

NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

Công phu chiều Thứ Năm

– Kinh Ba Cửa Giải Thoát - Kinh A Nậu La Độ

– Bài tụng Khơi Suối Yêu Thương

Tĩnh Tọa — 20 tới 30 phút

Kinh Hành Im Lặng — một vòng

Kệ Mở Kinh

Nam mô đức Bốn Sư Bụt 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 Linh Sơn.

(3 lần) (C)

Kinh Ba Cửa Giải Thoát (C)

Hồi đó Bụt đang ở thành Xá Vệ với đầy đủ quý vị trong cộng đồng khát sĩ. Một hôm Ngài nói với đại chúng:

– Có pháp ấn mầu nhiệm, quý vị có biết không? Hôm nay tôi muốn phân tích và diễn giải pháp ấn này cho quý vị nghe. Quý vị hãy đem

nhận thức thanh tịnh ra để nghe cho kỹ, tiếp nhận cho thấu đáo, khéo léo sử dụng tâm ý để ghi nhớ mà hành trì.

Các vị khát sĩ bạch:

– Hay quá, thưa đức Thế Tôn! Xin Người chỉ dạy cho, chúng con muốn được nghe.

Bụt dạy:

“Tự tánh của Không là không nằm trên bình diện có không, không nằm trong khuôn khổ các vọng tưởng, không có tướng sanh, không có tướng diệt và vượt thoát mọi tri kiến. Tại sao thế? Vì tự tánh của Không không có vị trí trong không gian, không có hình tướng, không thể khái niệm được, chưa bao giờ từng sanh khởi, tri kiến không nắm bắt được và thoát ly mọi sự nắm bắt. Vì thoát ly được mọi sự nắm bắt nên nó bao hàm được tất cả các pháp và an trú nơi cái thấy bình đẳng không phân biệt. Cái thấy ấy là cái thấy chân chánh và xác thực. Quý vị khát sĩ! Quý vị nên biết rằng không những tự tánh của Không như thế mà tự tánh của tất cả các pháp cũng đều như thế. Đó gọi là pháp ấn.

“Quý vị khát sĩ! Pháp ấn này chính là ba cánh cửa đi vào giải thoát, là giáo lý căn bản của chư Bụt, là con mắt của chư Bụt, là chỗ đi về của chư Bụt. Vì vậy quý vị nên nghe cho kỹ, tiếp nhận cho thấu đáo, để ghi nhớ mà tư duy và quán chiếu ngay trong lòng thực tại. (C)

“Quý vị khát sĩ! Người tu hành nên tìm nơi tĩnh mịch như vào rừng, ngồi dưới gốc cây để thực tập quán chiếu về tự thân thực tại. Phải thấy mọi hình sắc là khổ, không và vô thường để thoát ly cho được sự bám víu vào hình sắc và trở về an trú trong cái thấy bình đẳng không phân biệt đối với hình sắc. Đối với cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức cũng thế: người ấy nên quán chiếu rằng chúng là khổ, không và vô thường để có thể thoát ly cho được cái thấy có tính cách sai lạc về cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức để đạt tới cái thấy bình đẳng không phân biệt về chúng. Nay quý vị khát sĩ, các uẩn vốn là không, vốn được sanh khởi từ tâm, khi tâm không còn hiện hành thì uẩn cũng không còn tác dụng. Thấy biết được như thế tức là đạt được giải thoát chân chánh. Giải thoát chân chánh rồi thì thoát được mọi tri kiến.

Phép quán sát này được gọi là KHÔNG, cánh cửa giải thoát thứ nhất. (C)

“Lại nữa, an trú trong định mà quán sát các đối tượng thì hành giả thấy các đối tượng hình sắc đều tan biến hết và người ấy thoát ly được tính cách hư ảo của tri giác về hình sắc. Các đối tượng khác là thanh, hương, vị, xúc và pháp cũng đều tan biến hết và hành giả thoát ly được tính cách hư ảo của mọi tri giác về thanh, hương, vị, xúc và pháp.

