầm kha
Có thể thuyên giảm

Này A Nan Đà
Hãy lắng nghe kỹ
Mười pháp quán tưởng
Gồm những pháp nào?
Quán tưởng vô thường
Quán tưởng vô ngã
Quán tưởng bất tịnh
Quán tưởng hệ lụy
Quán tưởng đoạn tận
Quán tưởng ly dục
Quán tưởng tịch tịnh
Quán tưởng vô trước
Quán tưởng yếm ly
Quán niệm hơi thở

*Katamā cānanda aniccasaññā?
Idhānanda bhikkhu arañṇagato vā rukkhamaḷagato vā suññāgāragato vā
itipaṭisañcikkhati rūpaṃ aniccaṃ vedanā aniccā saññā aniccā saṅkhārā aniccā
vinñāṇaṃ aniccanti
Iti imesu pañcasu upādānakkhandhesu aniccānupassī viharati
Ayaṃ vuccatānanda aniccasaññā*

Này A Nan Đà
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trống cội cây
Hằng nên quán tưởng
Sắc uẩn vô thường
Thọ tưởng hành thức
Cũng hằng biến hoại

Này A Nan Đà
Như vậy vị ấy
Quán niệm vô thường
Với năm thủ uẩn
Như Lai gọi là
Quán tưởng vô thường

Katamā cānanda anattasaññā?

***Idhānanda bhikkhu araññagato vā rukkhamaṅgato vā suññāgāragato vā
itipaṭisañcikkhati cakkhuṃ anattā rūpā anattā soṭaṃ anattā saddā anattā, ghānaṃ anattā
gandhā anattā jivhā anattā rasā anattā kāyo anattā phoṭṭhabbā anattā mano anattā
dhammā anattāti.***

***Iti imesu chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu anattānupassī viharati ayaṃ vuccatānanda
anattasaññā.***

Này A Nan Đà
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trồng cội cây
Hằng nên quán tưởng
Từ mắt tai mũi
Đến lưỡi thân ý
Chúng là vô ngã
Từ sắc thanh hương
Đến vị xúc pháp
Thấy đều vô ngã
Này A Nan Đà
Như vậy vị ấy
Quán niệm vô ngã
Sáu căn sáu cảnh
Như Lai gọi là
Quán tưởng vô ngã

Katamā cānanda asubhasaññā?

***Idhānanda bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā
tacapariyaṃ pūrannāṇappakarassa asucino paccavekkhati atthi imasmiṃ kāye kesā
lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahārū atṭhī atthiññāṇaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakanāṃ
kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaṅgaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ
pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti.***

Iti imasmiṃ kāye asubhānupassī viharati ayaṃ vuccatānanda asubhasaññā.

Này A Nan Đà
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trồng cội cây
Hằng nên quán tưởng
Từ chân trở lên
Từ đầu trở xuống
Bì da bao bọc
Chứa vật không sạch
Tính chất khác nhau
Hình dạng sai biệt

Tóc, lông, móng, răng,
Da, thịt, gân, xương,
Tủy, thận, tim, gan,
Cơ hoành, lá lách,
Phôi, ruột già, ruột non,
Vật thực chưa tiêu,
Phân, mật, đàm, mủ,
Máu, mồ hôi, mỡ,
Nước mắt, dầu da,
Nước miếng, nước mũi,
Nước nhót, nước tiểu
Đây A Nan Đà
Như vậy vị ấy
Quán niệm bất tịnh
Đối với thân này
Như Lai gọi là
Quán tướng bất tịnh

Katamā cānanda ādīnavasaññā?

***Idhānanda bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā
itipaṭisañcikkhati bahudukkho kho ayaṃ kāyo bahu ādīnavoti.***

Iti imasmiṃ kāye vividhā ābādhā uppajjanti.

