

NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

Công phu sáng Thứ Bảy

– Kinh Độ Người Hấp Hối – Bài tụng Hiện Pháp Lạc Trú

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
Tĩnh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Trì Tụng

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

Kinh Độ Người Hấp Hối (C)

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn
cư trú tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ
Đà gần thành Xá Vệ.

Một hôm trưởng giả Cấp Cô Độc bị bệnh nặng. Đại đức Xá Lợi Phất được báo tin, liền tìm đại đức A Nan và nói:

“Suờ đệ nên cùng ta đi thăm cư sĩ Cấp Cô Độc.”

Đại đức A Nan khoác áo, cầm bát cùng đi vào thành Xá Vệ để khát thực với đại đức Xá Lợi Phất. Hai vị tuân tự đi từng nhà cho đến khi tới nhà trưởng giả Cấp Cô Độc thì ghé vào thăm. Ngồi trên ghé, đại đức Xá Lợi Phất hỏi trưởng giả Cấp Cô Độc:

“Bệnh tình của cư sĩ thế nào? Có tăng có giảm gì không? Những đau đớn trong cơ thể cư sĩ có từ từ bớt đi chút nào không hay là lại gia tăng?”

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

“Thưa các đại đức, bệnh tình của con không thấy thuyên giảm. Những đau đớn trong cơ thể đã không bớt mà còn càng lúc càng tăng.”

Đại đức Xá Lợi Phất bảo:

“Bây giờ đây cư sĩ nên cùng với chúng tôi thực tập quán niệm về Bụt, về Pháp và về Tăng. Chúng ta hãy quán niệm như sau:

– Bụt là Như Lai, là bậc giác ngộ chân chánh và cao tốt. Người là bậc Minh Hạnh Túc, Người là bậc Thiện Thệ, Người là bậc Thế Gian Giải, Người là bậc Vô Thượng Sĩ, Người là bậc Điều Ngự Trượng Phu, Người là bậc Thầy của Trời và người, Người là Bụt, Người là đức Thế Tôn. (C)

– Pháp là giáo lý do Như Lai chỉ dạy, rất thâm diệu, rất đáng tôn kính, rất đáng quý trọng, không có đạo lý nào sánh bằng. Pháp đó là con đường thực tập của các bậc hiền thánh. (C)

– Tăng là đoàn thể tu học dưới quyền chỉ dẫn của Như Lai, trên thuận dưới hòa, không có tranh chấp, pháp nào cũng tu tập thành tựu. Đoàn thể tôn nghiêm thánh thiện này thành tựu được Giới, thành tựu được Định, thành tựu được Tuệ, thành tựu được Giải Thoát. Tăng là phước điền vô thượng của thế gian.” (C)

“Này cư sĩ, thực tập quán niệm như thế về Bụt, về Pháp và về Tăng thì công đức không thể nghĩ lường được. Quán niệm như thế thì tiêu diệt được tội chướng và phiền não, thu hoạch được những kết quả ngọt ngào tươi mát như cam lộ. Vị thiện nam tử hoặc thiện nữ nhân nào biết quán niệm về

Tam Bảo thì chắc chắn sẽ không bao giờ đọa vào ba con đường ác là địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh, trái lại sẽ được sanh ra trong những hoàn cảnh tốt ở cõi trời và cõi người. (c)

“Bây giờ đây chúng ta hãy quán niệm như sau về sáu giác quan:

– Con mắt này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt này.

– Cái tai này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái tai này.

– Cái mũi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái mũi này.

– Cái lưỡi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái lưỡi này.

– Thân thể này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào thân thể này.

– Ý căn này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào ý căn này. (c)

“Cư sĩ quán niệm tiếp như sau về sáu đối tượng giác quan:

– Những hình sắc này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những hình sắc này.

– Những âm thanh này không phải là tôi, tôi

không bị kẹt vào những âm thanh này.

– Những mùi hương này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những mùi hương này.

– Những vị nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những vị nếm này.

– Những xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những xúc chạm này.

– Những ý tưởng này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những ý tưởng này. (c)

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về sáu thức:

– Cái thấy này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái thấy này.

– Cái nghe này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nghe này.

– Cái ngửi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ngửi này.

– Cái nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nếm này.

– Cái xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái xúc chạm này.

– Cái ý thức này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ý thức này. (c)

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về sáu yếu tố trong cơ thể:

- Yếu tố đất không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố đất.
- Yếu tố nước không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố nước.
- Yếu tố lửa không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố lửa.
- Yếu tố gió không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố gió.
- Yếu tố không gian không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố không gian.
- Yếu tố tâm thức không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố tâm thức. (c)

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về năm uẩn:

- Hình sắc không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hình sắc.
- Cảm thọ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi cảm thọ.
- Tri giác không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tri giác.
- Tâm hành không phải là tôi, tôi không bị giới

hạn bởi tâm hành.

– Nhận thức không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi nhận thức. (C)

“Cư sĩ hãy quán niệm như sau về thời gian:

– Quá khứ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi quá khứ.

– Hiện tại không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hiện tại.

– Tương lai không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tương lai. (C)

“Này cư sĩ! Các pháp đều do nhân duyên sanh khởi và do nhân duyên mà hoại diệt; thật ra tự tánh của các pháp là không sanh cũng không diệt, không tới cũng không đi. Khi con mắt phát sanh, nó phát sanh, không từ đâu tới cả; khi con mắt hoại diệt, nó hoại diệt, không đi về đâu cả. Con mắt không phải là không trước khi phát sanh, con mắt không phải là có trước khi hoại diệt. Tất cả các pháp đều do nhân duyên hội tụ mà thành. Nhân duyên đầy đủ thì con mắt có mặt, nhân duyên thiếu vắng thì con mắt vắng mặt. Điều này cũng đúng với tai, mũi, lưỡi, thân và ý; hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và ý

tưởng; cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, xúc chạm và ý thức, và cũng đúng với sáu yếu tố, năm uẩn và thời gian.