Phép quán sát này gọi là VÔ TƯỞNG, cửa giải thoát thứ hai. Vào được cánh cửa giải thoát này rồi thì tri kiến sẽ được thanh tịnh; và vì tri kiến đã được thanh tịnh nên hành giả diệt trừ được hết các phiền não tham, sân và si. Tham, sân và si đã tận diệt thì hành giả an trú được trong cái thấy bình đẳng. An trú được trong cái thấy này thì lìa được những cái thấy về ta và về của ta, nghĩa là chấm dứt được mọi cái thấy sai lầm. Cái thấy này không còn cơ hội và căn cứ để sanh khởi nữa. (C)

“Lại nữa, các vị khát sĩ! Thoát ly được cái thấy về ta rồi, thì hành giả không còn cho rằng những sự vật mà ta thấy, nghe, cảm và biết là những sự vật có thật ngoài nhận thức nữa. Vì sao thế? Vì

nhận thức cũng chính là do nhân duyên mà phát sanh. Nhận thức và các nhân duyên làm phát khởi ra nhận thức đều biến chuyển vô thường, mà vì thức vô thường cho nên ta cũng không nắm bắt được. Thức đã không như bất cứ hiện tượng nào khác thì còn có gì cần được tạo tác nữa đâu? Phép quán sát này được gọi là VÔ TÁC, cửa giải thoát thứ ba. Vào được cửa giải thoát này rồi thì hành giả thấy được chân tướng các pháp một cách triệt để, không còn bị kẹt vào một pháp nào nữa và thể nghiệm được tính cách tịch diệt của các pháp.”^(c)

Bụt bảo quý vị khát sĩ:

“Pháp ấn màu nhiệm là như thế. Đó là ba cánh cửa đi vào giải thoát. Quý vị khát sĩ, nếu quý vị tu học theo pháp ấn này thì chắc chắn là sẽ đạt được tri kiến thanh tịnh.”

Toàn thể các vị khát sĩ nghe pháp này đều tỏ ra rất sung sướng. Họ làm lễ Bụt sau khi đã tiếp nhận giáo pháp này để hành trì. ^(c)

Kinh A Nậu La Độ (c)

Đây là những điều mà tôi đã được nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Trùng Các, trong rừng Đại Lâm, không xa thành phố Tỳ Xá Ly. Lúc bấy giờ đại đức A Nậu La Độ đang cư trú tại một cái am trong rừng, không xa nơi Bụt ở.

Một hôm có một số các du sĩ ngoại đạo đến thăm đại đức A Nậu La Độ. Sau khi trao đổi những lời chào hỏi và chúc tụng, họ hỏi đại đức: “Này hiền hữu A Nậu La Độ, đức Như Lai mà người ta tôn xưng là bậc đã chứng ngộ quả vị cao nhất, thế nào cũng đã nói và giảng giải cho hiền hữu nghe về bốn mệnh đề sau đây: một là sau khi chết, đức Như Lai vẫn còn; hai là sau khi chết, đức Như Lai không còn; ba là sau khi chết, đức Như Lai vừa còn vừa không còn; bốn là sau khi chết, đức Như Lai vừa không còn vừa không còn. Hiền hữu nói cho chúng tôi nghe đi.” Đại đức A Nậu La Độ trả lời: “Này các hiền hữu, đức Như Lai, bậc tôn quý trên đời, người đã từng chứng ngộ quả vị cao nhất, chưa bao giờ từng nói và giảng giải trong khuôn khổ bốn mệnh đề mà các vị hiền hữu vừa đưa ra.”

Nghe đại đức nói như thế, các vị du sĩ ngoại đạo nói với nhau: “Có thể là ông thầy tu này mới đi xuất gia, hoặc giả nếu ông ta đã đi tu lâu rồi, thì ông ta chỉ là một kẻ ngu độn.” Không vừa ý với đại đức, họ bỏ đi. (c)

Sau khi các vị du sĩ đi rồi, đại đức A Nậu La Độ suy nghĩ: “Nếu các vị du sĩ ngoại đạo này cứ tiếp tục hỏi như thế thì ta phải trả lời thế nào cho đúng với sự thật và không sai với ý của Bụt ? Ta sẽ trả lời như thế nào cho đúng với chánh pháp và để đừng bị người đồng đạo chê trách?”

Rồi đại đức A Nậu La Độ đi tới nơi Bụt ở, cung kính làm lễ và thăm hỏi Người. Sau đó đại đức trình lên Bụt những điều đã xảy ra.

Bụt hỏi: “Này đại đức A Nậu La Độ, thầy nghĩ sao? Có thể tìm Như Lai trong hình sắc không?”

– Bạch đức Thế Tôn, không.

– Có thể tìm Như Lai ngoài hình sắc không ?