***Seyyathīdaṃ cakkhurogo sotarogo ghānarogo jivhārogokāyarogo sīsarogo kaṇṇarogo
mukharogo dantarogo kāso sāso pināso dahō jaro kucchirogo mucchā pakkhandikā sulā
visūcīkā kuṭṭham gaṇḍo kilāso soso apamāro dandu kaṇḍu kacchu rakhasā vitacchikā
lohitaṃ pittaṃ madhumeho aṃsā piḷakā bhagaṇḍalā pittasamuṭṭhānā ābādhā
semhasamuṭṭhānā ābādhā vātasamuṭṭhānā ābādhā sannipātakā ābādhā
utupariṇāmajā ābādhā visamaparihārajā ābādhā opakkamikā ābādhā kammavipākajā
ābādhā sītaṃ uṇhaṃ jighacchā pipāsā uccāro passāvoti.***

Iti imasmiṃ kāye ādīnavānupassī viharati.

Ayaṃ vuccatānanda ādīnavasaññā.

Này A Nan Đà
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trồng cội cây
Hằng nên quán tướng
Nơi thân thể ta
Nguyên nhân tội khổ
Đây đây hệ lụy
Nhiều tật nhiều bệnh
Bệnh mắt, bệnh tai,
Bệnh mũi, bệnh lưỡi,
Bệnh thân, bệnh đầu,
Bệnh ngoài vành tai,
Bệnh răng, bệnh ho,
Bệnh xuyên, sổ mũi,
Bệnh sốt, bệnh già,
Đau bụng, cảm mạo,
Thở huyết, bệnh ruột,
Thở tả, bệnh cùi,
Ung nhọt, ghẻ lở,
Bệnh lao, trứng gió,

Bệnh sảy, bệnh ngứa,
Ban trái, huyết đăm,
Tiểu đường, bệnh trĩ,
Mụn nhọt, ung loét,
Bệnh sanh do mật,
Bệnh sanh do đăm,
Niêm dịch, gió máy,
Bệnh do dịch vị,
Bệnh do thời tiết,
Bệnh do lao lực,
Bệnh do trùng hợp,
Bệnh do nghiệp sanh
Cùng sự lạnh nóng
Đói khát hằng ngày
Đại tiện, tiểu tiện
Này A Nan Đa
Như vậy vị ấy
Quán niệm nguy hại
Đối với thân này
Như Lai gọi là
Quán tướng hệ lụy

Katamā cānanda pahānasaññā?

***Idhānanda bhikkhu uppannaṃ kāmavitakkaṃ nādhivāseti pajahati vinodetibyantīkaroti
anabhāvaṃ gameti uppannaṃ byāpādativakkaṃ nādhivāseti pajahati vinodeti
byantīkaroti anabhāvaṃ gameti.***

***Uppannaṃ vihiṃsāvitakkaṃ nādhivāseti pajahati vinodeti byantīkaroti anabhāvaṃ
gameti.***

***Uppannuppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti pajahati vinodeti byantīkaroti
anabhāvaṃ gameti ayaṃ vuccatānanda pahānasaññā.***

Này A Nan Đa
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trống cội cây
Hằng nên quán tướng
Làm cho tiêu tan
Hết mọi tà niệm
Là dục tư duy
Là hận tư duy
Là hại tư duy
Đã sanh trong lòng
Tẩy sạch chám dứt
Ngăn ngừa mầm móng
Tương lai sanh khởi
Này A Nan Đa
Như vậy vị ấy
Quán niệm dứt bỏ
Đối với tà niệm
Như Lai gọi là
Quán tướng đoạn tận

Katamā cānanda virāgasaññā?

***Idhānanda bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā
itipaṭisañcikkhati etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ sabbasañkhārasamatho
sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhakkhayo virāgo nibbānanti ayaṃ vuccatānanda
virāgasaññā.***

Này A Nan Đà
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trồng cội cây
Hằng nên quán tưởng
Tội khổ ái dục
Duyên sanh phiền não
Phải biết ly dục
Niết bàn tịch tịnh
An ổn tối thượng
Tịnh chỉ các hành
Không còn sanh y
Này A Nan Đà
Như vậy vị ấy
Quán niệm xả bỏ
Đối với ái dục
Như Lai gọi là
Quán tưởng ly dục

Katamā cānanda nirodhasaññā?

