

NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

Công phu chiều Thứ Tư

– Kinh Trung Đạo Nhân Duyên – Kinh Soi Gương
– Ngày Đêm An lành – Bài tụng Tùy Hỷ Hội Hương

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 Trung Đạo Nhân Duyên

Đây là những điều mà chính tôi đã được nghe
hồi Bụt cư trú tại ngôi nhà khách ở trong một khu
rừng thuộc tự lạc Na Lợi. Lúc ấy có tôn giả Tán
Đà Ca Chiên Diên đến thăm người. Sau khi đánh
lễ dưới chân Bụt, đại đức lui về một bên, ngồi
xuống và bạch:

“Thế Tôn, Thế Tôn thường nói tới danh từ chánh kiến. Vậy chánh kiến là gì? Thế Tôn diễn giải về chánh kiến như thế nào?”

Bụt bảo tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên:

“Người đời thường nghiêng về hai khuynh hướng nhận thức: một là có, hai là không. Đó là do vướng mắc vào tri giác sai lầm của mình. Vì vướng vào tri giác sai lầm cho nên mới kẹt vào hoặc ý niệm có hoặc ý niệm không. Tán Đà Ca Chiên Diên! Phần lớn người đời đều bị kẹt vào chấp và thủ. Người không bị kẹt vào chấp và thủ thì không còn nắm giữ, kế đạt và vọng tưởng về cái ngã nữa. Người ấy biết cái khổ khi có điều kiện phát sanh thì nó phát sanh, khi hết điều kiện tồn tại thì nó tiêu diệt. Người ấy không còn nghi hoặc gì nữa cả. Cái thấy của người ấy không do bị ảnh hưởng của kẻ khác mà có, trái lại do chính người ấy tự đạt được. Cái thấy ấy gọi là chánh kiến. Đó là cách trình bày chánh kiến của Như Lai. Vì sao thế? Người có tri kiến chân chánh khi quán sát về sự sanh khởi của thế gian thì không thấy thế gian là không. Người có tri kiến chân chánh thì khi quán sát về sự hoại diệt của thế gian

thì không thấy thế gian là có. Tán Đà Ca Chiên Diên! Chấp có là một biên kiến, chấp không là một biên kiến khác; Như Lai là hai biên kiến đó mà thuyết pháp ở trung đạo. Nghĩa là: Cái này có vì cái kia có, cái này sanh vì cái kia sanh; từ vô minh mà có hành, từ hành mà có thức, từ thức mà có danh sắc, từ danh sắc mà có lục nhập, từ lục nhập mà có xúc, từ xúc mà có thọ, từ thọ mà có ái, từ ái mà có thủ, từ thủ mà có hữu, từ hữu mà có sanh, từ sanh mà có lão tử và khổ đau chồng chất thành khối. Nếu vô minh không còn thì hành không còn, hành không còn thì thức không còn, thức không còn thì danh sắc không còn, danh sắc không còn thì lục nhập không còn, lục nhập không còn thì xúc không còn, xúc không còn thì thọ không còn, thọ không còn thì ái không còn, ái không còn thì thủ không còn, thủ không còn thì hữu không còn, hữu không còn thì sanh không còn, sanh không còn thì lão tử không còn và nguyên khối khổ đau chồng chất kia bị tiêu diệt.”

Bụt nói kinh này xong, tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên thấy tâm bừng sáng giải thoát, cắt đứt được các hệ lụy, và chứng quả A La Hán. (cc)

Kinh Soi Gương (C)

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà tôn giả Đại Mục Kiền Liên đang cư trú giữa những người thuộc bộ tộc Bhagga, ở vườn Nai. Hôm ấy tôn giả Đại Mục Kiền Liên gọi các vị khất sĩ: “Này các bạn đồng tu.” Các vị khất sĩ trả lời: “Có chúng tôi đây, đại huynh.” Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói:

“Này các bạn đồng tu, giả sử có vị khất sĩ thỉnh cầu các vị khất sĩ khác, nói rằng: ‘Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi.’ Nếu vị khất sĩ ấy là người mà kẻ khác khó nói chuyện với được, nếu vị ấy là người có những tính nết làm cho kẻ khác không nói chuyện với được, nếu vị ấy là người thiếu kiên nhẫn, thiếu cởi mở, không có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, những lời khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các vị này xét rằng không thể nói chuyện với vị ấy, không thể dạy bảo vị ấy, không thể đặt niềm tin vào vị ấy. Này các bạn đồng tu, vì những tính nết nào mà một vị

khất sĩ bị nhận thức là một người mà kẻ khác khó nói chuyện với được?

“Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khất sĩ bị vướng vào tà dục, bị tà dục lôi kéo, thì đó là một nguyên do khiến các bạn đồng tu khó nói chuyện với vị ấy. Và đây là những nguyên do khác khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình: Hoặc vị ấy chỉ biết khen mình và chê người; hoặc vị ấy dễ nổi giận và bị cơn giận chi phối, rồi vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà trở nên cáu kỉnh; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà nói những lời có tính cách cáu kỉnh; hoặc vị ấy lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy tránh né bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm những câu hỏi khác, trả lời ngoài vấn đề, để lộ sự bức bối, giận dữ và bất mãn của mình; hoặc vị ấy không giải thích thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi

lầm mình đã phạm; hoặc vị ấy thô tháo và có ác ý; hoặc vị ấy ganh ghét và xan tham; hoặc vị ấy mưu mô và lường gạt; hoặc vị ấy cứng đầu và tự kiêu; hoặc vị ấy có vẻ thể tục, vướng vào thể tục, không biết buông bỏ... Nay các bạn đồng tu, đó là những thói tật làm cho một vị khát sĩ tự cô lập hóa khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình. (c)

“Nhưng nay hỏi các bạn đồng tu, nếu có một vị khát sĩ thỉnh cầu các vị khát sĩ: ‘Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi.’ Nếu vị khát sĩ này là người mà kẻ khác có thể dễ dàng nói chuyện với được, nếu vị ấy có những đức tính tốt khiến cho kẻ khác có thể dễ dàng nói chuyện với được, nếu vị ấy là người có kiên nhẫn, có cởi mở, có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các bạn đồng tu sẽ xét rằng họ có thể nói chuyện với vị ấy, có thể dạy bảo cho vị ấy, có thể đặt niềm tin vào vị ấy.

“Nay các bạn đồng tu, vì những đức tính, những nguyên do nào mà một vị khát sĩ được

nhận thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới và dễ dàng nói chuyện với được?

“Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khát sĩ không vướng vào tà dục, không bị tà dục lôi kéo, thì đó là một đức tính khiến các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với vị ấy và nói chuyện với vị ấy. Và đây là những đức tính khác khiến cho các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với mình và nói chuyện với mình: hoặc vị ấy không tự khen mình và chê người; hoặc vị ấy không dễ nổi giận và không bị cơn giận chi phối, rồi vì không giận cho nên không ôm ấp một nỗi hiềm hận; hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không cău kỉnh; hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không nói những lời có tính cách cău kỉnh; hoặc vị ấy không lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không tránh né bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm những câu hỏi khác,

không trả lời ngoài vấn đề, không để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn của mình; hoặc vị ấy giải thích được một cách thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi lầm mình đã phạm; hoặc vị ấy không thô tháo và không có ác ý; hoặc vị ấy không ganh ghét và xan tham; hoặc vị ấy không mưu mô và lường gạt; hoặc vị ấy không cứng đầu và tự kiêu; hoặc vị ấy không có vẻ thế tục, không vướng vào thế tục và lại có khả năng buông bỏ... Nay các bạn đồng tu, đó là những đức tính làm cho một vị khát sĩ được nhận thức là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới với được và dễ dàng nói chuyện với được. (c)

“Nay các bạn đồng tu, vị khát sĩ cần phải đổi chiều tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau:

“Người ấy vì có tà dục và bị tà dục lôi kéo, cho nên ta thấy người ấy không dễ chịu và ta không ưa thích người ấy. Cũng như thế, nếu ta có tà dục và bị tà dục lôi kéo, thì kẻ khác sẽ thấy ta không dễ chịu và họ sẽ không ưa thích ta.” Nay các bạn đồng tu, sau khi biết rõ điều này, ta cần phải phát tâm như sau: “Tôi quyết định không ôm ấp tà dục, và không để cho tà dục lôi kéo.” Điều

này cũng đúng và cũng cần được thực tập trong các trường hợp khác, như khen mình chê người, nổi giận và bị cơn giận chi phối, v.v...

Này các bạn đồng tu, vị khát sĩ cần phải đổi chiều tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau:

“Trong giờ phút này, ta có đang ôm ấp tà dục và ta có đang bị tà dục lôi kéo hay không?” Và nếu trong khi tư lượng mà vị khát sĩ thấy được rằng:

“Trong giờ phút này, ta đang có ôm ấp tà dục và ta đang bị tà dục lôi kéo” thì vị khát sĩ ấy phải tinh tấn để đoạn trừ tâm hành bất thiện ấy. Và nếu trong khi tư lượng mà vị khát sĩ thấy được rằng:

“Trong giờ phút này, ta không đang ôm ấp tà dục và ta đang không bị tà dục lôi kéo” thì vị khát sĩ ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế. Điều này cũng đúng và cũng cần được thực tập trong các trường hợp khác, như trong trường hợp không khen mình chê người, không nổi giận và vì vậy không bị cơn giận chi phối, v.v...