“Trong năm uẩn không có gì có thể được gọi là ta, là người, là thọ mạng. Không thấy được sự thực đó tức là vô minh. Vì vô minh mà có vọng động, vì có vọng động mà có vọng thức, vì vọng thức mà có sự phân biệt chủ thể và đối tượng nhận thức, vì có chủ thể và đối tượng nhận thức mà có sự phân biệt sáu căn và sáu trần, vì có sự phân biệt sáu căn và sáu trần mà có xúc chạm, vì có xúc chạm mà có cảm thọ, vì có cảm thọ mà có tham ái, vì có tham ái mà có vướng mắc, vì có vướng mắc mà có hiện hữu rồi sanh tử, khổ não và u sầu không thể kể xiết.

“Cư sĩ! Ông đã quán niệm để thấy được rằng mọi pháp đều do nhân duyên mà phát hiện và không có tự tánh riêng biệt. Đó gọi là phép quán niệm về KHÔNG, một phép quán niệm cao siêu vào bậc nhất.” (C)

Thực tập đến đây, trưởng giả Cấp Cô Độc khóc, nước mắt chan hòa. Đại đức A Nan hỏi ông

“Cư sĩ, vì sao mà ông khóc? Ông thực tập không thành công sao? Ông có tiếc nuôi gì không?”

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

“Thưa đại đức A Nan, con không tiếc nuôi gì hết, con thực tập rất thành công. Con khóc là vì con cảm động quá. Con có cơ duyên phụng sự Bụt và các bậc cao đức từ lâu rồi mà con chưa từng được nghe một giáo pháp nào vi diệu, mầu nhiệm và quý báu như giáo pháp hôm nay con được đại đức Xá Lợi Phất trao truyền.”

Lúc ấy đại đức A Nan bảo trưởng giả Cấp Cô Độc:

“Cư sĩ nên biết giáo pháp này các vị khất sĩ và nữ khất sĩ được nghe Bụt giảng dạy rất thường.”

Trưởng giả Cấp Cô Độc thưa:

“Bạch đại đức A Nan, xin đại đức bạch lại với đức Thế Tôn để giới cư sĩ chúng con cũng có dịp được nghe những giáo pháp vi diệu như giáo pháp này. Có những người cư sĩ không có đủ sức nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp như giáo pháp này nhưng cũng có những người cư sĩ có đủ sức

nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp thâm diệu ấy.”

Nghe và thực tập với hai thầy xong, cư sĩ Cấp Cô Độc cảm thấy trong người nhẹ nhàng, thanh thoát; ông phát được tâm Vô Thượng. Các đại đức Xá Lợi Phất và A Nan vừa từ giã ra về thì cư sĩ Cấp Cô Độc mạng chung và sanh lên cõi trời Tam Thập Tam Thiên. (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)

Hiện Pháp Lạc Trú

Đức Thế Tôn từng dạy:

“Quá khứ đã đi qua
Và tương lai chưa tới
Con đừng để tâm chìm đắm
Trong tiếc thương quá khứ
Trong lo lắng tương lai”
Bụt bảo: “Con có thể

Sống an lạc thanh thoi
Trong giây phút hiện tại'' (C)
Nay con nghe lời đức Bồn Sư
Buông bỏ ưu sầu lo lắng
Trở về an trú nơi hiện pháp
Học nhận diện
Những điều kiện hạnh phúc
Đã có mặt trong con
Và có mặt quanh con. (C)
Con được nghe tiếng chim hót
Và tiếng thông reo
Con nhìn thấy núi xanh
Thấy mây bạc trắng vàng
Tịnh Độ đang có mặt
Trong giây phút hiện tiền
Con có thể thích ý rong chơi
Hàng ngày trong cõi Bụt
Mỗi hơi thở mỗi bước chân chánh niệm
Đưa con về Tịnh Độ
Và làm biểu hiện
Những mẫu nhiệm Pháp thân. (C)
Con nguyên buông bỏ
Nếp sống hối hả,

Đua đòi, bận rộn, bon chen
Quyết tâm không chạy theo
Danh vọng, quyền hành
Giàu sang và sắc dục
Bởi vì con đã biết
Những thức ấy không đưa về chân hạnh phúc
Mà sẽ chỉ đem lại cho con
Bao điều đứng khổ đau.
Nếp sống tri túc
Nếp sống thiểu dục
Con xin nguyện học theo
Để có thì giờ sống sâu sắc
Cuộc sống hàng ngày
Trong từng giây từng phút
Để thân tâm có cơ duyên trị liệu
Và để hộ trì chăm sóc
Cho những người con đã nguyện thương yêu.
Con nguyện nuôi lớn
Tâm hiếu biết và lòng xót thương
Để có khả năng cứu độ
Chúng sanh mười phương
Đang chìm đắm ngoài kia
Trong biển đời tham dục. (c)

Con cúi xin mười phương chư Bụt
Bảo hộ soi sáng
Và nâng đỡ con
Trên bước đường thực tập
Để con có thể hàng ngày
Sống thanh thoi an lạc
Mà hoàn thành ước nguyện
Của một người đệ tử
Tin cậy và yêu quý
Của đức Như Lai. (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)