

NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

Công phu sáng Thứ Tư

-Kinh Bốn Lãm Vực Quán Niệm -Bài tụng Hương Về Tam Bảo

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

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Linh Sơn
(3 lần) (C)

Kinh Bốn Lãm Vực Quán Niệm (C)

Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe đức Thế Tôn dạy, hồi người còn đang cư trú ở Kammassadhamma, nơi một ấp phố của giống dân Kuru. Một hôm đức Thế Tôn gọi các vị khát sĩ:

“Này quý thầy!” Các vị khát sĩ đáp: “Thưa đức Thế Tôn, có chúng con đây.” Bụt nói: “Này quý

vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn: đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm.

“Bốn phép an trú trong quán niệm ấy là những phép nào?

“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể, cảm thọ nơi cảm thọ, tâm thức nơi tâm thức và đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời. (c)

“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể như thế nào?
“Vị khất sĩ ấy tìm tới một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức minh mẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức minh mẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy

ý thức rằng ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng ta đang thở ra một hơi ngắn. Cũng như khi xoay một vòng dài, người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài, và khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn. Vị khất sĩ mỗi khi thở vào một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài, mỗi khi thở ra một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi dài, mỗi khi thở vào một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi ngắn, mỗi khi thở ra một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn.

“Người ấy tự mình tập luyện như sau:

“Tôi đang thở vào và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi. Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi.”

“Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.”

“Khi đi, vị khát sĩ lại cũng ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được sử dụng trong tư thế nào, vị ấy cũng ý thức được về tư thế ấy của thân thể.

“Khi đi tới hoặc đi lui, vị khát sĩ cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ của mình về sự đi tới hay đi lui ấy; khi nhìn trước, nhìn sau, cúi xuống, duỗi lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi mặc áo ca sa, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy vào tự thân.

“Vị khát sĩ lại quán niệm chính thân thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột,

màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu.

“Này các vị khát sĩ! Ví dụ có một cái bao tải đựng đủ các loại ngũ cốc, như gạo lức, gạo hỏo rằng, hạt lúa, đỗ xanh, đỗ ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt chứa đựng trong bao. Này đây là gạo lức, gạo hỏo rằng, này đây là hạt lúa, này đây là đỗ xanh, này đây là đỗ ngự, này đây là hạt mè, này đây là gạo trắng.

Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể của mình, vị khát sĩ thấy được mọi thứ, từ gót chân đến đỉnh đầu, và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu. (c)

“Lại nữa, các vị khát sĩ! Trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, vị khát sĩ cũng quán chiếu

những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: “Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió.”

“Như một bác đồ tể rành nghề hoặc một đồ tể tập sự, giết một con bò và ngồi giữa ngã tư và xẻ con bò ra thành nhiều phần, vị khát sĩ cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể mình, cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: “Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió.” (c)

“Lại ví như khi thấy một xác chết bị liệng vào bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hoặc ba ngày, sinh lên, xanh lại, thối nát ra, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: “Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát.”

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rĩa, bị điều hâu, kên kên và chó sói rừng ăn và bị các loài dòi bọ rúc rĩa, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình:

“Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát.”

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha

ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào nhưng vẫn còn vương máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào và cũng không còn vương chút máu nào, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đồng xương rời rạc đó đây, chỗ này là xương tay, chỗ nọ là xương ống chân, chỗ kia là xương bắp vế, chỗ kia nữa là xương hông, xương sống và đầu lâu...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đồng xương khô, để hơn một năm trên bãi...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương mục tan thành bụi...

“Vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: “Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát.” (C)

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ như thế nào?

“Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, vị khát sĩ ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.”

“Vị ấy cũng thực tập như thế với các cảm thọ khổ đau, với các cảm thọ trung tính, với mọi cảm thọ về tinh thần và vật chất.

“Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài cảm thọ ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán

niệm quá trình sanh khởi của cảm thọ, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt của cảm thọ, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của cảm thọ.

Hoặc vị ấy quán niệm: “Có cảm thọ đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là như thế đó, thừa quý vị. (C)

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức như thế nào?

“Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khát sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục.

“Vị ấy cũng quán chiếu như thế đối với tâm sân hận, tâm si mê, tâm thu nhiếp, tâm tán loạn, tâm khoáng đạt, tâm hạn hẹp, tâm cao nhất, tâm định và tâm giải thoát.

“Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm tâm thức nơi tâm thức; hoặc quán niệm bên

trong, hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: “Có tâm thức đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đó, thừa quý vị. (c)

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức như thế nào?

