

Linh Quy Pháp Ấn



**LINH QUY NHẬT TỤNG
NIKĀYA**

Chơn Tín Toàn

LƯU HÀNH NỘI BỘ

MỤC LỤC

LỜI NGỎ	6
THANH QUY ĐẠO TRÀNG	10
I. PHÂN NHẬT TỤNG	16
1. NGUYỄN HƯƠNG	16
2. ĐẢNH LỄ TAM BẢO.....	17
3. LỜI KHAI KINH.....	24
4. KINH NIỆM XÚ'	25
5. GIẢI THOÁT TRÍ	40
6. ĐẢNH LỄ TRÍ ĐỨC NHƯ LAI	55
7. ĐẢNH LỄ PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG	62
8. ĐẢNH LỄ ĐỨC HẠNH NGÀI XÁ-LỢI-PHẬT	68
9. KHUYẾN TÁN ĐẠO TRÀNG.....	73
10. SÁM HỎI DIỆT NGÃ	77
11. CĂN BẢN TRÍ 1	85
11.1 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 1.....	85
11.2 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 2.....	86
11.3 Niệm SỢI DÂY TÁI SANH	87
11.4 Niệm LÒNG TIN BẤT ĐỘNG	87
11.5 Định nghĩa NGŨ UẨN.....	89
11.6 Định nghĩa NGŨ UẨN - Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN.....	90
11.7 Định nghĩa NGŨ UẨN - Kinh THỦ CHUYỂN	91
11.8 Định nghĩa CẢM THỌ	93
11.9 Định nghĩa SÁU THỨC	93
11.10 Định nghĩa SÁU PHÁP	93
11.11 Niệm DUYÊN SANH PHÁP	94

11.12 Niệm NGŨ UẨN DUYÊN SANH	95
11.13 Niệm THÁNH TRÍ (Bốn Thánh Trí về Ngũ Uẩn)	96
11.14 Niệm THÁNH ĐẠO (Bát Chánh Đạo)	96
11.15 Niệm PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG	97
11.16 Niệm TU CHÁNH ĐẠO ĐẠT CHÁNH QUẢ	98
11.17 Niệm CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT.....	98
11.18 Niệm VỊ TỐI THƯỢNG	99
11.19 Niệm GIA TÀI CỦA PHẬT	100
11.20 Niệm CÚNG DƯỜNG TỐI THƯỢNG	101
12. CĂN BẢN TRÍ 2	102
12.1 Niệm GIỚI ĐỊNH TUỆ	102
12.2 Niệm ƯỚC MUỐN SẮC BÉN	103
12.3 Niệm THẬP THIỆN GIỚI.....	105
12.4 Niệm OAI NGHI.....	109
12.5 Niệm HỘ TRÌ CÁC CĂN	109
12.6 Niệm TIẾT ĐỘ ĂN UỐNG	110
12.7 Niệm CHÚ TÂM CẢNH GIÁC	111
12.8 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 1	111
12.9 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 2	112
12.10 Niệm NĂM SỰ KIỆN	113
12.11 Niệm THÂN VÔ CHỦ.....	113
12.12 Niệm CHÚNG SANH	114
12.13 Niệm TÂM HIỀN	114
12.14 Niệm LỜI CUỐI CỦA ĐỨC PHẬT	114
12.15 PHÁT NGUYỆN	115
II. PHẦN NGHI THỨC	116
13. NGHI THỨC QUY Y TAM BẢO	116
13.1 ĐẢNH LỄ TAM BẢO	116

13.2 ĐẢNH LỄ TRÍ ĐỨC NHƯ LAI	117
13.3 TRUYỀN THỌ TAM QUY NGŨ GIỚI	125
13.4 TAM QUY 1	125
13.5 TAM QUY 2	126
14. CHÁNH QUÁN THỌ THỰC.....	127
14.1 HƯỚNG DẪN THỌ THỰC	127
14.2 ĐỨC PHẬT THỌ THỰC	129
15. SÁM HỐI	131
15.1 NGHI THỨC PHÁT LỘ TÂM BẤT CHÁNH	131
15.2 QUÁN TÂM TỪ - MỜI KHÁCH RA	132
15.3 SÁM HỐI OAN GIA TRÁI CHỦ	134
15.4 KỆ SÁM HỐI.....	137
III. PHẦN THIỀN TẬP.....	139
16. KINH HÔ THIỀN	139
16.1 KINH THIỀN ĐỊNH.....	139
16.2 KINH ĐẠI BÁT NIẾT BÀN	140
16.3 KINH MỘT UNG NHỌT	140
16.4 KINH ARAKA – Đời sống như giọt sương	141
16.5 KINH ARAKA – Đời sống như bong bóng nước	141
16.6 KINH ARAKA – Đời sống như con bò đi đến lò sát sanh.....	142
16.7 KINH ĐỊNH	143
16.8 KINH PHÁP CÚ.....	143
17. HƯỚNG DẪN THIỀN TẬP	145
17.1 THỰC HÀNH BA PHÁP	145
17.2 NHẬN DIỆN NĂM UẨN	146
18. THIỀN QUÁN.....	148
18.1 QUÁN TÂM TỪ	148

18.2 CỬA VÀO BÁT TỬ	150
18.3 TÂM OI ĐỪNG MÊ NỮA.....	160
18.4 THÂN OI, TÂM XUẤT GIA	164
18.5 BUÔNG HẾT ĐI	166
18.6 AI KHỔ NHẤT.....	168
18.7 TRÁCH AI.....	169
18.8 GIẬN LÀM CHI.....	170
18.9 MÙA XUÂN BÁT TỬ	173
18.10 HẠNH PHÚC TRONG TAY AI	174
18.11 HIỆN TẠI LẠC TRÚ	175
18.12 KHUYÊN MẸ TU TẬP.....	177
18.13 DẠY CON.....	179
18.14 CƯ SĨ PHẢN TỈNH	185
18.15 TỪ VÔ LƯỢNG TÂM	187
18.16 BI VÔ LƯỢNG TÂM.....	197
18.17 HỖ VÔ LƯỢNG TÂM.....	204
18.18 XẢ VÔ LƯỢNG TÂM	212
18.19 THÂN TRỐNG RỖNG	241
18.20 QUÁN DIỆT SÂN	248
18.21 KINH GIÀ	249
18.22 LÒNG TỪ.....	250
19. PHỤC NGUYỆN.....	252
20. HỒI HƯỚNG	254

LỜI NGỎ

Từ thời thơ ấu, chúng tôi đã có cơ duyên bước vào chùa, tiếp xúc với đạo Phật. Sau đó được học hỏi từ các bậc Giáo Thọ Sư, Tôn Đức trong các trường Phật học. Bản thân luôn khắc khoải trong việc tìm kiếm một con đường tu tập thật sự chân chánh đem lại kết quả thiết thực, nhiếp phục và đoạn tận được dục, tham, ái, sân, si, vô minh và bản ngã, những nguyên nhân làm cho chúng sanh sầu, bi, khổ, ưu, não.

Trải qua quá trình gần ba mươi năm cầu học khắp đó đây, trong nước và ngoài nước, mỗi khi được nghe có bậc đức độ, đạo hạnh, có sự tu hành thì bất kể đạo tràng đó ở đâu chúng tôi đều băng đèo, vượt núi, lội suối, qua rừng nhằm tầm cầu Đạo pháp. Cuối cùng, duyên lành đã được thành tựu bởi tấm lòng chân thành, tha thiết, khát ngưỡng với mục đích duy nhất của cuộc đời là CẦU PHÁP – HỌC PHÁP – HÀNH PHÁP – ĐẠT PHÁP – TRUYỀN BÁ CHÁNH PHÁP.

Chúng tôi đã phát giác, phát hiện đạo lộ tuần tự tu học rõ ràng, minh bạch, sáng tỏ, đơn giản, trực tiếp, trực chỉ nhờ vào những lời dạy cội gốc, nguyên chất từ kinh tạng Nikāya. Quá đổi vui mừng, dạt dào hạnh phúc! Chúng tôi mong rằng có thể đem thành quả tìm kiếm gần ba mươi năm để cúng dường, kính tặng, dâng hiến và chia sẻ đến bốn chúng khắp mười phương với một tấm lòng tri ân vô hạn, biết ơn vô cùng và sự đền ơn vô tận đối với Tam bảo.

Quyển sách Linh Quy Nhật tụng này là những tinh hoa cốt lõi, trí tuệ, nền tảng trong sự tu học Phật Pháp, từ sự bắt đầu cho đến kết thúc trong quá trình tu tập

PHÁP HỌC – PHÁP HÀNH trên con đường của bậc Thánh, Thánh đạo và Thánh quả. Tất cả những gì được biên soạn nơi đây, đều y cứ vào những lời dạy gốc, nguyên chất giáo pháp của Đức Phật từ trong kinh tạng Nikāya. Cốt lõi tinh hoa trong năm bộ kinh Nikāya là Đức Phật đã trình bày Thánh Trí về Năm uẩn. Từ sự tiếp nối trí tuệ này, mỗi người có thể thấy rõ thân tâm mình với những nhân duyên sinh thành và hoại diệt của chúng; có thể thấy rõ những cảm giác, nghĩ, tưởng và nhận thức được vận hành, cấu tạo, được biểu hiện một cách rõ ràng và thực tế nhất. Khi đã thấy được thân tâm này một cách rõ ràng thì khi ấy hành giả sẽ thực chứng câu:

“Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.”

Và khi đã thông hiểu, đã thấy tánh thực tế, rõ ràng, minh bạch, chân thực trong lời dạy của Đức Phật, khi ấy hành giả sẽ thốt lên:

“Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Đức Thế Tôn, con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y chúng Tỷ-kheo Tăng. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử; từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.”

Bốn Sự Thật về Cuộc sống hay Bốn Thánh Trí về Ngũ uẩn là những tinh hoa trí tuệ, nền tảng, cội gốc của sự tu

tập để hành giả thâm nhập vào Thánh đạo, Thánh trí và Thánh quả. Dù đã trải qua hơn hai mươi lăm thế kỷ, nhưng những chân lý, sự chứng ngộ và lời tuyên bố như tiếng gầm sư tử của bậc Chánh Đẳng Chánh Giác vẫn không hề thay đổi, bởi Bậc Đạo Sư chỉ trình bày về Sự thật đau khổ và Con đường chấm dứt khổ đau.

Quyển Linh Quy Nhật Tụng có thể ứng dụng trong tất cả Thiền Viện, Tu Viện, Tự Viện, các Đạo tràng, thậm chí ở tại nhà cư sĩ cũng có thể theo đây thực tập. Khi thực tập, hành giả sẽ thấy được con đường tuyệt diệu mà các bậc Chánh Đẳng Giác đã đi qua, hành giả sẽ thể nhập lòng tin bất động vào con đường đưa chúng sanh đạt đến sự thanh tịnh, vượt khỏi sầu bi, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. (Kinh Niệm Xứ, Trung bộ, bài 10).

Đây là con đường luôn luôn nhận diện cảm giác toàn thân, nhận diện sắc, thọ, tưởng, hành, thức đang có mặt trong thân tâm này. Nhờ kiên trì thực hành quán sát ngũ uẩn trong tự thân, hành giả sẽ thấy được những rác bần dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu trong nội tâm, thấy rõ chúng đang tác oai tác quái, hoành hành, khống chế thân tâm này. Và với phương pháp Tám Đúng, hành giả sẽ có thể thực hành sự nhiếp phục, đào thải hoàn toàn tất cả những rác bần này trong nội tâm.

Tất cả phương thức tuyệt diệu được đã được Đức Phật truyền trao, những người con Phật phải mạnh mẽ nương vào Chánh Pháp thì mới đủ sức đánh phá, triệt hạ rồi diệt tận được tham, sân, si và bần ngã, đem lại sự bình an và tịnh lạc, hạnh phúc tối thượng của Niết-bàn.

Đây là gia tài vĩ đại mà Đức Phật đã truyền trao lại cho hàng đệ tử xuất gia, tại gia. Đây là con đường tuyệt vời, tuyệt diệu, hoàn thiện từ ban đầu, chặng giữa và rất

sau. Con đường này chính là sự thực tập luôn quay trở lại quán xét chính mình qua cảm giác, nội tâm vận hành năm uẩn để làm một cuộc tẩy rửa sạch sẽ hoàn toàn những ô nhiễm, cấu nhiễm đi đến chỗ thanh sạch, thanh tịnh rất ráo trợn vẹn.

Những người con Phật tuy cách Phật đã rất lâu xa, nhưng nhờ có được phước lành vĩ đại, phước báu công đức vô lượng nên đến tận ngày nay chúng ta vẫn được kế thừa một con đường tối thượng của bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Do vậy, mỗi người tự xét thấy cần có trách nhiệm, bổn phận trong việc học hỏi, hành trì, truyền trao để thắp sáng ngọn đèn Chánh Pháp này.

Kính nguyện Thánh Pháp tối thượng này sẽ thắp sáng ngọn đèn trí tuệ, soi đường, dẫn lối cho chúng con, cho mọi người, cho tất cả chúng sanh thấy được nẻo về, đạt đến thế giới BÁT TỬ.

Thành kính tri ân công đức vô biên của Thiện tri thức Chơn Tín Toàn đã dồn tâm lực nhiều năm tu tập từ kinh tạng Nikāya, đã rất tâm huyết chia sẻ những điều học và hành trì cùng chúng tôi, tìm ra những viên ngọc vô giá trong Phật Pháp nguyên chất.

Kính nguyện ngọn đèn Chánh Pháp chân chánh sẽ sáng soi vô ngại cùng vạn đại chúng sanh!

*Linh Quy Pháp Ấn – Mùa An
Cư*

PL.2564 – DL.2020

14.07 Canh Tý – 14.08.2020

Thích Minh Thành

THANH QUY ĐẠO TRÀNG

1. Tinh thần chung của đạo tràng

*“Đạo tràng Nikāya
Tâm hiền hòa, lắng dịu
Tụ hợp trong hòa ái,
Tạm biệt trong an vui,
Chân chánh thân, khẩu, ý.
Tám Chánh là đường đi,
Nhìn đời bằng Thánh Trí
Giới, Định, Tuệ thực thi”.*

2. Ứng xử trong đạo tràng

Đạo tràng ứng xử theo tinh thần “Năm Khiêm, Hai Khéo”

*“Lời nói khiêm nhường,
Tâm hồn khiêm hạ,
Hành xử khiêm cung,
Hiền hòa, khiêm tốn.
Kính trên, nhường dưới,
Khiêm nhã, nhún nhường,
Khéo xét lỗi mình
Khéo phòng hộ căn”.*

3. Tinh thần trong đạo tràng:

- Đạo hữu trong đạo tràng Nikāya sinh hoạt trên tinh thần tương thân, tương ái, hiền hòa, lắng dịu và từ ái. Sẵn sàng giúp đỡ nhau. Sẵn sàng chung vai gánh vác những công việc trong đạo tràng.

- Tránh to tiếng nhau, tránh cãi vã nhau.

- *Tình đồng đạo được kết nối trong sự thân thiện, hòa nhã, hòa đồng, hòa ái nhưng không rời xa giới đức, giới hạnh và giới hạn cần thiết trong các mối quan hệ. Xác định rõ ràng ranh giới giữa trên và dưới, ranh giới giữa nam và nữ, giữa nam và nam, giữa nữ và nữ. Không xô bồ, phóng dật, buông lung, quá thân mật, quá gần gũi, quá đà trong các mối quan hệ.*

- *Tự mình gìn giữ giới đức trang nghiêm, thanh tịnh. Nhắc nhở bạn đạo gìn giữ giới đức trang nghiêm, thanh tịnh.*

- *Kính trên nhường dưới. Cùng nhau tôn trọng thanh quy của đạo tràng, tôn kính chư Tăng Ni, tôn trọng huynh trưởng, tôn trọng bạn đồng tu và tự trọng bản thân. Luôn tâm niệm trong lòng: “Chúng ta hãy là hội chúng Tinh ba, chứ không là hội chúng Căn bã”.*

4. Kiểm soát thân khẩu ý

- *Thân hành: Thân hành nhẹ nhàng, an tịnh. Mọi lao tác trong đạo tràng đều tế nhị, không thô thiển, tránh tạo tiếng động, tiếng ồn. Tập chánh niệm trong oai nghi, hành động. Thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt.*

- *Khẩu hành: Khẩu hành an tịnh trong suốt ngày tu học. Chỉ nói khi trình pháp, hỏi pháp. Tránh hỏi pháp, trình pháp quá dài, còn để thời gian cho các bạn khác. Để không cắt ngang dòng tâm ý của vị giảng pháp, nên người nghe pháp không chen ngang vào giữa buổi pháp được giảng, dù vị giảng pháp đang im lặng. Sau buổi giảng sẽ có phần hỏi đáp. Vì vậy, chỉ hỏi pháp, trình pháp khi đến giờ hỏi đáp, đó là điều cần cẩn trọng lưu ý. Không phát biểu giữa buổi giảng pháp. Không cắt ngang bài pháp đang được chia sẻ. Không cắt ngang lời vị hướng dẫn.*

- Ý hành: Ý hành an trú trong tâm hiền, tâm an tịnh, hoặc như lý tác ý về pháp, hoặc duy trì định tướng trong suốt ngày tu.

5. Giới hạn trong thảo luận

- Chủ đề thảo luận nằm trong tinh thần kinh Nikāya. Không thảo luận những vấn đề ngoài dòng pháp này. Thảo luận có chừng mực, thuộc phạm vi của bài pháp được nghe trong ngày tu tập.

- Khi đang thảo luận, đang phát biểu, nếu nghe tiếng chuông của trưởng lớp thì phải dừng lại, xem lại cảm thọ lúc đó, như lý tác ý để từ bỏ cảm thọ bất thiện sanh khởi.

- Không để bản ngã sanh khởi trong khi thảo luận, trình pháp, phát biểu ý kiến.

- Phát biểu với thái độ nhẹ nhàng, với tâm hiền lành mến pháp, với lòng từ mẫn, với tâm chân thành muốn chia sẻ pháp.

- Khi tâm có sân, có bản ngã thì lúc đó không nên phát biểu, hãy giữ im lặng.

- Người phát biểu đóng góp ý kiến cho người trình pháp hay cho lớp học, sẽ phát biểu trong chừng mực, không quá lâu, không quá dài dòng, không đi xa khỏi vấn đề đang tu học, không ngắt ngang lời của người trình pháp, không phát biểu quá 5 phút.

6. Thọ thực thanh tịnh

- Chuẩn bị cơm trưa trong im lặng, thanh tịnh. Khi cần thiết thì ra dẫu, tránh tối đa việc động khẩu. Dọn cơm, xếp đặt bàn ghế, sắp xếp tô chén muông đĩa trong nhẹ nhàng, thanh tịnh, tránh gây ra tiếng động. Chánh niệm trong hành động.

- Ăn trưa trong chánh niệm như đã được hướng dẫn trong bài “Chánh quán khi thọ thực”. Ăn xong, nói lời tùy hỷ công đức.

7. Giải tỏa bất hòa

- Vì đang tu học sự nhiếp phục thân tâm nên chắc chắn sẽ có lỗi lầm, có bất đồng ý kiến, chưa dễ nói, chưa hiền thuận, chưa nhu hòa trong sinh hoạt, trong hành vi, trong ứng xử, trong thân hành, khẩu hành. Vì vậy, khi có chuyện không hài lòng xảy ra trong đạo tràng, những người liên đới nên tự xét mình trước, xem lỗi của mình trước, sau đó, nên thông cảm với lỗi lầm của bạn đồng tu.

- Nếu thấy cần phải góp ý thì trước khi nói cần phải an trú nội tâm 5 pháp: “Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói từ tốn, nói lời có lợi ích, nói với từ tâm”.

- Người được góp ý cần nghiêm túc đón nhận lời góp ý và nghiêm túc quán xét bản thân. Ghi nhớ câu Pháp Cú 76:

*“Nếu thấy bậc Hiền Trí
Chỉ lỗi và khiển trách.
Như chỉ chỗ chôn vàng.
Hãy thân cận người trí,
Thân cận người như vậy,
Chỉ tốt hơn không xấu”.*

8. Chân thành – Chân chánh

- Pháp hành này là một đường lối tu hành chân chánh với Tám sự Chân chánh, tức là: Thấy biết chân chánh, suy nghĩ chân chánh, nói lời chân chánh, hành động chân chánh, nuôi mạng chân chánh, siêng năng chân chánh, quán niệm chân chánh và định tâm chân

chánh. Vì vậy, chỉ có người chân chánh mới có thể tu tập được pháp chân chánh, chỉ có người chân thành mới tu tập được pháp chân thật. Do đó, nếu hành giả xét thấy trong mình còn có những pháp không chân chánh, không chân thật thì nên phát lộ sám hối và quyết chí từ bỏ thì mới có thể tu tập sâu vào dòng pháp này. Nếu không thì dòng pháp Tám Chánh sẽ đào thải người bất chánh ra khỏi pháp chân chánh. Xin hãy nhớ kỹ điều này.

- Ngoài ra, cần lưu ý:

- Trưởng lớp cần biết: Trưởng lớp chăm lo cho sinh hoạt của đạo tràng; sắp xếp người chịu trách nhiệm về sự an tịnh của lớp trong mỗi buổi học; sắp xếp người trình pháp trong các buổi học; kiểm soát giờ giấc sinh hoạt trong lớp; kiểm soát các buổi trình pháp; không để các ý kiến đi qua xa khỏi bài pháp đã được nghe, đi quá xa khỏi pháp hành trong con đường này; đánh chuông nhắc nhở những phát biểu dài dòng, đi xa ngoài vấn đề. Khi có những ý kiến bất đồng, sau khi hai lần ý kiến vẫn không tìm được điểm chung thì trưởng lớp cho dừng lại việc thảo luận vấn đề đó, sau đó, khi thuận tiện thì hỏi lại vị hướng dẫn. Trưởng lớp tuy chăm lo cho đạo tràng nhưng không được quên trau dồi giới hạnh, thiền định và trí tuệ của tự thân.

- Người trình pháp cần biết: Đối với đạo tràng Nikāya được thành lập trên một năm: Trưởng lớp sẽ sắp xếp người trình pháp trong các buổi học. Mỗi lần tu học sẽ có giờ trình chiếu một bài pháp do người trình pháp chọn. Người trình pháp sẽ thông báo trước một tuần bài pháp mà mình sẽ trình bày với lớp. Trong ngày tu học, sau khi xem xong video bài giảng, người trình pháp sẽ trình bày lại nội dung, lợi ích, tác dụng, giá trị, tầm quan trọng, điểm chính, điểm cần nhớ, điểm cần

tu tập, điểm yêu thích trong bài pháp vừa nghe và lý do chọn bài pháp này để trình bày. Người trình pháp không quá 20 phút. Sau đó, người trình pháp chân thành mời các bạn đồng tu phát biểu, đóng góp ý kiến nếu thấy có thiếu sót trong sự trình bày của mình.

- Đạo hữu mới cần biết: Trưởng lớp hướng dẫn cách ăn và cách sinh hoạt của đạo tràng cho người mới đến. Cần thận khi giới thiệu người mới vào đạo tràng. Người giới thiệu phải chịu trách nhiệm về người mình giới thiệu. Nếu người không có lòng hướng về con đường này (dù mình đã giới thiệu nghe bài giảng rồi) thì không nên cố chấp, gượng ép mời vào đạo tràng, để tránh rắc rối cho sinh hoạt của đạo tràng sau này.

- Giữ lửa: Mục đích của đạo tràng Nikāya là giúp cho các vị đang muốn đi vào thực hành lời Phật dạy trong kinh Nikāya, có được một môi trường tu tập lành mạnh, trong sạch, đúng pháp, có thể duy trì và phát triển ngọn đèn trí tuệ của Nikāya trong tự thân. Vì vậy, để làm quen, ổn định và duy trì ngọn lửa Nikāya trong tự thân và giúp duy trì ngọn lửa Nikāya cho đạo hữu trong đạo tràng, nên các đạo tràng Nikāya cố gắng sinh hoạt ổn định 2 lần trong tháng, vào thứ bảy hoặc chủ nhật, nếu nhiều hơn càng tốt.

I. PHẦN NHẬT TỤNG

1. NGUYỄN HƯƠNG

*Hương các loại hoa thơm
Không ngược bay chiều gió
Nhưng hương người đức hạnh
Ngược gió khắp tung bay
Chỉ có bậc chân nhân
Tỏa khắp mọi phương trời.*

*Hoa chiêm đàn, già la,
Hoa sen, hoa vũ quý,
Giữa những hương hoa ấy,
Giới hương là vô thượng.*

*Ít giá trị hương này,
Hương già la, chiêm đàn,
Chỉ hương người đức hạnh,
Tối thượng tỏa Thiên giới.*

*Những ai có giới hạnh,
An trú không phóng dật,
Chánh trí, chơn giải thoát,
Ác ma không thấy đường.*

*Như giữa đồng rác nhóp,
Quăng bỏ trên đường lớn,*

*Chỗ ấy hoa sen nở,
Thơm sạch, đẹp ý người.*

*Cũng vậy giữa quần sanh,
Uế nhiễm, mù, phàm tục,
Đệ tử bậc Chánh Giác,
Sáng ngời với Tuệ Trí.*

(Kinh Pháp Cú – Phẩm Hoa)

2. ĐẢNH LỄ TAM BẢO

BÀI SỐ 1:

*Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Đời này con xin nguyện:
“Thấy biết rõ ngũ uẩn,
Thấy biết rõ tự thân,
Thành tựu chánh tri kiến,
Thể nhập vào Thánh quả,
Con nguyện xứng đáng là
Người con Phật chân chánh”.*

*Con xin đánh lễ Ngài
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc đoạn tận tham ái,
Bậc đoạn tận sợ hãi,
Tâm Ngài không dao động,
Tâm không nhiễm thế gian.
Con xin đánh lễ Ngài
Phật Thích Ca Mâu Ni*

*Bậc Vô Thượng giải thoát
Ngài là thầy của con
Ngài - vị dẫn đường con
Ngài - vị con quy ngưỡng
Con chân thành quy hướng
Đảnh lễ bậc Vô Thượng
Đảnh lễ bậc Chánh giác
“Con xin quy phục Ngài,
Con xin làm đệ tử,
Làm con ngoan của Ngài”. (3 lần)*

*“Con xin quy phục Pháp,
Quy phục Pháp Tám đúng,
Nguyện thành tựu Tám đúng”. (3 lần)*

*“Con xin tôn kính Tăng,
Tôn kính đời Giới đức,
Nguyện thành tựu Giới đức”. (3 lần)*

BÀI SỐ 2:

*Đệ tử chúng con nguyện thành tựu lòng tin bất động
đối với Đức Phật: Ngài là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri,
Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng
Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế
Tôn. (1 lạy)*

*Đệ tử chúng con nguyện thành tựu lòng tin bất động
đối với chánh Pháp: Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết
thực, hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có*

khả năng hướng thượng, được người Trí tự mình giác hiểu. (1 lay)

Đệ tử chúng con nguyện thành tựu lòng tin bất động đối với Chúng Tăng: Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Trục hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Ứng Lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Chơn Chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng, chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng được tôn trọng, đáng được cung kính, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là ruộng phước vô thượng ở trên đời. (1 lay)

Đệ tử chúng con nguyện thành tựu lòng tin bất động đối với Thánh giới: Được các bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người Trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định. (1 lay)

(Kinh với Bài Kệ- Tương V, 588)

BÀI SỐ 3:

Ôi, bậc Đại Anh hùng!

Ôi, bậc Đại Trí tuệ!

Ngài chói sáng hào quang,

Thần lực và danh xưng.

Ngài vượt qua tất cả,

Mọi sân hận hãi hùng.

Con chân thành đánh lễ,

Dưới chân bậc Pháp nhãn.

(Trích Kinh Gohika – Tương I, 267)

BÀI SỐ 4:

*Với ai tin Như Lai,
Bất động, khéo an trú,
Với ai giới thiện lành,
Bậc Thánh kính, tán thán,
Với ai tịnh tín Tăng,
Với tri kiến chánh trực,
Được nói : không phải nghèo,
Sống vậy không vô ích.
Do vậy, bậc Hiền minh,
Cần tu tập tín giới,
Thấy rõ được Chánh pháp,
Không quên lời Phật dạy.*

(Trích Kinh Với Bài Kệ, Tương V, 588)

BÀI SỐ 5:

*Quý thay bậc Mâu-ni,
Sống trong nhà không tịch,
Biết chế ngự tự ngã,
Tại đây vị ấy trú.
Sống từ bỏ tất cả,
Với hạnh tu tương xứng,
Nhiều loại thú bộ hành,
Nhiều sự vật khủng khiếp,
Nhiều ruồi muỗi độc xà,
Không mảy may rung động
Sợ lông bậc Mâu-ni
Sống trong nhà không tịch.
Dầu trời nứt, đất động,
Dầu muôn loài khủng bố,*

*Dầu bị giáo, đao, tên,
Quảng ném vào ngực Ngài,
Chư Phật không tạo nên,
Những căn cứ sanh y.*

(Trích Kinh Con rắn – Tương I, 236)

BÀI SỐ 6:

*Những kẻ tin tà kiến,
Thuộc ngoại đạo tà giáo.
Ta không thích pháp họ,
Ta không giỏi pháp họ!
Có dòng họ Thích-ca.
Đản sanh Phật vô tỷ,
Ngài chinh phục tất cả,
Ngài đại phá chúng ma,
Tại mọi chỗ, mọi nơi,
Không ai chiến thắng Ngài.
Ngài giải thoát hoàn toàn,
Không bị gì triền phược.
Bậc Pháp nhãn thấy khắp;
Tất cả nghiệp đoạn diệt,
Giải thoát, diệt sanh y.
Thế Tôn, Đạo Sư ta,
Ta thích giáo pháp Ngài.*

(Trích Kinh Sisupacàlà - Tương I, 294)

BÀI SỐ 7:

*Chánh pháp là ao hồ,
Giới là bến nước tắm,
Không cầu uế, trong sạch,
Được thiện hơn tán thán,*

*Là chỗ bậc có trí,
Thường tắm, trừ uế tạp,
Khi tay chân trong sạch,
Họ qua bờ bên kia.*

(Trích Kinh Sangārava – Tương I, 401)

BÀI SỐ 8:

*An lạc, bậc La-hán,
Họ không có khát ái,
Ngã mạn khéo chặt đứt;
Lưới si bị phá rách.*

*Họ đạt được bất động,
Tâm viên ly ô trước,
Không nhiễm trước thế gian,
Bậc Phạm thiên vô lậu.*

*Họ biến tri năm uẩn.
Do hành bảy Chánh pháp.
Bậc Chân nhân tán thán,
Con đích tôn chư Phật.*

*Đầy đủ bảy món báu,
Ba học đều thành tựu,
Bậc đại hùng du hành,
Đoạn tận mọi sợ hãi.*

*Đầy đủ mười uy lực,
Bậc Long tượng Thiên định.
Họ tối thắng ở đời,
Khát ái được đoạn tận.*

*Thành tựu vô học trí,
Thân này thân tối hậu,
Cứu cánh của Phạm hạnh,
Đạt được không nhờ ai.*

*Đổi các tướng, không động,
Giải thoát khỏi tái sanh,
Đạt được điều phục địa,
Họ chiến thắng ở đời.*

*Thượng, hạ cùng tả, hữu.
Họ không có hỷ lạc,
Họ rỗng sự tử rỗng,
Phật vô thượng ở đời!*

(Trích Kinh Các vị A-la-hán - Tương III, 155)

BÀI SỐ 9:

*Hãy thân với người lành,
Hãy gần gũi người thiện,
Biết diệu pháp người hiền,
Chỉ tốt hơn, không xấu.*

*Hãy thân với người lành,
Hãy gần gũi người thiện,
Biết diệu pháp người hiền,
Được tuệ, không gì khác.*

*Hãy thân với người lành,
Hãy gần gũi người thiện,
Biết diệu pháp người hiền,
Không sâu giữa sâu muộn.*

*Hãy thân với người lành,
 Hãy gần gũi người thiện,
 Biết diệu pháp người hiền,
 Chói sáng giữa quynh thuộc.*

*Hãy thân với người lành,
 Hãy gần gũi người thiện,
 Biết diệu pháp người hiền,
 Chúng sanh sanh thiện thú.*

*Hãy thân với người lành,
 Hãy gần gũi người thiện,
 Biết diệu pháp người hiền
 Chúng sanh thường hưởng lạc.*

*Hãy thân với người lành,
 Hãy gần gũi người thiện,
 Biết diệu pháp người hiền,
 Giải thoát mọi khổ đau*

(Kinh Siva – Tương I, trang 131)

3. LỜI KHAI KINH

- Bạch Thế Tôn, đối với chúng con, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm lãnh đạo, lấy Thế Tôn làm chỗ nương tựa. Lành thay, bạch Thế Tôn! Xin Thế Tôn hãy nói cho chúng con ý nghĩa của lời dạy ấy. Sau khi nghe lời dạy của Thế Tôn, chúng con sẽ thọ trì.

