

NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

Công phu sáng Thứ Ba

-Kinh Quán Niệm Hơi Thở -Bài tụng Hướng Về Kính Lạy

Tĩnh Tọa – 20 tới 30 phút

Kinh Hành Im Lặng – một vòng

Kệ Mở Kinh

Nam mô đức Bồn SưBụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu mầu nhiệm

Cơ duyên may được thọ trì

Xin nguyện đi vào biển tuệ

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên
(3 lần) (C)

Kinh Quán Niệm Hơi Thở (C)

Tôi nghe như sau:

Hồi đó, Bụt còn ở tại nước Xá Vệ, cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên

Diên, Câu Thi La, A Nậu Lô Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà, v.v... Trong cộng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị hai mươi người, có vị ba mươi người, có vị bốn mươi người... Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt đang ngồi ngoài trời với các vị khất sĩ. Người đưa mắt lạnh lẽo quán sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

“Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể.

“Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khất sĩ đã chứng quả La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu, chứng được quả Bất Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những

vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn, hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân và si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập tứ niệm xứ, có vị đang thực tập tứ chánh cần, có vị đang thực tập tứ như ý túc, có vị đang thực tập ngũ căn, có vị đang thực tập ngũ lực, có vị đang thực tập thất bồ đề phần, có vị đang thực tập bát chánh đạo, có vị đang thực tập từ, có vị đang thực tập bi, có vị đang thực tập hỷ, có vị đang thực tập xả, có vị đang thực tập cứu tử tưởng quán, có vị đang thực tập vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở. (c)

“Quý vị khát sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lãnh vực quán niệm; bốn lãnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bảy yếu tố giác ngộ; bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

“Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?

“Này đây, quý vị khát sĩ! Người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết rằng mình thở ra.

1. Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.

3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta. Người ấy thực tập như thế.

4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh. Người ấy thực tập như thế.

5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Người ấy thực

tập như thế.

6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc. Người ấy thực tập như thế.

7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Người ấy thực tập như thế.

8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Người ấy thực tập như thế.

9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta. Người ấy thực tập như thế.

10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Người ấy thực tập như thế.

11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Người ấy thực tập như thế.

12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm

ý ta được giải thoát tự do. Người ấy thực tập như thế.

13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

15. Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sanh diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sanh diệt của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ. Người ấy thực tập như thế.

“Phép quán niệm hơi thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn. (c)

“Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lãnh vực quán niệm?

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc lãnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc lãnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm tâm ý trong tâm ý, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp, về bản chất không sanh diệt và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

“Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bốn lãnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn. (c)

“Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, bốn lãnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố

giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

“Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ; và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ thứ nhất là niệm. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sanh khởi và phát triển, đó là yếu tố trạch pháp. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sanh khởi và phát triển, đó là yếu tố tinh tấn. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tấn thì yếu tố giải thoát thứ

tư được sanh khởi và phát triển, đó là yếu tố hỷ lạc xuất thế. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sanh khởi và phát triển, đó là yếu tố khinh an. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sanh khởi và phát triển. Đó là yếu tố định. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông xả được sanh khởi và phát triển. Đó là yếu tố hành xả. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Bốn lãnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế. Nhưng bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên

tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?

“Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sanh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do, thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.”

Đó là những điều đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe Người dạy.
(CC)

Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân
Thế giới khắp nơi không chiến tranh
Gió hòa mưa thuận dân an lạc
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn
Mười địa đi lên không khó khăn

Tăng thân an lạc sống tươi vui
Mọi giới quy y thêm phước tuệ. (C)
Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly
Bụt ở thế gian thường cứu khổ
Tâm Bụt không đâu không từ bi.
Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3lần) (C)
(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiễu)

Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lặc (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)
Nhất tâm kính lễ liệt vị tổ sư qua các thời đại từ
Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

Hướng Về Kính Lạy

Hướng về kính lạy đức Như Lai
Hải đẳng chiếu soi biển trần khổ
Xin đức Từ Bi xót thương nhiếp thọ