“Trước hết vị ấy quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Nhưng quán niệm bằng cách nào?

“Khi có ái dục, vị khát sĩ ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, vị khát sĩ ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sanh khởi nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã

sanh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

“Vị ấy cũng thực tập như vậy đối với sân hận, mê muội, buồn ngủ, giao động bất an, hối hận và nghi ngờ.

“Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

“Vị khát sĩ quán chiếu như sau: “Đây là hình thể vật chất; đây là sự phát sanh của hình thể vật chất, và đây là sự hủy diệt của hình thể vật chất.

“Đây là cảm thọ; đây là sự phát sanh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ.

“Đây là tri giác; đây là sự phát sanh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác.

“Đây là tâm tư; đây là sự phát sanh của tâm tư, và đây là sự hủy diệt của tâm tư.

“Đây là nhận thức; đây là sự phát sanh của nhận thức, và đây là sự hủy diệt của nhận thức.”

“Tiếp đến, vị khát sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?

“Vị khát sĩ ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những nội kết tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

“Vị ấy cũng quán chiếu như thế về tai và âm thanh, về mũi và mùi hương, về lưỡi và vị nếm, về thân và xúc chạm, về ý và pháp trần. (C)

“Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?

“Khi có yếu tố chánh niệm, vị khát sĩ ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức là mình không có chánh niệm. Vị ấy có ý thức về chánh niệm chưa phát sanh nay đang

phát sanh, về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

“Vị ấy cũng quán niệm như thế về các yếu tố quán chiếu, tinh chuyên, an vui, nhẹ nhõm, định và buông xả.

“Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?

“Khi sự kiện là khổ đau, vị khát sĩ quán niệm: “Đây là khổ đau.”

“Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị khát sĩ quán niệm: “Đây là nguyên nhân tạo thành khổ đau.”

“Khi sự kiện là khổ đau có thể được chấm dứt, vị ấy quán chiếu: “Khổ đau có thể được chấm dứt.”

“Khi sự kiện là có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm: “Có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.”

“Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán

niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài các lãnh vực ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi lãnh vực ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi lãnh vực ấy, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi lãnh vực ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: “Có lãnh vực ấy đây”, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của lãnh vực ấy nơi lãnh vực ấy, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về bốn lãnh vực nơi bốn lãnh vực là như thế đó, thưa quý vị. (c)

“Này quý vị khát sĩ! Vị khát sĩ nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Này quý vị khát sĩ! Đừng nói gì tới bảy năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, hoặc năm tháng, hoặc bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng hay nửa tháng, thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí

ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư
báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Chính vì lý do đó mà tôi đã nói rằng: “Đây là
con đường duy nhất để có thể giúp chúng sanh
thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu
diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết
Bàn, con đường của bốn phép an trú trong chánh
niệm.”

Đức Thế Tôn đã dạy như thế. Các vị khát sĩ
hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời Người. (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 Tam Bảo

Chắp tay búp sen
Con nhìn lên Bụt
Bụt đang ngồi yên
Dáng Bụt rất hiền
Bụt ngồi rất thẳng

Hào quang tỏa chiếu
Trên vầng trán cao
Hai mắt Bụt sáng
Nhìn thấu lòng con
Thấy được niềm vui
Cũng như nỗi khổ
Miệng Bụt mỉm cười
Nụ cười từ bi
Chứa đầy hiểu biết,
Tha thứ, bao dung. (c)

Bụt là bậc thầy
Dạy thương, dạy hiểu
Bụt đã cho con
Nếp sống tâm linh
Suốt đời con nguyện
Noi theo ánh sáng
Của Bụt mà đi. (c)

Con xin lạy Bụt
Đã ban cho con
Giáo Pháp nhiệm mầu.
Giúp con nuôi dưỡng
Tình nghĩa, hạnh phúc,

Nụ cười, niềm tin,
Dạy con biết thờ
Ôm lấy niềm đau
Những lúc tâm con
Tham đắm, giận hờn,
Si mê, ganh tị,
Để con có thể
Làm chủ thân tâm
Vượt thắng cơn buồn
Làm vơi nỗi khổ. (C)

Con xin trở về
Nương tựa Tăng thân
Đoàn thể những người
Thực tập theo Bụt
Để được nâng đỡ
Để được soi sáng
Trên đường học hỏi
Đạo lý nhiệm mầu.
Trần đã đốt lên
Đèn đã thắp sáng
Con xin một lòng
Hướng về Tam Bảo

Cung kính biết ơn
Quay về nương tựa. (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 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)