

# NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

## Công phu sáng Thứ Năm

– Kinh Người Biết Sống Một Mình – Kinh Bát Nhã Hành – Bài tụng Điều Phục Con Giận

**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 màu 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 Người Biết Sống Một Mình

Sau đây là những điều tôi được nghe lúc đức  
Thế Tôn còn lưu trú ở tịnh xá Kỳ Viên trong vườn  
Kỳ Đà tại thành Xá Vệ; Ngài gọi các vị khất sĩ và  
bảo:

– Này quý thầy.

Các vị khát sĩ đáp:

– Có chúng con đây.

Đức Thế Tôn dạy:

– Tôi sẽ nói cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình. Trước hết tôi nói đại cương, sau đó tôi sẽ giải thích. Quý thầy hãy lắng nghe.

– Thưa Thế Tôn, chúng con đang lắng nghe đây.

Đức Thế Tôn dạy:

Đừng tìm về quá khứ

Đừng tưởng tới tương lai

Quá khứ đã không còn

Tương lai thì chưa tới

Hãy quán chiếu sự sống

Trong giờ phút hiện tại

Kẻ thức giả an trú

Vững chãi và thanh thoi.

Phải tinh tấn hôm nay

Kẻo ngày mai không kịp

Cái chết đến bất ngờ

Không thể nào mặc cả.

Người nào biết an trú

Đêm ngày trong chánh niệm  
Thì Mậu Ni gọi là  
Người Biết Sống Một Mình. (C)

“Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế, nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc quyền luyện về những gì thuộc về quá khứ ấy thì người đó đang tìm về quá khứ.

“Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc quyền luyện về những gì thuộc về quá khứ ấy, thì người đó đang không tìm về quá khứ. (C)

“Này quý thầy, sao gọi là tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai hình thể ta sẽ như thế kia, cảm thọ ta sẽ như thế kia, tri giác ta sẽ như thế kia, tâm tư ta sẽ như thế kia, nhận thức ta sẽ như thế kia, nghĩ như thế mà khởi

tâm ràng buộc, lo lắng hay mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì người đó đang tưởng tới tương lai.

“Này quý thầy, sao gọi là không tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai hình thể ta sẽ như thế kia, cảm thọ ta sẽ như thế kia, tri giác ta sẽ như thế kia, tâm tư ta sẽ như thế kia, nhận thức ta sẽ như thế kia, nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc, lo lắng hay mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì người đó đang không tưởng tới tương lai. (C)

“Này quý thầy, thế nào gọi là bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người không học, không biết gì về Bụt, Pháp, Tăng, không biết gì về các bậc hiền nhân và giáo pháp của các bậc này, không tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì người đó đang bị lôi cuốn theo hiện tại.

“Này quý thầy, thế nào gọi là không bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người có học, có biết về Bụt, Pháp, Tăng, có biết về các bậc hiền nhân và giáo pháp của các bậc này, có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì người đó đang không bị lôi cuốn theo hiện tại.

“Đó, tôi đã chỉ cho quý thầy biết về đại cương và giải thích cho quý thầy nghe về thế nào là người biết sống một mình.”

Bụt nói xong, các vị khát sĩ đồng hoan hỷ phụng hành. (cc)

## **Kinh Bát Nhã Hành (c)**

Những vị Bồ Tát nào vì đời  
Diệt trừ chương ngại và phiền não  
Phát tâm tịnh tín nơi Niết Bàn  
Đều nên noi theo Bát Nhã độ.

Các sông lưu nhuận Châu Diêm Phù  
Làm tươi được thảo và hoa quả  
Đều do uy lực của Long Vương  
Cư trú nơi hồ Vô Nhiệt Trì.

Các giới thanh văn đệ tử Bụt  
Phương tiện thuyết pháp độ được người  
Vui hưởng phước báo hạnh tối thắng  
Đều do uy lực Tối Thắng Tôn.

Bụt truyền con mắt của chánh pháp  
Đệ tử theo đó mà hành trì  
Thực hiện tự chứng và dạy người  
Tất cả đều do uy lực Bụt. (C)

Đối tượng tuyệt vời không nắm bắt  
Không có sở chứng, không bỏ đề  
Nghe vậy mà không thấy khiếp sợ  
Là Bồ Tát kia hiểu được Bụt.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là không  
Không dính mắc, không xứ sở  
Bồ Tát không trú nơi pháp nào  
Là chứng bồ đề không nắm bắt.