***Idhānanda bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti
paṭisañcikkhati etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ sabbasañkhārasamatho
sabbūpadhipaṭinissaggo taṇhakkhayo nirodho nibbānanti ayaṃ vuccatānanda
nirodhasaññā.***

Này A Nan Đà
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trồng cội cây
Hằng nên quán tưởng
Niết bàn tịch tịnh
Chấm dứt hữu vi
Diệt các sở hành
Đoạn tuyệt ái dục
Dứt bỏ phiền não
Này A Nan Đà
Như vậy vị ấy
Quán niệm tịch nhiên
Đối với niết bàn
Như Lai gọi là
Quán tưởng tịch tịnh

Katamā cānanda sabbaloke anabhiratasaññā ?

***Idhānanda bhikkhu ye loka upāyupādānā cetaso adhiṭṭhānābhinivesānusayā te pajahanto
viramati na upādiyanto ayaṃ vuccatānanda sabbaloke anabhiratasaññā.***

Này A Nan Đà

Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trồng cội cây
Hằng nên quán tưởng
Kiến chấp môn lung
Chủ quan biên kiến
Phương tiện thành kiến
Cần phải viễn ly
Chẳng nên chấp thủ
Này A Nan Đà
Như vậy vị ấy
Quán niệm từ bỏ
Đối với kiến chấp
Như Lai gọi là
Quán tưởng vô trước

Katamā cānanda sabbasaṅkhāresu aniccasaññā?

Idhānanda bhikkhu sabbasaṅkhārehi aññiyati harāyati jigucchati ayaṃ vuccatānanda sabbasaṅkhāresu aniccasaññā.

Này A Nan Đà
Phàm thầy Tỳ kheo
Sống trong Phật Pháp
Ngủ ở trong rừng
Nhà trồng cội cây
Hằng nên quán tưởng
Tất cả các hành
Đáng nhàm đáng chán
Đáng sợ đáng thẹn
Này A Nan Đà
Như vậy vị ấy
Quán niệm nhàm chán
Đối với các hành
Như Lai gọi là
Quán tưởng yếm ly

Katamā cānanda ānāpānassati?

Idhānanda bhikkhu araññagato vā rukkhamaḷagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā so sato vā assasati sato passasati dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmītipajānāti dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasissāmīti pajānāti rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ kāyasaṅkhārāṃ assasissāmītisikkhati passambhayaṃ kāyasaṅkhārāṃ passasissāmīti sikkhati.

Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati

Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati sukhapati saṃvedī passasissāmīti sikkhati

Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati passambhayaṃ cittasaṅkhārāṃ assasissāmīti sikkhati

Passambhayaṃ cittasaṅkhārāṃ passasissāmīti sikkhati.

Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti

sikkhati

Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati

Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati aniccānupassī passasissāmīti sikkhati

Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati virāgānupassī passasissāmīti sikkhati

Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati

*Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati
ayaṃ vuccatānanda ānāpānassati.*