Chúng con hôm nay khẩn thiết
nguyện quay về. (C)
Đệ tử chúng con
Bốn ơn mang nặng
Chưa dịp báo đền
Nhìn ra ba cõi bốn bên
Thấy muôn loài còn chìm trong khổ nạn
Bỗng giật mình kinh hãi
Biết rằng dù đã quay đầu nhìn lại
Vẫn thấy rằng bến Giác còn xa
May thay trong cõi Ta Bà
Đâu cũng có cánh tay đức Từ Bi cứu độ. (C)
Nay chúng con một lòng quay về
nương tựa
Nguyên xin làm đệ tử đức Như Lai
Hợp nhất thân tâm
Quỳ dưới Phật đài
Buông hết trần tâm
Một lòng quy kính
Xin tiếp nhận diệu pháp
Tinh chuyên tu tập mỗi ngày
Nuôi giới định lớn lên
Quả Bồ Đề một mai thành tựu

Chúng con cầu hồng ân đêm ngày
che chở
Cúi xin Bụt, Pháp và Tăng xót thương. (C)
Chúng con biết rõ
Tự thân nghiệp chướng còn nặng
Phước đức còn mong manh
Tri giác vẫn thường hay sai lầm
Tuệ căn vẫn còn chưa vững chãi
Tâm nhiễm ô còn dễ phát khởi
Văn tư tu chưa thật sự vững bền
Giờ phút này ngưỡng vọng đài sen
Năm vóc cùng gieo xuống
Mong lượng Từ mở rộng
Chúng con xin trải hết lòng ra. (C)
Đệ tử chúng con
Từ muôn kiếp xa xưa
Vì không nhận diện được bản tâm
thanh tịnh
Nên đã chạy theo trần cảnh
Ba nghiệp nhiễm ô
Đắm trong tham ái mê mờ
Ghét ghen hờn giận
Nay nhờ chuông đại hồng khoa vang tỉnh mộng

Quyết một lòng làm mới thân tâm
Bao nhiêu tội ác lỗi lầm
Nguyên xin hoàn toàn gột sạch. (c)
Chúng con giờ phút này đây
Lập nguyện sâu dày
Xa lìa tập khí cũ
Suốt đời về nương tựa tăng thân
Xin Bụt đưa cánh tay ân cần
Từ bi nâng đỡ.
Nguyện trong khi thiền tập
Nguyện những lúc pháp đàm
Lúc đứng, khi đi
Nấu cơm, rửa bát
Nằm, ngồi, làm việc
Giặt áo, kinh hành
Trì niệm hồng danh
Thắp hương, lạy Bụt
Mỗi bước chân sẽ đem về an lạc
Mỗi nụ cười sẽ tỏa chiếu thanh thoi
Sống chánh niệm trong mỗi phút giây
Là chỉ dạy cho người
Thấy con đường thoát khổ. (c)

Nguyện thấy được Tịnh Độ
Dưới mỗi bước chân mình
Nguyện tiếp xúc Bản môn
Trong mỗi khi hành xử
Bước trên thật địa
Thở giữa chân không
Thắp lên trí sáng diệu tâm
Màn vô minh quét sạch.
Thân tâm tịnh lạc
Tư thái thông dong
Đến phút lâm chung
Lòng không luyến tiếc
Thân không đau nhức
Ý không hôn mê
Chánh niệm rõ ràng
Tĩnh lặng sáu căn
Buông bỏ báo thân
Như vào thiên định.
Nếu cần thọ sanh kiếp khác
Sẽ lại làm đệ tử đức Như Lai
Tiếp theo sự nghiệp cứu đời
Đưa mọi loài về bến Giác
Thành tựu ba thân, bốn trí

Sử dụng năm mắt, sáu thần thông
Hóa hiện ngàn vạn ứng thân
Có mặt một lần trong ba cõi
Ra vào tự tại
Hóa độ mọi loài
Không bỏ một ai
Tất cả đều đưa lên bờ không thối chuyển. (c)
Thế giới vô tận
Chúng sanh vô tận
Nghiệp và phiền não
Đều cũng vô tận
Nguyện con cũng thế
Sẽ là vô tận. (c)
Con nay xin lạy Bụt phát nguyện
Tu trì công đức
Chia sẻ với muôn loài hữu tình
Để báo được trọn vẹn bốn ân
Và giáo hóa khắp nơi trong ba cõi
Xin nguyện cùng tất cả mọi loài
chúng sanh
Hoàn thành tuệ giác lớn. (cc)

Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi

người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được
muôn loài. (cc)

Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (c)
Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chúng nên. (ccc)