- Vậy này đại chúng, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

- Thế Tôn nói như sau:

4. KINH NIỆM XỨ

(Trung I-bài 10)

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (Kiềm-ma sắt đằm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

-- Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

QUÁN THÂN:

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước

vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nuốt, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp

trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tử, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu".

Nay các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi". Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tử, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp

trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Nay các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú

chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, đây các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Đây các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy

như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, đây các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

QUÁN THỌ:

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".

Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

QUÁN TÂM

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham"; hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham". Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"; hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân". Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"; hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si". Hay với tâm tham nhiễm, tuệ tri: "Tâm được tham nhiễm". Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn". Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại"; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại". Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn". Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng". Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định"; hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định". Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát"; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát".

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

QUÁN PHÁP

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm triền cái. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm triền cái?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục"; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục". Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận"; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận". Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên"; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên". Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối"; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối". Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi"; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi". Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm triền cái.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm thủ uẩn. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm thủ uẩn?

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt.

Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt".

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm thủ uẩn.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu nội ngoại xứ. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu nội ngoại xứ?

Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Tỷ-kheo tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc... tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, đây các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Đây các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Đây các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi"; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi". Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay Tỷ-kheo nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)... hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)... hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)... hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)... hay nội tâm có định giác chi... (như trên)... hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi"; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi". Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp

trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế?

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt".

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong

năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

5. GIẢI THOÁT TRÍ

*1. Có gì vui mà cười mà nói,
Có gì vui mà náo động tâm,
Ngoài kia cuộc sống thăng trầm,
Trong này lắm kẻ lạng thâm tàn hơi...*

*2. Cuộc đời thật khéo vẽ vờ,
Vẽ trắng dưới nước để lừa nhau chơi,
Cuộc đời thật khéo đổi trao,
Trao tâm luyến ái, nhận vào sầu đau.
Cuộc đời thật khéo rộn ràng,
Để người quên cảnh vô thường nhân gian.
Cuộc đời thật khéo điểm trang,
Để che đậy cái khổ đang ràng ràng...*

*3. Miên man trong cảnh luân hồi,
Lang thang chìm nổi, biết rồi về đâu...
Về đâu, mà nói, mà cười,
Về đâu, mà đấu với người hơn thua.
Mùa thu lá rụng khỏi cành,
Kẻ thành nọ quý, kẻ thành súc sanh,
Kẻ làm người bạc phước phần,
Kẻ thì vinh hiển bội phần hơn ai,
Kẻ sanh thiên giới, tốt thay,
Người thì địa ngục đắng cay trả đền.*

*4. Lênh đênh giữa biển luân hồi,
Người đời chìm nổi, dạt vào, trôi ra.
Loay hoay trong cõi người ta,
Lúc thì tay trắng, lúc thì nhà cao...
Cuộc đời sao khéo bày trò,
Người đời ở đó lò dò, loay hoay,
Cuộc đời trăm đắng, ngàn cay,
Người đời mê mãi trả vay nợ đời.
Rồi bồi trả trả, vay vay,
Mãi mê vay trả, đắng cay chất chồng...*

*5. Sống như kẻ bị nợ đời,
Gạo, tiền, ân, oán, kéo lôi hàng ngày,
Tâm thì đầy nổi bất an,
Thân thì già, bệnh, chết, đang rập rình...
Chết như kẻ chẳng thân tình,
Một mình, một bóng, lộ trình mộng lung,
Chết như kẻ bị mồ côi,
Ra đi trơ trọi, đơn côi một mình.
Nghịch đeo như bóng với hình,
Chờ duyên hội đủ để hành tội nhau,
Nay thương, mai ghét, đổi mau,
Ghét thương, thương ghét, khổ nhau cả đời.
Trăm luân cũng bởi ghét, thương,
Ghét thì ác nghiệp, thương thì đảo điên,
Lòng người dao động triền miên,
Suốt ngày thương ghét, làm phiền lẫn nhau.*

*6. Lao đao trong chỗ ghét thương,
Thêm phần lo sợ vô thường nắng mưa,
Cảnh đời sáng nắng, chiều mưa,
Người đời sáng đó, chiều đưa ra mô,
Thói đời sáng khóc, chiều cười,
Tối nằm thoi thóp, kiếp người tàn phai!
Chuyện đời như kẻ nói dai,
Dòng đời cứ vậy mà sao chếp hoài,
Trò đời cứ vậy trình bày,
Có dài dòng mấy cũng là vậy thôi.*

*7. Sanh ra đã khổ lắm rồi,
Lại còn bao nỗi thành trời hơn thua,
Giàu nghèo, được mất chen đua,
Thua người chẳng chịu, người thua mới vừa,
Say sưa giữa cảnh vô thường,
Lãng quên sanh tử vẫn thường một bên.
Nghèo thì có khổ của nghèo,
Giàu thì có khổ của người giàu sang,
Nghèo muốn có, giàu muốn thêm,
Giàu nghèo gì cũng chẳng ai vừa lòng,
Giàu sanh tật, nghèo sanh phiền,
Giàu nghèo gì cũng luân hồi triền miên.
Nghiệp duyên tạo cảnh giàu nghèo,
Giàu cười, nghèo khóc, khóc cười đều mê,
Nghèo thèm muốn, giàu hả hê,
Giàu nghèo gì cũng ê chề tham sân...*

**8. Mải mê theo đuổi lục trần,
Vui trong tham ái, chạy theo bên ngoài,
Vui trong hưởng thụ, đam mê,
Vui trong thỏa mãn hỷ hê dục trần,
Vui trong thỏa thích, buông lung,
Vui trong dục lạc, quên mình, quên tâm.
Càng ngày càng mất tự do
Càng làm nô lệ cho nhiều loại vui,
Tưởng rằng ta hưởng thụ đời,
Đâu ngờ dục lạc đang ràng buộc ta,
Nằm, ngồi, đi, đứng, chẳng yên,
Nhớ, ghiền, thèm, muốn, làm điên đảo lòng,
Càng hưởng dục, dục càng tăng,
Càng làm nô lệ cho bao dục trần,
Càng hưởng dục, dục càng hăng,
Càng không thỏa mãn, càng thêm quay cuồng,
Càng tìm đến dục nhiều hơn,
Càng không tự chủ, càng nhiều buông lung,
Càng ngày càng đánh mất mình,
Dục càng chồng chất, ái càng dâng cao.**

**9. Đi trong giấc mộng vô thường,
Ái càng tăng trưởng, mộng càng mê man,
Đến khi mộng vỡ tan rồi
Lòng đầy luyến tiếc, buồn ôi là buồn
Lòng buồn, tâm hướng tìm vui,
Tâm tìm nhớ đến cảnh vui ngày nào,
Nhưng tâm bị nghiệp bao vây,
Nghiệp gì tâm tạo giờ đây dẫn đường,**

*Sống trong đức hạnh trọn lành,
Chết là phước báu đang dành đợi ai,
Sống không đức hạnh, buông lung,
Chết là bất hạnh, trùng trùng thương đau.*

*10. Đi trong giấc mộng luân hồi,
Tưởng rằng cuộc sống: Chết rồi là xong!
Ai ngờ sanh tử không dừng,
Nghệp và nhân quả không ngừng thay phiên,
Nghệp điên đảo, quả đảo điên,
Nghệp an ổn, quả an nhiên, yên lành,
Nghệp nào, cảnh nấy, tương ưng,
Giàu nghèo, đẹp xấu, tương ưng nghiệp làm,
Thân hành, khẩu hành, ý hành,
Chính là ba nghiệp tạo thành đời sau,
Luân hồi – giấc mộng khổ đau,
Vì chưa tỉnh mộng nên đau khổ hoài,
Mộng vô thường, khổ lắm thay!
Mộng luân hồi tạo cảnh trôi nổi hoài,
Sống cùng mộng mãi hay sao?
Mộng này vui ít, mà đau khổ nhiều,
Mộng này chìm đắm, lê thê,
Đến khi nhìn kỹ, chỉ vì tâm mê.*

*11. Vì mê cái cảnh vô thường,
Mà tâm rong ruổi trên đường tử sanh,
Vì mê cái cảnh bên ngoài,
Mà lòng tham ái chẳng ngày nào nguôi.
Vì mê cái cảnh vui vui,*

*Mà xuôi theo cảnh, mà nuôi dục tình,
Vì mê, không thấy rõ mình,
Nhận mình là ngũ uẩn sinh diệt này.
Lầm mê năm uẩn là ta,
Nên tâm mê chẳng biết ra đường nào.
Đáng thương thay, cái tâm mê!
Vì mê nên mới luân hồi vậy đây.
Vậy mà giờ vẫn đang mê,
Vẫn đang chìm giữa ê chề đảo điên,
Hồi tâm mê, tỉnh ra ngay!
Đừng say mộng ảo, đừng mê vô thường,
Nơi đây, tỉnh giác ngay đi!
Tỉnh ngay, mở mắt thoát cơn mê này...*

*12. Đây là mộng, mộng là đây!
Mộng này là khổ, khổ này mệnh mông.
Khổ này không có điểm dừng,
Khổ này là khổ không ngừng tử sanh.
Sống thì cực khổ, tranh giành,
Chết thì tím ngắt, lạnh tanh, xanh rờn,
Phình trương, hôi thối, khó nhìn,
Vậy mà khi sống xưng mình, xưng ta,
Cuối cùng một đồng thầy ma,
Thúi hôi, thối rửa, chẳng ra thân người,
Thức thì theo nghiệp đi rồi,
Vất vơ, chìm nổi, hồi ôi phương nào...*

*13. Tái sanh tiếp tục nữa sao?
Để rồi tái diễn cảnh đau khổ à?*

*Để rồi lại chết nữa à?
Khổ đau thế đã chưa là đủ sao?
Bao thân chết nữa vừa nào?
Chết bao lần nữa mới vừa bụng nhau?
Hỡi ơi sanh tử, khổ đau,
Cứ sao chép mãi, chừng nào mới xong?*

*14. Đây là khổ, khổ là đây!
Thánh nhân đã đánh chuông này rền vang.
Tiếng chuông đánh thức nhân gian,
Mở to đôi mắt để nhìn thế gian,
Nhìn ra thực trạng đau lòng,
Nhìn ra thảm cảnh của dòng tái sanh...*

*15. Đây là khổ, khổ là đây!
Tái sanh sự thật là đây khổ đau,
Thế gian mau hãy tỉnh ra,
Hãy nhìn rõ cái gọi là tái sanh.
Tái sanh, tái khổ, tái sầu,
Tái già, tái bệnh, tái làm thân ma,
Tái làm ngựa quý, súc sanh,
Tái làm người lúc sướng, nghèo, loanh quanh.
Chúng sanh sanh mãi, chết hoài,
Mỗi lần sanh chết, tâm đầy khổ đau,
Biết bao thân xác chôn vùi,
Biết bao đau khổ bốc mùi đến nay.
Tỉnh ngay, chớ để chết hoài!
Tỉnh ngay, chớ để khổ hoài hay sao?
Tỉnh mau, giấc mộng sắp tàn,*

*Đừng mê man nữa, đừng tìm mộng sau!
Mộng nào cũng vậy mà thôi,
Mộng nào cũng phải đến hồi kết thôi!
Bao nhiêu mộng vậy đủ rồi,
Bao nhiêu khổ vậy vừa rồi, đừng thôi!
Đừng buồn vui, dứt ghét thương,
Dứt lìa những thứ vô thường kéo lôi.
Lòng tham ái dẫn tái sanh
Lòng tham muốn dẫn làm thành thây ma.
Mạnh tay cắt ái dứt ngang,
Cắt buồn vui dứt, cắt thương ghét lìa,
Ghét thương gì cũng vậy thôi,
Chết thì xác cũng sinh hôi, trưng phình.
Chết thì xác ở một mình,
Còn ai nữa để đem tình ghét thương,
Người đi trước, kẻ đi sau,
Chẳng qua kẻ trước, người sau thôi mà!
Trước sau gì cũng chết à...
Trước sau gì cũng chỉ là khói mây...*

*16. Đây là khổ, khổ là đây!
Thánh chuông vang động trời mây muôn loài
“Cái gì sanh, sẽ diệt thôi,
Cái gì hiện hữu cũng rồi tiêu tan”,
Càng tham ái, càng đeo mang,
Xác càng chồng chất, nghiệp càng dây dưa...*

*17. Đây là khổ, khổ là đây!
Hồi này nhân thế có nhìn thấy chẳng?*

*Thấy rồi hãy cố thoát ra,
Thoát mau, thoát lẹ, thoát xa chốn này,
Thoát ra khỏi cái vô thường,
Thoát ra khỏi cái con đường khổ đau.
Thoát ra mau, thoát ra mau!
Thoát thân năm uẩn, thoát đường trầm luân,
Thoát địa ngục, thoát súc sanh,
Thoát làm ngạ quỷ, thoát làm thầy ma,
Thoát thân kém phước, bạc phần,
Thoát cùi, ghẻ, lở, thoát nghèo, xin ăn,
Thoát già, bệnh, chết, bất an,
Thoát dòng sanh tử đầy tràn hiểm nguy,
Thoát đời trôi dạt mộng lung,
Thoát dòng nước mắt tận cùng thương đau.*

*18. Đây là khổ, khổ là đây!
Như Lai – Ngài đã ngộ ra điều này,
Và Ngài thoát khỏi tái sanh,
Như người thoát nạn, như tù thoát thân,
Thoát ra rồi chỉ mọi người,
Con đường thoát tử mà Ngài đã đi.
BỐN THÁNH TRÍ – Bốn Thánh chuông
Bốn điều vi diệu – Bốn viên thuốc thần,
Bốn sự thật về nhân gian,
Bốn cầm nang để phá tan mê lầm,
Trống bát tử vẫn ngân vang,
Bốn Thánh trí vẫn còn đang hiện tiền,
Hãy dừng vọng niệm, lặng yên,
Lắng tâm nghe trí Thánh hiền nói lên...*

19. Trí thứ nhất, Ngài phơi bày:
Cái thân năm uẩn này là khổ đau!
Sanh, già, bệnh, chết nối nhau,
Làm cho đau khổ không bao giờ dừng.

- Trí thứ hai, chỉ rõ ra:
Bởi tâm chẳng tỏ tường năm uẩn này,
Nên tham ái đã sanh sôi,
Nhận chìm vào cảnh nổi trôi luân hồi,
Chính tham ái với vô minh,
Làm thân năm uẩn sản sinh không ngừng,
Có sanh nên có khổ đau,
Khổ đau, sanh tử nối nhau liên hồi.

- Trí thứ ba, đã sáng soi:
Khi nào năm uẩn được soi sáng rồi,
Thì tham ái sẽ tiêu vong,
Luân hồi chấm dứt, khổ đau không còn.

- Trí thứ tư, đã mở toang:
Cửa vào bất tử, đường vào vô sanh,
Chính Con đường Thánh Tám ngành,
Gọi là Chánh đạo, con đường thoát sanh.

20. BÁT CHÁNH ĐẠO – Con đường thoát tử,
Phương pháp này dẫn nhập Vô sanh,
Thánh nhân chỉ dẫn rành rành,
Hành theo Tám đúng thì sanh tử dừng.
Thấy biết đúng về thân năm uẩn, (Chánh tri kiến)

Khéo suy tư từ bỏ tham sân, (Chánh tư duy)
Nói lời chẳng phạm lỗi lầm, (Chánh ngữ)
Thân hành trong sạch, chẳng làm hại ai,
(Chánh nghiệp)
Nuôi thân mạng bằng điều chân chánh,
(Chánh mạng)
Sống siêng năng trong hộ trì căn,
(Chánh tinh tấn)
Thực hành chánh niệm thân tâm,
(Chánh niệm)
Dùng Kinh Niệm Xứ làm kim chỉ đường.
Tâm tỉnh giác dần dà sanh khởi,
Màn vô minh dần tháo gỡ ra.
Hành theo Tứ Niệm Xứ Kinh,
Trí về năm uẩn phát sinh từ từ.
- Nương hơi thở, thực hành tỉnh giác,
Năm ám si thanh lọc khỏi tâm (5 triền cái),
Bốn Thiền tuần tự thực hành (Chánh định),
Thân tâm ổn định dần theo Bốn Thiền.

21. Thiền thứ nhất, hướng tâm rõ biết:
Hiện tại thân tâm chẳng dục tham,
Bình yên, an tịnh trong người,
Không như lúc bị dục tham làm phiền,
Thân bức xúc không yên ổn được,
Đứng, đi, ngồi, nằm rất bất an,
Giờ đây xả dục, ly tham,
Nên thân tâm được bình an, yên lành.
Quán hạnh phúc khi mình ly dục,

*Quán bình an lúc chẳng tham sân,
Hân hoan sanh khởi trong lòng,
Tâm vui, thân lạc vì rời dục tham,
Cho lạc hỷ này lan tỏa khắp,
Toàn thân này lạc hỷ thấm nhuần,
Như xà bông rửa chén dơ,
Hỷ lạc này rửa dục nhơ trong lòng.*

*- Thiền thứ hai, dừng tâm quán xét,
Tâm lặng yên, định tĩnh nhất tâm,
Quán nhìn tâm tĩnh lặng này,
Khởi sanh hỷ lạc tràn đầy thân tâm.
Đây là hỷ lạc vì tâm định,
Hỷ lạc vì nội tĩnh nhất tâm,
Chúng sanh thích nghĩ lắng xả,
Thiền này tẩy sạch tánh năng nghĩ này.*

*- Thiền thứ ba, hỷ lìa, tâm xả,
Nhưng lạc còn cảm thọ trong thân,
Thân thì an lạc nhẹ nhàng,
Tâm thì an tịnh, xa lìa hỷ vui,
Thân an lạc, tâm lặng yên,
Như người giảm bệnh, thuốc liền giảm theo.*

*- Thiền thứ tư, xả luôn lạc thọ,
Chỉ còn thân an tịnh hiển bày,
Thân tâm thuần tịnh sáng trong,
Thân tâm tĩnh lặng, nhất như trong ngoài.*

22. Rồi với Tuệ từ tâm an tịnh,
Xoay lại nhìn lậu hoặc trong tâm,
Nhận ra các nhiễm ô ngầm,
Vẫn còn nhẹ nhẹ âm thầm trong tâm,
Tiếp tục quán sát năm thủ uẩn,
Quán với tâm chẳng ái, chẳng tham,
Độ ô nhiễm sẽ giảm dần,
Đến khi hết nhiễm, tâm thành sạch trong.
Dục nhiễm, hữu nhiễm, vô minh nhiễm,
Tâm tẩy trừ ba sự nhiễm này,
Khi ô nhiễm đã tẩy xong,
Thì tâm trong sạch như dòng nước trong.
Tẩy dục, hữu, vô minh hết sạch,
Tâm không tham chấp bất cứ gì,
Khởi lên Trí biết rõ ràng:
“Tâm này trong sạch chẳng còn nhiễm ô”
Tâm chẳng động trong khi nói nín,
Tâm chẳng lay trong lúc đứng, đi,
Tâm không động nhiễm đêm ngày,
Nay là đời cuối, không còn tái sanh.

23. Đây được gọi là đường Bát chánh,
Đưa người hành thoát khỏi tử sanh,
Những ai chân chánh thực hành,
Phần quà dành sẵn chính là Vô sanh.

24. Hỡi chúng sanh, tỉnh ra nhanh!
Con đường thoát khổ, đây nè, tỉnh nhanh!
Tỉnh nhanh kéo trễ bây giờ,

*Con đường bắt tử sắp mờ nhạt đi...
Bởi vì tâm địa si mê,
Mà ngày càng ít kẻ về nẻo chơn.
Bởi vì chẳng kính Thánh nhân,
Lấp dân Thánh đạo, đào đường khổ đau.
Chẳng trao truyền, chẳng thực hành,
Con đường Thánh đạo sẽ thành khói sương,
Giờ đây Thánh đạo mờ dần,
Sau này chẳng kẻ dự phần vô sanh.*

*25. Tỉnh ra nhanh, tỉnh ra nhanh!
Vẫn còn phương pháp đúng nè, tỉnh nhanh!
Chính phương pháp Tám đúng này,
Thánh nhân thoát khỏi chốn đầy khổ đau.
Tỉnh mau, hướng đến xa lìa,
Hướng xa thương ghét, hướng lìa buồn vui,
Hướng lìa được mất, hơn thua,
Hướng xa vinh nhục, tranh đua giàu nghèo,
Không theo lời nói khen chê,
Không mê những thứ thuộc về đảo điên,
Dừng phóng dật, hộ trì căn,
Giữ thân Giới hạnh, tỉnh cần, chánh tư,
Từ bỏ ác, kiểm soát tâm,
Nhận ra thọ tưởng diệt mầm tham, sân,
Dừng vọng niệm, chánh quán thân,
Nhận ra năm uẩn, phá Tâm mê lầm,
Dùng Tỉnh giác phá Vô minh,
Không xem năm uẩn là mình, là ta.
Dùng Từ tâm trị Hận sân,*

*Quán Thân bất tịnh để trừ Dục tâm,
Quán Vô thường để diệt Tham,
Quán Khổ não để diệt lòng Ván vương,
Quán Vô ngã diệt Mạn tâm,
Quán Ánh sáng trị Hôn trầm thụy miên,
Diệt tham ái, tránh tái sanh,
Tránh tay thần chết, tránh làm thầy ma,
Tránh ra khỏi chốn vô thường,
Hướng tâm đến với con đường bình an,
Trú tâm định tĩnh, vững vàng,
Trú tâm trong sáng, lặng yên, nhẹ nhàng,
Trú tâm không nhiễm thế gian,
Trú tâm không động chuyển, không lụy phiền,
Trú tâm thoát khỏi đảo điên,
Thoát dòng sanh tử, thoát liền, thoát mau./.*

6. ĐÁNH LỄ TRÍ ĐỨC NHƯ LAI

1. Con chân thành đánh lễ

Phật Thích Ca Mâu Ni

Bậc tự mình thấy rõ

Sự thật về thân tâm,

Sự thật về sanh tử,

Về phiền não, khổ đau.

Và Ngài cũng tìm thấy,

Lối thoát khỏi khổ đau,

Lối thoát khỏi sanh tử,

Ngài đạt sanh tử tận,

Ngài đạt khổ chấm dứt.

Vì vậy, Ngài được gọi:

Bậc La Hán Chánh Giác,

Bậc Lộ Tận Chánh Giác.

Con thật kính phục Ngài,

Con thật kính ngưỡng Ngài,

Con xin quy phục Ngài,

Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)

2. Con chân thành đánh lễ

Phật Thích Ca Mâu Ni

Bậc trí tuệ, đức hạnh

Được thành tựu viên mãn,

Được trong sáng, tròn đầy

Trí đức Ngài hoàn hảo,

Tâm trí Ngài sáng trong.

Vì vậy, Ngài được gọi:

Bậc Minh Hạnh Cụ Túc,

Bậc Trí Đức vẹn toàn.

*Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*3. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thiện nghệ, thiện xảo
Khéo vượt Bốn bực lưu
Khéo vượt Bốn đầm lầy
Dục, hữu, kiến, vô minh,
Vượt trầm luân sanh tử,
Dứt phiền não, khổ đau.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc Thiện Thệ giải thoát.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*4. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thông giải cuộc sống
Thông giải pháp thế gian
Thông giải tâm nhân thế
Thông giải tham sân si
Thông giải tâm cấu uế
Thông giải nẻo tái sanh
Thông giải đường thoát tử
Thông giải lối Niết-bàn.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là Bậc Thế Gian Giải.*

*Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*5. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc trí tuệ rộng lớn
Bậc trí tuệ viên thông
Trí tuệ đạt tới thượng
Trí tuệ đạt tột cùng
Không có gì thiếu sót,
Không có người cao hơn.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là Bậc Vô Thượng Sĩ,
Bậc Trí tuệ Vô Thượng,
Bậc Trí tuệ Tối Thượng,
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*6. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Ngài hướng dẫn, dẫn dắt
Các bậc trí ở đời
Ngài dẫn dắt, điều phục
Các bậc tâm trung thực
Các bậc tâm chánh trực
Có chín chắn suy tư,
Tâm tư không vụ lợi,
Danh lợi không che mờ,*

**Không bắt chánh, bắt minh,
Trí tuệ không si ám.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc Điều phục Người trí
Bậc Điều Ngự Trượng Phu.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)**

**7. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thầy của chư Thiên
Bậc thầy của loài Người
Bậc thầy của thế giới,
Thế giới, Trời và Người
Học đức hạnh của Ngài,
Học thiền định của Ngài,
Học trí tuệ của Ngài,
Học giải thoát của Ngài,
Học giải thoát tri kiến
Mà Ngài đã thành tựu.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là bậc Thiên Nhân Sư
Bậc thầy của Trời, Người.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)**

**8. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni**

*Bậc tự mình phát giác
Những cầu uế trong tâm,
Những cầu uế trong đời,
Tự mình thoát cầu uế,
Tự mình tẩy sạch tâm.
Ngài sanh ra trong đời
Ngài lớn lên trong đời
Nhưng Ngài thoát khỏi đời
Không bị đời uế nhiễm.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng là “Đức Phật”,
Bậc Giác Ngộ Giải Thoát.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*9. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc đáng được tôn kính
Ngài được trời tôn kính
Ngài được đời tôn vinh
Được thế giới tôn thờ
Được lịch sử tôn trọng
Được thế gian tôn quý.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng “Đức Thế Tôn”,
Bậc Thế Gian Tôn Kính.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

**10. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc nói, nín, đứng, đi
Tâm không động theo cảnh,
Tâm không chạy theo trần.
Chánh giác rõ thế giới,
Thấy biết rõ cuộc đời.
Nói gì thì làm vậy,
Làm gì thì nói vậy,
Nói làm không sai khác,
Không mâu thuẫn trước sau.
Từ khi Ngài Chánh Giác
Đến khi Ngài Niết-bàn
Điều gì Ngài tuyên bố
Không thể có đổi thay.
Trước sau Tâm – Tuệ Ngài
Thanh tịnh và nhất như.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng “Đức Như Lai”
Bậc Tâm – Tuệ viên thành
Nhất như, không đổi khác.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)**

**11. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Lậu Tận tận Chánh Giác (A-la-hán Chánh Đẳng Giác)
Trí Đức thật tròn đầy (Minh Hạnh Túc)
Thiện xảo thoát trầm luân (Thiện Thệ)**

Thông giải tâm nhân thể (Thế Gian Giải)
Trí Tuệ đạt Vô Thượng (Vô Thượng Sĩ)
Điều phục bậc Trí nhân (Điều Ngự Trượng Phu)
Thầy của Trời và Người (Thiên Nhân Sư)
Thấy và Thoát cấu uế (Phật)
Được Thế giới Tôn Vinh (Thế Tôn)
Đạt Nhất như tâm trí (Như Lai)
Trước sau không thay đổi,
Giới Định Tuệ viên thành,
Tham sân si diệt tận,
Phiền não được phá trừ,
Sanh tử được chấm dứt,
Ngài thoát mọi khổ đau.
Con thật kính phục Ngài,
Bậc Vô Thượng Chánh Giác.
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Bậc Vô Thượng Thanh Cao.
Con xin quy phục Ngài,
Bậc Vô Thượng Thanh Tịnh.
Con xin đánh lễ Ngài,
Bậc Vô Thượng Giải Thoát./. (3 lạy)

7. ĐÁNH LỄ PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG

*1. Bậc Vô Thượng Sĩ đã ra đời
Phơi bày sự thật của trần gian
Vô thượng Phật Đạo được khai mở
Vô thượng Pháp Luân được vận hành.*

*2. Bốn Thánh Trí được Ngài khai thị
Bốn Sự Thật được Ngài phơi bày
Dòng sanh tử được Ngài nêu rõ
Cửa bất tử được Ngài mở ra.*

*3. Năm thủ uẩn được Ngài chỉ rõ
Vô minh, dục, ái được trình bày
Để diệt tận dục, ái, vô minh
Pháp Tám Chánh được Ngài khai thị.*

*4. Ngài đã mở con đường Tám Chánh,
Mở con đường thoát khỏi trầm luân,
Thoát cảnh giới trời, người tạm bợ
Thoát địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.*

*5. Ngài đã mở con đường Tám Chánh,
Mở con đường thoát khỏi khổ đau,
Mở con đường ra khỏi luân hồi,
Làm dừng lại những dòng nước mắt.*

*6. Làm dừng cảnh oan gia, trái chủ
Làm dừng bao cay nghiệt, hận thù*

*Làm chấm dứt sanh ly tử biệt
Làm diệt tận phiền não, khổ đau.*

*7. Làm dừng sự triền miên mệt mỏi
Trong luân hồi chìm nổi, mộng lung
Trong bất an, lo sợ, hãi hùng
Trong mù mịt, cô đơn, cay đắng.*

*8. Ngài đã mở con đường Tám Chánh,
Mở con đường thoát khỏi khổ đau,
Nay chúng con theo dấu chân Ngài,
Nguyện tu tập con đường Tám Chánh*

*9. “Thấy biết chân chánh về Ngũ uẩn
Suy tư chân chánh bỏ tham, sân
Nói lời chân chánh không tạo nghiệp
Thân hành không tạo khổ mình, người
Nuôi mạng chân chánh theo Thánh giới,
Siêng năng chân chánh Bốn việc cần
Quán niệm chân chánh về Bốn chỗ
Định tâm chân chánh theo Bốn thiền”.*

*10. THẤY biết “Bốn Trí về Ngũ uẩn”
NGHĨ cách từ bỏ “Dục, hại, sân”
NÓI lời không “Dối, đâm, độc, nhảm”
LÀM việc lành, không “Sát, trộm, dâm”
SỐNG nuôi mạng “Năm nghề nên tránh”
SIÊNG hành trì “Chế, đoạn, tu, trì”
QUÁN sát nhìn “Thân, thọ, tâm, pháp”
ĐỊNH tâm tuần tự theo Bốn thiền.*

**11. Tám pháp này gọi là Tám Chánh
Bồ-tát tu theo Tám Chánh này
Ngài thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết
Thoát luân hồi, phiền não, khổ đau.**

**12. Tám Chánh mở đường cho Chánh Trí
Chánh Giải Thoát theo đó khỏi sanh,
Hành giả bước lên Thuyền Bát Nhã,
Nhẹ nhàng ra khỏi biển trầm luân.**

**13. Trầm luân sanh tử, thế đủ rồi!
Lên Thuyền Tám Chánh thoát khổ thôi!
Các Đức Như Lai và Thánh chúng,
Đều nhờ Tám Chánh thoát khổ đau.**

**14. Tám Chánh cỗ xe thần diệu nhất
Trăm lần ra trận thắng cả trăm
Phá tan Tám chỗ Vô minh trí
Phá tan Tám Tà của thế gian.**

**15. Tám Chánh cỗ xe thù thắng nhất,
Trăm lần ra trận thắng cả trăm
Dục, ái, tham, sân và bản ngã
Tám Chánh phá tan hang ổ này.**

**16. Tám Chánh - nơi mô chôn bản ngã
Tám Chánh - nơi triệt phá vô minh
Tám Chánh - nơi diệt trừ dục, ái
Tám Chánh - nơi diệt tận tham sân.**

17. Tám Chánh - chỗ vượt phàm chứng Thánh
Tám Chánh - chỗ vượt thoát khổ đau
Tám Chánh - chỗ thể nhập Niết-bàn
Tám Chánh - chỗ xa lìa phiền não.