Này A Nan Đà

Phàm thầy Tỳ kheo

Sống trong Phật Pháp

Ngủ ở trong rừng

Nhà trồng cội cây

Kiệt già khép mắt

Thân hình ngay thẳng

Tâm ý chánh chơn

Tu tập thiền định

Thở vô biết rõ

Thở ra biết rõ

Hơi thở vẫn dài

Vô ra biết rõ

Cảm giác toàn thân

Tôi sẽ thở vô

Vị ấy thực tập

Cảm giác toàn thân

Tôi sẽ thở ra

Vị ấy thực tập

An tịnh tâm hành

Tôi sẽ thở vô

Vị ấy thực tập

An tịnh tâm hành

Tôi sẽ thở ra

Vị ấy thực tập

An tịnh thân hành

Tôi sẽ thở vô

Vị ấy thực tập

An tịnh thân hành

Tôi sẽ thở ra

Vị ấy thực tập

Cảm giác hỷ thọ

Tôi sẽ thở vô

Vị ấy thực tập

Cảm giác hỷ thọ

Tôi sẽ thở ra

Vị ấy thực tập

Cảm giác lạc thọ

Tôi sẽ thở vô

Vị ấy thực tập

Cảm giác lạc thọ

Tôi sẽ thở ra

Vị ấy thực tập

Cảm giác tâm hành

Tôi sẽ thở vô

Vị ấy thực tập
Cảm giác tâm hành
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
An tịnh tâm hành
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
An tịnh tâm hành
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Cảm giác nội tâm
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
Cảm giác nội tâm
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Với tâm hân hoan
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
Với tâm hân hoan
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Với tâm định tĩnh
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
Với tâm định tĩnh
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Với tâm giải thoát
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
Với tâm giải thoát
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Quán tưởng vô thường
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
Quán tưởng vô thường
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Quán tưởng ly tham
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
Quán tưởng ly tham
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Quán tưởng đoạn diệt
Tôi sẽ thở vô
Vị ấy thực tập
Quán tưởng đoạn diệt
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Quán tưởng từ bỏ
Tôi sẽ thở vô

Vị ấy thực tập
Quán tưởng từ bỏ
Tôi sẽ thở ra
Vị ấy thực tập
Này A Nan Đa
Như vậy gọi là
Quán niệm hơi thở

***Sace kho tvaṃ ānanda gīrīmānandassa bhikkhuno upasaṅkamitvā imā dasa saññā
bhāseyyāsi thānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ gīrīmānandassa bhikkhuno imā dasa saññā
sutvā so ābādhō thānaso paṭippassambheyyāti.***

Này A Nan Đa
Hãy đến thăm viếng
Ghi Ri Ma Nan Đa
Giảng giải cặn kẽ
Mình bạch thông suốt
Mười pháp quán tưởng
Bệnh nhân nghe được
Chú tâm lãnh hội
Bệnh đầu trầm kha
Vật vã đau đớn
Lập tức thuyên giảm

***Athakho āyasmā ānando bhagavato santike imā dasa saññā uggahetvā yenāyasmā
gīrīmānando tenupasaṅkami upasaṅkamitvā āyasmato gīrīmānandassa imā dasa saññā
abhāsi.***

***Athakho āyasmato gīrīmānandassa imā dasa saññā sutvā so ābādhō thānaso
paṭippassambhi vuṭṭhahi cāyasmā gīrīmānando tamhā ābādhā tathāpahīno ca
panāyasmato gīrīmānandassa so ābādhō ahoṣīti***

Tôn giả A Nan Đa
Ghi nhớ năm lòng
Mười pháp quán tưởng
Thế Tôn vừa dạy
Giảng giải cho Thầy
Ghi Ri Ma Nan Đa
Cặn kẽ tường tận
Mình bạch thông suốt
Người bệnh trầm kha
Chú tâm lắng nghe
Lập tức thuyên giảm

Bởi duyên khởi ấy
Mười phép quán tưởng
Do đức Thế Tôn
Vì lòng bi mẫn
Dạy cho người bệnh
Luôn được chư Tăng
Các hàng tại gia
Thành tâm tụng đọc
Quán tưởng nhiếp niệm
Hằng được an vui
Hằng được dứt khổ

Chúng sanh hữu tình
Khắp thấy trời người
Vô biên lợi lạc.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [2.1](#) | [2.2](#) | [2.3](#) | [2.4](#) | [3.0](#) | [4.1](#) | [4.2](#) | [5.0](#) | [6.0](#)

*Chân thành cảm ơn Thầy kheo Giác Đăng, chùa Pháp Luân, Texas, Hoa Kỳ, đã gửi tặng bản vi tính
(Bình Anson, 06-2003)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 22-06-2003