

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
CHÙA QUAN THẾ ÂM – THẾ TRẠCH

NGHI THỨC
TỤC NIỆM HÀNG NGÀY
TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
CHÙA QUAN THẾ ÂM – THẾ TRẠCH



NGHI THỨC
TỤC NIỆM HÀNG NGÀY
TÀI LIỆU LƯU HÀNH NỘI BỘ

HỘ PHÁP CHƯ THIÊN BỒ TÁT

4. Xin nguyện ăn như thế nào để giảm thiểu được khổ đau của muôn loài, bảo hộ trái đất và chấm dứt những nguyên nhân gây biến đổi khí hậu bất thường.

5. Vì muốn xây dựng tăng thân, nuôi dưỡng tình huynh đệ và thực tập con đường hiểu và thương nên chúng con xin thọ dụng thứ ăn này.

(Thỉnh một tiếng chuông và bắt đầu dùng cơm)

NGHI THỨC THỌ TRAI:

Phật dạy ta khi ăn nên duy trì chánh niệm, tiếp xúc sâu sắc với thức ăn và Tăng đoàn bao quanh mà đừng suy nghĩ vẩn vơ đến chuyện quá khứ hoặc tương lai, bên này hay bên kia. Ăn như thế nào để có an lạc, thanh thoi và tình huynh đệ trong suốt bữa ăn.

(Đại chúng ngồi ngay thẳng, hai tay bưng bát cơm và đọc theo)

Hai tay bưng bát cơm đầy

Nhớ ơn cha mẹ tháng ngày gây nên.

TAM ĐỀ

1. Nguyện dứt tất cả điều ác,
2. Nguyện làm tất cả điều lành,
3. Nguyện độ tất cả chúng sanh

Đại chúng nghe tiếng chuông xin nhiếp tâm thực tập năm quán:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất, trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin tập ăn trong chánh niệm và lòng biết ơn để xứng đáng thọ dụng thức ăn này.
3. Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.



NGHI THỨC TỤNG KINH

TÁN DƯƠNG:

Đấng Pháp Vương vô thượng
Ba cõi chẳng ai bằng
Thầy dạy khắp trời người
Cha lành chung bốn loại
Quy y tròn một niệm
Dứt sạch nghiệp ba kỳ
Xưng dương cùng tán thán
Úc kiếp không cùng tận.
Phật, chúng sanh tánh thường rỗng lặng,
Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn,
Lưới Đế châu ví đạo tràng,
Mười phương Phật bảo hào quang sáng ngời,
Trước bảo tọa thân con ảnh hiện,
Cúi đầu xin thệ nguyện qui y

Xưng tán đức Thế Tôn
Bậc vô thượng năng nhân
Từng trải qua vô lượng kiếp tu nhân
Rời từ cung Đâu Xuất giáng thần
Giã từ ngôi vị quốc vương
Ngồi gốc Bồ Đề đại phá Ma quân
Một sáng sao mai vừa mọc
Đạo lớn viên thành
Rồi đại chuyển Pháp luân.
Muôn loài cùng quy hướng nhất tâm

TAM TỰ QUY

Tự quy y Phật
Đương nguyện chúng sinh
Thể theo đạo cả
Phát lòng vô thượng.

Tự quy y Pháp
Đương nguyện chúng sinh
Thâm nhập kinh tạng
Trí huệ như hải.
Tự quy y Tăng
Đương nguyện chúng sinh
Thống lý đại chúng
Nhất thiết vô ngại.

PHỤC NGUYỆN

Phúng Kinh công đức thù thắng hạnh.
Vô biên thắng phước giai hồi hướng
Phổ nguyện pháp giới chư chúng-sanh.
Tốc vãng Vô Lượng Quang Phật sát
Nguyện tiêu tam chương trừ phiền não.
Nguyện đắc trí huệ chơn minh liễu
Phổ nguyện tội chướng tất tiêu trừ.
Thế thế thường hành Bồ-tát đạo
Nguyện sanh Tây-phương Tịnh độ trung.
Cửu phẩm liên hoa vi phụ mẫu
Hoa khai kiến Phật ngộ Vô sanh.
Bất thối Bồ-tát vi bạn hữu

Nguyện dĩ thử công đức.
Phổ cập ư nhất thiết
Ngã đẳng dĩ chúng-sinh.
Giai cộng thành Phật đạo.

Đạo vô sinh sẽ chứng
Muôn loài cùng quy hướng nhất tâm
Đạo vô sinh nguyện chứng.

ĐẪNH LỄ TAM BẢO:

Chí tâm đảnh lễ: Nam mô tận hư không biến pháp giới quá, hiện, vị lai thập phương chư Phật, Tôn Pháp Hiền Thánh Tăng thường trụ Tam Bảo. (1 lạy)

Chí tâm đảnh lễ: Nam mô Ta Bà Giáo Chủ Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật, Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát, Hộ Pháp Chư Tôn Bồ Tát, Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát. (1 lạy)

Chí tâm đảnh lễ: Nam mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật, Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát, Đại Thế Chí Bồ Tát, Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát, Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát. (1 lạy)

KỆ KHAI KINH:

Phật pháp rộng sâu rất nhiệm mầu
Trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu
Nay con nghe thấy chuyên trì tụng,
Nguyện tỏ Như Lai nghĩa nhiệm mầu.
Nam Mô Kỳ Viên Hội Thượng Phật Bồ Tát. (3 lần)

KINH DIỆT TRỪ PHIỀN GIẬN:

Đây là những điều tôi đã được nghe, hồi Phật còn cư trú trong tu viện Cấp Cô Độc, rừng Thắng Lâm, tại thành Xá Vệ.