Bồ Tát khi cầu trí xuất gia  
Soi thấy năm uẩn không thật tướng  
Biết vậy không tìm cầu tịch tĩnh  
Mới thật là hạnh trí Bồ Tát.

Sở đặc của trí này là gì?  
Là soi thấy tất cả đều không  
Một soi thấy rồi không hoảng sợ  
Bồ Tát tự giác và giác tha.

Các uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức  
Khi hành phải hiểu được tự tánh  
Bồ Tát soi thấy uẩn đều không  
Hành theo vô tướng, không danh tự.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là không  
Không hành nên gọi vô tướng hành  
Có hành nên không trí tối thắng  
Không định, vô tướng và tịch tĩnh.

Nếu hành tịch tĩnh được như thế  
Chư Bụt quá khứ đều thọ ký  
Bản tánh nhân duyên đã biết rồi  
Khổ vui không còn chạm tới được.

Hành mà không thấy pháp sở hành  
Là hành theo trí bậc Thiện Thệ  
Hành theo được pháp vô sở hành  
Mới là Bát Nhã Hành tối thượng.

Vô sở hành ấy không thể nắm  
Kẻ ngu chấp tướng nói có không  
Có Không cả hai đều chẳng thật  
Bồ Tát liễu tri nên thoát khỏi.

Bồ Tát biết được là huyễn hóa  
Năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức  
Thoát ly các tướng tịch tĩnh hành  
Đó là Bát Nhã Hành tối thượng. (C)

Thầy hiền bạn tốt mách bảo cho  
Nghe Kinh Phật Mẫu không hoảng sợ  
Thầy hư bạn xấu đưa lầm đường  
Là vò chứa nước nung chưa chín.

Thế nào được gọi là Bồ Tát ?  
Là kẻ đạt tới đệ nhất nghĩa  
Chặt hết tà kiến trong quần sanh  
Vì vậy nên gọi Ma Ha Tát.

Đại thí, đại huệ, đại uy đức  
Ngồi xe tối thượng của Phật thừa  
Phát tâm bồ đề độ chúng sanh  
Cho nên gọi là Ma Ha Tát.

Như nhà ảo thuật giữa ngã tư  
Hóa hiện đám đông chặt đầu người  
Mọi cõi thế giới đều huyền hóa  
Biết thế Bồ Tát không sợ hãi.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức buộc ràng  
Biết chúng không thật không cần cõi  
Hành tâm Bồ Tát không vướng mắc  
Đó gọi là Bồ Tát tối thượng.

Thế nào mệnh danh là Bồ Tát?  
Cưỡi xe Đại Thừa độ chúng sanh  
Thế tướng Đại Thừa như hư không  
Bồ Tát được niềm vui an ổn.

Cỗ xe Đại Thừa không nắm được  
Tới cõi Niết Bàn, đi mọi nơi  
Nơi về không thấy, như lửa tắt  
Vì thế nên gọi là Niết Bàn.

Sở hành Bồ Tát không nắm được  
Tất cả ba thời đều thanh tịnh  
Thanh tịnh, vô úy, không hý luận  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Khi Bồ Tát hành hạnh đại trí  
Phát đại từ bi độ chúng sanh  
Không hề phát khởi niệm chúng sanh  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bồ Tát khởi niệm vì chúng sanh  
Tu các khổ hạnh, có khổ tướng  
Là còn tướng ngã, tướng chúng sanh  
Không phải Bát Nhã Hành tối thượng.

Biết rõ tự thân và chúng sanh  
Biết rõ các pháp cũng như thế  
Sanh diệt không hai, không phân biệt  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bỏ hết danh từ và tên gọi  
Ác pháp sanh diệt thế gian này  
Đạt trí cam lộ vô tử ấy  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bồ Tát hành sở hành như thế  
Biết rõ phương tiện, không mong gì  
Bản tánh pháp này biết không thật  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Nếu không trú sắc không trú thọ  
Cũng không trú tướng, hành và thức  
Mà chỉ an trú nơi chánh pháp  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Thường và vô thường, khổ và lạc  
Ngã và vô ngã đều là không  
Không trú hữu vi, không vô vi  
Trú vô tướng hành như Bụt vậy.

Thanh văn, duyên giác quả muốn cầu  
Hay cầu quả Bụt cũng như thế:  
Không trú nhẫn này không đạt được  
Nhu sang sông lớn chẳng thấy bờ.

Nếu nghe pháp này nhất định đắc  
Thành chánh đẳng giác, chứng bồ đề  
Thấy nơi tất cả như tự thân  
Đó là đại trí Như Lai nói.