18. Tám Chánh - một lối tu hoàn hảo
Tám Chánh - một lối tu vẹn toàn
Tám Chánh - một lối tu thần diệu
Tám Chánh - một lối tu an toàn.

19. Tám Chánh - một pháp hành chân chánh
Tám Chánh - một pháp hành tinh anh
Tám Chánh - một pháp hành thực tế
Tám Chánh - một pháp hành rõ ràng.

20. Tám Chánh - Đạo lộ bậc Chánh Giác
Tám Chánh - Đạo lộ của Thánh nhân
Tám Chánh - Đạo lộ chân, thiện, mỹ
Tám Chánh - Đạo lộ bậc trí nhân.

21. Tám Chánh - Pháp tu tối thiện hảo
Tám Chánh - Thánh pháp chuyển tâm người
Tám Chánh - Phát minh thần diệu nhất
Tám Chánh - Châu báu của cuộc đời.

22. Tám Chánh - Thần dược cho bất tử
Tám Chánh - Phương pháp thanh lọc tâm
Tám Chánh - Thuyền Bát-nhã tối thượng
Tám Chánh - Đường thoát khỏi trầm luân.

23. Tám Chánh - Tinh hoa trí tuệ Phật
Tám Chánh - Thiện xảo trí Thánh nhân
Tám Chánh - Tinh anh sự giác ngộ
Tám Chánh - Tinh túy của Chánh pháp.

24. Tám Chánh - Dấu chân các Đức Phật
Tám Chánh - Dấu vết đức Như Lai
Tám Chánh - Gia tài Phật để lại
Tám Chánh - Trí tuệ Phật truyền trao.

25. Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật đạo
Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật thừa
Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật trí
Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật quả.

26. Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng thừa
Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng nhân
Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng đạo
Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng quả.

27. Kế thừa Tám Chánh - Đạt Niết-bàn
Kế thừa Tám Chánh - Phiền não tan
Kế thừa Tám Chánh - Sanh tử dứt
Kế thừa Tám Chánh - Hết khổ đau

28. Kế thừa Tám Chánh là Trí tuệ
Kế thừa Tám Chánh là Khôn ngoan
Kế thừa Tám Chánh là Thiện xảo
Kế thừa Tám Chánh là Tinh anh

**29. Tám Chánh - Tối thượng Khải hoàn ca
Tám Chánh - Tối thượng Tiến quân ca
Tám Chánh - Tối thượng Giải thoát trí
Tám Chánh - Tối thượng Thanh tịnh tâm.**

**30. Tám Chánh - Vô thượng Chánh Đẳng Giác
Tám Chánh - Trí giác ngộ tối cao.
Tám Chánh là Vô thượng Phật đạo
Tám Chánh là Tối thượng Phật thừa**

**31. Vô thượng Phật Đạo đã khai mở
Vô thượng Pháp Luân đã vận hành
Thánh Trí Vô Thượng đã tỏa sáng
Bậc Vô Thượng Sĩ đã ra đời.**

**32. Ngài đã mở con đường Tám Chánh,
Mở con đường đưa đến bình an
Mở con đường ra khỏi luân hồi,
Mở cánh cửa bước vào Bất tử.**

**33. Ngài đi trước trên đường Tám Chánh
Theo dấu chân các Đức Như Lai.
Con bước sau, theo dấu chân Ngài,
Lòng hoan hỷ, trào dâng hạnh phúc.**

**34. Ngài đi trước trên đường Tám Chánh
Theo dấu chân các Đức Như Lai.
Nay chúng con theo dấu chân Ngài
Nguyện tu tập con đường Tám Chánh./.**

8. ĐÁNH LỄ ĐỨC HẠNH NGÀI XÁ-LỢI-PHẬT

*1. Ngài Xá-Lợi, Thánh tăng hiền đức,
Hạnh đức Ngài chói sáng nhân thiên
Chúng sanh danh lợi tranh giành,
Hạnh Ngài Xá-Lợi thiện lành, thanh cao.*

*2. Nay con học hạnh Ngài Xá-Lợi,
Vị tướng quân của Đức Như Lai,
Trưởng tử được sanh từ Chánh Pháp,
Thâm sâu, thần diệu của Thế Tôn.*

*3. Hạnh Ngài “tâm trú yên như đất”,
Không giận sân người thấy sạch, nhờ.
Hạnh Ngài “tâm trú yên như nước”,
Không giận sân người rửa nhớp nhờ.*

*4. Hạnh Ngài “tâm trú yên như gió”
Tịnh nhờ, gió thổi chẳng nặng lòng.
Hạnh Ngài “tâm trú yên như lửa”,
Không giận sân người đốt uế nhờ.*

*5. Hạnh Ngài “tâm trú như giẻ rách”,
Không giận sân người lau sạch, nhờ.
Hạnh Ngài “tâm trú người hạ liệt”,
Ai phỉ báng gì cũng lặng yên.*

**6. Hạnh Ngài, “bò đực bị cưa sừng”
Hiền lành, lẳng dịu, chẳng hại ai.
Hạnh Ngài “xấu hổ thân hôi thối”,
Chán ngán thân, nên chẳng hơn thua.**

**7. Hạnh Ngài “khốn khổ, thân lủng lỗ”
Rỉ nước tanh hôi suốt cả ngày,
Buồn vui, được mất, chỉ thêm khổ
Ngã mạn, ta đây, thêm đắng cay.**

**8. Ôi! Hạnh đức Ngài tuyệt diệu thay,
Mấy ai đức hạnh được như Ngài
Nay con đánh lễ, xin quy ngưỡng,
Kính bậc hiền nhân, bậc Thánh tăng.**

**9. Ôi! Hạnh đức Ngài đẹp làm sao,
Thế gian dừng lại để cúi chào,
Trí đức tròn đầy và cao đẹp,
Đức hạnh hiền từ thật thanh cao.**

**10. Nay con đánh lễ Đức Thế Tôn,
Đánh lễ pháp hiền của Thánh nhân,
Đánh lễ Thánh tăng, cùng Thánh chúng,
Chúng con xin nguyện tập tâm hiền.**

**11. Nguyện tâm như địa, thủy, hỏa, phong
Rộng rãi, bao dung, chẳng buộc ràng,
Nguyện tâm như miếng núi giẻ rách
Có gì để lên mặt, hơn thua.**

**12. Nguyên tâm như kẻ nghèo đói nhất,
Có gì để lên mặt dạy đời
Nguyên tâm như bò, sừng bị chặt
Còn gì để hăng hái tranh đua.**

**13. Nguyên tâm luôn nhớ thân hôi thối
Có gì để vui thích, khoe khoang
Nguyên tâm luôn nhớ thân lủng lỗ
Có gì ngoài túi hổ, ê chê.**

**14. Chán chê, một cái thân lủng lỗ
Rỉ chảy như hôi suốt cả ngày,
Có gì đáng để khoe, để nói
Có gì để ngã mạn, ta đây.**

**15. Ai còn ngã mạn vì thân xác,
Phiền não, khổ đau sẽ dài dài.
Ai còn cao ngạo vì thân xác,
Luân hồi, thân chết sẽ hân hoan.**

**16. Ai còn say đắm nhìn thân xác,
Ngạ quỷ, súc sanh sẽ còn hoài.
Ai còn yêu thích nhìn thân xác,
Tự sát hại mình trong tử sanh.**

**17. Ai nhàm, ai chán nhìn thân xác,
Phiền não khổ đau, sẽ cạn dần.
Ai nhàm, ai chán nhìn thân xác,
Tử thân sẽ nản chí, buông tay.**

**18. Ai cười, ai thích nhìn thân xác,
Thì khổ mắt thân sẽ dài dài.
Ai nhàm, ai chán nhìn thân xác,
Các cõi luân hồi chấm dứt ngay.**

**19. Nay con ngao ngán nhìn thân xác,
Ngao ngán xác thân phải chết hoài.
Nay con ngao ngán nhìn thân xác,
Vô thường nhưng dục, ái, tham, sân.**

**20. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Từ bỏ tham sân thân xác này,
Từ bỏ khoe khoang và ngã mạn
Bỏ lòng dục, ái với xương, da.**

**21. Bỏ lòng ganh ghét, lòng tật đố
Bỏ lòng tráo trở, thói hơn thua,
Bỏ thói phô trương, lòng phản trắc,
Bỏ lời ngụy biện, thói ghét chê.**

**22. Nay con xin tập hạnh tâm hiền,
Hiền lành, lắng dịu, chẳng phiền ai,
Dễ chịu, dễ thương và dễ mến,
Dễ bảo, dễ nghe pháp Thánh hiền.**

**23. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Biết nghĩa, biết ân, biết thiện lành.
Không phiền, không giận, tâm hiền Thánh
Không hận, không sân, tâm Thánh nhân.**

24. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Chẳng để tham, sân dẫn dụ mình.
Tập nhìn thọ, tưởng, hành thật kỹ
Không để mình bị nó dẫn đi.

25. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Chẳng để hơn thua dẫn dắt mình.
Lắng nghe thọ, tưởng, hành thật kỹ
Nghe rồi dẫn chúng đến hiền tâm.

26. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Chẳng giận, chẳng sân ngũ uẩn nào
Cảm thọ ngọt ngào và sâu lắng,
Hy thọ làm thân dễ chịu thay.

27. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Lòng chẳng hơn thua ngũ uẩn nào.
An trú tâm hiền theo Thánh đạo,
Nguyên bỏ phàm tâm, tập Thánh tâm.

28. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Nguyên theo hiền pháp của Thánh tăng,
Nguyên theo Thánh đạo cùng Thánh trí,
Gương Ngài Xá-Lợi, con khắc ghi.

29. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Phiền não, hơn thua sẽ lặn dần.
Tâm hiền tỏa sáng cùng tuệ trí,
Đệ tử Như Lai cao đẹp thay./.

9. KHUYẾN TÂN ĐẠO TRÀNG

*1. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là lắng dịu
Gặp nhau trong hòa ái
Tạm biệt trong an vui.*

*2. Đạo tràng Nikāya,
Thấy - tập Thấy biết đúng
Nghĩ - tập Suy nghĩ đúng
Nói - tập Nói lời đúng
Làm - tập Hành động đúng
Mạng - tập Nuôi mạng đúng
Siêng - tập Siêng đúng việc
Quán - tập Quán đúng chỗ
Định - tập Định đúng cách.*

*3. Đạo tràng Nikāya,
Tập Thấy biết chân chánh
Tập Suy nghĩ chân chánh
Tập Nói lời chân chánh
Tập Hành động chân chánh
Tập Nuôi mạng chân chánh
Tập Siêng năng chân chánh
Tập Quán niệm chân chánh
Tập Định tâm chân chánh.*

*4. Đạo tràng Nikāya,
Tập sống đời chân chánh,
Tập sống đời Thánh thiện,
Giữa thế giới hôn mê.*

**5. Đạo tràng Nikāya,
Chọn lối tu chân chánh,
Chọn pháp hành thiết thực,
Để dẫn dắt thân tâm.**

**6. Đạo tràng Nikāya,
Chọn Con đường Tám Chánh
Làm chỗ mình nương tựa
Để định hướng thân tâm.**

**7. Đạo tràng Nikāya,
Đang bước vào Thánh đạo,
Đang xa lìa phiền não,
Đang thoát khỏi khổ đau.**

**8. Đạo tràng Nikāya,
Không gian tà, xảo luận,
Không mập mờ, bất chánh,
Không che giấu, bất minh.**

**9. Đạo tràng Nikāya,
Không lạc vào tà đạo,
Không lạc vào tà kiến,
Không lạc lối tà nhân.**

**10. Đạo tràng Nikāya,
Không xa rời Thánh đạo,
Không xa rời Thánh trí,
Không xa pháp Thánh nhân.**

**11. Đạo tràng Nikāya,
Thân tâm thường chánh niệm,
Nội tâm thường tỉnh giác,
Thường quán sát thân tâm.**

**12. Đạo tràng Nikāya,
Tâm từ thường tỏa rộng,
Tâm hiền thường an trú,
Giới Định Tuệ thực thi.**

**13. Đạo tràng Nikāya,
Không rộn ràng, dao động,
Nhẹ nhàng trong hành xử,
Không nuôi dưỡng hận sân.**

**14. Đạo tràng Nikāya,
Tâm hiền hòa, trí tuệ
Nhìn đời bằng Thánh trí
Bậc Chánh Giác truyền trao.**

**15. Đạo tràng Nikāya,
Tâm hiền hòa, lắng dịu,
Tâm thật là hoan hỷ,
Trong pháp Đức Thế Tôn.**

**16. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là hạnh phúc,
Theo con đường Thánh thiện,
Bậc Chánh Giác từng tu.**

***17. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là dễ chịu,
Chịu học điều chân chánh,
Chịu học hạnh Thánh nhân.***

***18. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là mát dịu,
Tâm hiền ngoan, dễ chịu,
Tâm ngọt dịu, dễ thương.***

***19. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là lắng dịu,
Tâm thọ vui, dễ chịu,
Tâm lắng dịu, hiền vui.***

***20. Đạo tràng Nikāya,
Tự trọng và tôn trọng,
Tu tập trong hòa ái,
Tạm biệt trong an vui./.***

10. SÁM HỎI DIỆT NGÃ

*1. Từ lâu con sống trong mê muội,
Không biết tâm mình rất uế nhơ.
Dục, ái, sân, si, không xấu hổ.
Bản ngã vươn cao, chẳng thẹn thùng.*

*2. Nay thấy tâm mình lắm bùn nhơ,
Rác bần hồ tâm đã ngập bờ,
Đáy nước hồ tâm toàn cấu uế,
Thật quá ê chề, quá chán chê.*

*3. Chán chê cho cái ngã u mê,
Dối trá, hơn thua, thật nảo nề.
Chẳng biết vô thường và ảo mộng,
Chẳng biết cuộc đời vốn rỗng không.*

*4. Bản chất cuộc đời là trống rỗng,
Bản chất cuộc đời là trống không,
Bản chất cuộc đời là cảnh mộng,
Dễ dàng tan biến vào hư không.*

*5. Bản chất cuộc đời - vòng lẩn quẩn,
Có không, thương ghét, mãi lòng vòng,
Để rồi chung cuộc trong nước mắt
Chỉ còn nghiệp quả với tâm mê.*

*6. Ê chề là cuộc sống tâm mê,
Ngã mạn, ta đây, chẳng được gì.
Được chẳng nước mắt và phiền não
Được chẳng dòng sanh tử khổ đau.*

**7. Mau tỉnh lại nhìn cuộc sống đi,
Bản ngã cho ta được cái gì?
Phiền não, hư danh và trống rỗng,
Mau tỉnh lại nhìn, ta được chi?**

**8. Bản ngã chính là tên xảo trá,
Dẫn dắt ta vào nẻo dối gian.
Bản ngã chính là tên lừa đảo,
Lừa dẫn ta vào trong khổ đau.**

**9. Bản ngã chính là con rắn độc,
Giết ta vô lượng kiếp vừa qua.
Bản ngã chính là tên ngu dại,
Hại mình qua thân, khẩu, ý hành.**

**10. Bản ngã chính là tên gian xảo,
Quanh co, xảo quyết, lắm kế mưu.
Bản ngã chính là tên thâm độc,
Âm thầm đâm thọc, não hại người.**

**11. Bản ngã ẩn mình trong ngũ uẩn,
Bản ngã ẩn mình trong tâm mê,
Sắc, thọ, tưởng, hành và thức biết
Trước ngũ uẩn này bản ngã sanh.**

**12. Bản ngã chính là tâm chấp thủ,
Uẩn nào cũng gọi đó là mình.
Bởi vì chấp trước vào năm uẩn,
Nên cái mình, ta mới hình thành.**

**13. Bản ngã cho mình là năm uẩn,
Nhưng vì năm uẩn là duyên sanh,
Và cái duyên sanh thì tạm bợ,
Nên cái mình, ta dễ vỡ tan.**

**14. Khi ngũ uẩn tàn, ngã khổ đau.
Tâm mê than khóc, vỡ tan lòng.
Đâu ngờ nghiệp đẩy tâm mê đến
Sanh cảnh tương đồng nghiệp tâm mê.**

**15. Tâm mê lại có năm uẩn mới,
Rồi thì bản ngã mới lại sanh,
Lại tranh giành dục, tham, sân, ái
Lại ngã mạn, rồi lại ra đi.**

**16. Bao nhiêu ngũ uẩn đã được sanh,
Bấy nhiêu bản ngã đã hình thành,
Bấy nhiêu bản ngã đều diệt tận,
Vậy bản ngã nào thật là ta.**

**17. Chẳng qua vì chấp vào năm uẩn,
Mà bản ngã ta đã hình thành,
Chẳng may ngũ uẩn này tan rã
Thì bản ngã ta cũng vỡ tan.**

**18. Vỡ tan, tan vỡ đã bao lần,
Bao lần bản ngã hợp rồi tan,
Bao lần bản ngã sanh rồi diệt,
Bao lần bản ngã đã khóc than.**

**19. Khóc than, than khóc đã bao lần
Bao lần than khóc hồi tâm mê,
Bao lần say đắm theo danh, lợi
Bao lần gục ngã trước chức, quyền.**

**20. Không ai nguy biến bằng bản ngã.
Không ai xảo trá bằng cái ta.
Không ai xấu xa bằng cái ngã.
Không ai tố mình bằng tự ta.**

**21. Không ai độc ác bằng bản ngã,
Không ai tỵ hiềm bằng cái tôi,
Không ai dối lừa bằng cái ngã,
Không ai hại mình bằng cái ta.**

**22. Cái ngã, cái ta mau cúi xuống,
Cúi xuống cho mau cái ngã này,
Chính người là kẻ làm ta khổ,
Người nhận chìm ta trong tử sanh.**

**23. Người dẫn ta đi trong biển khổ
Dối lừa, gian trá, người dối ta.
Người dụ ta vào trong biển lửa.
Địa ngục, vì người ta phải vào.**

**24. Người mau quỳ xuống, mau quỳ xuống
Cái bản ngã này, quỳ xuống mau.
Người sát hại ta bao nhiêu kiếp,
Giờ người tiếp tục hại ta ư.**

**25. Hại ta, người hại thế đủ rồi.
Giết ta, người giết thế vừa chưa?
Giờ ta đã thấy người, bản ngã
Hãy biến, hãy tan khỏi tâm ta.**

**26. Nếu người còn đó, chẳng biến tan,
Thì kẻ ác gian, cúi xuống nào.
Người mau quỳ xuống, mau sám hối.
Cúi đầu thật sát, sám hối mau.**

**27. Người mau quỳ mọp sát đất mau
Bản ngã này người quỳ xuống nào.
Sao người còn ngẩng đầu lên nữa,
Quỳ mau, ngã quỳ mọp xuống mau.**

**28. Ta đã chịu nhiều những khổ đau,
Ta đã bị người hại quá nhiều,
Nước mắt ta nhiều hơn biển lớn,
Xác ta chồng chất hơn núi cao.**

**29. Bản ngã quỳ mọp xuống đất mau!
Ta chẳng cho người ngẩng cao đầu.
Người còn cao ngạo, ta còn khổ,
Ta quyết diệt trừ bản ngã người.**

**30. Bản ngã người quỳ xuống đất mau,
Đau khổ người trao, thế đủ rồi
Ta chẳng muốn vì người, khổ nữa
Người biến được rồi, người biến đi.**

**31. Hãy biến tan đi, kẻ giết người!
Giết người vô lượng kiếp vừa qua.
Giờ ta phải thấy người thật rõ,
Nếu không người lại giết hại ta.**

**32. Người là rắn độc nhất trần gian
Nọc người nhiễm khắp thế gian này,
Thế gian đau khổ vì bản ngã,
Thế gian gục ngã trước cái ta.**

**33. Nay ta thấy rõ tướng hình người,
Người trú ẩn trong ngũ uẩn này.
Nay ta chẳng muốn người giết nữa.
Người hãy diệt đi, hãy chết đi.**

**34. Hãy chết thật đi, chết thật mau!
Đau khổ người trao, thế đủ rồi!
Tài sản người cho là dối trá,
Ngụy biện, tham sân, cái người cho.**

**35. Người cúi đầu mau xuống đất nào,
Cúi đầu quỳ mọp xuống đất mau!
Người là ai hả trong thế giới,
Vô thường, tạm bợ với rỗng không.**

**36. Người chẳng là ai ở trên đời,
Chỉ là hôn ám và si mê,
Chỉ là ám ảnh từ ngũ uẩn,
Người kéo ta vào trong khổ đau.**

**37. Người nhanh quỳ sát xuống đất mau,
Cái ngã ác gian, ác độc này.
Người là rắn độc, là kẻ ác,
Người kẻ giết người, kẻ sát nhân.**

**38. Người hãy quỳ mau xuống đất nào!
Quỳ xuống sát nào, quỳ xuống mau!
Kẻ ác độc kia mau quỳ xuống,
Lạy dưới chân người, quỳ xuống mau.**

**39. Mau quỳ xuống lạy bậc chân nhân
Mau quỳ xuống lễ bậc cha, thầy
Mau quỳ xuống lạy bậc chánh kiến
Mau quỳ xuống lạy bậc thiện lương.**

**40. Tiếp tục quỳ mau xuống đất nào,
Mau quỳ xuống lạy bạn đồng tu
Lạy người trang lứa, đồng vai vế,
Bản ngã cúi đầu quỳ lạy mau.**

**41. Người tiếp tục quỳ xuống đất mau,
Mau quỳ xuống lạy kẻ dưới mình,
Mau quỳ xuống lễ người kém cỏi,
Bản ngã dập đầu, cúi lạy mau.**

**42. Ngày nào bản ngã chưa gục ngã,
Ngày nào bản ngã chưa cúi đầu,
Ngày nào bản ngã chưa triệt hạ,
Ngày ấy ta còn phải khổ đau.**

**43. Ngày nào bản ngã chưa diệt tận,
Ngày ấy ta chưa được an toàn.
Ngày nào bản ngã chưa đoạn tận,
Ngày ấy tử thân vẫn theo ta.**

**44. Nay ta ghê sợ người, bản ngã.
Nay ta chán ngán người, cái ta.
Nay ta diệt tận người, tự ngã.
Người hãy tan đi, hãy biến đi.**

**45. Người hãy biến đi, hãy diệt đi!
Hãy tan, hãy biến diệt hoàn toàn!
Hãy tan, hãy biến thành mây khói!
Người hãy biến đi, hãy diệt đi!**

**46. Người hãy biến đi, hãy chết đi,
Người đừng sống dậy nữa làm gì.
Ta khổ đủ rồi, người hãy biến.
Người hãy diệt đi, hãy chết đi.**

**47. Bản ngã chết rồi, thân kiến chết.
Tứ quả Thánh hiển hiển lộ ra.
Cửa vào bất tử dần rộng mở.
Gương Ngài Xá Lợi sáng muôn nơi.**

**48. Bản ngã chết rồi tâm thanh thoi,
Khổ đau, phiền não được dừng rồi,
Trầm luân, sanh tử được chấm dứt,
Tịch lặng, Niết-bàn, thật bình an./.**

11. CĂN BẢN TRÍ 1

11.1 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 1

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu Bốn Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các Ông. Bốn Thánh đế ấy là gì?

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu **KHỔ** Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các Ông.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu **KHỔ TẬP** Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các Ông.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu **KHỔ DIỆT** Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các Ông.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu **KHỔ DIỆT ĐẠO** Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các Ông.

Này các Tỷ-kheo, khi **Khổ Thánh đế** này được giác ngộ, được thông hiểu; khi **Khổ Tập Thánh đế** này được giác ngộ, được thông hiểu; khi **Khổ Diệt Thánh đế** này được giác ngộ, được thông hiểu; khi **Khổ Diệt Đạo Thánh đế** này được giác ngộ, được thông hiểu, thời hữu ái được diệt trừ, sự dấy dẫn đến một đời sống được đoạn tuyệt, nay không còn hậu hữu nữa.

Thế Tôn thuyết như vậy. Thiện Thệ lại nói thêm:

- Chính vì không thấy như thật Bốn Thánh đế nên có sự luân chuyển lâu ngày trong nhiều đời. Khi những sự thực này được nhận thức, nguyên nhân của một đời sống khác được trừ diệt, khi khổ căn được đoạn trừ, sẽ không còn một đời sống khác nữa.

11.2 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 2

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Bốn Pháp mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

Thế nào là bốn?

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh GIỚI mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh ĐỊNH mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh TUỆ mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh GIẢI THOÁT mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

Này các Tỷ-kheo, khi Thánh Giới được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Định được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Tuệ được giác ngộ, được chứng đạt; khi

Thánh Giải Thoát được giác ngộ, được chứng đạt, thời tham ái một đời sống tương lai được trừ diệt, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch, nay không còn một đời sống nào nữa.

11.3 Niệm SỢI DÂY TÁI SANH

- **Kinh SỢI DÂY TÁI SANH (Tương III, 333)**

Nhân duyên ở Sàvatthi...

Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ràdha bạch Thế Tôn:

- “*Đoạn diệt sợi dây tái sanh. Đoạn diệt sợi dây tái sanh*”, bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. Bạch Thế Tôn, thế nào là sợi dây tái sanh? Thế nào là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh?

- *Này Ràdha, phạm dục gì, tham gì, hỷ gì, khát ái gì, phạm những chấp thủ phương tiện, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên gì đối với Sắc, như vậy gọi là sợi dây tái sanh. Sự đoạn diệt chúng là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh.*

- *Này Ràdha, phạm dục gì, tham gì, hỷ gì, khát ái gì, phạm những chấp thủ phương tiện, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên gì đối với Thọ... đối với Tưởng... đối với các Hành... đối với Thức, đó gọi là sợi dây tái sanh. Sự đoạn diệt chúng là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh.*

11.4 Niệm LÒNG TIN BẤT ĐỘNG

- **Kinh CĂN PHẢI KHÍCH LỆ (Tăng I, 402)**

Này Ananda, với ai, Thầy có lòng từ mẫn, và với những ai, Thầy nghĩ là nên nghe theo, các bạn bè, thân hữu, bà con hay cùng một huyết thống, với những người ấy, Thầy

cần phải khích lệ, cần phải hướng dẫn, cần phải an trú trong ba điểm.

Thế nào là ba?

- *Hãy khích lệ, hướng dẫn và an trú vào tịnh tín bất động đối với Đức Phật: “Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn”.*

- *Hãy khích lệ, hướng dẫn và an trú vào tịnh tín bất động đối với Pháp: “Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu”.*

- *Hãy khích lệ, hướng dẫn và an trú vào tịnh tín bất động đối với chúng Tăng: “Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Trục hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời”.*

Này Ananda, dầu cho bốn đại chúng có đôi khác, địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, nhưng vị Thánh đệ tử thành tựu tịnh tín bất động đối với Phật không có đôi khác. Ở đây, đôi khác là như thế này: Vị Thánh đệ tử ấy, thành tựu tịnh tín bất động đối với Đức Phật, sẽ sanh vào địa ngục, loại bàng sanh hay cõi ngạ quỷ. Sự kiện này không xảy ra.

Này Ananda, dầu cho bốn đại chúng có đôi khác, địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, nhưng vị Thánh đệ tử

thành tựu tịnh tín bất động đối với Pháp không có đổi khác. Ở đây, đổi khác là như thế này: Vị Thánh đệ tử ấy, thành tựu tịnh tín bất động đối với Pháp, sẽ sanh vào địa ngục, loại bàng sanh hay cõi ngạ quỷ. Sự kiện này không xảy ra.

Này Ananda, dầu cho bốn đại chủng có đổi khác, địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, nhưng vị Thánh đệ tử thành tựu tịnh tín bất động đối với chúng Tăng không có đổi khác. Ở đây, đổi khác là như thế này: Vị Thánh đệ tử ấy, thành tựu tịnh tín bất động đối với chúng Tăng, sẽ sanh vào địa ngục, loại bàng sanh hay cõi ngạ quỷ. Sự kiện này không xảy ra.

Này Ananda, với ai, Thầy có lòng từ mẫn, và với những ai, Thầy nghĩ là nên nghe theo, các bạn bè, thân hữu, bà con hay cùng một huyết thống, với những người ấy, này Ananda, Thầy cần phải khích lệ, cần phải hướng dẫn, cần phải an trú trong ba điểm này.

11.5 Định nghĩa NGŨ UÂN

- **Định nghĩa 1:**

- *Thân người là Sắc*
- *Cảm giác là Thọ*
- *Hình bóng là Tưởng*
- *Suy nghĩ là Hành*
- *Rõ biết là Thức*

- **Định nghĩa 2:**

- *Thân người, cảnh vật, đồ vật tứ đại là Sắc.*

- *Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu, không khó chịu là Thọ.*

- *Bóng dáng thô tế trong tâm là Tưởng.*

- *Suy nghĩ nói thầm trong tâm là Hành.*

- *Rõ biết trong ngoài sáu trần là Thức.*

11.6 Định nghĩa NGŨ UÂN - Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN

• *Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN (Tương III, 161)*

- *Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.*

- *Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ. Cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ.*

- *Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tưởng. Nhận rõ gì? Nhận rõ màu xanh, nhận rõ màu vàng, nhận rõ màu đỏ... Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tưởng.*

- *Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi nên gọi là hành. Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi gì?*

Làm cho hiện hành sắc với sắc tánh

Làm cho hiện hành thọ với thọ tánh

Làm cho hiện hành tưởng với tưởng tánh

Làm cho hiện hành các hành với hành tánh

Làm cho hiện hành thức với thức tánh.

Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi, nên gọi là các hành.

- Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức. Rõ biết gì? Rõ biết chua, rõ biết đắng, rõ biết cay, rõ biết ngọt, rõ biết chất kiềm, rõ biết không phải chất kiềm, rõ biết mặn, rõ biết không mặn. Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức.

11.7 Định nghĩa NGŨ UẨN - Kinh THỦ CHUYỂN

Kinh THỦ CHUYỂN (Tương III, 111)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sắc?

- Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành. Đây được gọi là sắc.

- Do các thức ăn tập khởi nên sắc tập khởi.

- Do thức ăn đoạn diệt nên sắc đoạn diệt.

- Và con đường đưa đến sắc đoạn diệt là Con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thọ?

- Có 6 thọ thân này: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Đây gọi là thọ.

- Do xúc tập khởi nên thọ tập khởi.

- Do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt.

- Và con đường đưa đến thọ đoạn diệt là Con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tưởng?

- Có 6 tướng thân này: sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng, pháp tướng. Đây gọi là tướng.

- Do xúc tập khởi nên tướng tập khởi.

- Do xúc đoạn diệt nên tướng đoạn diệt.

- Và con đường đưa đến tướng đoạn diệt là Con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hành?

- Có 6 tư thân này: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư. Đây gọi là hành.

- Do xúc tập khởi nên các hành tập khởi.

- Do xúc đoạn diệt nên hành đoạn diệt.

- Và con đường đưa đến hành đoạn diệt là Con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thức?

- Có 6 thức thân này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Đây gọi là thức.

- Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi.

- Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt.

- Và con đường đưa đến thức đoạn diệt là Con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

11.8 Định nghĩa CẢM THỌ

Có 3 cảm thọ:

- Thọ lạc - Cảm giác dễ chịu
- Thọ khổ - Cảm giác khó chịu
- Thọ không khổ không lạc - Cảm giác không dễ chịu, không khó chịu.

11.9 Định nghĩa SÁU THỨC

- Thấy rõ, biết rõ người, cảnh, vật - NHÃN thức
- Nghe rõ, biết rõ lời nói, âm thanh - NHĨ thức
- Rõ biết mùi hương thơm, thối - TỠ thức
- Rõ biết vị ngọt, chua, cay - THIỆT thức
- Rõ biết thân đụng chạm người, vật - THÂN thức
- Rõ biết thọ, tưởng, hành - Ý thức.

11.10 Định nghĩa SÁU PHÁP

- 6 CĂN: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.
- 6 TRẦN: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.
- 6 THỨC: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.
- 6 XÚC: Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.
- 6 THỌ: Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh.

- 6 TƯỜNG: Sắc tướng, thanh tướng, hương tướng, vị tướng, xúc tướng, pháp tướng.

- 6 TƯ: Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

- 6 ÁI: Sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái.

11.11 Niệm DUYÊN SANH PHÁP

- Do duyên có mắt và các sắc sanh khởi Nhãn thức (rõ biết các sắc). Sự hội tụ của ba pháp này là Nhãn xúc. Do duyên có Nhãn xúc nên sanh khởi thọ do nhãn xúc sanh, sắc tướng, sắc tư.

Mắt + Sắc => Nhãn thức => Nhãn xúc => Thọ do Nhãn xúc sanh + Sắc tướng + Sắc tư

- Do duyên có tai và các tiếng, sanh khởi Nhĩ thức (nghe rõ, rõ biết các âm thanh). Sự hội tụ của ba pháp này là Nhĩ xúc. Do duyên có Nhĩ xúc nên sanh khởi thọ do nhĩ xúc sanh, thanh tướng, thanh tư.

Tai + Tiếng => Nhĩ thức => Nhĩ xúc => Thọ do Nhĩ xúc sanh + Thanh tướng + Thanh tư

- Do duyên có mũi và các mùi, sanh khởi Tỷ thức (rõ biết các mùi). Sự hội tụ của ba pháp này là Tỷ xúc. Do duyên có Tỷ xúc nên sanh khởi thọ do tỷ xúc sanh, hương tướng, hương tư.

Mũi + Mùi => Tỷ thức => Tỷ xúc => Thọ do Tỷ xúc sanh + Hương tướng + Hương tư

- Do duyên có lưỡi và các vị, sanh khởi Thiệt thức (rõ biết các vị). Sự hội tụ của ba pháp này là Thiệt xúc. Do duyên có Thiệt xúc nên sanh khởi thọ do thiệt xúc sanh, vị tướng, vị tư.

Lười + Vị => Thiệt thức => Thiệt xúc => Thọ do Thiệt xúc sanh + Vị tưởng + Vị tư

- Do duyên có thân và có sự đụng chạm, sanh khởi Thân thức (rõ biết sự đụng chạm). Sự hội tụ của ba pháp này là Thân xúc. Do duyên có Thân xúc nên sanh khởi thọ do thân xúc sanh, xúc tưởng, xúc tư.

Thân + Sự đụng chạm => Thân thức => Thân xúc => Thọ do Thân xúc sanh + Xúc tưởng + Xúc tư

- Do duyên có ý và các pháp thọ, tưởng, hành nên sanh khởi Ý thức (rõ biết thọ, tưởng, hành). Sự hội tụ của ba pháp này là Ý xúc. Do duyên có Ý xúc nên sanh khởi thọ do ý xúc sanh, pháp tưởng, pháp tư.

Ý + Thọ, Tưởng, Hành => Ý thức => Ý xúc => Thọ do Ý xúc sanh + Pháp tưởng + Pháp tư

11.12 Niệm NGŨ UẨN DUYÊN SANH

- Thân là duyên sanh.
- Thọ, tưởng, hành, thức cũng là duyên sanh.
- Thân là vô thường.
- Thọ, tưởng, hành, thức cũng là vô thường.
- Thân là phiền não.
- Thọ, tưởng, hành, thức cũng là phiền não.
- Thân không là mình.
- Thọ, tưởng, hành, thức cũng không là mình.
- Thân này từ bỏ.
- Thọ, tưởng, hành, thức cũng xin từ bỏ.
- Thân xả, tâm xả - Dễ chịu, dễ chịu.
- Buông xả, buông xả - Dễ chịu, dễ chịu.

11.13 Niệm THÁNH TRÍ (Bốn Thánh Trí về Ngũ Uẩn)

- *Sự chấp thủ ngũ uẩn là phiền não và khổ đau.*
- *Ngũ uẩn sanh khởi là do vô minh và khát ái.*
- *Ngũ uẩn diệt tận là khi hết vô minh và hết khát ái.*
- *Bát Chánh Đạo là phương pháp đúng, đưa đến tẩy sạch vô minh và khát ái đối với ngũ uẩn.*

11.14 Niệm THÁNH ĐẠO (Bát Chánh Đạo)

- *Chánh tri kiến = Thấy biết đúng*
- *Chánh tư duy = Suy nghĩ đúng*
- *Chánh ngữ = Nói lời đúng*
- *Chánh nghiệp = Hành động đúng*
- *Chánh mạng = Nuôi mạng đúng*
- *Chánh tinh tấn = Siêng đúng việc*
- *Chánh niệm = Quán đúng chỗ*
- *Chánh định = Định đúng cách*
- **PHƯƠNG PHÁP TÁM ĐÚNG**
 - *Thấy đúng*
 - *Nghĩ đúng*
 - *Nói đúng*
 - *Làm đúng*
 - *Sống đúng*
 - *Siêng đúng*
 - *Quán đúng*
 - *Định đúng*

11.15 Niệm PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG

• Kinh THÀNH ÁP (Tương II, 185)

Này các Tỷ-kheo, Ta đã thấy một con đường cũ, một đạo lộ cũ do các vị Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường cũ, đạo lộ cũ ấy do các vị Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua?

Đây chính là con đường Thánh Đạo Tám Ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Con đường ấy, này các Tỷ-kheo, là con đường cũ, đạo lộ cũ do các bậc Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua. Ta đã đi theo con đường ấy. Đi theo con đường ấy, Ta thấy rõ già chết, Ta thấy rõ già chết tập khởi, Ta thấy rõ già chết đoạn diệt, Ta thấy rõ con đường đưa đến già chết đoạn diệt.

Ta đã đi theo con đường ấy. Đi theo con đường ấy, Ta thấy rõ Sanh... Ta thấy rõ Hữu... Ta thấy rõ Thủ... Ta thấy rõ Ái... Ta thấy rõ Thọ... Ta thấy rõ Xúc... Ta thấy rõ Sáu xứ... Ta thấy rõ Danh sắc... Ta thấy rõ Thức... Ta thấy rõ các Hành, Ta thấy rõ các hành tập khởi, Ta thấy rõ các hành đoạn diệt, Ta thấy rõ con đường đưa đến các hành đoạn diệt.

Cái được Ta biết rõ, Ta đã tuyên bố cho các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ được biết. Này các Tỷ-kheo, tức là Phạm hạnh này, phồn vinh, thịnh vượng, quảng đại, chúng đa, người nhiều và được chư Thiên, loài Người khéo léo trình bày.

11.16 Niệm TU CHÁNH ĐẠO ĐẠT CHÁNH QUẢ

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh đạo, thời ở đây không có (đệ nhất) Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, cũng không có đệ tam Sa-môn, cũng không có đệ tứ Sa-môn.

Này Subhadda trong pháp luật nào có Bát Thánh đạo, thời ở đây có (đệ nhất) Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, ở đây cũng có đệ tứ Sa-môn.

Này Subhadda, chính trong pháp luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, cũng có đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn.

Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chơn chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán.

11.17 Niệm CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT

- Kinh NIỆM XỨ (Trung I, bài 10)

“Này các Tỷ-kheo, đây là Con Đường Độc Nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ”. Thế nào là bốn?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;

- Sống quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;

- Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;

- Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

11.18 Niệm VỊ TỐI THƯỢNG

• Kinh BỆNH (Tương V, 237)

Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác. Dùng Chánh Pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh Pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác.

Và này Ananda, thế nào là Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh Pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh Pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác?

Này Ananda, ở đây, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu ở đời.

Này Ananda, những ai hiện nay hoặc sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh Pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh Pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác; những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.

11.19 Niệm GIA TÀI CỦA PHẬT

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này các Tỷ-kheo, nay những pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy cho các Người, các Người phải khéo học hỏi, thực chứng tu tập và truyền rộng để Phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, các Người phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để cho Phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người?

Chính là Bốn Niệm Xứ, Bốn Chánh Cần, Bốn Thần Túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phần, Tám Thánh Đạo phần.

Này các Tỷ-kheo, chính những pháp này do Ta chứng ngộ và giảng dạy, mà các Người phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để Phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người.

11.20 Niệm CÚNG DƯỜNG TỐI THƯỢNG

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này Ananda, nếu có Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh Pháp và Tùy Pháp, sống chơn chánh trong Chánh Pháp, hành trì đúng Chánh Pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng.

Do vậy, này Ananda, hãy thành tựu Chánh Pháp và Tùy Pháp, sống chơn chánh trong Chánh Pháp và hành trì đúng Chánh Pháp. Này Ananda, các Người phải học tập như vậy.

12. CĂN BẢN TRÍ 2

12.1 Niệm GIỚI ĐỊNH TUỆ

- *Kinh HỌC GIỚI (Tăng I, 426)*

Này các Tỷ-kheo, có ba học giới này. Thế nào là ba?

- *Tăng thượng Giới học*
- *Tăng thượng Tâm học*
- *Tăng thượng Tuệ học.*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng Giới học?

- *Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo giữ giới, sống hộ trì với sự hộ trì của giới bốn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập các học giới (học pháp). Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tăng thượng Giới học.*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng Tâm học?

- *Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm, với tứ.*

- *Diệt tâm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.*

- Ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

- Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là tăng thượng Tâm học.

Và nay các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng Tuệ học?

Ở đây, nay các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo:

- Như thật rõ biết: “Đây là Khổ”
- Như thật rõ biết: “Đây là Khổ Tập”
- Như thật rõ biết: “Đây là Khổ Diệt”
- Như thật rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Khổ Diệt”.

Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là tăng thượng Tuệ học. Những pháp này là ba học giới.

12.2 Niệm ƯỚC MUỐN SẮC BẾN

• Kinh SAMÔN (Tăng I, 415)

Nay các Tỷ-kheo, có ba hạnh Sa-môn cần phải làm này của Sa-môn. Thế nào là ba?

- Thọ trì tăng thượng Giới học
- Thọ trì tăng thượng Tâm học
- Thọ trì tăng thượng Tuệ học.

Đây là ba hạnh Sa-môn cần phải làm của Sa-môn.

Ví như, nay các Tỷ-kheo, một con lừa đi theo sau lưng đàn bò, nghĩ rằng: “Ta cũng là con bò, ta cũng là con bò”,

nhưng nó không có màu sắc giống như con bò. Nó không có tiếng giống như con bò. Nó không có chân giống như con bò. Tuy vậy, nó vẫn đi theo đàn bò, nghĩ rằng: “Ta cũng là con bò, ta cũng là con bò”.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo đi theo sau lưng chúng Tỷ-kheo, nghĩ rằng: “Ta cũng là Tỷ-kheo, ta cũng là Tỷ-kheo”. Nhưng vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng giới học như các Tỷ-kheo khác. Vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng tâm học như các Tỷ-kheo khác. Vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng tuệ học như các Tỷ-kheo khác. Tuy vậy, vị ấy vẫn đi theo sau lưng chúng Tỷ-kheo, nghĩ rằng: “Ta cũng là Tỷ-kheo, ta cũng là Tỷ-kheo”.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải học tập như sau:

- Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta thọ trì tăng thượng Giới học.

- Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta thọ trì tăng thượng Tâm học.

- Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta thọ trì tăng thượng Tuệ học.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.

12.3 Niệm THẬP THIỆN GIỚI

- **Kinh BỐN MƯƠI PHÁP** (Tăng IV, 639)

- Thành tựu với bốn mươi pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào ĐỊA NGỤC. Thế nào là bốn mươi?

1. Tự mình sát sanh.
2. Khuyến khích người khác sát sanh.
3. Tùy thuận sát sanh.
4. Tán thán sát sanh.
5. Tự mình lấy của không cho.
6. Khuyến khích người khác lấy của không cho.
7. Tùy thuận lấy của không cho.
8. Tán thán lấy của không cho.
9. Tự mình tà hạnh trong các dục.
10. Khuyến khích người khác tà hạnh trong các dục.
11. Tùy thuận tà hạnh trong các dục.
12. Tán thán tà hạnh trong các dục.
13. Tự mình nói láo.
14. Khuyến khích người khác nói láo.
15. Tùy thuận nói láo.
16. Tán thán nói láo.
17. Tự mình nói hai lưỡi.
18. Khuyến khích người khác nói hai lưỡi.
19. Tùy thuận nói hai lưỡi.
20. Tán thán nói hai lưỡi.

21. Tự mình nói lời thô ác.
22. Khuyến khích người khác nói lời thô ác.
23. Tùy thuận nói lời thô ác.
24. Tán thán nói lời thô ác.
25. Tự mình nói lời phù phiếm.
26. Khuyến khích người khác nói lời phù phiếm.
27. Tùy thuận nói lời phù phiếm.
28. Tán thán nói lời phù phiếm.
29. Tự mình có tham.
30. Khuyến khích người khác có tham.
31. Tùy thuận có tham.
32. Tán thán có tham.
33. Tự mình có sân tâm.
34. Khuyến khích người khác có sân tâm.
35. Tùy thuận sân tâm.
36. Tán thán sân tâm.
37. Tự mình có tà kiến.
38. Khuyến khích người khác có tà kiến.
39. Tùy thuận có tà kiến.
40. Tán thán có tà kiến.

Thành tựu bốn mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

- Thành tựu với bốn mươi pháp, như vậy tương xứng được sanh lên THIÊN GIỚI. Thế nào là bốn mươi?

1. Tự mình từ bỏ sát sanh.
2. Không khuyến khích người khác sát sanh.
3. Không tùy thuận sát sanh.
4. Không tán thán sát sanh.
5. Tự mình từ bỏ lấy của không cho.
6. Không khuyến khích người khác lấy của không cho.
7. Không tùy thuận lấy của không cho.
8. Không tán thán lấy của không cho.
9. Tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục.
10. Không khuyến khích người khác tà hạnh trong các dục.
11. Không tùy thuận tà hạnh trong các dục.
12. Không tán thán tà hạnh trong các dục.
13. Tự mình từ bỏ nói láo.
14. Không khuyến khích người khác nói láo.
15. Không tùy thuận nói láo.
16. Không tán thán nói láo.
17. Tự mình từ bỏ nói hai lưỡi.
18. Không khuyến khích người khác nói hai lưỡi.
19. Không tùy thuận nói hai lưỡi.
20. Không tán thán nói hai lưỡi.
21. Tự mình từ bỏ nói lời thô ác.
22. Không khuyến khích người khác nói lời thô ác.

23. Không tùy thuận nói lời thô ác.
24. Không tán thán nói lời thô ác.
25. Tự mình từ bỏ nói lời phù phiếm.
26. Không khuyến khích người khác nói lời phù phiếm.
27. Không tùy thuận nói lời phù phiếm.
28. Không tán thán nói lời phù phiếm.
29. Tự mình từ bỏ tham.
30. Không khuyến khích người khác tham.
31. Không tùy thuận tham.
32. Không tán thán tham.
33. Tự mình từ bỏ sân tâm.
34. Không khuyến khích người khác sân tâm.
35. Không tùy thuận sân tâm.
36. Không tán thán sân tâm.
37. Tự mình có chánh kiến.
38. Khuyến khích người khác có chánh kiến.
39. Tùy thuận có chánh kiến.
40. Tán thán có chánh kiến.

Thành tựu bốn mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.

12.4 Niệm OAI NGHI

- Kinh NIỆM XỨ (Trung I, bài 10)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo,

- *Tỷ-kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”,*
- *hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”,*
- *hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”,*
- *hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”.*

Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy. Như vậy,

- *vị ấy sống quán thân trên nội thân;*
- *hay sống quán thân trên ngoại thân;*
- *hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân;*
- *hay sống quán tánh sanh khởi trên thân;*
- *hay sống quán tánh diệt tận trên thân;*
- *hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.*

“Có thân đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

12.5 Niệm HỘ TRÌ CÁC CĂN

- Kinh KHÔNG THỂ RƠI XUỐNG (Tăng I, 623)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo hộ trì các căn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng.

Những nguyên nhân gì làm cho nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt.

Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì làm cho ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo hộ trì các căn.

12.6 NIỆM TIẾT ĐỘ ĂN UỐNG

• Kinh TÔN GIẢ NANDA (Tăng III, 510)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tiết độ trong ăn uống?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo với chánh tư duy thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được an trú và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ, không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn”. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo biết tiết độ trong ăn uống.

12.7 Niệm CHÚ TÂM CẢNH GIÁC

• Kinh KHÔNG THỂ RƠI XUỐNG (Tăng I, 623)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chú tâm cảnh giác?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ban ngày đi kinh hành hay trong lúc ngồi, tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại.

- Ban đêm, canh một, vị ấy đi kinh hành hay trong lúc ngồi, tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại.

- Ban đêm, canh giữa, vị ấy nằm dằng nằm con sư tử bên hông tay phải, một chân đặt trên chân kia, chánh niệm tỉnh giác, tâm nghĩ đến thức dậy lại.

- Ban đêm, canh cuối, vị ấy thức dậy đi kinh hành hay trong lúc ngồi, tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chú tâm cảnh giác.

12.8 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 1

• Kinh TẬT BỆNH (Tương IV, 340)

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... sống quán thọ trên các cảm thọ... sống quán tâm trên tâm... sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tỉnh giác?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay, đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thọ dụng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nhấm đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo cần phải chánh niệm tỉnh giác khi thời đã đến. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

12.9 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 2

• Kinh TÔN GIẢ NANDA (Tăng III, 510)

Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo rõ biết khi các thọ khởi lên, rõ biết khi các thọ an trú, rõ biết khi các thọ chấm dứt;

- Rõ biết khi các tướng khởi lên, rõ biết khi các tướng an trú, rõ biết khi các tướng chấm dứt;

- Rõ biết khi các tâm khởi lên, rõ biết khi các tâm an trú, rõ biết khi các tâm chấm dứt.

Này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm tỉnh giác.

12.10 Niệm NĂM SỰ KIỆN

- **Kinh SỰ KIỆN CẦN PHẢI QUAN SÁT**
(Tăng II, 421)

Có năm sự kiện này, này các Tỷ-kheo, cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. Thế nào là năm?

“Ta phải bị già, không thoát khỏi già”

“Ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh”

“Ta phải bị chết, không thoát khỏi chết”

“Tất cả pháp khả ái, khả ý đối với ta sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt”

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”.

Đó là năm sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

12.11 Niệm THÂN VÔ CHỦ

- **Kinh RATTHAPALA (Trung II, bài 82)**
 - *Thân này là vô thường, đi đến hoại diệt.*
 - *Thân này là vô hộ, vô chủ.*
 - *Thân này là vô sở hữu, ra đi bỏ lại tất cả.*
 - *Thân này là thiếu thốn, là khao khát, là nô lệ cho tham ái.*

12.12 Niệm CHÚNG SANH

*“Tất cả đều là chúng sanh,
Không ai là người thân của mình,
Chỉ có vô minh, nghiệp và nhân quả.
Hãy buông xả và mau tỉnh thức,
Sống đúng trách nhiệm,
Sống đẹp với đời,
Nhận diện ngũ uẩn,
Thể nhập Thánh Trí,
Diệt tham, sân, si
Thoát ly sanh tử”.*

12.13 Niệm TÂM HIỀN

*“Người tu tâm thật là hiền,
Trong ngoài thanh tịnh, nụ cười bình yên
Người tu tâm thật là yên,
Thọ hiền tỏa sáng, yên vui rạng ngời”.*

12.14 Niệm LỜI CUỐI CỦA ĐỨC PHẬT

• LỜI NHẮN NHỦ CỦA ĐỨC PHẬT

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

*Này các Tỷ-kheo, đây là lời Ta nhắn nhủ các Ngươi.
Các hành là vô thường. Hãy tinh tấn lên để tự giải thoát,
không lâu Như Lai sẽ diệt độ. Sau ba tháng bắt đầu từ hôm nay,
Như Lai sẽ diệt độ.*

*Ta đã già, dư mạng chẳng còn bao,
Từ biệt các Ngươi, Ta đi một mình.*

*Tự mình làm sở y cho chính mình,
Hãy tinh tấn, chánh niệm, giữ giới luật,
Nhiếp thúc ý chí, bảo hộ tự tâm.
Ai tinh tấn trong pháp và luật này
Sẽ diệt sanh tử, chấm dứt khổ đau.*

• LỜI CUỐI CỦA ĐỨC PHẬT

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này các Tỷ-kheo, nay Ta khuyên dạy các Ngươi: “Các pháp hữu vi là vô thường. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật”. Đó là lời cuối cùng của Như Lai.

12.15 PHÁT NGUYỆN

*Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Đời này con xin nguyện:
“Thấy biết rõ ngũ uẩn,
Thấy biết rõ tự thân,
Thành tựu chánh tri kiến,
Thể nhập vào Thánh quả,
Con nguyện xứng đáng là
Người con Phật chân chánh”.
Con xin đánh lễ Ngài,
Đánh lễ bậc Chánh Giác.*

II. PHẦN NGHI THỨC

13. NGHI THỨC QUY Y TAM BẢO

13.1 ĐẢNH LỄ TAM BẢO

*Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Đời này con xin nguyện:
“Thấy biết rõ ngũ uẩn,
Thấy biết rõ tự thân,
Thành tựu chánh tri kiến,
Thể nhập vào Thánh quả,
Con nguyện xứng đáng là
Người con Phật chân chánh”.*

*Con xin đảnh lễ Ngài
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc đoạn tận tham ái,
Bậc đoạn tận sợ hãi,
Tâm Ngài không dao động,
Tâm không nhiễm thế gian.*

*Con xin đảnh lễ Ngài
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc Vô Thượng giải thoát
Ngài là thầy của con*

*Ngài - vị dẫn đường con
Ngài - vị con quy ngưỡng
Con chân thành quy hướng
Đảnh lễ bậc Vô Thượng
Đảnh lễ bậc Chánh giác
“Con xin quy phục Ngài,
Con xin làm đệ tử,
Làm con ngoan của Ngài”. (3 lần)*

*“Con xin quy phục Pháp,
Quy phục Pháp Tám đúng,
Nguyện thành tựu Tám đúng”. (3 lần)*

*“Con xin tôn kính Tăng,
Tôn kính đời giới đức,
Nguyện thành tựu giới đức”. (3 lần)*

13.2 ĐẢNH LỄ TRÍ ĐỨC NHƯ LẠI

*1. Con chân thành đảnh lễ .
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc tự mình thấy rõ
Sự thật về thân tâm,
Sự thật về sanh tử,
Về phiền não, khổ đau.
Và Ngài cũng tìm thấy,
Lối thoát khỏi khổ đau,
Lối thoát khỏi sanh tử,
Ngài đạt sanh tử tận,*

*Ngài đạt khổ chấm dứt.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc La Hán Chánh Giác,
Bậc Lưu Tận Chánh Giác.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*2. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc trí tuệ, đức hạnh
Được thành tựu viên mãn,
Được trong sáng, tròn đầy
Trí đức Ngài hoàn hảo,
Tâm trí Ngài sáng trong.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc Minh Hạnh Cụ Túc,
Bậc Trí Đức vẹn toàn.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*3. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thiện nghệ, thiện xảo
Khéo vượt Bốn bậc lưu
Khéo vượt Bốn đầm lầy*

*Dục, hữu, kiến, vô minh,
Vượt trầm luân sanh tử,
Dứt phiền não, khổ đau.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc Thiện Thệ giải thoát.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*4. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thông giải cuộc sống
Thông giải pháp thế gian
Thông giải tâm nhân thế
Thông giải tham sân si
Thông giải tâm cấu uế
Thông giải nẻo tái sanh
Thông giải đường thoát tử
Thông giải lối Niết-bàn.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là Bậc Thế Gian Giải.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*5. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni*

*Bậc trí tuệ rộng lớn
Bậc trí tuệ viên thông
Trí tuệ đạt tối thượng
Trí tuệ đạt tốt cùng
Không có gì thiếu sót,
Không có người cao hơn.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là Bậc Vô Thượng Sĩ,
Bậc Trí tuệ Vô Thượng,
Bậc Trí tuệ Tối Thượng,
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*6. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Ngài hướng dẫn, dẫn dắt
Các bậc trí ở đời
Ngài dẫn dắt, điều phục
Các bậc tâm trung thực
Các bậc tâm chánh trực
Có chín chắn suy tư,
Tâm tư không vụ lợi,
Danh lợi không che mờ,
Không bắt chánh, bắt minh,
Trí tuệ không si ám.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc Điều phục Người trí*

*Bậc Điều Ngự Trượng Phu.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*7. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thầy của chư Thiên
Bậc thầy của loài Người
Bậc thầy của thế giới,
Thế giới, Trời và Người
Học đức hạnh của Ngài,
Học thiền định của Ngài,
Học trí tuệ của Ngài,
Học giải thoát của Ngài,
Học giải thoát tri kiến
Mà Ngài đã thành tựu.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là bậc Thiên Nhân Sư
Bậc thầy của Trời, Người.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*8. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc tự mình phát giác*

*Những cầu uế trong tâm,
Những cầu uế trong đời,
Tự mình thoát cầu uế,
Tự mình tẩy sạch tâm.
Ngài sanh ra trong đời
Ngài lớn lên trong đời
Nhưng Ngài thoát khỏi đời
Không bị đời uế nhiễm.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng là “Đức Phật”,
Bậc Giác Ngộ Giải Thoát.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. (1 lạy)*

*9. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc đáng được tôn kính
Ngài được trời tôn kính
Ngài được đời tôn vinh
Được thế giới tôn thờ
Được lịch sử tôn trọng
Được thế gian tôn quý.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng “Đức Thế Tôn”,
Bậc Thế Gian Tôn Kính.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,*

*Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

*10. Con chân thành đánh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc nói, nín, đứng, đi
Tâm không động theo cảnh,
Tâm không chạy theo trần.
Chánh giác rõ thế giới,
Thấy biết rõ cuộc đời.
Nói gì thì làm vậy,
Làm gì thì nói vậy,
Nói làm không sai khác,
Không mâu thuẫn trước sau.
Từ khi Ngài Chánh Giác
Đến khi Ngài Niết-bàn
Điều gì Ngài tuyên bố
Không thể có đổi thay.
Trước sau Tâm – Tuệ Ngài
Thanh tịnh và nhất như.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng “Đức Như Lai”
Bậc Tâm – Tuệ viên thành
Nhất như, không đổi khác.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đánh lễ Ngài. (1 lạy)*

11. Con chân thành đánh lễ**Phật Thích Ca Mâu Ni****Lậu Tận tận Chánh Giác (A-la-hán Chánh Đăng Giác)****Trí Đức thật tròn đầy (Minh Hạnh Túc)****Thiện xảo thoát trầm luân (Thiện Thệ)****Thông giải tâm nhân thế (Thế Gian Giải)****Trí Tuệ đạt Vô Thượng (Vô Thượng Sĩ)****Điều phục bậc Trí nhân (Điều Ngự Trượng Phu)****Thầy của Trời và Người (Thiên Nhân Sư)****Thấy và Thoát cấu uế (Phật)****Được Thế giới Tôn Vinh (Thế Tôn)****Đạt Nhất như tâm trí (Như Lai)****Trước sau không thay đổi,****Giới Định Tuệ viên thành,****Tham sân si diệt tận,****Phiền não được phá trừ,****Sanh tử được chấm dứt,****Ngài thoát mọi khổ đau.****Con thật kính phục Ngài,****Bậc Vô Thượng Chánh Giác.****Con thật kính ngưỡng Ngài,****Bậc Vô Thượng Thanh Cao.****Con xin quy phục Ngài,****Bậc Vô Thượng Thanh Tịnh.****Con xin đánh lễ Ngài,****Bậc Vô Thượng Giải Thoát. (3 lạy)**

13.3 TRUYỀN THỌ TAM QUY NGŨ GIỚI

- *Chúng con nguyện cố gắng tác ý, suy nghĩ từ bỏ sát sanh,*
- *Chúng con nguyện cố gắng tác ý, suy nghĩ từ bỏ lấy của không cho,*
- *Chúng con nguyện cố gắng tác ý, suy nghĩ từ bỏ tà hạnh trong các dục,*
- *Chúng con nguyện cố gắng tác ý, suy nghĩ từ bỏ nói dối, nói hai lưỡi, nói lời thô ác, nói lời phù phiếm,*
- *Chúng con nguyện cố gắng tác ý, suy nghĩ từ bỏ sử dụng các chất say sưa, nghiện ngập.*

13.4 TAM QUY 1

*Ai quy y Đức Phật,
Chánh pháp và chư Tăng
Ai dùng chánh tri kiến,
Thấy được bốn Thánh đế.*

*Thấy khổ và khổ tập,
Thấy sự khổ vượt qua,
Thấy đường thánh Tám ngành,
Đưa đến khổ não tận.*

*Thật quy y an ổn.
Thật quy y tối thượng,*

***Có quy y như vậy,
Mới thoát mọi khổ đau.***

(Kinh Pháp Cú, Phẩm Phật Đà)

13.5 TAM QUY 2

Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho những kẻ bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối, để những ai có mắt có thể thấy sắc.

Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn,

- Chúng con xin quy y Thế Tôn,***
- Chúng con xin quy y Chánh Pháp,***
- Chúng con xin quy y Chúng Tăng.***

Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung chúng con trọn đời quy ngưỡng. (1 lay)

(Kinh Potaliya, Trung 2, 53)

14. CHÁNH QUÁN THỌ THỰC

14.1 HƯỚNG DẪN THỌ THỰC

“Cảm giác hơi thở... Cảm giác cơ thể... Cảm giác toàn thân... Cảm giác sự an tịnh của thân tâm... Cảm giác sự an tịnh của không gian nơi này, vùng đất này và trời đất này... Cảm giác dễ chịu đối với không gian này, vùng đất này và trời đất này... Trong tâm thương rộng lớn này, mong tất cả các loài hữu tình đều được an lạc và bình an, tìm được niềm an vui cho mình, tâm thương mình thật nhiều và thương muôn loài hữu tình trong trời đất rộng lớn này...”

Tâm thương rộng lớn... Rõ biết tâm thương rộng lớn... Cảm giác tâm thương rộng lớn... Cảm giác thân đang ngồi... Cảm giác cổ họng... Xem lại cảm thọ dục, ái trước bữa ăn này... Trước bữa ăn này, nước miếng có chảy không?... Có dục, ái trong việc chảy nước miếng này không? Hay nước miếng chảy đơn thuần do duyên xúc?... Nếu thấy có dục, ái trong thân tâm thì như lý tác ý để diệt dục, ái.

Chánh niệm tỉnh giác quán sát thân hành trong khi ăn. Khi ăn, tránh tạo ra tiếng muỗng đĩa va chạm, tiếng múc cơm, tiếng vét cơm, tiếng để muỗng đĩa xuống. Tránh tạo ra các tiếng động một cách tối đa. Kiểm soát thân hành khi ăn. Kiểm soát tay, chân, mắt, miệng. Kiểm soát việc múc thức ăn, việc đưa thức ăn vào miệng, việc nhai. Khi nhai

thức ăn, không nhai thô thiển, không nhai nghe tiếng. Kiểm soát quai hàm khi nhai. Làm chủ độ nhai. Nhai hết muống cơm này rồi mới đưa muống cơm khác vào. Không vừa nhai vừa vơ vét thức ăn. Không vừa nhai vừa cầm sẵn muống thức ăn tiếp theo để đưa vào miệng. Kiểm soát cảm thọ dục, ái trong khi ăn. Dừng lại việc ăn nếu thấy dục, ái xuất hiện. Như lý tác ý diệt tận dục ái đã sanh rồi sau đó mới ăn tiếp. Tập nhận diện ngũ uẩn trước khi ăn, trong khi ăn và sau khi ăn. Tập tâm thanh tịnh rộng lớn trong khi ăn.

Bữa ăn này được thọ nhận với chánh tư duy như sau: Ta thọ dụng thức ăn này không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được an trú, được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ, không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn.” Như vậy, là sự biết tiết độ trong ăn uống.

Sự ăn uống đúng pháp như vậy sẽ mang đến phước báu lớn cho những người đã cho chúng ta bữa ăn hôm nay, không làm uổng công người cho và không làm tổn giảm phước báu của tự thân.

Kính mời (...) thọ thực trong chánh quán và chánh niệm”.

14.2 ĐỨC PHẬT THỌ THỰC

• Kinh BRAHMAYU (Trung II, bài 91)

- Khi Ngài nhận cơm, không chúc bình bát lên, không chúc bình bát xuống, không xoay bình bát vào phía trong, không xoay bình bát ra phía ngoài, nhận cơm không quá ít, không quá nhiều.

- Ngài ăn đồ ăn vừa phải (với cơm), không có bỏ miếng cơm, chỉ lựa miếng ăn.

Tôn giả Gotama đưa miếng cơm quanh miệng hai ba lần rồi mới nuốt, không hột cơm nào được vào trong thân không bị nghiền nát, và không một hột cơm nào còn lại trong miệng trước khi ăn miếng cơm khác.

Tôn giả Gotama không thưởng thức vị ăn khi ăn đồ ăn, không thưởng thức lòng tham vị.

Tôn giả Gotama ăn đồ ăn có đầy đủ tám đức tánh, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: “Nhu vậy, Ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và Ta sẽ không lỗi lầm, sống được an ổn”.

Ngài ăn xong lấy nước rửa bát, không chúc bình bát lên, không chúc bình bát xuống, không xoay bình bát vào phía trong, không xoay bình bát ra phía ngoài, nhận nước không quá ít, không quá nhiều.

Ngài rửa bát không sanh tiếng động, rửa bát không xoay tròn bình bát, không có đặt bình bát xuống đất rồi rửa tay, khi hai tay rửa xong, bình bát cũng rửa xong, khi bình

bát rửa xong, hai tay cũng rửa xong. Ngài đổ nước bình bát, không quá xa, không quá gần, không vẩy nước cùng khắp.

Khi ăn xong, Ngài đặt bình bát xuống đất, không quá xa, không quá gần, không phải không nghĩ đến bình bát, cũng không quá lo cho bình bát.

Khi ăn xong, Ngài ngồi im lặng một lát nhưng không để quá thì giờ nói lời tùy hỷ (công đức).

Ngài nói lời tùy hỷ (công đức), không chỉ trích bữa ăn ấy, không mong bữa ăn khác; trái lại, Ngài với pháp thoại khai thị hội chúng ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ.

Ngài sau khi với pháp thoại khai thị hội chúng ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

Ngài đi không quá mau, không quá chậm. Ngài đi không phải (như muốn) lánh xa hội chúng ấy.

15. SÁM HỎI

15.1 NGHI THỨC PHÁT LỘ TÂM BẤT CHÁNH

a) PHÁT LỘ

Đảnh lễ Đức Thế Tôn Bạc A-La-Hán Chánh Đẳng Giác!

Kính bạch quý Thầy, quý Sư Cô và đại chúng, một lỗi lầm đã chiếm đoạt con, thật là ngu ngốc, thật là si mê, thật là bất thiện. Trong khi đại chúng chấp hành học giới đã được Thế Tôn chế định, con đã phạm vào những lỗi lầm...

Bạch quý Thầy và đại chúng, mong quý Thầy, quý Sư Cô và đại chúng chấp nhận cho con lỗi lầm này là một lỗi lầm để con có thể phòng hộ trong tương lai.

b) CHẤP NHẬN PHÁT LỘ

Này Ông, nếu Ông sau khi thấy một lỗi lầm là một lỗi lầm, và như pháp phát lộ, chúng ta sẽ chấp nhận cho Ông. Vì rằng này Ông, như vậy là sự lớn mạnh trong giới luật của bậc Thánh, nghĩa là bất cứ ai, sau khi thấy một lỗi lầm là một lỗi lầm, phải như pháp phát lộ và phòng hộ trong tương lai.

Ở đây, này ông, những ai không thực hành trọn vẹn học giới trong giáo pháp của bậc Đạo Sư. Vị này bị bậc Đạo Sư quả trách, bị các vị đồng Phạm hạnh có trí sau khi quán sát quả trách, bị chư Thiên quả trách, bị tự mình quả trách mình, nên không chứng được thượng nhân pháp, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Tại sao vậy? Sở dĩ

như vậy, này ông, là vì vị ấy không thực hành trọn vẹn học giới trong giáo pháp bậc Đạo Sư. Nhưng ở đây, này ông, những ai thực hành trọn vẹn học giới trong giáo pháp bậc Đạo Sư.

Vị này không bị bậc Đạo Sư quở trách, không bị các đồng Phạm hạnh sau khi quán sát quở trách, không bị chư Thiên quở trách, không bị mình quở trách mình, nên chứng được thượng nhân pháp, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Tại sao vậy ? Sở dĩ như vậy, này Ông, là vì vị ấy thực hành trọn vẹn học giới trong giáo pháp bậc Đạo Sư.

(Kinh Bhaddali, Trung II, Trang 215)

15.2 QUÁN TÂM TỪ - MỜI KHÁCH RA

1. Trường hợp nào sử dụng bài quán này?

Khi bị phi nhân bên ngoài vào thân này và gây ra một số cảm giác đau nhức, khác thường. Thí dụ qua một số trường hợp sau:

- Bị nhói đau, như kim châm ở chân cổ, hai bên vai.
- Bị nhói đau, như kim châm ở đây hay ở một chỗ nào đó trên cơ thể.
- Một cảm giác đau, nặng, thất thường xảy ra, thỉnh thoảng xảy ra mà không rõ nguyên nhân.
- Một cảm giác bức tức, khó chịu, dễ nổi sân khởi lên trong người mà không có nguyên nhân.
- Như bị ai đánh một cái lạnh toát vào lưng, vào thân.
- Bị mỗi lưng một cách kỳ cục, mà không có nguyên nhân.

- Có những sự kiện lặp đi, lặp lại vào cùng một thời gian, cùng một công việc: Chẳng hạn cứ khoảng năm giờ chiều là bị đau bụng kinh khủng... Hay cứ vào ngồi thiền là bị vầy hay khác...

- Đang ngồi thiền dù là đang mở mắt, nhưng vẫn bị nặng như đá ở trong đầu, cơ thể nặng như một khối đá, bị châm, bị chích ở đâu đó trong thân, bị một sự lạnh kỳ quặc...

Trong những trường hợp trên hay tương tự như trên thì có thể sử dụng bài quán này. Điểm lưu ý là sau khi quán xong thì hướng tâm sang chỗ khác, không để ý vào điểm đó nữa, để cho chư vị kia nhẹ nhàng đi ra.

2. Trường hợp nào sử dụng bài quán này không có kết quả?

Thường thì nếu thật sự là bị phi nhân từ ngoài vào thân thì áp dụng bài quán này sẽ hết. Nhưng trong các trường hợp sau thì bài quán này không có tác dụng:

- **Trường hợp 1**: Nếu đó là bị oan gia đến quấy phá thì quán tâm từ như vậy sẽ không hết, mà cần phải quán theo bài "Quán sám hối với oan gia trái chủ" thì sẽ hết. (Biết đúng bệnh và dùng đúng thuốc thì mới hết bệnh được).

- **Trường hợp 2**: Nếu là một bệnh lý thật sự của thân thì quán tâm từ sẽ không hết đau được, nhưng bài quán này cũng có thể làm giảm nhẹ cơn đau do bệnh lý của thân.

3. Cách thực hành:

Khi cơ thể xuất hiện một sự đau, hay một cảm giác là lạ khác thường xảy ra: Trước nhất, cần phải xác nhận nguyên nhân đưa đến cái đau, hay cái cảm giác này. Nếu tìm thấy nguyên nhân thì thôi, nhưng nếu không tìm thấy nguyên nhân mà tự nhiên lại bị như vậy, thì có thể đã bị một phi nhân nào

đó vào trong cơ thể và gây ra những cảm giác này. Lúc này ta có thể áp dụng cách quán tâm từ mời khách ra như sau:

- Hướng tâm đến chỗ đau và cảm nhận chính xác chỗ đau.
- Tiếp tục cảm nhận và thâm nói:

"Nếu chư vị hữu tình nào từ bên ngoài đến nơi này, ngay chỗ đau này, con xin chân thành cầu nguyện cho quý vị được an lạc và bình an, tìm được hạnh phúc và an vui cho mình, lòng yêu thương tự thân mình và yêu thương muôn loài hữu tình. Mong quý vị khai mở được trí tuệ, thấy được sự vô thường của đời sống này, tâm chán ngán những xác thân vô-thường này, từ bỏ những tham ái dính mắc đối với xác thân này, để thể nhập vào tâm an-tĩnh, trong-sạch, trầm-lặng, giải thoát khỏi biển sanh tử này và chấm dứt hết mọi khổ đau. Lòng tha thiết, chân thành cầu nguyện sự An lạc – bình an – trí tuệ – giải thoát đến với quý vị và đến với tất cả".

- Sau khi quán xong thì tâm hướng ra chỗ khác, không để ý vào điểm đó nữa, để cho chư vị kia nhẹ nhàng đi ra.

15.3 SÁM HỎI OAN GIA TRÁI CHỦ

1. Trường hợp nào sử dụng bài quán này?

Trong trường hợp bị oan gia trái chủ đến quấy phá, đòi nợ. Thí dụ qua một số trường hợp sau:

- Mỗi khi móng chân mọc ra là đâm vào thịt, đâm vào khoe móng chân ở chỗ đó, rồi khoe móng chân chỗ đó bị sưng đỏ lên, làm mủ, và đau nhức. Sự kiện này diễn ra nhiều tháng, nhiều năm mà không hết. Trường hợp này có thể sử dụng bài quán này.

- Trên người thường hay bị nổi những mụn cóc, hết mụn này đến mụn khác...

- Trên người thường hay bị nổi những mụn mủ máu...

- Trên thân xuất hiện những chỗ đau thất thường, nhưng không rõ nguyên nhân, dù đã áp dụng bài quán tâm từ nhưng vẫn không hết.

- Có những sự kiện lặp đi lặp lại trong cùng một hoàn cảnh, ví như hễ gác chân vào ngòai thiền là bị vầy hay bị khác...

- Hoặc cứ vào mỗi buổi thiền là bị đau bụng quặn quại, bị khó chịu trong người...

Trong những trường hợp trên hay tương tự như trên, thì có thể sử dụng bài quán này. Điểm lưu ý là sau khi quán xong thì hướng tâm sang chỗ khác, không để ý vào điểm đó nữa, để cho chư vị kia nhẹ nhàng đi ra.

2. Trường hợp nào bài quán này không có kết quả?

Thường thì nếu là oan gia nghiệp chướng nhẹ thì sẽ hết sau khi áp dụng bài quán này. Nhưng trong trường hợp sau thì bài quán không có tác dụng:

Nếu là một bệnh lý thật sự của thân do nghiệp chướng trước đây nay đã đến ngày trở quả thì quán sám hối như vậy sẽ không hết được. Cần phải kết hợp việc quán này cùng với việc bố thí, cúng dường, tu tập từ bi hỷ xả, tu tập giới định tuệ để cho phước báu và trí tuệ tăng trưởng. Nếu bệnh thuyên giảm hoặc hết bệnh thì tốt, nếu không hết thì mạnh dạn đối diện với sự thật sanh, già, bệnh, chết của cuộc sống, và luôn nhớ rằng: *“Chết không có gì đáng sợ vì ta đã chết vô lượng lần rồi. Chỉ sợ là chết trong vô minh, không có chánh kiến, thì sự chết này sẽ lại diễn ra vô lượng lần nữa”*.

3. Cách thực hành:

- Trước nhất : Cần cảm nhận chính xác chỗ đau.
- Tiếp tục cảm nhận chỗ đau, hướng tâm về chỗ đau và thâm nói:

"Nếu chư vị oan gia trái chủ với con, hiện đã đến thân này, tại chỗ này, thì con xin chân thành sám hối xin lỗi quý vị, xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con.

Vì ngu si, vì vô minh, vì không hiểu biết, con đã làm quý vị khổ đau, làm quý vị phải tức tởm, oan ức, mạng chung. Giờ đây, con xin chân thành sám hối, xin chân thành xin lỗi quý vị, xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con, xin hãy tha lỗi giùm cho con, xin hãy tha lỗi giùm cho con.

Vì ngu si, vô minh, không hiểu biết mà con đã làm quý vị khổ đau, nếu có hiểu biết, có trí tuệ thì con đã không làm như vậy. Xin quý vị hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con.

Tha lỗi giùm cho con, quý vị sẽ được an lạc và bình an. Và con cũng được an ổn và bình an. Chúng ta sẽ cùng nhau tiến lên tu tập để giải thoát khỏi dòng sanh tử oan nghiệt, và đau khổ này - Dòng sanh tử mà vì vô minh, vì si mê, vì không hiểu biết mà các loài hữu tình đã làm khổ nhau như thế này. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con. Xin hãy tha lỗi giùm cho con.

15.4 KỆ SÁM HỐI

(Trích Xả Vô Lượng Tâm, Cửa vào bất tử)

**Ai vì ta oán hận,
Ai vì ta khổ đau,
Ai vì ta tức tưởi,
Ai vì ta mạng chung.**

**Nay ta xin sám hối,
Xin lỗi các hữu tình,
Vì ngu si, thiếu trí,
Ta làm khổ hữu tình.**

**Vì ngu si, thiếu trí
Ta tạo nên lỗi này
Nay ta xin sám hối
Lỗi này xin thứ tha.**

**Xin hữu tình thứ lỗi
Xin hữu tình thứ tha
Ta chân thành sám hối
Xin hữu tình thứ tha.**

**Nay ta kinh sợ quá
Những tội lỗi ta làm
Nay ta kinh sợ quá
Những lỗi lầm của ta.**

**Nay ta kinh sợ quá
Bản ngã hư danh này**

**Cái mang đầy tai họa
Cái gây nhiều khổ đau.**

**Nay ta mau cố gắng
Tránh những lỗi lầm này
Để ta không tạo nữa
Những khổ người, khổ ta.**

**Nay ta mau từ bỏ
Bản ngã hư danh này
Cái đầy trò ác độc,
Đầy chương nghiệp, oan gia.**

**Nay tâm ta từ bỏ
Từ bỏ bản ngã này
Từ bỏ kiêu mạn này
Ta từ bỏ khổ đau.**

III. PHẦN THIỀN TẬP

16. KINH HÔ THIỀN

16.1 KINH THIỀN ĐỊNH

(Tương III, 31)

Hãy tu tập Thiền định.

Vị Tỷ-kheo có Thiền định

Hiểu biết một cách như thật.

Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức,

Tập khởi và đoạn diệt;

Ai hoan hỷ, hoan nghênh,

Đắm trước rồi an trú nơi Năm uẩn,

Chấp thủ, tạo nghiệp, sanh khởi lên,

Nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu não khởi lên.

Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Ai không hoan hỷ, không hoan nghênh,

Không đắm trước và an trú.

Sự Chấp thủ bị đoạn diệt,

Như vậy, là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

16.2 KINH ĐẠI BÁT NIẾT BÀN

(Trường 1, 539)

Này các Tỷ-kheo, đây là lời Ta nhắn nhủ các Ngươi. Các hành là vô thường. Hãy tinh tấn lên để tự giải thoát, không lâu Như Lai sẽ diệt độ. Sau ba tháng bắt đầu từ hôm nay, Như Lai sẽ diệt độ.

*Ta đã già, dư mạng chẳng còn bao,
Từ biệt các Ngươi, Ta đi một mình.
Tự mình làm sở y cho chính mình,
Hãy tinh tấn, chánh niệm, giữ giới luật,
Nhiếp thúc ý chí, bảo hộ tự tâm.
Ai tinh tấn trong pháp và luật này,
Sẽ diệt sanh tử, chấm dứt khổ đau.*

16.3 KINH MỘT UNG NHỌT

(Tăng IV, 116)

Ví như, này chư Hiền, một ung nhọt đã trải nhiều năm. Nó có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.

Ung nhọt, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân này do bốn đại tác thành, do cha mẹ sinh ra, do cơm cháo chất chứa nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt, có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc

chấn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy; có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy. Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy hãy nhàm chán thân này.

16.4 KINH ARAKA – Đời sống như giọt sương

(Tăng III, 471)

Ví như, giọt sương trên đầu ngọn cỏ, khi mặt trời mọc, mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài. Cũng vậy, như giọt sương là đời sống loài Người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với trí tuệ, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử.

Những gì bậc Đạo sư phải làm, vì hạnh phúc, vì lòng thương tưởng đệ tử, những việc ấy Ta đã làm, vì lòng thương tưởng các Thầy.

Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy Thiền định, chớ có buông lung phóng dật, chớ để hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta cho các Thầy.

16.5 KINH ARAKA – Đời sống như bong bóng nước

(Tăng III, 471)

Ví như, khi trời mưa nặng hạt, bong bóng nước trên nước mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài. Cũng vậy, như bong bóng nước là đời sống của loài Người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với trí tuệ,

***hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh!
Với người đã sanh, không có bất tử.***

***Những gì bậc Đạo sư phải làm, vì hạnh phúc, vì lòng
thương tưởng đệ tử, những việc ấy Ta đã làm, vì lòng
thương tưởng các Thầy.***

***Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những
căn nhà trống, hãy Thiền định, chớ có buông lung phóng
dật, chớ để hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta cho
các Thầy.***

16.6 KINH ARAKA – Đời sống như con bò đi đến lò sát sanh

(Tăng III, 471)

***Ví như, con bò cái sắp bị giết, được dắt đến lò thịt, mỗi
bước chân giơ lên là bước gần đến bị giết, gần đến chết.
Cũng vậy, ví dụ con bò cái sắp bị giết là đời sống con người,
nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Với
trí tuệ, hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, hãy sống Phạm
hạnh. Với người đã sanh, không có bất tử.***

***Những gì bậc Đạo sư phải làm, vì hạnh phúc, vì lòng
thương tưởng đệ tử, những việc ấy Ta đã làm, vì lòng
thương tưởng các Thầy.***

***Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những
căn nhà trống, hãy Thiền định, chớ có buông lung phóng
dật, chớ hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta cho các
Thầy.***

16.7 KINH ĐỊNH

(Tương V, 601)

Ở Sàvatthi...

Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có định, như thật rõ biết. Và như thật rõ biết gì?

Như thật rõ biết: "Đây là Khổ". Như thật rõ biết: "Đây là Khổ tập". Như thật rõ biết: "Đây là Khổ diệt". Như thật rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".

Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có định, như thật rõ biết. Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ". Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ tập". Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ diệt". Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt"

16.8 KINH PHÁP CÚ

(Phẩm Ngàn, Bài Kệ 110-113)

*“Ai sống một trăm năm,
Ác tuệ, không thiền định.
Tốt hơn sống một ngày,
Có tuệ, tu thiền định.”*

*“Ai sống một trăm năm,
Lười nhác không tinh tấn,
Tốt hơn sống một ngày*

Tinh tấn tận sức mình.”

***“Ai sống một trăm năm,
Không thấy pháp sinh diệt,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được pháp sinh diệt.”***

***“Ai sống một trăm năm,
Không thấy câu bất tử,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được câu bất tử.”***

***“Ai sống một trăm năm,
Không thấy pháp tối thượng,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được pháp tối thượng.”***

17. HƯỚNG DẪN THIỀN TẬP

17.1 THỰC HÀNH BA PHÁP

CHÁNH NIỆM TRƯỚC MẶT

Chúng ta để tay theo tư thế thiền, lòng bàn tay trái đặt ở phía dưới, lòng bàn tay phải đặt ở phía trên, hai ngón cái chạm vào nhau. Lưng thẳng, cổ thẳng, hai vai đều, thả lỏng toàn thân. Mắt của chúng ta nhìn xuống về phía trước khoảng 1 mét (không nhắm mắt) và mở rộng tầm nhìn hết mức ra hai bên, không trụ vào một điểm cố định nào. An trú sự rõ biết trước mặt một cách sáng tỏ. Trong Kinh gọi là “Chánh niệm trước mặt”.

CẢM GIÁC TOÀN THÂN

Trở về hơi thở, cảm nhận sự có mặt của hơi thở. Thở vào biết là đang thở vào; thở ra biết là đang thở ra. Cảm nhận hơi thở vào – hơi thở ra. Cảm giác sự động chuyển của hơi thở nơi ba chỗ: Lồng ngực, chóp mũi và bụng. Từ ba chỗ động chuyển này mở rộng cảm giác ra toàn thân: Cảm nhận cảm giác trên đỉnh đầu, cảm nhận cảm giác ở mặt, cổ, vai, cánh tay, bàn tay, cảm giác nơi lưng, hông, đùi, ống chân và bàn chân. Cảm nhận cảm giác toàn bộ cơ thể (từ đỉnh đầu xuống đến gót chân). Trên toàn thân thể có những cảm giác gì đang có mặt chúng ta ghi nhận và rõ biết những cảm giác đó, gọi là cảm giác toàn thân.

NỘI TÂM TỈNH GIÁC

Nội tâm tỉnh giác sáng tỏ, tỉnh táo. Rõ biết (Thức uẩn) chánh niệm ở trước mặt, rõ biết hơi thở, rõ biết cảm giác của toàn thân. Rõ biết những cảm giác (Thọ uẩn), những hình bóng (Tướng uẩn) và những suy nghĩ (Hành uẩn) trong nội tâm.

- Thở vào làm cho thân an tịnh – thở ra làm cho tâm lắng dịu.

- Thở vào an tịnh – thở ra lắng dịu,

- An tịnh – lắng dịu; An tịnh – lắng dịu.

- Một cảm giác bình an - một cảm giác thanh tịnh.

- Một cảm giác nhiệm màu trong giây phút này. Hãy cảm nhận sự bình an và tịnh lạc.

- Thở vào an tịnh – thở ra lắng dịu,

- An tịnh – lắng dịu; an tịnh – lắng dịu. Rõ biết cảm giác, hình bóng và suy nghĩ trong tâm. Nếu đó là ác, bất thiện pháp thì tác ý đuổi ra. Nếu đó là thiện pháp thì tiếp tục chiêm nghiệm, tác ý, làm cho phát triển. Nếu đó là những cảm giác, nghĩ tưởng, hình bóng thường thường, không phải thiện, không phải ác thì chỉ rõ biết và an trú nơi cảm giác toàn thân. An tịnh, lắng dịu, dễ chịu...

17.2 NHẬN DIỆN NĂM UẨN

Sau khi đã an trú vào ba pháp. Thân – tâm đã có sự an tịnh, lắng dịu chúng ta bắt đầu bước tiếp theo là nhận diện ngũ uẩn

SẮC UẨN

Thân tứ đại đang ngồi (quỳ, đứng...) là sắc uẩn; cảnh, vật ở phía trước mặt cũng chỉ là sắc uẩn (tứ đại).

THỌ UẨN

Nhận diện cảm giác nào đang có mặt ở nơi thân – tâm trong giờ phút hiện tại: Dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu cũng không khó chịu.

TƯỚNG UẨN

Khi nội tâm có những hình bóng, hình ảnh gì đang có mặt, đó là tướng uẩn. Hãy dùng những hình ảnh một bộ xương, một thân chết, đông thịt bầy nhầy... để phá tan những vọng tưởng, ảo tưởng mê lầm trong tâm. Đó gọi là dùng tướng để diệt tướng.

HÀNH UẨN

Hành là những tư duy, suy nghĩ, nói thầm, nghĩ thầm bên trong nội tâm. Phải hết sức cẩn thận đối với những suy nghĩ, nói thầm trong tâm. Khi khởi lên những suy nghĩ, hãy xem xét đây là những suy nghĩ thiện hay bất thiện. Thường tác động tâm ý, suy nghĩ đến những lời dạy của Đức Thế Tôn (Như lý tác ý), để thấy rõ bản chất của năm uẩn là vô thường, là khổ, là vô ngã rỗng không, là pháp duyên sanh, không có gì là mình, là của mình.

THỨC UẨN

Trong khi ngồi thiền luôn rõ biết: những cảm giác (thọ), những hình bóng (tướng) và những suy nghĩ (hành) trong tâm. Sự rõ biết thọ, tướng, hành đó gọi là ý thức.

18. THIỀN QUÁN

18.1 QUÁN TÂM TỪ

(cho người mới bắt đầu tu tập)

Trường hợp nào sử dụng bài quán này?

- Bài quán này dành cho người mới bắt đầu tu tập tâm từ: Quán thường trong ngày và quán trước khi ngủ.
- Có thể áp dụng bài quán này khi có cảm giác sợ hãi, bất an khi đi trong đêm vắng hay khi ở một mình...

Cách quán 1: Bằng tình thương, bằng từ tâm, bằng tấm lòng luôn nghĩ đến sự an lạc, an ổn cho chính mình. Cũng vậy, con chân thành cầu nguyện sự an lạc an ổn này cũng đến với chư vị nơi này, chư vị nghe hiểu được âm thanh này, cùng hữu tình trong trời đất rộng lớn này, (trong đó có : người thân...). Mong tất cả đều được tâm thương này thấm nhuần mà dễ chịu, an lạc và bình an, tìm được hạnh phúc và an vui cho mình. Lòng yêu thương tự thân mình và yêu thương muôn loài. Mong tất cả có được trí tuệ, thấy được sự vô thường của đời sống này, tâm chán ngán từ bỏ những xác thân năm uẩn vô thường này để thể nhập vào tâm an tịnh, trong sạch, trầm lặng, giải thoát khỏi biển sanh tử và chấm dứt hết mọi khổ đau. Lòng tha thiết chân thành cầu nguyện, sự an lạc – bình an – trí tuệ và giải thoát đến với cùng khắp tất cả.

Cách quán 2: Bằng tình thương, bằng từ tâm, bằng tấm lòng luôn nghĩ đến sự an lạc, an ổn cho chính mình. Cũng vậy, con chân thành cầu nguyện sự an lạc an ổn này cũng đến với chư vị nơi này, chư vị nghe hiểu được âm thanh này, cùng hữu tình trong trời đất rộng lớn này, (trong đó có : người thân...). Mong tất cả đều được tâm

thương này thấm nhuần mà dễ chịu, an lạc và bình an. Nhờ lạc thọ này mà tâm được định. Nhờ sự định tĩnh này mà trí tuệ được sáng tỏ, thấy rõ thân năm uẩn này sanh diệt vô thường, tâm chán ngán từ bỏ lòng tham ái đối với năm uẩn, thể nhập vào tâm an tịnh, trong sạch, trầm lặng, giải thoát khỏi biển sanh tử và chấm dứt hết mọi khổ đau. Lòng tha thiết chân thành cầu nguyện, sự an lạc – bình an – trí tuệ và giải thoát đến với cùng khắp tất cả.

Con xin mời tất cả các chư vị hữu tình ở nơi đây và ở khắp mọi nơi, xin hãy cùng với con đánh lễ bảy Đức Thế Tôn – bảy bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác đã đạt được tâm trong sạch thanh tịnh giải thoát.

- Đánh lễ Đức Thế Tôn Vipassì (Tỳ-bà-thì)
- Đánh lễ Đức Thế Tôn Sikhì (Thì-khí)
- Đánh lễ Đức Thế Tôn Vessabhu (Tỳ-xá-phù)
- Đánh lễ Đức Thế Tôn Kakusandha (Câu-lưu-tôn)
- Đánh lễ Đức Thế Tôn Konàgamanan (Câu-na-hàm)
- Đánh lễ Đức Thế Tôn Kassapa (Ca-diếp)
- Đánh lễ Đức Thế Tôn Mahà Sakyamuni (Đại Thích-ca-mâu-ni Cù-đàm)

Cúi đầu đánh lễ các Ngài

Các Bậc an tịnh trầm lặng

Vâng lời dạy của các Ngài

Con xin tập Tâm trầm lặng.

18.2 CỬA VÀO BẤT TỬ

1.

Sống thế nào gọi là chân chánh?

Sống thế nào để hết khổ đau?

Sống thế nào để thoát luân hồi?

Sống thế nào để tâm tĩnh lặng?

Làm sao để tâm không dính mắc?

Làm sao nhìn thấy rõ tham sân?

Làm sao nói, nín chẳng quên mình?

Làm sao thể nhập vào bất tử?

2.

Có một chữ trả lời tất cả,

Đó chính là “Chánh niệm thân tâm”

Chánh thế nào và Niệm thế nào?

Mà giải quyết được bao câu hỏi?

Kiểm soát cẩn thận thân khẩu ý

Bảo hộ thân và bảo hộ tâm

Không buông lung thả lỏng các căn

Nhận biết rõ ràng về năm uẩn.

3.

Sống chánh niệm, thân tâm tỉnh giác,

Tập nhận ra chân tướng Thân này

Biết thân này có bởi nhân duyên,

Do bốn loại thức ăn nuôi dưỡng.