– Bạch Thế Tôn, không.

– Có thể tìm Như Lai trong cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không?

– Bạch Thế Tôn, không.

– Có thể tìm Như Lai ngoài cảm thọ, tri giác, tâm

hành và nhận thức không?

– Bạch Thế Tôn, không.

– Nay đại đức A Nậu La Độ, thầy có nghĩ rằng Như Lai là một cái gì vượt ra khỏi cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không ?

– Bạch Thế Tôn, không.

– Nay, A Nậu La Độ, đi tìm Như Lai ngay trong khi Như Lai còn sống đây mà còn không tìm ra được thì thử hỏi đi tìm Như Lai sau khi Như Lai đã ẩn diệt trong khuôn khổ bốn mệnh đề còn, không còn, vừa còn vừa không còn, vừa không còn vừa không không còn, đó có phải là một chuyện có thể làm được hay không ?

– Bạch Thế Tôn, không.

– Hay lắm, thầy A Nậu La Độ! Từ trước đến nay, Như Lai chỉ giảng dạy về KHỔ và con đường DIỆT KHỔ.” (cc)

Ngày Đêm An Lành

Nguyện ngày an lành đêm an lành

Ngày đêm sáu thời đều an lành

An lành trong mỗi giây mỗi phút

Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở.

Bốn loài sanh lên đất Tịnh
Ba cõi thác hóa tòa Sen
Hằng sa ngã quỷ chứng Tam Hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa. (C)

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt
Lại như mặt nhật phóng quang minh
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương
Hỷ Xả Từ Bi đều thấm nhuận.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3lần) (C)
(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)

Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt A Di Đà (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế
Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Thế Chí (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa
Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị tổ sư qua các thời đại từ
Tây Trúc cho đến Việt Nam (CC)

Khởi Suối Yêu Thương

Cúi đầu kính lạy Quan Thế Âm
Nguyện lớn vì đời luôn hiện thân
Mắt thương nhìn đời thường quán chiếu
Lắng nghe cứu độ vượt trầm luân
Cành dương rảy nước thiêng cam lộ
Gột sạch tâm con mọi cấu trần
Con xin một lòng về nương tựa
Nguyên ước ngàn lời xin kính dâng: (c)
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện nhìn sâu vào năm uẩn
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện thấy được tự tánh Không
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện sớm lên bờ giải thoát
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện vượt thắng mọi tai ương
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện ngồi trên thuyền Bát Nhã
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện có mặt đủ ba thân
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm

Con nguyên thành tựu quả giải thoát
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyên nuôi dưỡng đại bi tâm
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyên thâm nhập Như Lai Tạng
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyên gạn lọc tâm ý trong (c)
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con vượt thoát hầm ái dục
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con đập vỡ khối trần tâm
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con đủ phương tiện quyền xảo
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con xây dựng được tăng thân
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con chuyển hóa được hờn giận
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con nhổ được gốc vô minh
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con đưa cao đức chánh tín
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con được mắt tuệ sáng trong

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin trên tay có đóa sen vàng
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin mắt nhìn thấy được Pháp thân
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện xây dựng tình huynh đệ
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện bồi đắp nghĩa đồng môn
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện tập nói lời ái ngữ
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện học nhìn bằng mắt thương
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện thành tựu hạnh đế thính
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện chánh niệm sống phân minh
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện định căn mau thành tựu
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện ngày đêm bước kiện hành
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện an cư trên thật địa

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện được năm mắt sáu thông (c)
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin cùng con đi vào vùng chiến tranh
chấm dứt đao binh, im hơi bom đạn
Xin cùng con đi vào vùng khổ bệnh
đem theo linh dược cam lộ thanh lương
Xin cùng con đi vào cõi ma đói
đem theo pháp thực của hiếu và thương
Xin cùng con đi vào vùng địa ngục
giải trừ nhiệt não đem lại thanh lương
Xin cùng con đi vào vùng tranh chấp
giải tỏa hận thù, khơi suối yêu thương.
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (3 lần - CC)

Kệ Vô Thường

Ngày nay đã qua
Đời sống ngắn lại
Hãy nhìn cho kỹ
Ta đã làm gì?
Đại chúng hãy cùng tinh tiến
Thực tập hết lòng
Sống cho sâu sắc và thanh thoi

Hãy nhớ vô thường

Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (C)

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 Tảng 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)