Đại trí Bồ Tát hành như thế  
Không học duyên giác và thanh văn  
Chỉ học nhất thiết trí Như Lai  
Học cái phi học mới là học.

Học không thọ sắc, không tăng giảm  
Lại cũng không học những pháp khác  
Chỉ vui học theo nhất thiết trí  
Thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế.

Sắc không hữu trí, không vô trí  
Thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế  
Tự tánh của sắc như hư không  
Bình đẳng, vô nhị, không phân biệt.

Bản tánh vọng tưởng không biên giới  
Bản tánh chúng sanh cũng thế kia  
Tự tánh hư không không ngăn mé  
Trí Thế Gian Giải cũng như vậy. (C)

Trí tuệ không sắc, Bụt đã nói  
Lìa tất cả tướng, đến Niết Bàn  
Nếu ai lìa được các tướng rồi  
Ngũ ý người ấy trú chân như.

Người ấy ở đời hằng sa kiếp  
Không nghe Bụt nói tiếng “chúng sanh”  
Chúng sanh bất sanh, vốn thanh tịnh  
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Tất cả ngôn từ ta nói ra  
Đều mang nghĩa tối thượng Bát Nhã  
Bụt quá khứ vì ta thọ ký  
Sẽ chứng Bồ Đề đời vị lai.

Nếu ai thường thọ trì Bát Nhã  
Hành tung chẳng khác Bụt sở hành  
Đao kiếm, thuốc độc, lửa và nước  
Cho đến loài ma không chạm được. (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 tiến

Mười địa đi lên không khó khăn  
Tăng thân an lạc sống tươi vui  
Mọi giới quy y thêm phúc 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 (3 lần) (C)  
*(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)*

## **Đảnh Lễ**

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

## **Điều Phục Con Giận**

Cúi đầu con kính lạy  
Bạc Điều Ngự Trượng Phu  
Xin đuổi cánh tay vàng  
Đưa con lên bờ bình an và vững chãi

Chúng con vì mê muội lâu đời  
Chưa từng có cơ duyên học hỏi  
Nên đã thường vụng dại  
Để hạt giống giận hờn bạo động  
Mỗi ngày tưới tẩm mãi  
Trong chiều sâu tâm thức của con.  
Những hạt giống buồn phiền tức tối  
Mỗi khi phát khởi hiện hành  
Thường gây ra đau thương và hờn tủi  
Cho bao nhiêu kẻ khác  
Và cho chính bản thân con. (C)  
Theo lời dạy đức Từ Bi  
Bắt đầu từ hôm nay  
Con xin dâng lời thề nguyện  
Mỗi khi tâm giận hờn phát hiện  
Con sẽ nhớ trở về  
Nương vào hơi thở  
Vào bước chân chánh niệm  
Để chăm sóc và ôm ấp  
Để hộ trì và nhận diện  
Những tâm hành đau khổ trong con.  
Con sẽ nhớ thực tập nhìn sâu  
Để thấy được bản chất và cội nguồn

Của tâm hành sân hận  
Vâng lời đức Thế Tôn căn dặn  
Con sẽ biết hộ trì tâm ý  
Nguyện sẽ không nói năng  
Và cũng không hành động  
Một khi trong tâm con  
Cơn giận hờn vẫn còn chưa điều phục  
Xin thực tập quán chiếu  
Để thấy được cội nguồn đích thực  
Của niềm đau nỗi khổ trong con. (c)  
Sở dĩ con khổ đau  
Vì hạt giống si mê  
Và hạt giống giận hờn  
Trong con còn quá lớn  
Và người làm con giận  
Là người đang có nhiều đau khổ  
Người ấy cũng chưa từng  
Biết quay về tự bảo hộ  
Chưa từng biết chuyển hóa  
Những tập khí sâu dày trong tự tâm.  
Quán chiếu được như thế  
Con sẽ làm phát sanh  
Hiểu biết và chấp nhận

Và con sẽ có thể  
Giúp được cho người kia  
Tu tập để chuyển hóa  
Những khổ đau trong lòng. (c)  
Đức Thế Tôn thường dạy  
Điều phục được giận hờn  
Là đạt tới chiến thắng  
Một lần cho cả hai phía.  
Con nguyện hết lòng thực tập  
Mong báo đáp được hồng ân  
Cầu lượng Từ Tam Bảo  
Nhiếp thọ và hộ niệm cho con  
Để chúng con chóng vượt sang  
Bến bờ an lành và tịnh lạc. (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 Hướn**

Trì tụng kinh thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hướn

Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)