**Đoàn thực là thức ăn ngon dở
Để dưỡng nuôi thân tứ đại này.
Xúc thực là việc gặp gỡ nhau,
Làm sẵn khoái cho thân năm uẩn.
Tư niệm thực - Các dòng suy nghĩ
Làm cho tâm khoan khoái, vui vui
Thức thực - Sự rõ biết sáu trần
Làm thoải mái cho thân năm uẩn**

**Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực
Và thức thực là bốn thức ăn,
Chúng dưỡng nuôi thân ngũ uẩn này
Được sanh diệt triền miên không dứt.**

**Đoàn thực là thức ăn, nước uống
Nuôi dưỡng thân tứ đại no tròn,
Còn lại ba loại thức ăn kia,
Nuôi dưỡng thọ, tưởng, hành và thức.**

**Loại thứ nhất dưỡng thân tứ đại,
Ba loại kia nuôi dưỡng tâm mê,
Nên vô minh, tham ái ê chề
Thân năm uẩn sản sinh mê mết.**

**Thân cần được tâm này tỉnh giác,
Dùng ngọn đèn trí tuệ chiếu soi
Phá tâm mê đối với thân này,
Phá dục, ái với thân năm uẩn.**

**Thân này được gọi là Sắc pháp,
Do thức ăn bốn loại tạo thành,**

Nên vô thường, vô ngã, trống không,
Chấp trước nó là tâm chuốc khổ.

4.

Tập thấy biết rõ về Cảm giác
Cảm giác thân và cảm giác tâm,
Dễ chịu, khó chịu, không khó dễ
Tập nhận ra các loại thọ này.

Cảm giác dễ chịu là Lạc thọ.
Cảm giác khó chịu là Khổ thọ.
Cảm giác không dễ chịu, khó chịu
Đó là Không khổ, không lạc thọ.

Thọ là thứ ngấm ngầm dẫn lối,
Ngấm ngầm kích hoạt tưởng và hành
Ngấm ngầm điều khiển cả thân tâm,
Ngấm ngầm làm chủ tâm mê muội.

Từ triệu kiếp, từ vô lượng kiếp,
Vô minh, dục, ái, tham, sân, si
Bản ngã, tánh tình và tập khí
Chúng tụ vào trong cảm thọ này.

Tất cả pháp tụ vào cảm thọ,
Thọ gọi là kho chứa của tâm
Chỗ nhận vào và chỗ cho ra,
Chỗ điều khiển thân tâm hành xử.

Thọ là chỗ âm thầm chi phối,
Sai khiến và điều khiển thân tâm,

**Thúc giục và xúi giục thân tâm
Theo lệnh của dục, tham, sân, ái.**

**Tập nhìn kỹ vào trong cảm giác
Để nhìn ra dục, ái, tham, sân
Để nhìn ra tập khí trong mình
Để thực thấy vô minh, lậu hoặc.**

**Tập nhiếp phục các dòng cảm giác
Nhiếp phục lòng dục, ái, tham, sân
Nhiếp phục tâm ngã mạn, cứng đầu,
Nhiếp phục tập khí và cấu uế.**

5.

**Tập thấy biết rõ về các Tưởng
Tưởng nào đang ẩn hiện trong tâm
Tưởng nào đang sanh diệt âm thầm
Tập thấy biết rõ ràng các tưởng.**

**Bóng dáng của sáu trần sanh khởi
Bóng sáu trần hiện rõ trong tâm
Đó là Tưởng - Bóng dáng sáu trần
Rõ biết chúng, gọi chúng là Tưởng.
Bóng dáng cảnh, vật, người, tứ đại
Hiện khởi trong tâm là Sắc tưởng.
Bóng dáng lời nói và âm thanh
Hiện khởi trong tâm là Thanh tưởng.**

**- Bóng dáng mùi thơm, hay mùi thú
Hiện khởi trong tâm là Hương tưởng.**

- Bóng dáng vị chua, cay, mặn, ngọt
Hiện khởi trong tâm là Vị tướng.
- Bóng dáng sự đụng chạm, cọ quẹt
Hiện khởi trong tâm là Xúc tướng
- Bóng dáng cảm thọ và tưởng, hành
Hiện khởi trong tâm là Pháp tướng.
Có những tướng rất là vi tế
Rất khó nhìn, khó biết trong tâm
Như nội tâm an tịnh, lặng yên,
Cảnh an tịnh trong tâm là tướng,
Tướng này được gọi là Pháp tướng.

Các pháp tướng thật là khó thấy
Ví như tâm rỗng lặng, rỗng không
Bóng dáng rỗng không, rỗng lặng này
Đây cũng được gọi là Pháp tướng.

Các pháp tướng thật là vi tế,
Dễ sai lầm nhận đó là mình
Hễ sai lầm thì phải tử sanh
Dòng sanh tử sẽ không chấm dứt.

6.

Tập thấy biết các dòng Suy nghĩ
Lời nói thầm, nói nhảm trong tâm
Khéo nhận ra Tướng khác với Hành
Hành là thầm nói, Tướng là bóng dáng.

Hành là tư duy và suy nghĩ
Hành là nói thầm, hay nghĩ thầm
Hành là ý hành, lời nói trong tâm

Hành và Tưởng khác nhau rất rõ.

**Tâm này có sáu dòng suy nghĩ
Hay đó còn được gọi Sáu tư.
Xúc là duyên sanh thọ, tưởng, hành
Khi Xúc diệt, thọ, tưởng, hành diệt.**

**Suy nghĩ về sắc pháp - Sắc tư
Suy nghĩ về âm thanh - Thanh tư
Suy nghĩ về mùi hương - Hương tư
Suy nghĩ về các vị - Vị tư
Nghĩ về sự đụng chạm - Xúc tư
Nghĩ về thọ tưởng hành - Pháp tư.
Hành cũng chính là Tư niệm thực
Cái làm tâm dao động không ngừng
Làm tăng cường lậu hoặc, vô minh
Làm tăng trưởng các thân ngũ uẩn.**

**Hành là pháp do duyên sanh diệt
Nên vô thường, không phải là mình
Hành cần được tâm nhìn thấy rõ
Để làm ngừng vọng động trong tâm.**

7.

**Tập thấy biết rõ về các Thức
Thức là sự rõ biết trong ngoài,
Rõ biết thôi, cái biết rõ ràng,
Không có nói thắm gì trong đó.**

**Sự rõ biết sắc, thanh, hương, vị
Sự rõ biết xúc, thọ, tưởng, hành**

**Chỉ biết thôi, cái biết rõ ràng
Sáu cái biết này là sáu Thức.**

**Rõ biết người, cảnh, vật - Nhãn thức
Rõ biết các âm thanh - Nhĩ thức
Rõ biết mùi thơm thúi - Tỷ thức
Rõ biết vị chua, cay - Thiệt thức
Rõ biết thân đụng chạm - Thân thức
Rõ biết thọ, tưởng, hành - Ý thức.**

**Thức sanh khởi do duyên Danh sắc,
Danh sắc diệt thì Thức đoạn diệt
Danh - thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý.
Sắc là tứ đại, và sắc tướng.**

**Thức, cái biết thật là vi tế,
Chỉ biết thôi, không có ngôn từ
Rõ biết thôi nhưng lại vô biên
Khi khéo tập Thức vô biên xứ.**

**Thức là cái dễ lừa tâm nhất,
Phật gọi đây là ảo thuật thôi
Dù thấy đang rõ biết ràng ràng
Nhưng đó vẫn là trò ảo thuật.**

**Vì thế, thức dễ lừa tâm nhất,
Khi tu hành đến một lúc nào,
Thọ, tưởng, hành bất chợt lặng yên,
Thì sự rõ biết liền lộ rõ.**

Mây được ví với Hành và Tưởng,

Bầu trời xanh ví với Thức này,
Mây làm bầu trời chẳng sáng trong,
Hành, tưởng làm mờ sự rõ biết.

Sự rõ biết trở thành trong sáng,
Khi tưởng, hành bất chợt lặng yên
Tâm sáng trong, tưởng đó là mình
Đây là chỗ dễ làm nhận nhất.

Đây được gọi chỗ nguy hiểm nhất,
Dễ lừa tâm nhận đó là mình,
Khi bị lừa thì phải khổ đau,
Vì nhận cái duyên sanh làm ngã.

Thức cần được khéo nhìn, khéo thấy
Cái biết này rộng lớn, vô biên
Khéo tìm Kinh, học kỹ, tận tường,
Để chánh kiến được tâm tường tận.

Thức là pháp vô thường, sanh diệt
Cái biết này là pháp duyên sanh
Khi đủ duyên thì cái biết sanh
Khi hết duyên, cái biết này diệt.

Thức là pháp khó nhìn, khó thấy
Chỉ đơn thuần rõ biết thể thôi,
Cái biết này trong sạch, sáng trong,
Khi thọ, tưởng, hành đều an tịnh.

Thức, rõ biết chứ không bóng dáng,
Nên dễ làm nhận đó là mình,

Hễ sai lầm thì phải tử sanh,
Dòng sanh tử sẽ không chấm dứt.

8.

Sắc, thọ, tưởng, các hành và thức
Đây gọi là các pháp duyên sanh,
Vì làm mê năm uẩn là mình,
Nên sanh tử trầm luân không dứt.

Vì chẳng biết rõ về năm uẩn
Nên chúng làm điên đảo tâm tư
Tham, sân, si, thương, ghét, vui, buồn
Tâm dao động quay cuồng vì chúng.

Tập nhận biết rõ về năm uẩn
Tập tỉnh tâm trước những pháp này
Tập tâm lìa năm uẩn cho mau
Lìa năm uẩn là lìa đau khổ.

Khi năm uẩn được tâm rõ biết,
Chúng không còn chi phối được tâm
Tâm tẩy sạch uế nhiễm trong, ngoài
Đó được gọi là tâm giải thoát.

9.

"Sự thấy biết rõ về năm uẩn"

Đó gọi là Thánh Trí đầu tiên
Thánh Trí này đưa đến vô sanh,
Trí đưa thể nhập vào bất tử.

Có một Pháp dẫn vào Bất tử,

**Có một Con đường đến Vô sanh,
Có một Phương cách Thoát luân hồi.
"Tâm tỉnh giác chiếu soi năm uẩn".**

Đôi lời chia sẻ:

Bốn Thánh trí về Ngũ uẩn, hay Trí về Tứ Thánh Đế đó là con đường, là cánh cửa dẫn đến sự bất tử, sự thoát ly khỏi sanh tử và phiền não. Với Thánh trí này, tất cả những câu hỏi, những vấn đề trong cuộc sống và trong sự tu đạo sẽ được giải đáp hoàn hảo. Đức Phật nhờ thành tựu Thánh trí này mới tự xưng là đã chứng được Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Vì vậy, người con Phật cần nên tìm hiểu và thể nhập sâu sắc bốn Thánh trí này.

18.3 TÂM ƠI ĐỪNG MÊ NỮA

1.

Thế gian thường dính mắc
Trong đẹp xấu, tướng hình
Trong ghét thương, được mất
Trong khen ngợi, chê bai...

Thế gian thường mê mải,
Trong dục, ái, tham, sân
Trong cái ta hư ảo
Quên vô thường, khổ đau.

2.

Tâm lao xao dao động,
Theo những cái vô thường,
Ghét thương, rồi được mất
Cuối cùng cũng trắng tay.

Đêm ngày tâm theo cảnh,
Đòi được một, muốn hai
Tâm ơi, dừng lại nhé,
Chết rồi cũng trắng tay...

3.

Ra đi bàn tay trắng,
Chỉ có nghiệp theo mình,
Cùng với tâm mê muội
Tiếc cảnh mộng vừa tan.

Nhận tham sân làm bạn

**Tâm mệt mỏi, bất an
Bị ái, dục chi phối
Tâm luân hồi miên man.**

4.

**Lang thang trong cảnh mộng
Không nhớ đến vô thường
Tham, sân, si, ngã mạn
Tâm lún chìm, mê man.
Về đâu khi tàn mộng?
Mộng tàn, cảnh mộng tan.
Tâm mê còn than tiếc
Một giấc mộng vừa tàn...**

5.

**Tâm mê làm ra mộng,
Tâm càng mộng, càng mê.
Tâm ơi, đừng mê nữa!
Mộng luân hồi lê thê...**

**Mê man và mê muội,
Trong cảnh mộng thế gian
Lang thang và chìm nổi
Trong cuộc sống luân hồi...**

6.

**Mỗi một lần sanh tử
Nằm xuống thì trắng tay,
Có khi toàn buồn tủi,
Có được mấy lúc vui...
Lủi thủi trong sanh tử**

**Đến đi chỉ một mình
Ngoái lại nhìn sau trước
Nghiep, bạn đường của ta.**

7.

**Cô đơn và cay đắng
Khi gặp lại bạn đường
Bơ vơ và trơ trọi
Khi nghiệp đòi, nghiệp đeo.**

**Nghiep theo tâm, tạo cảnh.
Tâm ơi, hãy tỏ tường!
Đường còn nhiều nghiệp cảnh,
Nếu tâm còn hôn mê...**

8.

**Tâm mê làm ra cảnh,
Tâm gặp cảnh, càng mê.
Tâm ơi, đừng mê nữa!
Nhìn vào ngũ uẩn mau.**

**Bị dính vào cảm xúc,
Nên ái, dục, mạn, sân
Nay chiếu soi năm uẩn
Gốc luân hồi phá tan.**

9.

**Phá tan lòng tham ái,
Phá tan lòng sân, si
Phá tan lòng chấp ngã
Tâm thật là bình an.**

**Tâm an nhìn cuộc sống
Cảm giác thật nhẹ lòng
Tâm không còn dính mắc,
Hai mặt của cuộc đời.**

10.

**Bất chợt miệng mỉm cười,
Nụ cười trong an lạc,
Nhẹ nhàng cùng gió mát,
Hạnh phúc của tâm an.**

**Tâm an và rộng mở,
Tâm chẳng động theo duyên,
Tâm không còn điên đảo,
Tâm dễ chịu làm sao.**

Đôi lời chia sẻ:

Bài này làm thức tỉnh tâm mê và cảnh giác tâm trước nghiệp và nhân quả.

Sự thấy biết rõ về ngũ uẩn sẽ giúp tâm dần thủng được vô minh, thoát khỏi trạng thái hôn mê và không tiếp tục tạo các nghiệp để dẫn đi trong luân hồi, sanh tử, phiền não và khổ đau.

18.4 THÂN OI, TÂM XUẤT GIA

Thân ơi, tâm đã xuất gia rồi,
Dứt lòng luyến ái với đời thôi,
Chớ mãi lồi thôi cùng sanh tử,
Thân ở tại gia, tâm xuất gia.

Thân ơi, tâm đã xuất gia rồi
Xuất lìa tham ái, lìa sân si,
Xuất lìa ngã mạn, lìa chấp thủ,
Xuất khỏi vô minh, tâm xuất gia.

Dạo trong sanh tử thế đủ rồi,
Luân hồi thêm nữa cũng vậy thôi,
Tham sân si mãi rồi chỉ khổ,
Nhổ gốc luân hồi lệ, tâm ơi!

Chớ rời Giới hạnh, nhớ phản quan
Nội tâm chánh niệm, Định vững vàng
Tỉnh giác chiếu soi năm thủ uẩn
Giới Định Tuệ này thoát tử sanh.

Chớ buông lơi Trí về năm uẩn
Trí này đâm thủng lưới vô minh,
Trí này tẩy dục, tham, sân, mạn
Cửa vào bát tử rộng thênh thang.

**Tĩnh giác nhìn vào dòng cảm giác,
Để nhìn thấy rõ tham sân si.
Tẩy sạch dục tham trong tâm trí
Thâm sâu trầm lặng, ý chẳng hành.**

**Đi, đứng, ngồi, nằm, tâm lặng yên
Nói, nín, thấy, nghe, chẳng nhiễm trần
Xuất gia, tâm tịnh, tham sân diệt,
Xuất khỏi vô minh - tâm xuất gia.**

Đôi lời chia sẻ:

Cư sĩ là người tu ở tại gia. Dù ở tại gia nhưng mình vẫn là người tu, đó là điều người cư sĩ cần phải luôn tự nhắc nhở mình để hướng dẫn đời sống tại gia của mình vào con đường chân chánh của một người tu tại gia. Tức là vẫn thực hành theo giới định tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, tu tập Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, quán chiếu sự vô thường, phiền não và đau khổ trong sanh tử để nhằm chán đối với ngũ uẩn, tu tập chánh niệm tỉnh giác trong tứ oai nghi và kiểm soát ý hành. Thân ở tại gia, tâm xuất gia, đó là ý nghĩa của danh từ “cư sĩ”.

Cư sĩ là một người con Phật ở tại gia, tuy thân ở tại gia nhưng tâm đã thực tập xuất gia, thực tập xuất khỏi vô minh.

18.5 BUÔNG HẾT ĐI

Buông hết đi, đời có chi hờn giận!
Tâm giận hờn là khổ lắm ai ơi!
Bụng chẳng yên, như lửa cháy trong lòng
Sân là khổ, càng sân là càng khổ.

Buông hết đi, đời có chi mai mỉa!
Lời mỉa mai như gai nhọn đâm nhau,
Gai bên trong, trước đâm thủng tâm mình,
Rồi nó lại lòi ra đâm kẻ khác.

Buông hết đi, giữ chi con kiến lửa!
Cũng đừng quăng kiến lửa đó cho người,
Bị cắn đau, người thầy trả cho ta
Ôi con kiến hai lần làm ta khổ.

Buông hết đi, hờn giận chi thêm khổ!
Khổ vô thường đã khổ lắm, ai ơi!
Hãy buông rơi những khối đá trong lòng,
Đừng tạo nghiệp, làm nặng thêm cuộc sống.

Buông được mất, buông hơn thua, phải trái,
Cái gì thành cũng phải có nhân duyên!
Buông đảo điên theo những thứ vô thường,
Bằng trí tuệ và tình thương rộng lớn.

Buông tất cả những giận hờn, thương ghét,
Tâm vô minh nhồi nhét quá nhiều rồi!
Đừng kéo lôi thêm những nỗi đắng cay,
Tâm buông xả, tâm yên, là hạnh phúc!

Đôi lời chia sẻ:

Sân hận, giận hờn chỉ làm cho ta thêm mệt mỏi và phiền não trong biển trầm luân sanh tử này. Sự sân hận làm thân tâm như bị thiêu đốt, bụng chằng yên như bị lửa cháy bên trong, lời nói ra đầy sự hằn học, mai mỉa như gai nhọn đâm thọc vào nhau làm cho nhau thêm đau khổ.

Khi sân hận khởi lên ta bộc lộ sự sân hận này ra cho người, rồi khi người tiếp nhận sự sân hận của ta thì người cũng sẽ sân theo và người sẽ bộc lộ sự sân hận này trở lại với ta. Khi người quay lại sân với ta thì thêm một lần nữa ta phiền não và đau buồn.

Ví như người bị kiến lửa cắn rồi lại bắt con kiến lửa đó thả cho người kia, khi người kia bị kiến lửa này cắn thì họ sẽ bắt con kiến lửa này thả lại cho mình, như vậy, con kiến lửa hai lần cắn mình nhứt nhối. Vì vậy, khi tâm sân khởi lên, ví như người bị kiến lửa cắn thì tốt hơn là ta nên tẩy sạch tâm sân này và đừng cho nó thiêu đốt người khác như vậy ta sẽ không bị phiền não hai lần. Sân hận ví như khối đá đè nặng trong lòng, làm cho cuộc sống thêm nặng nề và mệt mỏi. Vậy hãy buông rơi những khối đá này đi, để cuộc sống được nhẹ nhàng và bớt phiền não.

18.6 AI KHỔ NHẤT

Cái giận khi nổi lên
Làm người ta quên hết
Bao ngu si làm lỗi
Thả nổi trong giận hờn

Sân si vừa lên tiếng
Mau giã biệt nó liền
Kéo muộn phiền sau đó
Biết, liền bỏ nó ngay.

Một ngày nhiều phiền giận,
Là địa ngục trần gian,
Khổ mình và người khác,
Khổ nhất vẫn là mình.

Tự mình làm mình khổ,
Tự mình làm mình đau,
Mau mau tự cởi trói,
Thoát khỏi xích xiềng mau.

Đôi lời chia sẻ:

Khi sân hận khởi lên thì đi kèm theo nó là bao nhiêu những sai lầm và nghiệp chướng, để rồi người đau khổ nhất vẫn chính là mình chứ không phải ai cả. Vậy hãy mau mau tỉnh tâm lại để thoát khỏi các ác nghiệp này.

18.7 TRÁCH AI

**Xa rời phiền não,
Thoát khỏi khổ đau,
Hay vào địa ngục,
Cũng là tự nhau.**

**Đâu ai ban phước,
Giáng họa cho người
Tự ta tạo tác,
Bùì ngủi trách ai.**

**Sáng nay tạo nghiệp
Chiều nay gây thù,
Qua một đêm ngủ
Tưởng rũ sạch sao?**

**Nhân nào quả nấy,
Chớ thấy bất bình,
Thêm già, bệnh, chết
Luống những khổ đau.**

**Không mau tỉnh giấc
Nhận diện tham, sân
Chớ nên tạo nghiệp,
Khéo mà trách ai???**

18.8 GIẬN LÀM CHI

1.

Có gì đâu mà hờn, mà giận
Có gì đâu mà hận, mà sân
Tâm ơi, cứ giận sân hoài,
Tâm càng sân hận, thì càng khổ đau...
Sao tâm cứ chấp trước hoài?
Sao tâm lại muốn chó kêu tiếng mèo?
Sao tâm chẳng chịu buông tha?
Làm sao chó lại phát ra tiếng mèo?

2.

Con mèo thì phải meo meo,
Chó thì gấu gấu, muỗi thì vo ve...
Mỗi người tập khí khác nhau
Làm sao có thể bắt ai giống mình
Mình còn chưa thấy hết mình
Mình còn có lúc lỗi lầm này kia
Mình còn chưa nhiếp phục tâm
Mình còn sân hận, mình còn si mê...
Sao còn đòi hỏi người ta
Phải vậy, phải khác, mới là thích ưa.
Người đang tắm tối, vô minh
Làm sao có thể biết mình đúng sai
Làm sao người biết được mình
Khi người chìm giữa vũng sinh vô minh
Tham sân si ngập nội tâm
Ngất cao bản ngã, đầy tràn dục tham.

3.

Ta nhờ duyên phước sâu dày
Nên nghe thấy được những lời Thánh nhân
Con đường giải thoát lộ dần
Nội tâm lộ rõ, tham sân vạch trần
Ta dần thoát khỏi tử sanh,
Người còn lặn hụp trong vòng trầm luân
Người còn chìm giữa tối tăm
Vậy thì ta lại giận sân làm gì...
Người còn sanh tử li bì,
Khi thì địa ngục, khi thì súc sanh
Khi thì ngã quỷ vất vơ
Ta thì dần thoát khỏi đau khổ này
Vậy còn hờn giận làm chi
Thôi thì buông xả giận hờn ngay đi

4.

Thôi tâm hãy xót thương người
Thương người bất hạnh, không gần Thánh nhân
Thương người tăm tối, vô minh
Thương người chìm đắm vũng sinh dục tham
Thương người danh lợi tham lam
Thương người ngã mạn, chẳng ai ưa người
Thương người cứ mãi hơn thua,
Chẳng hề hay biết tử sanh mịt mù...

5.

Thương người, ta chúc cho người
Một ngày nào đó duyên lành dẫn đưa
Cho người được thấy, được nghe
Những lời đưa đến thoát rời vô minh,

**Mong người ráng giữ tâm mình
Để đừng chuốc lấy tội tình khổ đau...**

6.

**Tâm thương, cảm giác ngọt ngào
Tâm thương dễ chịu biết bao trong lòng
Tâm thương dễ chịu làm sao,
Nhờ vào trí tuệ, nhờ vào từ bi
Mà tâm xả bỏ sân si
Chẳng còn hờn giận lại đầy tình thương
Cám ơn Trí tuệ, Từ bi
Đã làm lắng dịu sân si trong lòng
Dễ chịu thay, dễ chịu thay,
Ngọt ngào thay, tấm lòng đầy tình thương...**

Đôi lời chia sẻ:

Sự có mặt của các chúng sanh trong cuộc sống này là sự có mặt của tham sân si và vô minh. Do vô minh vô tri đối với ngũ uẩn nên chúng sanh có mặt trong dòng trầm luân này với những tham sân si khác nhau đối với ngũ uẩn, do vậy, tập khí và tánh tình của các chúng sanh là khác nhau.

Người con Phật khi đã tu tập theo lời dạy của Đức Phật, đã nhìn thấy rõ ngũ uẩn thì trước nhất nên vận dụng trí tuệ và từ bi để tập xả bỏ dần những tâm sân hận đối với các ngũ uẩn, rồi sau đó dần xả bỏ lòng tham ái, tham dục và chấp thủ đối với ngũ uẩn.

18.9 MÙA XUÂN BẮT TỬ

**Xuân đến xuân đi đã bao lần,
Bao lần mai nở lại tả tơi,
Người đời cũng vậy, sanh rồi tử,
Tử sanh sanh tử, nát như tương!**

**Xuân đến xuân đi, thiệt vô thường!
Bao lần mai nở, rụng, thảm thương
Đường vào bất tử đang rộng mở
Chớ để vô thường làm vẩn vương!**

**Xuân đến xuân đi, thiệt bình thường...
Thân này sanh tử mới đáng thương
Vô thường chẳng để ai yên ổn
Chánh đạo chẳng làm tổn thương ai.**

**Xuân đến, xuân đi, thiệt bình thường...
Hộ trì căn mới đáng tuyên dương,
Trí về năm uẩn thường toả sáng,
Mùa xuân bất tử hiện trong tâm.**

Đôi lời chia sẻ:

Con người thường vui mừng háo hức đón xuân, nhưng xuân đến, xuân đi là chuyện vô thường của cuộc sống, mang theo nó chỉ là sanh, già, bệnh, chết, tham ái và phiền não. Chỉ có Trí về ngũ uẩn là không đưa đến khổ!

18.10 HẠNH PHÚC TRONG TAY AI

**Đẹp thay cuộc sống vì ai đó
Vì những tình thương ta đã cho
Hạnh phúc trong tay người trao tặng,
Chẳng ở cùng người không biết cho.**

**Xin hãy cứ cho, hãy cứ cho!
Niềm vui nho nhỏ cứ đem cho
Có người thí vật, người thí pháp
Cái gì thí được, cứ đem cho...**

**Xin hãy cứ cho, hãy cứ cho!
Những lời hòa ái cứ đem cho
Cho lời an ổn, lời an lạc
Người an, ta ổn, xin hiểu cho!**

**Xin hãy cứ cho, hãy cứ cho!
Tâm lòng từ ái cứ đem cho
Một ngày nào đó, thôi ngưng thở
Giấc mộng tan rồi, chớ vẩn vương!**

Đôi lời chia sẻ:

Khi còn hơi thở, còn làm được việc gì tốt đẹp cho bản thân và cho cuộc sống thì ta hãy cứ mạnh dạn làm, để khi giấc mộng này chấm dứt thì tâm không có gì hối tiếc, không có gì vương vẩn mà an lạc từ bỏ, an lạc ra đi.

18.11 HIỆN TẠI LẠC TRÚ

Hiện tại không ái dục
Hiện tại không giận sân
Hiện tại không hôn ám
Hiện tại không lỗi lầm
Hiện tại không nghi vấn
Hiện tại thật bình an...

(Dừng lại để cảm nhận thực tại của thân tâm...)

Tâm không dục, không ái
Tâm không giận, không hờn
Thân tâm không bức xúc
Tự chủ và bình an...
Tâm yên, thân an ổn
Thân tâm thật nhẹ nhàng
Thân tâm thật an lạc
Thân tâm dễ chịu thay...

(Dừng lại để cho cảm giác dễ chịu của thân và tâm khởi lên...)

Không sân, dễ chịu thật
Không dục, dễ chịu thật
Không ái, dễ chịu thật
Không mê, dễ chịu thật
Không lỗi, dễ chịu thật
Không nghi, dễ chịu thật

Bình yên, dễ chịu thật
An tịnh, dễ chịu thật
Ngồi yên, dễ chịu thật

**Tĩnh giác, dễ chịu thật
Tâm yên, dễ chịu thật
Thân yên, dễ chịu thật**

**Lặng yên, dễ chịu thật
Cảm giác dễ chịu thật
Không tham, dễ chịu thật
Không sân, dễ chịu thật**

(Tiếp tục an trú trong cảm giác thân tâm dễ chịu này cho đến khi nào còn có thể...)

Đôi lời chia sẻ:

Bài này giúp thể nhập vào cảm giác hỷ lạc của ly dục trong Sơ thiền. Sự tu tập hỷ lạc này giúp cho thân tâm được an lạc thoát khỏi sự bức bách của các dục dưới những hình thức thô tế khác nhau, như những cảm giác thích hưởng thụ các dục lạc về ăn uống, ngủ nghỉ, vui chơi chạy theo ngoại cảnh, hay các cảm giác buồn buồn, bất an, bất ổn, không cảm thấy vui, không cảm thấy an lạc trong tâm.

Người con Phật cần tu tập hỷ lạc của ly dục để tẩy sạch những cảm giác khoan khoái trong dục lạc, tẩy sạch những cảm giác bị dục dắt dẫn và quấy rối nêu trên.

18.12 KHUYÊN MẸ TU TẬP

Mẹ ơi, đời sống có thường đâu
Mẹ mau quay lại kéo khổ sầu
Con gió vô thường đâu yên nghỉ
Mẹ ơi, xin mẹ hãy tu mau.

Bao nhiêu đau khổ mẹ trải qua
Nhìn kỹ mẹ ơi, nhân quả mà
Quá khứ, vị lai ngay hiện tại
Rõ rồi, buông xả hết mẹ nha.

Quả nhân, nhân quả, chất chồng nhau
Nguồn gốc khổ đau tại chỗ nào?
Vô minh, vô trí về năm uẩn
Để rồi tham ái với sân si.

Sân si, phiền não thế đủ rồi!
Từ nay buông bỏ hết mẹ nha,
Con đây, mẹ hãy an lòng bước
Tâm mẹ quên đường, con dẫn đi.

Đó đó, kìa kìa, tâm mẹ đi
Về thôi mẹ nhỉ, dẫn tâm về
Mẹ “nhận diện đâu là năm uẩn”,
Thấy ngũ uẩn rồi mẹ nhớ buông.

Mẹ nhớ niệm thầm trong tự tâm.
Niệm “Bỏ hết đi, cảnh vô thường!”

Niệm “Tâm lặng yên, tâm dễ chịu!”

Niệm “Ngũ uẩn này, không phải ta”

Mẹ ráng tinh cần niệm vậy nha

Đừng quên nhận diện ngũ uẩn nha

Định, Tuệ đồng tu là như vậy,

Sanh tử xa dần, bảy lần thôi.

Buồn vui, thương ghét, thế đủ rồi!

Mẹ ơi, buông xả hết, mẹ ơi!

Tâm mẹ bình an, con hạnh phúc!

Lòng con mong mẹ thoát tử sanh.

Luân hồi, sanh tử, thế đủ rồi!

Thôi lo tu tập nhé, mẹ ơi!

Mẹ thoát tử sanh, con hạnh phúc!

Không uổng đời này mẹ sanh con.

Đôi lời chia sẻ:

Công ơn cha mẹ thật là to lớn. Người con chỉ có thể trả ơn trọn vẹn cho cha mẹ khi hướng dẫn và an trú cha mẹ trong Thánh trí về ngũ uẩn mà Đức Phật đã chỉ dạy, để cha mẹ thoát khỏi biển trầm luân sanh tử. Đó là sự báo đền ơn nghĩa cho cha mẹ một cách xứng đáng và đầy đủ nhất.