“Này các bạn đồng tu, nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện chưa được đoạn trừ, thì vị ấy phải nỗ lực tinh tấn để đoạn trừ. Còn nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, thì vị ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm các tâm hành tốt đẹp như thế. (c)

“Này các bạn đồng tu, cũng như một người thanh niên hay một cô thiếu nữ tuổi còn thanh xuân, còn ưa trang điểm, thường ưa nhìn mặt mình trong một tấm gương thật trong thật sáng hoặc trong một bát nước thật trong thật sáng. Nếu thấy một vết dơ nào trên mặt, người ấy sẽ lau rửa vết dơ ấy đi. Còn nếu không thấy một vết dơ nào trên mặt, người ấy sẽ lấy làm bằng lòng và sẽ tự bảo: “Tốt lắm, mặt ta rất sạch.” Cũng như thế, này các bạn đồng tu, trong khi tư lượng, thấy các tâm hành bất thiện còn chưa được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ tinh tấn đoạn trừ chúng. Còn nếu trong khi tư lượng, thấy các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ được sống trong tâm niệm hân

hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm các tâm hành tốt đẹp như thế.”

Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói như thế. Các vị khát sĩ hân hoan tin tưởng và tiếp nhận những lời nói ấy của thầy. (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 quý 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 nhiễu)

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)

Tùy Hỷ Hồi Hưởng

Các đức Thế Tôn

Thường trú trên đời

Xin thương xót con:

Vì ngay trong kiếp này

Và những kiếp xa xưa

Từ đời vô thí

Con đã từng làm lẫn

Đã gây khổ đau

Cho chính bản thân

Và cho kẻ khác.

Tự mình gây ra làm lỗi

Hoặc xúi người khác
Làm nên lầm lỗi
Hoặc tán đồng theo
Giết hại, trộm cắp
Dối trá, tà dâm
Vớ những tà nghiệp khác
Trong mười nghiệp bất thiện
Hoặc có che dấu
Hoặc không che dấu
Những tội lỗi ấy
Đưa về địa ngục
Nga quý, súc sanh
Làm cho kiếp sau
Sanh nơi biên địa
Sáu căn khiếm khuyết
Không có điều kiện
Lớn lên thành người
Những tội chương ấy
Hôm nay con nguyện nhất tâm
Cầu xin sám hối. (C)

Xin chư Bụt Thế Tôn
Chứng biết cho con
Thương tưởng đến con

Con phủ phục trước mặt các ngài
Phát lời nguyện rằng:
Nếu trong vô lượng kiếp xa xưa,
Cũng như trong đời này
Nếu con đã từng bố thí
Dù chỉ một nắm cơm
Hoặc một manh áo,
Nếu con đã từng nói lời ái ngữ
Dù chỉ một vài câu,
Nếu con đã từng biết nhìn với con mắt từ bi
Dù chỉ trong chốc lát,
Nếu con đã từng có cử chỉ an ủi vỗ về
Dù chỉ một vài lần,
Nếu con đã từng lắng nghe diệu pháp
Dù chỉ một buổi,
Nếu con đã từng cúng dường trai tăng
Dù chỉ một lần,
Nếu con đã từng cứu mạng chúng sanh
Dù chỉ là vài con sâu con kiến,
Nếu con đã từng tụng đọc kinh văn
Dù chỉ một vài câu,
Nếu con đã từng xuất gia
Dù chỉ trong một kiếp,

Nếu con đã từng nâng đỡ kẻ khác
trên đường tu học
Dù chỉ giúp được vài người,
Nếu con đã từng tu tập tịnh giới
Dù chưa được hoàn toàn thanh tịnh,
Tất cả những công đức ấy
Đều là những thiện căn con đã gieo trồng
Hôm nay xin gôm thâu tất cả lại
Kính dâng lên chư Bụt
N như một tràng hoa ngát hương
Và xin hồi hướng tất cả các công đức ấy
Về quả vị Bồ Đề. (c)

Con xin mở lòng rộng lớn
Hương về Vô Thượng Chánh Giác,
Nguyện đạt tới hiểu biết lớn
Nguyện thành tựu thương yêu sâu
Nguyện tu tập chuyên cần
Chuyển hóa khổ đau
Cho con và cho tất cả mọi loài
Tất cả mọi động tác của thân miệng ý
Đều xin hướng về
Làm hạnh phúc cho mọi người mọi loài.
Đó là ước mong sâu sắc nhất của con

Ngoài tâm Bồ Đề
Ngoài khao khát hiểu biết lớn
Ngoài nguyện ước thương yêu sâu
Con không còn ước mong nào nữa cả. (C)

Chư Bụt trong mười phương và ba đời
Đều đã từng hồi hướng như thế
Hôm nay con cũng xin hồi hướng như thế.
Bao nhiêu lầm lỗi đều xin sám hối
Bao nhiêu công đức đều xin tùy hỷ
Biển công đức vô lượng
Cũng là núi trí tuệ cao vòi vọi
Chư Bụt và thầy tổ
Là ánh sáng soi chiếu cho con
Trong giờ phút trang nghiêm
Xin đem thân mạng này
Quay về và đánh lễ. (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 tựa 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 hướng

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)