

NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

Công phu chiều Chủ nhật

— Sám Nguyên — Kệ Sám Hối — Bốn Phép Tùy Niệm — Bài tụng Phòng Hộ Chuyển Hóa

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)

Sám Nguyên

Trang nghiêm đài sen ngự tọa

Đại hùng từ phụ Thích Ca

Đệ tử lắng lòng thanh tịnh

Bàn tay chấp thành liên hoa

Cung kính hướng về Điều Ngự
Dâng lời sám nguyện thiết tha. (C)
Đệ tử phước duyên thiếu kém
Sống trong thất niệm lâu dài
Không được sớm gặp chánh pháp
Bao nhiêu phiền lụy đã gây
Bao nhiêu lỗi lầm vụng dại
Vô minh che lấp tháng ngày
Vườn tâm gieo hạt giống xấu
Tham, sân, tự ái dây đầy
Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng
Gây nên từ trước đến nay
Những điều đã làm, đã nói
Thường gây đổ vỡ hàng ngày.
Bao nhiêu nảo phiền nghiệp chướng
Nguyện xin sám hối từ đây. (C)
Đệ tử thấy mình nông nổi
Con đường chánh niệm lãng xao
Chất chứa vô minh phiền nảo
Tạo nên bao nỗi hận sâu;
Có lúc tâm tư buồn chán
Mang đầy dằn vặt lo âu,
Vì không hiểu được kẻ khác

Cho nên hờn giận, oán cừu;
Lý luận xong rồi trách móc
Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau
Chia cách hờ kia càng rộng
Có ngày không nói với nhau
Cũng không muốn nhìn thấy mặt
Gây nên nội kết dài lâu;
Nay con hướng về Tam Bảo
Ăn năn khẩn thiết cúi đầu. (C)
Đệ tử biết trong tâm thức
Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi:
Hạt giống thương yêu, hiểu biết
Và bao hạt giống an vui.
Nhưng vì chưa biết tưới tắm
Hạt lành không mọc tốt tươi
Cứ để khổ đau tràn lấp
Làm cho đen tối cuộc đời
Quen lối bỏ hình bắt bóng
Đuổi theo hạnh phúc xa vời
Tâm cứ bận về quá khứ
Hoặc lo rong ruổi tương lai
Quanh quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay

Dày đập lên trên hạnh phúc
Tháng năm sâu khổ miệt mài;
Giờ đây trầm xông bảo điện
Con nguyện sám hối đổi thay. (c)
Đệ tử tâm thành quy ngưỡng
Hướng về chư Bụt mười phương
Cùng với các vị Bồ Tát
Thanh văn, Duyên giác, thánh hiền
Chí thành cầu xin sám hối
Bao nhiêu lầm lỗi triền miên
Xin lấy cam lồ tịnh thủy
Tưới lên dập tắt não phiền
Xin lấy con thuyền chánh pháp
Đưa con vượt nẻo oan khiên
Xin nguyện sống đời tỉnh thức
Học theo đạo lý chân truyền
Thực tập nụ cười hơi thở
Sống đời chánh niệm tinh chuyên. (c)
Đệ tử xin nguyện trở lại
Sống trong hiện tại nhiệm màu
Vườn tâm ươm hạt giống tốt
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.
Xin nguyện học phép quán chiếu

Tập nhìn tập hiểu thật sâu
Thấy được tự tánh các pháp
Thoát ngoài sanh tử trần lao
Nguyện học nói lời ái ngữ
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
Đem nguồn vui tới mọi nẻo
Giúp người vơi nỗi sầu đau
Đền đáp công ơn cha mẹ
Ởn thầy nghĩa bạn dày sâu.
Tín thành tâm hương một nén
Đài sen con nguyện hồi đầu
Nguyện đức từ bi che chở
Trên con đường đạo nhiệm mầu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (C)

Trì Chú Diệt Tội

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha
ra đế, tỳ lê nễ đế, ma ha già đế, chơn lăng càn đế,
ta bà ha. (3 lần - C)

Kệ Sám Hối

Con đã gây ra bao lầm lỗi
Khi nói, khi làm, khi tư duy
Đam mê, hờn giận và ngu si
Nay con cúi đầu xin sám hối
Một lòng con cầu Bụt chứng tri
Bắt đầu hôm nay nguyên làm mới
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm
Nguyện không lặp lại lỗi lầm xưa.

Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối. (3 lần - C)

Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm
Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong. (C)

Bốn Phép Tùy Niệm

Kính lạy đức Thế Tôn, bậc thầy lãnh đạo của
chúng con
Người là bậc xứng đáng nhất để được tôn kính và
cúng dường
Người là bậc có trí giác chân thực và toàn vẹn. (C)

(Niệm Bụt)

Tự thân của đức Như Lai, người từ chân như tới,
thầy của chúng con Là bậc xứng đáng nhất để
được cúng dường

Là bậc có trí giác chân thực và toàn diện

Là bậc có đầy đủ công hạnh và tuệ giác

Là bậc đã qua tới một cách nhiệm mầu

Là bậc hiểu thấu thể gian

Là bậc nhân sĩ cao tột có khả năng điều phục con
người

Là bậc thầy của cả hai giới thiên và nhân

Là bậc tỉnh thức toàn vẹn

Là bậc được tôn sùng quý trọng nhất trên đời. (C)

(Niệm Pháp)

Diệu pháp của đức Thế Tôn

Con đường mà chúng con đang nguyện đi theo

Là giáo pháp đã được nhiệm mầu tuyên thuyết

Là giáo pháp có thể chứng nghiệm ngay trong giờ
phút hiện tại

Là giáo pháp có giá trị vượt thoát thời gian.

Là giáo pháp mọi người có thể đến mà tự thấy

Là giáo pháp có công năng dẫn đạo đi lên

Là giáo pháp có công năng dập tắt phiền não
Là giáo pháp người trí nào cũng có thể tự mình
thông đạt. (C)

(Niệm Tăng)

Tăng thân của đức Thế Tôn

Là đoàn thể mà chúng con đang quay về nương tựa

Là đoàn thể đang đi trên đường sáng ngời

Là đoàn thể đang đi trên đường chính trực

Là đoàn thể đang đi trên đường ứng hợp chân lý

Là đoàn thể đang đi trên đường thánh thiện

Là đoàn thể gồm thâu bốn đôi và tám bậc thánh quả

Là đoàn thể xứng đáng được cúng dường

Là đoàn thể xứng đáng được quy kính

Là đoàn thể xứng đáng được tôn sùng

Là đoàn thể xứng đáng được ngưỡng mộ

Là ruộng phước quý hóa nhất trên đời. (C)

(Niệm Giới)

Giới pháp của đức Thế Tôn

Luật nghi chánh niệm mà chúng con đang hành trì

Là giới thân nguyên vẹn

Là giới thân không bao giờ bị sút mẻ

Là giới thân không bao giờ bị nhiễm ô

Là giới thân không bao giờ bị tỳ vết
Là giới thân không bao giờ bị hỗn tạp
Là giới thân được người thức giả ngợi khen và
hâm mộ
Là giới thân có công năng bảo vệ tự do
Là giới thân đưa tới sự không sợ hãi
Là giới thân đưa tới chánh định
Là giới thân đưa tới tuệ giác
Là giới thân đưa tới giải thoát và hạnh phúc đời
đời. (c)

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 (3 lần-C)

(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)

Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Tỳ Bà Thi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thi Khí (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Tỳ Xá Phù (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Câu Lưu Tôn (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Câu Na Hàm Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Văn (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Phổ Hiền (C)

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

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

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (c)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm
Di. (cc)

Phòng Hộ Chuyển Hóa

Đệ tử chúng con từ vô thỉ
Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê
Vào ra sanh tử biết bao lần
Nay đến trước đài Vô Thượng Giác.
Biển trần khổ lâu đời trôi giạt
Hôm nay trông thấy Đạo huy hoàng
Con hướng về theo ánh từ quang
Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước. (c)
Bao tội khổ trong đời ác trược
Vì tham, sân, si, mạn gây nên
Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyện
Xin sám hối để lòng thanh thoát
Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt
Từ bi vô lượng cứu quần sanh
Con nhất tâm nguyện sống đời lành
Đem thân mạng nương nhờ Tam Bảo
Lên thuyền Từ vượt qua biển Khổ
Cầm đuốc thiêng ra khỏi rừng Mê

Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì
Thân, Miệng, Ý noi về chánh kiến
Đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở
Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ
Mỗi cái nhìn thấy được Pháp thân
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa
Niềm an vui đem khắp mọi nhà
Hạt giống tốt gieo về muôn lối
Cùng tăng thân xin nguyện ở lại
Nơi cõi đời làm việc độ sanh
Giờ phút này sông núi chứng minh
Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ. (c)

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 Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

Hồi Hướng

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 chứng nên. (CCC)