Hạnh phúc thay cho những bậc cha mẹ có được người con hiền trí và khéo đền đáp ơn nghĩa sanh thành của cha mẹ đúng theo pháp mà Đức Phật đã chỉ dạy.

18.13 DẠY CON

1.

Sống nhẹ nhàng, các con thương mến
Sống nhẹ nhàng, trầm tĩnh nha con
Sống an nhiên, thanh tịnh nhìn đời
Tâm buông bỏ là tâm hạnh phúc.

2.

Sống dung hoà, các con thương mến
Sống dung hòa thương ghét nha con.
Chẳng để tâm nghiêng nặng bên nào.
Tâm thân ái, dung hòa tất cả.

3.

Sống chân thành, các con thương mến
Sống chân tình, chân nghĩa, nha con.
Sống thật lòng, thật dạ với đời
Sống chân thật, được chân hạnh phúc!

4.

Sống dễ thương, các con thương mến
Tâm dễ thương, dễ dạy, hiền lành,
Tâm nhu hoà, hiền thuận, hiền ngoan,
Tâm uyển chuyển, người người thương mến.

5.

Sống khiêm tốn, các con thương mến
Tránh khen mình, và tránh chê người
Tránh tài lanh và tránh dạy đời,
Sống như vậy, tránh nhiều tai họa.

6.

**Sống ý tứ, các con thương mến
Chánh niệm khi đi, đứng, ngồi, nằm
Mắt ngó ngay, cử chỉ trang nghiêm,
Tránh vung vãi tay chân bừa bãi.**

7.

**Sống hộ trì, các con thương mến
Hộ trì thân, khẩu, ý nha con,
Sống cẩn ngôn, thận trọng, khiêm nhường
Sống khiêm hạ, hộ trì ba nghiệp.**

8.

**Sống hiểu biết, các con thương mến
Sống hiểu duyên-nghiệp của mình, người
Sống hiểu duyên-nghiệp của chúng sanh
Sống như vậy, không buồn, không giận.**

9.

**Sống tha thứ, các con thương mến
Tha thứ người là tha thứ mình,
Tha thứ đời là tha thứ ta,
Chính duyên-nghiệp làm ra khổ đó!**

10.

**Sống yêu thương, các con thương mến
Sống thương mình và sống thương người
Thương muôn loài, thương mọi chúng sanh
Sống với một tâm thương rộng lớn.**

11.

**Sống không giận, các con thương mến
Sống bao dung vạn vật trên đời
Sống bao dung như đất và trời
Sống rộng lượng như trời và đất.**

12.

**Sống kham nhẫn, các con thương mến
Kham nhẫn thân lạnh, nóng, đói, đau
Kham nhẫn tâm dục, ái, giận, buồn
Các bậc Thánh vẫn thường kham nhẫn.**

13.

**Sống biết sợ, các con thương mến
Biết sợ quê, sợ nhục, sợ sai
Sợ thân tâm nói nghĩ sai lầm
Rồi tạo nghiệp làm mình đau khổ**

14.

**Sống biết thẹn, các con thương mến
Biết ngại ngùng, xấu hổ khi sai
Không ngông nghênh, ngã mạn, cứng đầu
Khi sai trái bị người phát hiện.**

15.

**Sống biết nghe, các con thương mến
Biết nghe lời các bậc Thánh hiền
Biết nghe kinh, nghe pháp, nghe tâm
Nghe cái ngấm ngầm đang hoạt động.**

16.

**Sống biết mình, các con thương mến
Biết mình còn tập khí thế nào
Biết tánh mình hay dở ra sao
Khéo tự xét và điều chỉnh nó.**

17.

**Sống biết người, các con thương mến
Biết người tốt, xấu, dữ, hay hiền
Biết mình còn yếu kém, tham, sân
Thì nên tránh mực đen, bạn xấu.**

18.

**Sống biết đủ, các con thương mến
Biết hài lòng với cái hiện tiền
Không đảo điên, miên mãi chạy theo
Những thứ khổ, vô thường, vô ngã.**

19.

**Sống biết cho, các con thương mến
Sống biết cho, biết tặng, biết nhường,
Biết cúng dường và biết hy sinh,
Biết chia sẻ với người nghèo khó.**

20.

**Sống Giới hạnh, các con thương mến
Sống giữ thân khẩu ý thiện lành
Sống giữ tâm trong sạch, thanh cao
Giữ lòng dạ hiền hòa, cao cả.**

21.

Sống Thiền định, các con thương mến
Sống hành thiền nghiêm túc mỗi ngày,
Sống định tâm theo các Thánh nhân
Tâm trong sạch, tâm không khuấy đục.

22.

Sống Trí tuệ, các con thương mến
Sống tập nhìn ngũ uẩn vận hành,
Tập nhận ra dục, ái, tham, sân
Tập thấy rõ vô thường, vô ngã.

23.

Sống buông bỏ, các con thương mến
Bỏ đúng sai, được mất, hơn thua
Bỏ chê khen, thương ghét ở đời,
Các bậc Thánh đã từ bỏ chúng.

24.

Sống thoát ra, các con thương mến
Thoát khỏi tâm hôn ám, hôn mê,
Thoát khỏi tâm lơ lửng, vật vờ
Sống tỉnh giác như trời rực nắng.

25.

Sống mạnh lên, các con thương mến
Sống thân tâm mạnh mẽ, kiên cường
Sống thân tâm minh mẫn, tinh anh
Sống vực dậy, thân tâm khoẻ mạnh.

26.

Sống vui lên, các con thương mến
Vui vì con Giới hạnh, ngoan hiền
Vui vì con đã biết vươn lên
Để sống với một đời sống đẹp.

27.

Sống như vậy, khó ai chê trách,
Sống như vậy, khó kẻ gièm pha,
Sống như vậy là khó đó nha,
Nhưng quyết chí là ta làm được!

Vững bước lên, các con thương mến
Lúc con cười, con khóc, con buồn,
Cha mẹ luôn quan sát đời con,
Con hãy vững bước trong Chánh pháp.

Quyết chí lên, các con thương mến
Sống thanh cao, thanh thoát, nha con
Sống thanh cao, thanh tịnh giữa đời
Sống như vậy là con hạnh phúc.

Đôi lời chia sẻ:

Bài này công hiến đôi điều cho các bậc làm cha mẹ trong việc dẫn dắt con đi vào một đời sống chân chánh.

Kính chúc các bậc cha mẹ khéo hướng dẫn, khéo dìu dắt các con đi vào đời sống hiền thiện, hòa nhã, hòa ái, bao dung, rộng lượng, thí xả và trí tuệ.

18.14 CƯ SĨ PHẢN TỈNH

Cư sĩ là gì bạn biết không?
Mời bạn nhìn vào trong tự thân
Xin hãy hiểu thông từ “cư sĩ”
Kẻo chỉ làm hoen ố danh này.

Cư sĩ - “bậc hiền trí tại gia”
Ngã mạn, hơn thua được lánh xa,
Ngũ uẩn diệt sanh luôn rõ biết,
Cấu uế nội tâm quán diệt trừ.

Cư sĩ - “bậc trí khéo an cư”
Khéo trừ phiền não, phá vô minh,
Khéo diệt tham sân, lìa dục vọng,
Khéo tẩy sạch dần cấu uế tâm.

Cư sĩ là “tâm trú trong thân”
Đi, đứng, ngồi, nằm, chẳng quên thân
Buồn, vui, nói, nín, thường phản tỉnh
Thân, khẩu, ý hành, luôn chiếu soi.

Cư sĩ là “trí trú trong tâm”
Tinh cần nhận diện rõ tham, sân
Thường biết tâm mình, cư sĩ giỏi
Trí về năm uẩn luôn sáng soi.

**Cư sĩ - “người con Phật tại gia”
Tại gia Thánh trí vẫn tinh anh
Sanh tử luân hồi dần phá sạch.
Xứng danh đệ tử Phật Thích Ca.**

Đôi lời chia sẻ:

Khái niệm cư sĩ được nêu khá sâu sắc trong bài này. Cư sĩ có nghĩa là người tu ở tại gia. Khi đã nhận mình là người tu ở tại gia thì ta cần phải xác định rõ thân hành, khẩu hành, ý hành của mình cần phải như thế nào để không hổ danh là một người tu tại gia và xứng đáng là một người con tại gia chân chánh của Đức Phật.

Bài này cũng là kim chỉ nam cho người cư sĩ. Thông qua đây người cư sĩ biết rõ những gì cần phải làm, cần phải tu tập trong đời sống tu hành tại gia của mình.

18.15 TỪ VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Từ:

Tâm từ là tâm từ mẫn thương xót chúng sanh còn đang lặn hụp trong biển sanh tử khổ đau, đang bị tham sân si hành hạ, đang bị bản ngã, ngã mạn, được mất, hơn thua, đúng sai, thương ghét làm cho phiền não và khổ đau. Tâm từ vô lượng này cần được tu tập để khai mở tình thương, khai mở lòng từ mẫn với chính mình, với mọi người và mọi loài, làm cho tâm trở nên rộng lượng, bao dung, thông cảm với tất cả chúng sanh, diệt trừ những tâm nóng giận, cáu gắt, quau quọ, những cảm thọ bức bối, bức xúc, khó chịu, không hài lòng về nhau, không thông cảm với nhau.

Khai mở Tâm Từ với mình:

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng bốn lần, đồng thời thâm đọc các câu sau đây, nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng khai mở tình thương và sự cảm thông.

Nhẹ nhàng ơ! (hít vào)

Nhẹ nhàng ơ! (thở ra)

An lạc ơ! (hít vào)

An lạc ơ! (thở ra)

Tình thương ơ! (hít vào)

Tình thương ơ! (thở ra)

Cảm thông ơ! (hít vào)

Cảm thông ơ! (thở ra)

Ta khơi dậy trong ta

Tình thương và từ tâm,

**Ta khơi dậy trong ta
Từ tâm và tình thương.**

**Tình thương sống trong ta,
Từ tâm sống trong ta.
Tình thương có trong ta,
Từ tâm có trong ta.**

**Ta có nhiều tình thương
Tình thương cảm thân này
Tình thương cảm thọ này
Thọ này ta hiểu thương.**

**Thương lâu rồi ta sống
Trong sự quên lãng mình
Ta bỏ quên cảm thọ
Nên để mình khổ đau.**

**Thương lâu rồi ta thiếu
Thương hiểu cảm thọ mình
Để tham, sân hành hạ
Ta để mình khổ đau.**

**Nay hiểu rồi thọ ọ
Ta nhớ đến thọ rồi
Thôi thọ đừng sân giận
Thọ thương mình nhiều nha.**

**Ta đừng tìm đau khổ
Vì trái ý, nghịch lòng
Ta đừng làm ác nghiệp**

Ta thương mình nhiều nha.

**Đừng để mình đau khổ
Này thọ giận, thọ hờn
Đừng để mình tạo nghiệp
Rồi chẳng kịp ăn năn.**

**Trôi trong dòng sanh tử
Có khi nổi, khi chìm
Khổ đau nhiều vô lượng
Nước mắt đầy đại dương.**

**Vô thường là đời sống
Nay còn rồi mai không
Giận hờn là thuốc độc
Đổ vào dòng tái sanh.**

**Thôi mình đừng sân giận
Đừng làm hại chính mình
Thôi mình đừng làm khổ
Đừng làm hại mình nha.**

**Thương thọ nhiều, nha thọ
Thương mình quá khổ rồi
Thương tham, sân hành hạ
Thôi, thương mình nhiều nha.**

**Thương thân già, bệnh, chết
Thương thọ giận quên mình
Thương các nghiệp rập rình
Thương mình sanh tử mãi.**

Tình thương này rộng trải
Đến các loài hữu tình,
Tình thương này rộng mở
Đến hữu tình gần xa.

ĐI VÀO TÂM TỪ

Bằng tình thương hữu tình,
Bằng từ tâm chân thật,
Bằng tấm lòng thương tưởng,
Đến tất cả hữu tình,
Và thương cả chính mình,
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau,
Trong những tâm nóng giận
Tâm bực bội, cộc cằn,
Tâm bức xúc, khó chịu,
Chưa thấu hiểu cho nhau.

Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trải Từ tâm.

1.

Tâm từ là tâm hiểu
Nỗi khổ của chúng sanh
Bị các nghiệp chi phối,
Chìm nổi trong tái sanh,
Nô lệ trong tham muốn,
Nóng bỏng trong hận sân,
U mê trong tâm trí,

Lòng nhùng trong khổ đau.

**Vì nhìn ra đau khổ
Trong cảnh tái sinh này
Nên tâm đầy thương cảm
Cho hữu tình chúng sanh.**

2.

**Mong tất cả tâm an,
Mong tất cả thân lạc,
Tâm an và thân lạc,
Tâm chân thành cầu mong,**

**Mong tất cả thấu hiểu,
Vạn vật là vô thường,
Chúng chỉ là năm uẩn,
Tạo ra mọi vở tuồng.**

3.

**Sắc, thọ, tưởng, hành, thức,
Dựng lên mọi vai tuồng,
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức,
Là nguồn của khổ đau.**

**Sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Làm sanh tử không dừng,
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Dựng vở tuồng tái sinh.**

4.

**Thương hữu tình chẳng rõ
Năm thứ vô thường này
Cột với dây tham ái,
Tạo ra nhiều xác thân.**

**Thương hữu tình chẳng hiểu,
Năm thứ vô thường này
Tâm đầy tham muốn chúng,
Đầy phiền não, sân si.**

5.

**Thương hữu tình bị đốt
Bị cháy bởi lửa tham
Bị thiêu trong lửa hận
Bị chìm trong lửa si.**

**Thương hữu tình bị trói,
Bị cột bởi lòng tham,
Bị giam vì lòng hận,
Bị mù vì lòng si.**

6.

**Thương hữu tình lệ thuộc,
Bị các nghiệp buộc ràng,
Mang các thân tạm bợ,
Vừa trả nợ, vừa vay.**

**Thương hữu tình chìm nổi,
Trong sanh tử đắng cay,
Trong các thân vô thường,
Trong các đường tái sanh.**

7.

**Thương thay trò sanh tử,
Thương thay nẻo tái sanh,
Thương thay cảnh nhân quả,
Chúng sanh đáng thương thay.**

**Thương thay tâm mờ tối,
Chẳng rõ khổ của nhau,
Còn bày thêm đau khổ,
Thêm khổ buồn cho nhau.**

8.

**Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu và cảm thông
Những nỗi khổ của nhau
Đừng tạo thêm đau khổ.**

**Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu và cảm thông
Những nỗi khổ của nhau
Đừng tạo thêm oan trái.
Đừng tạo thêm đố kỵ,
Đừng tạo thêm khổ ải,
Cho kiếp người của nhau.**

**Mong tất cả chúng sanh
Thấu hiểu khổ của nhau,
Cùng nhau vượt qua khỏi
Dòng sanh tử khổ đau.**

9.

**Biết bao là đau khổ
Trong cõi sanh tử này
Đừng bày thêm đau khổ
Cho mọi loài chúng sanh.**

**Mỗi người một nỗi khổ,
Mỗi loài một niềm đau,
Xin cùng nhau thấu hiểu**

Những đau khổ trong nhau.

10.

Tâm hiểu này hiền thiện,
Tâm hiểu này hiền hòa,
Tâm hiểu mang yên ổn,
Tâm hiểu mang yên vui.

Yên vui là tâm hiểu
Nỗi khổ của chúng sanh.
Nghịch lành là tâm cảm
Nỗi khổ của chúng sanh.

Mong manh là sự sống,
An ổn là tâm từ,
Như hư không rộng lớn
Tâm từ này bao la.

TRÁI RỘNG TÂM TỪ

Đây là phương trước mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm đầy niềm thương cảm
Tâm đầy nỗi xót thương
Tâm đầy lòng thương tưởng
Tâm đầy tràn tình thương.

Đây là phương bên phải
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,

Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bên trái
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía sau,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía trên,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía dưới,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.

**Đây là phương bề ngang,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm từ của ta.
Tâm từ này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Tâm từ này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm từ này tỏa rộng,
Khắp trời đất bao la...**

18.16 BI VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Bi:

Tâm bi là tâm bi mẫn, mong sự an lạc, bình an và hạnh phúc đến với chúng sanh. Tâm bi vô lượng này cần phải tu tập để khai mở các cảm giác cảm thọ hiền hòa, hiền thiện, khai mở lòng bi mẫn, tâm hiền lành, diệt trừ những tâm ác, tâm bất thiện, những tâm làm hại mình, làm hại người, hoặc làm hại cả mình lẫn người.

Làm sanh khởi Tâm Bi:

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thầm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng hiền thiện, hiền hòa.

Nhẹ nhàng ơ! (hít vào)

Nhẹ nhàng ơ! (thở ra)

An lạc ơ! (hít vào)

An lạc ơ! (thở ra)

Hiền tâm ơ! (hít vào)

Hiền tâm ơ! (thở ra)

Thiện tâm ơ! (hít vào)

Thiện tâm ơ! (thở ra)

Ta khơi dậy trong ta

Tình thương và hiền tâm

Ta khơi dậy trong ta

Hiền tâm và tình thương.

Tình thương sống trong ta,

Hiền tâm sống trong ta.

Tình thương có trong ta,

Hiền tâm có trong ta.

**Ta rộng mở tình thương,
Đến các loài hữu tình,
Ta rộng mở hiền tâm
Đến các loài hữu tình.**

ĐI VÀO TÂM BI

**Bằng tình thương hữu tình,
Bằng hiền tâm chân thật,
Bằng tấm lòng thương tưởng
Đến tất cả hữu tình
Và thương cả chính mình
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau
Trong những tâm ác ý
Muốn làm hại lẫn nhau.**

**Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trái Bi tâm.**

1.

**Tâm bi là tâm thiện,
Tâm hiền thiện, hiền hòa
Tâm hiền lành, hiền đức,
Tâm hiền phúc, hiền lương.**

**Tâm vẫn thường nghĩ đến
Những điều thiện, điều hiền
Tâm vẫn thường yêu thích**

Làm những việc hiền lương.

**Tâm vẫn thường mong muốn
Hạnh phúc đến muôn loài
Tâm vẫn thường tha thiết
Mong mọi loài bình yên.**

2.

**Lang thang trong sanh tử,
Lành dữ chẳng tỏ tường,
Mượn nghiệp hiền, nghiệp thiện
Làm chỗ để náo nường.**

**Tử thần thường đón bắt,
Nghiệp lại rất thẳng tay,
Thiện tâm là con đường,
Tái sanh chỗ hiền lương.**

**Để hẹp đường đau khổ,
Để rộng đường bình an,
Ta trải tâm hiền này
Tràn đầy cả thế giới.**

3.

**Mong tất cả tâm an,
Mong tất cả thân lạc,
Tâm an và thân lạc,
Tâm chân thành cầu mong.**

**Mong tất cả thấu hiểu
Vạn vật là vô thường,
Từ bỏ con đường ác,
Quay về với hiền lương.**

4.

Mong tất cả tu tập
Tâm hiền thiện, hiền hòa
Không làm ai đau khổ.
Không hãm hại lẫn nhau.

Mong ta không làm hại,
Không làm tổn thương mình.
Mong ta không hãm hại
Các hữu tình chúng sanh.

5.

Mong ta không gây họa
Cho thân mạng của mình
Mong ta không gây họa
Cho thân mạng chúng sanh.

Mong ta không hại mình
Vì tâm niệm tham, sân
Mong ta không hại người
Vì tâm niệm tham, sân.

6.

Mong không ai mù quáng
Bị lòng tham dẫn đường
Vướng vào ba ác nghiệp
Phải tiếp nhận khổ đau.

Mong không ai hờn giận
Bị lòng sân dẫn đường
Hại mình và người khác
Ác nghiệp làm thẳng tay.

Mong không ai khờ dại

Làm hại bản thân mình
Không làm hại người khác
Vì tâm niệm tham, sân.

7.

Mong không ai bị hại
Không ai làm hại ai
Không ai làm ai khổ
Không ai thù oán ai.

Mong mọi loài an ổn
Mong mọi người an bình,
Mong tất cả hữu tình
Sống trong lòng bi mẫn.

8.

Tâm nguyện này hiền thiện
Tâm nguyện này hiền hòa,
Tâm nguyện này an ổn
Tâm nguyện này an vui.

An vui là tâm nguyện
Mong mọi loài bình yên.
Hiền Hòa là tâm nguyện
Mong mọi loài thiện lương.

TRÁI RỘNG TÂM BI

Đây là phương trước mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm đầy lòng hiền thiện
Đầy ước nguyện hiền hòa

**Đây ước mong hiền đức
Đây ước muốn hiền lương.**

**Đây là phương bên phải
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương bên trái
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương phía sau
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương phía trên
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

Đây là phương phía dưới

**Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương bề ngang
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm hiền của ta.
Tâm hiền này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Tâm hiền này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm hiền này tỏa rộng,
Khắp trời đất bao la...**

18.17 HỖ VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Hỷ:

Tâm hỷ là tâm vui nhẹ, tâm có thọ hỷ nhẹ nhàng, cảm giác hoan hỷ nhẹ trong tâm. Tâm hỷ vô lượng này cần được tu tập để tâm được nhẹ nhàng, an lạc, rộng lượng, vui vẻ, diệt trừ những tâm bức xúc, bị dục chi phối, diệt trừ những tâm ích kỷ, hẹp hòi, ganh tỵ, tật đố, những tâm buồn phiền vì thất vọng, mất mát, muốn mà không được, thích mà không có, thấy người được mà ta không được, diệt trừ những tâm đau buồn sâu nặng vì họa nạn, vì sanh ly tử biệt, những cảm thọ ưu buồn, buồn buồn, những cảm giác lang thang, mông lung, buông lung, bất an, bất ổn trong tâm.

Làm sanh khởi Tâm Hỷ:

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thâm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng vui vẻ, nhẹ nhàng, hân hoan, hoan hỷ.

Nhẹ nhàng ơ! (hít vào)

Nhẹ nhàng ơ! (thở ra)

An lạc ơ! (hít vào)

An lạc ơ! (thở ra)

Vui vẻ ơ! (hít vào)

Vui vẻ ơ! (thở ra)

Hoan hỷ ơ! (hít vào)

Hoan hỷ ơ! (thở ra)

Ta khơi dậy trong ta

Tình thương và niềm vui,

**Ta khơi dậy trong ta
Niềm vui và tình thương.**

**Tình thương sống trong ta,
Niềm vui sống trong ta.
Tình thương có trong ta,
Niềm vui có trong ta.**

**Ta mở rộng tình thương
Đến các loài hữu tình,
Ta mở rộng niềm vui
Đến các loài chúng sanh.**

ĐI VÀO TÂM HỖ

**Bằng tình thương hữu tình,
Bằng hỷ tâm chân thật,
Bằng tấm lòng thương tưởng
Đến tất cả hữu tình
Và thương cả chính mình
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau
Trong những tâm sầu não
Những tâm buồn, bất an.
Những tâm buồn ganh tỵ
Những tâm buồn mê lung.**

**Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết**

Tu tập trải Hỷ tâm.**1.**

**Tâm vui là tâm hỷ
Tâm hoan hỷ, hân hoan,
Tâm vui vẻ, nhẹ nhàng,
Tâm thuận hòa, an lạc.**

2.

**Ta vui vì người đẹp,
Ta vui vì người sang,
Ta vui vì người giàu,
Ta vui vì người trẻ.
Ta vui vì người khỏe,
Ta vui vì người tài,
Vui vì người may mắn,
Vui vì người an vui.**

3 .

**Vui vì người dễ mến,
Vui vì người dễ thương,
Vì người được người mến,
Vì người được người thương.**

**Vui vì người hòa hợp,
Vui vì người hòa đồng,
Vì người thân mến nhau,
Vì người tốt với nhau.**

**Vui vì người được lợi,
Vui vì người được danh,
Vì người được cung kính,
Vì người được tôn vinh.**

4.

Vui vì nay ta biết
Xả bỏ tánh ghét ganh,
Xả bỏ tâm tập đồ,
Xả bỏ lòng hơn thua.

Vui vì nay ta biết,
Tu tập tâm hiểu thương,
Tu tập tâm hiền thiện,
Tu tập tâm hiền vui.

Vui vì ta được biết
Chánh pháp của Thế Tôn.
Vui vì ta được học
Lời dạy của Thế Tôn.

Vui vì được nghe pháp,
Vì được gặp bạn lành,
Vì biết giữ giới hạnh,
Vì biết tập nhìn tâm.

5.

Vui vì ta biết ngán
Ngán nhân quả, trả vay,
Ngán nghiệp lực thúc đẩy
Sanh vào chỗ đắng cay.
Ngán tái sanh chỗ khổ
Sanh chỗ chẳng bình an.
Ngán sanh vào địa ngục,
Chỉ còn đường khóc than.

Ngán sanh làm súc vật

**Đời sống đầy bất an.
Ngán sanh làm ngã quý,
Đói khổ và lang thang.**

**Ngán làm người khốn khổ
Dị dạng và tật nguyên.
Ngán làm người bất hạnh,
Nghèo, đói rách, lang thang.**

6.

**Vui vì ta biết chán,
Chán thân xác vô thường,
Chán luân hồi đau khổ,
Chán sanh tử tái sanh.**

**Vui vì ta biết bỏ,
Bỏ thích cái vô thường,
Bỏ giận hờn, chấp nhặt,
Bỏ bản ngã, hư danh.**

7.

**Vui vì ta biết muốn,
Muốn dừng sự khổ đau,
Muốn cắt dòng sanh tử,
Muốn tâm được lặng yên.**

**Vui vì ta biết tập,
Tập các hạnh Thánh hiền,
Tập cho tâm yên lặng,
Đến gần với bình an.**

**Vui vì ta biết rõ
Ta có nhiều niềm vui**

**Những niềm vui chân chánh
Của những người hiền lương.**

**Vui vì ta tẩm ướt
Niềm vui của xả ly
Niềm vui của an ổn
Niềm vui của an vui.**

8.

**Tâm vui này hiền thiện,
Tâm vui này hiền hòa,
Tâm vui này dễ mến,
Tâm vui này dễ thương.**

**Tâm vui này lan tỏa,
Lan tràn khắp mọi nơi,
Tâm vui vẫy tay mời
Chúng sanh rời đau khổ.**

**Tâm vui tràn thế giới,
Tâm vui tràn nhân gian,
Tâm vui vẻ, nhẹ nhàng
Lan tràn mọi phương hướng.**

TRÁI RỘNG TÂM HỖ

**Đây là phương trước mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm đầy tràn vui vẻ
Tâm đầy ngập hân hoan**

**Tâm khoan khoái, nhẹ nhàng
Tâm ngập tràn hỷ lạc.**

**Đây là phương bên phải
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương bên trái
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương phía sau
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương phía trên
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương phía dưới
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Đây là phương bề ngang
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm vui của ta.
Tâm vui này rộng lớn
Vô lượng và vô biên.**

**Tâm vui này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm vui này tỏa tột,
Khắp đất trời bao la...**

18.18 XẢ VÔ LƯỢNG TÂM

Tác dụng của Tâm Xả

Tâm xả là tâm buông xả hết tất cả những chấp trước, chấp thủ, dính mắc, trói buộc, tham ái, tham dục, tham muốn đối với thân ngũ uẩn và thế giới ngũ uẩn này. Tâm xả vô lượng này cần được tu tập để giúp tâm quay về trong sự bình lặng, yên lặng của nội tâm, tu tập tâm buông xả những tham muốn, đòi hỏi, dính mắc và si mê, buông xả những buồn phiền, oán hận, buông xả những cảm thọ tức giận, oán thù, trách hận trong tâm.

Làm sanh khởi Tâm Xả

Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thầm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng buông bỏ, buông xả.

Nhẹ nhàng ơi! (hít vào)

Nhẹ nhàng ơi! (thở ra)

Yên lặng ơi! (hít vào)

Yên lặng ơi! (thở ra)

Buông xả ơi! (hít vào)

Buông xả ơi! (thở ra)

Trầm lặng ơi! (hít vào)

Trầm lặng ơi! (thở ra)

Ta khơi dậy trong ta

Tâm bình lặng, lặng im

Ta khơi dậy trong ta

Tâm trầm lặng, lặng im.

Trầm lặng sống trong ta
Bình lặng sống trong ta
Trầm lặng có trong ta
Bình lặng có trong ta.

ĐI VÀO TÂM XẢ

Bằng nội tâm trầm lặng,
Bằng nội tâm yên bình,
Ta dừng mọi suy nghĩ
Để nhìn kỹ cuộc đời,
Ta nhìn thấy chính mình
Và thấy các hữu tình
Hiện đang còn lặn hụp
Trong sanh tử khổ đau,
Trong những tâm dao động,
Những tâm đầy tham lam,
Những tâm đầy sân hận,
Những tâm đầy u mê.
Vì sự đau khổ này
Của ta và hữu tình
Ta thành tâm, tha thiết
Tu tập trải Xả tâm.

1.

Xả tâm là buông bỏ,
Xả bỏ những tâm tham,
Bỏ những tâm sân hận,
Bỏ những tâm si mê.
Về với tâm trong sạch
Về với tâm trong veo
Về với tâm trầm lặng
Về với tâm lặng yên.

XẢ BỎ THAM, SÂN**2.**

**Ta xoay tâm nhìn lại
Những tháng ngày vừa qua
Những gì ta đã sống
Là những mối sầu lo.**

**Lo vợ, chồng, con, cháu
Lo cơm, áo, gạo, tiền,
Lo bệnh đau, hoạn nạn.
Lo mất mạng, trắng tay.**

3.

**Ta sầu lo đủ kiểu,
Ta sầu lo đủ điều,
Ta sống trong lo lắng,
Trong lo rầu, bất an.**

**Lo vậy còn chưa đủ
Lại còn thêm hận thù
Những người đã đụng đến
Bản ngã này của ta.**

4.

**Ta oán thù những kẻ,
Sống không tốt với ta,
Ta căm giận những kẻ,
Khinh rẻ, xem thường ta.**

**Ta nuôi dưỡng, ấp ủ
Những bực tức, hận thù**

**Ta khư khư giữ chặt
Những nhỏ nhặt, hơn thua.**

5.

**Ta sống trong bức tức
Ta sống trong buồn phiền
Để rồi ta chìm lún
Trong hận thù, khổ đau.**

**Tâm ta bao đau khổ,
Bao dằn xé bên trong,
Tâm ta bao uất hận,
Bao oán giận bên trong.**

6.

**Tâm ta sao tội quá,
Ôm quá nặng trong tâm.
Sao tâm không bỏ bớt,
Để cho lòng trống không.**

**Lòng ta sao nặng quá,
Như xe chở quá nhiều.
Xe ơi, tội xe quá!
Xả bớt hàng đi xe!**

7.

**Ở đời bao nhiêu thứ,
Thứ nào cũng ôm vào.
Tâm giờ sao nặng quá,
Ta xả bớt đi tâm.**

Vui buồn nào cũng cất,
Thương ghét nào cũng ôm,
Hơn thua nào cũng giựt,
Được mất nào cũng giành.

Khen chê nào cũng nhớ,
Vinh nhục nào cũng tranh,
Oán thù càng giữ chặt,
Uất hận càng ghi sâu.

8.

Đã nặng vì tham đắm
Lại còn thêm hận thù
Tâm bị chìm sâu xuống
Trong vực thăm khổ đau.

Khổ vì bị tái sanh,
Nổi trôi trong các cõi.
Khổ vì bị biến hoại,
Trẻ đẹp thành già nua.

Khổ vì thân vô chủ,
Đau bệnh đến bất thường.
Khổ vì thân hoại diệt,
Tử thần chẳng nể thương.

9.

Sanh, già, bệnh và chết,
Bốn khổ này hoành hành.
Thêm tham, sân, si nữa
Khổ chất chồng lên nhau.

**Đã sanh thì phải sống,
Sống phải tìm miếng ăn,
Cũng vì miếng ăn này,
Khổ càng chồng thêm khổ.**

**Khổ vì kiếm miếng ăn,
Ăn không được cũng khổ,
Ăn được, ra không được,
Khổ này thiệt khổ lắm!**

10.

**Ở đời bao thứ khổ,
Vì ngủ, nghỉ, miếng ăn,
Vì tấm thân vô thường,
Vì những người thân thương.**

**Khổ bao nhiêu thứ khổ,
Trong một kiếp con người,
Đại gì ta lại phải
Đem oán thù chồng lên.**

**Vốn sống trong các khổ,
Khổ vậy cũng vừa rồi.
Thôi đừng ôm thêm nữa
Khổ đủ rồi, tâm ơi!**

11.

**Đại gì ta cứ phải
Ôm mãi những hận thù
Để cho trong đau khổ
Ta lại càng khổ đau.**

**Dại gì ta cứ phải
Ôm mãi những buồn phiền
Để ta không thoải mái
Không ngày nào an vui.**

12.

**Thôi nay ta xả hết
Những tham muốn, hận thù,
Ôm chi cho thêm nặng
Cái kiếp người của ta.**

**Thôi nay ta xả hết,
Ta xả hết ra ngoài,
Những tham lam, sân hận,
Những oán thù xưa nay.**

13.

**Ta xả hết ra ngoài
Những tham muốn lung tung,
Những tham muốn không cùng,
Những tham muốn mộng lung.**

**Ta xả hết ra ngoài
Những tham ái ngu si,
Những tham ái buộc ràng,
Những tham ái u mê.**

**Ta xả hết ra ngoài
Những thương ghét lan man
Những thương ghét vô thường,
Những thương ghét bất an.**

**Ta xả hết ra ngoài
Những thù oán day dưa
Những thù oán đại khờ
Làm mờ ám tâm ta.**

14.

**Nay ta buông bỏ hết
Những buồn bực, buồn phiền
Những dày vò, ray rứt
Của thương ghét, buồn vui.**

**Nay ta buông bỏ hết
Những tức tưởi âm thầm,
Những oán hận ngấm ngấm,
Thâm thiêu đốt tâm ta.**

15.

**Nay ta tha thứ hết
Cho những hữu tình nào
Lỡ gây thêm đau khổ
Cho kiếp người của ta.**

**Nay ta không nhận nữa
Những cảm thọ hận này
Những cảm thọ khổ này
Không còn chỗ trong ta.**

**Nay ta không nhận nữa
Những cảm thọ thù này
Những cảm thọ ngu này
Không còn nữa trong ta.**

Nay tâm ta từ bỏ
Lòng tham cái vô thường,
Lòng sân cái vô thường,
Ta từ bỏ tham, sân.

XẢ BỎ KIÊU MẠN

Sao ta không tự hỏi
Không tự xét lại mình
Xét soi thật công chính
Xem mình sống ra sao?

Vì sao nay ta vẫn
Còn chìm nổi nơi này
Vẫn nay sanh mai diệt
Vẫn lận đận, lao đao.
Vì sao nay ta vẫn
Còn sanh tử khổ đau
Bao Thánh nhân giải thoát
Mà ta còn ở đây.
Bao lần Phật ra đời
Bao lần Pháp được giảng
Ta lang thang nơi nào
Vào những thời điểm đó?

Địa ngục hay ngạ quỷ?
Ngạ quỷ hay súc sanh?
Ta tái sanh nơi nào,
Vào những thời gian đó?

**Hay là vào lúc đó,
Ta làm người thế gian
Nhưng tâm đầy tà kiến
Đầy tăm tối u mê.**

**Hay sanh vào những chỗ
Chẳng có Phật, Pháp, Tăng
Nên giờ này ta vẫn
Lăn quẩn trong tử sanh.**

16.

**Lăn trôi trong sanh tử
Chẳng biết tự lúc nào
Bao người được giải thoát
Mà ta còn ở đây.**

**Hay là ta đã sống
Chẳng biết suy xét gì
Nên tới giờ ta vẫn
Nhùng nhằng trong khổ đau.**

**Nay ta thử suy xét
Thử xét kỹ lại mình
Để xem ta đã sống
Là một người ra sao?**

17.

**Trải qua bao sanh tử
Giờ ta lại ở đây
Chắc tâm đầy si ám
Nên chẳng nhớ được chi.**

Chỉ nhìn được kiếp này
Những tháng ngày vừa qua
Ta thấy ta đã sống
Với rất nhiều tham, sân.

18.

Ta tham lam, ích kỷ
Ta cố chấp, hẹp hòi
Ta kiêu căng, nông nổi,
Ta tự đại, tự cao.

Ta giương cao bản ngã,
Ta phụng dưỡng bản thân,
Ta sống trong ích kỷ,
Ta bỏ mặc người thân.

Ta bất cần phải quấy,
Ta hành động theo mình,
Hành động theo cảm tính,
Theo lòng tham, sân, si.

19.

Ta nghi ngờ việc thiện,
Ta hà tiện việc lành,
Ta nhanh tay việc ác,
Nhiệt tình việc tà gian,

Ta che đậy cái xấu,
Ta dấu lỗi của mình,
Ta biện minh, xảo luận
Ta tập thói quanh co.

**Ta hời hợt phán xét
Ta khen mình, chê người,
Ta buồn vui liên tục
Ta thương giận lung tung.**

20.

**Ta lăng xăng, dao động,
Ta phục tùng tham, sân
Ta vì tấm thân này
Làm khổ chúng sanh khác.**

**Ta ganh ghét, tật đố
Ta tranh giành hơn thua
Ta gây thù, trả oán
Ta hại mạng bao loài.**

**Ta vì không hiểu biết
Ta vì bởi ám si
Đã tạo thêm đau khổ
Cho hữu tình chúng sanh.**

21.

**Vì ngu si thiếu trí
Vì không hiểu vô thường
Vì không rành nhân quả
Ta hành động ngu si.**

**Vì tâm bị u ám
Ta làm khổ bao loài
Nhưng ta lại không biết
Bao loài khổ vì ta.**

Có khi ta cũng biết
Ta làm khổ hữu tình
Nhưng vì tâm u ám
Ta không dừng được ta.

Vì tâm bị u ám
Ta không sợ khổ đau.
Ta không sợ nhân quả.
Ta không sợ tái sanh.

22.

Ta làm mà chẳng sợ
Nhưng nhân quả mình làm
Đến khi nhân quả đến
Ta sầu muộn khóc than.

Ta than trời, trách đất
Ta trách mình, trách người
Ta trách đời, trách phận
Ta trách hận thù lum.

Ta trôi trong than trách
Ta chìm trong khổ đau
Khổ do chính ta tạo
Mà ta chẳng nhận ra.

23.

Thân làm việc không thiện
Khẩu nói lời không thiện
Ý nghĩ điều không thiện
Là ba nhân không thiện.

**Do nhân không hiền thiện
Nên quả phải khổ đau
Thế mà trong đau khổ
Ta luôn hỏi vì sao.**

**Thương cho ta đau khổ
Mà chẳng hiểu vì sao
Thương cho ta bất hạnh
Mà chẳng biết vì sao.**

**Thương cho ta si ám
Tâm chẳng rõ trắng đen
Tâm chẳng sợ nhân quả
Tâm chẳng ngán tái sanh.**

24.

**Thương cho ta thiếu trí,
Thương tâm này ngu si,
Nên khổ đeo bám mãi,
Phải vào các bào thai.**

**Phải chịu luật sanh tử,
Phải khổ vì có thân,
Phải chịu luật nhân quả,
Phải trả các nghiệp xưa.**

**Dây dưa trong sanh tử,
Tái tử rồi tái sanh,
Tái sanh rồi tái tử,
Tái diễn trò tử sanh.**

Tái diễn màn bi kịch,
Tái diễn cảnh khổ đau,
Tái diễn trò tử biệt,
Tái diễn cảnh khóc than.

25.

Khóc than rồi than khóc
Than khóc rồi khóc than
Thương thay trò than khóc,
Của vô thường, tái sanh.

Tái sanh và tái tử
Đau khổ đã nát nhừ,
Lại còn ác nghiệp cũ,
Chờ thời để ra tay.

26.

Vì ngu si chẳng rõ,
Nghiệp quá, hiện, vị lai,
Nên khi oan trái đến,
Ta chống đối thẳng tay.

Ta đại khờ trả đũa
Khi nghiệp cũ đến ta
Nên tạo thêm nghiệp mới
Tạo thêm nhiều oan gia.

Nghiệp như hình với bóng,
Theo đuổi sát gót ta,
Công bằng và chính xác,
Chẳng vị nể, buông tha.

27.

Nay ta được thấu hiểu,
Nhân quả rất kinh hoàng,
Nay ta được thấu hiểu,
Chấp ngã là khổ đau.

Nay ta được thấu hiểu
Nguy hiểm của luân hồi
Nay ta được thấu hiểu
Đau khổ của tái sanh.

Nay ta được thấu hiểu
Những tội lỗi ta làm
Ta chân thành sám hối
Những lỗi lầm ngày qua.

28.

Ai vì ta oán hận,
Ai vì ta khổ đau,
Ai vì ta tức tưởi,
Ai vì ta mạng chung.

Nay ta xin sám hối,
Xin lỗi các hữu tình,
Vì ngu si, thiếu trí,
Ta làm khổ hữu tình.

Vì ngu si, thiếu trí
Ta tạo nên lỗi này
Nay ta xin sám hối
Lỗi này xin thứ tha.

**Xin hữu tình thứ lỗi
Xin hữu tình thứ tha
Ta chân thành sám hối
Xin hữu tình thứ tha.**

29.

**Nay ta kính sợ quá
Những tội lỗi ta làm
Nay ta kính sợ quá
Những lỗi lầm của ta.**

**Nay ta kính sợ quá
Bản ngã hư danh này
Cái mang đầy tai họa
Cái gây nhiều khổ đau.**

30.

**Nay ta mau cố gắng
Tránh những lỗi lầm này
Để ta không tạo nữa
Những khổ người, khổ ta**

**Nay ta mau từ bỏ
Bản ngã hư danh này
Cái đầy trò ác độc,
Đầy chướng nghiệp, oan gia.**

**Nay tâm ta từ bỏ
Từ bỏ bản ngã này
Từ bỏ kiêu mạn này
Ta từ bỏ khổ đau.**

XẢ BỎ CHẤP THÂN**31.**

Vì tâm bị u tối
Người này làm khổ ta
Ta cũng vì u tối
Làm khổ lại người này.
Vì tâm bị u tối
Người này làm khổ ta
Ta cũng vì u tối
Làm khổ chúng sanh khác.

Vì không hiểu năm uẩn
Ta và các hữu tình
Chìm nổi trong sanh tử
Và làm khổ lẫn nhau.

Khổ vậy là đủ rồi
Khổ vậy là vừa rồi
Ta cùng nhau dừng lại
Những hành động khổ đau.

Ta cùng nhau nhìn lại
Bản chất cái thân này
Ta cùng nhau nhìn lại
Cái bày trò khổ đau.

32.

Nay còn rồi mai mất
Mơn mơn rồi chai sần

**Biến đổi rồi tàn lụi
Hoại diệt rồi rã tan.**

**Vô thường là như vậy
Là bản chất thân này
Chẳng có gì đáng để
Chấp nó là của ta.**

**Thế mà ta lại nghĩ
Thân này là của ta,
Nên ta làm mọi thứ
Để mà bảo vệ thân.**

33.

**Vì ta đại dột nghĩ
Thân này là của ta
Ai không tốt với thân
Ta thù hằn, oán hận.**

**Vì ta đại dột nghĩ
Thân này là của ta
Ai động đến thân này
Là động chạm đến ta.**

34.

**Ta căm thù oán giận
Kẻ bất kính với thân
Ta sẵn sàng trả đũa
Kẻ chẳng nể nang thân.**

Bao nhiêu điều bất thiện

**Ta đã làm vì thân
Vì cái thân hư ảo
Mà ta làm khổ ta.**

**Vì cái thân hư ảo
Mà ta hại hữu tình
Tham, sân, si đủ kiểu.
Để rồi khổ đủ điều.**

35.

**Ôi nay ta vô lễ
Chỉ vì chấp thân này
Vì chấp hình tướng này
Mà ta đầy sân hận.**

**Ôi nay ta vô lễ,
Vì thân năm uẩn này
Vì cái vô thường này
Mà ta đầy đau khổ.**

36.

**Vì cái thân tứ đại
Cái thân của tử thần
Ta hằng say oán giận
Để rồi lại trắng tay.**

**Ta thương thân vô hạn
Ta mến thân vô cùng
Bệnh vực thân đủ kiểu
Nhưng khi tử thần đến
Kêu đi là thân đi.**

Thân đi không luyến tiếc
Mỗi khi thấy tử thần
Thân để ta ở lại
Cùng ác nghiệp đã làm.

Bao nhiêu các ác nghiệp
Ta đã làm vì thân
Thế mà tử thần đến
Thân lại bỏ mặc ta.

Thân này thiệt vô cảm
Thân này thiệt vô tình
Ta thương thân như vậy
(Mà) Thấy tử thần là đi.

37.

Thân này là như vậy,
Bản chất là phũ phàng,
Là nay còn, mai mất,
Là dễ dàng ra đi.

Thân này là duyên hợp,
Thân này là vô thường,
Thân này là biến đổi,
Hoại diệt rồi rã tan.

Thân này là của tạm,
Là không thể lâu bền,
Không thể nào cất giữ,
Không thể nào tham lam.

Thân này là không chủ,
Là không phải của mình.
Là hình của tứ đại
Chẳng phải là của ai.

Thân không là ai cả
Thân chẳng là của ai
Thân chẳng phải của người
Cũng chẳng phải của ta.

Thân chỉ là tứ đại
Được nghiệp cũ kết thành
Rồi tạo ra nghiệp mới,
Đến thời thì hoại vong.

38.

Nghiệp thì không tan hoại
Thân thì lại hoại vong
Nên thân cũ vừa hoại
Nghiệp lại tạo thân mới.

Thân mới này tùy nghiệp
Hiện ra các tướng hình
Đẹp xinh, hay xấu xí
Người, quỷ hay súc sanh.

Thân hình đẹp hay xấu
Là do nghiệp kết thành
Sanh trong cảnh giàu, nghèo
Là do nghiệp kết gieo.

Làm người may hay rủi
Là do nghiệp vẽ bày
Thừa tự nghiệp của mình
Là cuộc đời chúng sanh.

39.

Các chúng sanh chính là
Là chủ nhân của nghiệp,
Là thừa tự của nghiệp,
Là nơi sanh ra nghiệp,
Là liên quan với nghiệp,
Là chỗ dựa của nghiệp,
Là chỗ hiển lộ nghiệp.

Phàm những gì đã được
Các chúng sanh thực hành
Thiện nghiệp hay ác nghiệp,
Chúng sanh thừa hưởng nó.

40.

Thừa hưởng các nghiệp cũ
Lộ ra các thân hình
Rời với thân hình này
Lại làm ra nghiệp mới.

Các nghiệp cứ tiếp nối,
Các thân cứ hình thành,
Khổ đau cứ liên tục
Sanh tử cứ liên miên.

Các thân không trường cửu,
Các thân không vững bền,
Nay sanh rồi mai diệt
Chẳng phải là của ta.

41.

Thế mà ta vì nó
Lại cung phụng đủ điều,
Lại tôn thờ đủ kiểu,
Ai đụng, ta chẳng tha.

Thế mà ta vì nó,
Cái thân của tử thần,
Lại thương yêu, chiều chuộng
Ai đụng là ta sân.

Ai kính thân, ta mến
Ai bất kính, ta sân
Ta hằng say tôn kính
Một cái sắc vô thường.

42.

Thương ta sao ngu quá
Vì cái sắc vô thường
Mà tâm đầy sân hận
Đầy ngã mạn, kiêu căng.
Thương ta sao ngu quá
Vì cái sắc vô thường
Ghét, thương đủ các kiểu
Rồi thân lại mất tiêu.

Thân thì bị tiêu mất
Nghệp thì lại chẳng tiêu
Nên ba cõi: địa ngục,
Ngạ quỷ, súc sanh chờ.

43.

Nổi trôi trong sanh tử
Hình tướng này đổi thay
Nay thân người xác thịt
Mai cô hồn, quỷ, ma.

Có khi thân súc vật
Có khi thân chư Thiên
Có khi thân địa ngục
Thân nào là của ta?

44.

Loay hoay trong sanh tử
Thân xác đổi thay hoài
Các thân cứ tiếp nối
Chất dài dài đến nay.

Ngán thay, các thân xác
Cứ thay đổi hoài hoài
Biết ngày nào dừng lại
Các thân đầy ung hôi.

45.

Thôi nay ta buông xả
Các chấp ngã về thân.
Ta xả lòng ham thích
Lòng bênh vực thân này.

**Thôi nay ta buông xả
Xả chấp sắc thân này
Xả chấp năm uẩn này
Là của ta, là ta.**

46.

**Nay ta bỏ ý nghĩ
Thân này là của ta.
Nay ta bỏ ý nghĩ
Thân này chính là ta**

**Nay ta bỏ ý nghĩ
Thọ này chính là ta
Nay ta bỏ ý nghĩ
Tưởng này chính là ta.**

**Nay ta bỏ ý nghĩ
Hành này chính là ta
Nay ta bỏ ý nghĩ
Thức này chính là ta.**

**Nay ta từ bỏ chúng
Từ bỏ năm uẩn này
Không nghĩ đó là ta
Không nghĩ là của ta.**

47.

**Từ bỏ các ý nghĩ
Năm uẩn này là ta
Do ta dừng vọng niệm
Ý nghiệp cũng dừng theo.**

**Do ta dừng vọng niệm
Khẩu nghiệp cũng dừng theo,
Do ta dừng vọng niệm
Thân nghiệp cũng dừng theo.**

**Do ba nghiệp đã dừng,
Tâm cũng dừng dao động,
Tâm xả ly tham ái,
Không còn khởi tham, sân.**

**Do tham sân không khởi,
Không có cái tạo thân,
Nên thân hiện tại này,
Là cái thân cuối cùng.**

**Sau khi thân này hoại
Tâm tịch tịnh, lặng yên
Tâm không còn tái tạo
Những thân xác vô thường.**

**Tâm đạt được bất tử
Đạt tịch lặng, sạch trong
Dòng sanh tử chấm dứt,
Chấm dứt mọi khổ đau.**

**Tâm đạt được bất tử
Đạt tịch lặng, sạch trong
Tái sanh và tái khổ
Sẽ không còn xảy ra.**

TRÁI RỘNG TÂM XẢ

Đây là phương trước mặt,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.
Tâm lặng thình, trong sạch
Tâm lặng lẽ, trong veo
Tâm bất động, trong ngần
Tâm lặng im, trong suốt.

Đây là phương bên phải,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.
Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương bên trái,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.
Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.

Đây là phương phía sau,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta.
Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.

**Đây là phương phía trên,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta...**

**Đây là phương phía dưới,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta...**

**Đây là phương bề ngang,
Rộng lớn và bao la,
Hòa lẫn khắp phương này,
Là tâm xả của ta
Tâm xả này rộng lớn,
Vô lượng và vô biên.**

**Tâm xả này tỏa rộng
Cùng khắp thế giới này,
Tâm xả này tỏa rộng,
Khắp đất trời bao la...**

18.19 THÂN TRỐNG RỎNG

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tim gan, máu, thịt xương
Phủ ngoài một lớp da trơn láng
Che hết vô vàn thứ nhớp nhơ.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tanh hôi với hôi tanh
Máu mủ bầy nhầy phân nước tiểu
Nhìn kỹ bên trong chẳng có ai.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai trú ở trong đây
Tất cả chỉ toàn hôi với thúi
Thế mà cao ngạo nói ta đây.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Thế mà vỗ ngực nói ta đây
Như một bao rác đầy hôi thúi
Lại vỗ vào bao nói ta tôi.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm tham dục trong đây,
Ngày đêm phát tỏa bao tham muốn
Thiêu đốt tim, gan, máu, thịt, xương.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm chấp ngã hơn thua
Ngày đêm thiêu đốt tim gan máu
Đốt cháy tâm can trong giận sân.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ là đồng nhóp bọc bằng da
Thế mà vô ngực ta vầy khác
Kẻ mạo danh nhận rác là ta.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ là đồng nhóp bọc bằng da
Chẳng có ai ở trong đây cả
Hỡi tâm mê hãy tỉnh ra mau.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Tỉnh đi, đây đồng nhóp bọc da
Chẳng có gì gọi là ta cả
Tất cả chỉ là nhóp như da.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để ái, dục, sân
Ái, dục, sân chỉ thân trống rỗng
Để rồi không thoát khỏi trầm luân.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để thích, muốn, tham
Thích, muốn, tham chỉ thân trống rỗng
Để cho nước mắt chảy cạn dần.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để nóng, giận, sân
Nóng, giận, sân chỉ thân trống rỗng
Để cho tâm phiền não khổ đau.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để khổ vậy tâm
Có gì đâu để nhột tâm này
Trong thân xác tràn đầy hơi thúì.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để đắm tham tâm
Tâm được cái gì khi tham đắm
Cái thân trống rỗng nhóp nhơ này.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để tức giận tâm
Tâm được cái gì khi sân tức
Cái thân trống rỗng nhóp nhơ này.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để khổ vậy tâm
Để lửa dục đốt thiêu tâm trí
Tâm được cái gì vậy hơi tâm.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Có gì đâu để khổ vậy tâm
Để lửa giận đốt thiêu tâm trí
Tâm được cái gì khi giận sân.

Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm lậu hoặc lang thang
Rày đây mai đó trong lang bạt
Hết gá thân này lại thân kia.

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm lậu hoặc tham lam
Thèm muốn mãi những thân hôi thúi
Để rồi rong ruổi chốn khổ đau.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm xảo trá trong thân
Giả dối, khoe khoang, phô bản ngã
Ngụy biện quanh co giấu lỗi lầm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Chỉ có tâm dục ái tham sân
Đắm đuối chấp mê thân trống rỗng
Không tìm thấy lối để thoát ra.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Tâm vào đây làm tổ chi tâm
Tâm vào đây làm ổ làm gì
Thân trống rỗng dễ tan vỡ lắm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Nhớ nha tâm, buông bỏ đi tâm
Tâm đã trầm luân bao nhiêu kiếp
Chỉ vì yêu thích thịt, xương, da.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Nhớ nha tâm, buông bỏ đi tâm
Buông dục, ái, tham sân, bản ngã.
Trước xác thân vô ngã rỗng không.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Nhớ nha tâm, buông bỏ đi tâm
Đừng để lòng dục tham thân rỗng
Nhận chìm tâm trong bể trầm luân.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm
Tâm đừng sân hận, thân trống rỗng
Để rơi vào địa ngục nha tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm
Tâm đừng tham dục, thân trống rỗng
Để rồi làm súc vật nha tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm
Tâm đừng mãi lang thang vô định
Để rồi làm ngạ quỷ nha tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Ráng nhớ thân trống rỗng nha tâm
Tâm đừng tham đắm thân rỗng nữa
Để trầm luân khổ mãi nha tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trống đầu tâm
Đất trời rộng lớn thênh thang lắm
Đại gì chui vào chỗ tối tăm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trống đầu tâm
Tâm mau từ bỏ thân trống rỗng
Nếu không tâm gặp nạn trong thân.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trống đầu tâm
Tâm mau từ bỏ thân trống rỗng
Tử thần sẽ không bắt được tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Chẳng có ai ở trống đầu tâm
Tâm mau thoát khỏi thân trống rỗng
Tự tại thông dong giữa đất trời.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Tâm còn mê muội, thân trống rỗng
Thì còn than khóc mãi nha tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Tâm còn tham đắm thân trống rỗng
Thì còn thống khổ mãi nha tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Tâm còn đeo bám, thân trống rỗng
Thì còn sanh tử mãi nha tâm.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Rõ chưa tâm, thông tỏ chưa tâm
Đừng để lòng si mê thân rỗng
Dẫn tâm lòng vòng trong khổ đau.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Tĩnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Tĩnh lên tâm, thoát khỏi thân này
Bằng tám chánh, Thánh Nhân chỉ dạy.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Tĩnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Thoát đi tâm, thoát khỏi thân này
Đừng tìm lấy khổ đau chi nữa.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Tĩnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Đừng đại gì chui vào trong đây
Để rồi chuốc lấy khổ ngàn thu.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Tĩnh đi tâm, buông bỏ đi tâm
Tâm buông bỏ là tâm hạnh phúc
Thoát cảnh ngục tù trong tử sanh.**

**Thân trống rỗng không ai trong đó
Tĩnh đi tâm, buông bỏ nha tâm
Dục ái tham sân, tâm khổ lắm
Bỏ hết, tâm yên, thật Niết bàn./.**

18.20 QUÁN DIỆT SÂN

Ta sợ người quá, thọ sân
Người độc ác nhất trên đời,
Người đưa ta vào địa ngục,
Người đưa ta vào khổ đau.

Người độc ác quá, thọ sân
Người tàn sát cuộc đời này,
Đời này bị người thống trị,
Đời này thống khổ vì người.

Ta lạy người đó, thọ sân
Người đừng sanh nữa trên đời,
Hãy tan biến giùm đi nhé,
Biến tan khỏi thân tâm ta.

Ta lạy người, tham sân si
Kẻ thiêu đốt cuộc đời này,
Hãy dừng bàn tay độc ác,
Hãy tan biến khỏi đời ta.

Ta lạy người, tham sân si
Để ta yên ổn đi nào,
Không tham sân gì nữa cả,
Ngọt ngào, lắng dịu, bình yên.

Bình yên, lắng dịu, ngọt ngào
Thọ này ngọt dịu làm sao

**Không sân, thật là dễ chịu
Không tham, tâm thật dịu êm.**

Đôi lời chia sẻ:

Đây là bài dùng để Như lý tác ý diệt trừ những cảm thọ, cảm giác sân hận, tức giận trong lòng, làm chuyển hóa những cảm giác này, hướng cảm giác sân đi đến sự tan biến và làm cho tâm sanh khởi những cảm giác ngọt ngào, lắng dịu, an lạc, bình an. Hành giả có thể học thuộc bài này để quán diệt lòng sân ngay cả khi chúng chưa sanh

18.21 KINH GIÀ

(Tương V, 338)

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Pubbàràma, trong lâu đài của mẹ Migàra.

Lúc bấy giờ, Thế Tôn, vào buổi chiều, từ chỗ độc cư đứng dậy, ngồi sưởi ấm lưng trong ánh nắng phương Tây. Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn, với tay xoa bóp chân tay cho Thế Tôn, thưa rằng:

-- “Thật kinh hoàng thay, bạch Thế Tôn! Thật kỳ dị thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, màu da Thế Tôn nay không còn thanh tịnh, trong sáng, tay chân rã rời, nhăn nheo, thân được thấy còm về phía trước, và các căn đang bị đổi khác, nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn.”

-- “Sự thế là vậy, này Ananda, tánh già nằm trong tuổi trẻ; tánh bệnh ở trong sức khỏe; tánh chết ở trong sự sống. Như vậy, màu da không còn thanh tịnh, trong sáng, tay chân rã rời, nhăn nheo, thân còm về phía trước, và các căn

đang bị đổi khác, nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn.”

Thế Tôn thuyết như vậy. Thiện Thệ nói như vậy xong, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

- “Bất hạnh thay tuổi già! Đáng sợ thay cuộc sống! Tuổi già làm phai nhạt sắc diện của màu da. Hình bóng trước khả ý, nay già đã phá tan! Ai sống được trăm tuổi, cuối cùng cũng phải chết, không bỏ sót ai, tất cả bị phá sập”.

18.22 LÒNG TỪ

(Trích Kinh Lòng Từ- Tiểu I)

*Mong tất cả những ai,
Hữu tình có mạng sống,
Kẻ yếu hay kẻ mạnh,
Không bỏ sót một ai,
Kẻ dài hay kẻ lớn,
Trung thấp, loài lớn, nhỏ.*

*Loài được thấy, không thấy,
Loài sống xa, không xa,
Các loài hiện đang sống,
Các loài sẽ được sanh,
Mong mọi loài chúng sanh,
Sống hạnh phúc an lạc.*

*Mong rằng không có ai,
Lường gạt, lừa dối ai,
Không có ai khinh mạn,*

*Tại bất cứ chỗ nào,
Không vì giận hờn nhau,
Không vì tưởng chống đối.
Không có người mong muốn,
Làm đau khổ cho nhau.*

*Như tấm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trọn đời lo che chở,
Con độc nhất mình sanh.
Cũng vậy, đối tất cả,
Các hữu tình chúng sanh,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng, rộng lớn.*

*Hãy tu tập từ tâm,
Trong tất cả thế giới,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng, rộng lớn,
Phía trên và phía dưới,
Cũng vậy cả bề ngang,
Không hạn chế, trói buộc,
Không hận, không thù địch.*

*Khi đứng hay khi đi,
Khi ngồi hay khi nằm,
Lâu cho đến khi nào,
Khi đang còn tỉnh thức,
Hãy an trú niệm này,
Nếp sống này như vậy.
Được đời đề cập đến,
Là nếp sống tối thượng./.*

19. PHỤC NGUYỆN

BÀI SỐ 1:

Chúng con nguyện, từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái.

Chúng con nguyện, từ bỏ sân hận, sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn, thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận.

Chúng con nguyện, từ bỏ hôn trầm thùy miên, sống thoát ly hôn trầm thùy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thùy miên.

Chúng con nguyện, từ bỏ trạo cử hồi tiết, sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hồi tiết.

Chúng con nguyện, từ bỏ nghi ngờ, sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với các thiện pháp. (1 lay)

(Kinh Ganaka Moggallana, Trung 3, 90)

BÀI SỐ 2:

*Lòng tin ở đời này
Là tài sản tối thượng
Chánh Pháp khéo tu trì
Đưa đến chốn an lạc.*

*Sự thật ngọt tối thượng,
Trong tất cả vị ngọt.
Sống cuộc sống trí tuệ,
Được gọi sống tối thượng.*

*Mạng sống bị dắt dẫn
Tuổi thọ chẳng là bao
Bị dẫn đến già nua
Không có nơi dừng bước*

*Ai đem tâm quán tưởng
Sợ hãi tử vong này
Hãy làm các công đức
Đưa đến chơn an lạc.*

*Mạng sống bị dắt dẫn
Tuổi thọ chẳng là bao
Bị dẫn đến già nua
Không có nơi dừng bước.*

*Ai đem tâm quán tưởng
Sợ hãi tử vong này
Hãy bỏ mọi thế lợi
Tâm hướng cầu tịch tịnh.*

(Kinh Tài Sản – Tương I, 190

Kinh Uttara – Tương I, 227)

20. HỒI HƯỚNG

*Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.*