Hôm ấy, tôn giả Xá Lợi Phất nói với các vị khất sĩ:

"Này các bạn đồng tu, hôm nay tôi muốn chia sẻ với các vị về năm phương pháp diệt trừ phiền giận. Xin các bạn lắng nghe và chiêm nghiệm.

Các vị khất sĩ vâng lời và lắng nghe.

Tôn giả Xá Lợi Phất nói:

- Năm phương pháp diệt trừ phiền giận ấy là những phương pháp nào?

Đây là phương pháp thứ nhất, này các bạn:

Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương nhưng lời nói lại dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một vị khất sĩ tu theo hạnh a lan nhĩ, ưa mặc y phần tảo, một hôm đi qua một đồng rác bần có phân, nước tiểu, nước mủ và các thứ dơ dáy khác, trông thấy một tấm vải còn lạnh lặn. Vị ấy dùng tay trái cầm miếng vải lên và lấy tay phải căng nó ra. Thấy miếng vải chưa bị rách thủng mà cũng không bị phân, nước tiểu, nước mủ và các chất dơ bẩn khác dính vào, vị ấy liền xếp miếng vải lại, cất lấy, đem về nhà để

SÁM NGUYỆN

A-Di-Đà Phật thân kim sắc,
Tướng hảo quang minh vô đẳng luân,
Bạch hào uyển chuyển ngũ Tu-Di,
Cám mục trừng thanh tứ đại hải,
Quang trung hóa Phật vô-số ức,
Hóa Bồ-tát chúng diệc vô-biên,
Tứ thập bát nguyện độ chúng sanh,
Cửu phẩm hàm linh đẳng bỉ ngạn.
Nam-mô A-Di-Đà Phật (3 lần)
Nam-mô Đại bi Quan Thế Âm Bồ Tát (3 lần)
Nam-mô Đại Thế Chí Bồ Tát (3 lần)
Nam-mô Địa Tạng Vương Bồ Tát (3 lần)
Nam-mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát (3 lần)
Nam-mô Tây phương Cực Lạc thế giới, đại từ, đại bi
A Di Đà Phật.

NGUYỆN NGÀY – ĐÊM AN LÀNH

Nguyện ngày an lành, đêm an lành,
Đêm ngày sáu thời đều an lành,
Tất cả các thời đều an lành,
Xin đấng Từ Bi thường gia hộ.
Nam mô Tiêu Tai Giáng Kiết Tường Bồ-tát. (3 lần)

Người nào thường đọc tụng Nhân Quả Kinh, kiếp sau đi đâu cũng được mọi người tôn kính.

Người nào ẩn tống phổ biến Nhân Quả Kinh, kiếp sau sẽ làm thân Đế Vương.

Nếu hỏi sự việc Nhân Quả của kiếp trước, Già Diệp Bồ thí mà được vàng quý.

Nếu hỏi Nhân và Quả của kiếp sau, Thiện Tinh phi báng Pháp phải vào địa ngục.

Nếu bảo Nhân Quả không báo ứng, Mục Liên cứu mẹ là Nhân nào vậy?

Nếu những người nào thâm tín vào Nhân Quả Kinh, sẽ cùng sinh vào Tây Phương Cực Lạc.

Nhân Quả ba đời nói không hết, Rộng Trời không phụ người có lòng tốt.

Trong cửa Tam Bảo tu phúc lành, một đồng bỏ ra giúp người khác, vạn đồng sẽ thu vào.

Và vạn đồng ấy được cất giữ trong kho tàng bền vững, đời đời kiếp kiếp hưởng phúc không ngừng.

Nếu muốn hỏi việc mình đã làm trong kiếp trước, hãy nhìn những gì mình đang được hưởng hoặc đang phải gánh chịu trong kiếp này.

Nếu muốn biết chuyện gì sẽ xảy ra cho mình ở kiếp sau, hãy nhìn vào những việc mình đang làm ở kiếp này

giặt sạch và may chung với các tấm vải khác làm y phẩn tảo. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà hành động không dễ thương nhưng lời nói còn dễ thương thì ta hãy đừng để tâm nghĩ tới hành động của người ấy mà chỉ nên chú ý tới lời nói dễ thương của người ấy, để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

Đây là phương pháp thứ hai, này các bạn:

Nếu có một ai đó mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như cách thôn xóm không xa có một hồ nước sâu nhưng mặt nước lại bị rêu cỏ che lấp. Lúc bấy giờ có một người đi tới gần hồ, tự thân đang bị sự đói khát và nóng bức hành hạ. Người ấy cởi áo để trên bờ hồ, nhảy xuống, dùng hai cánh tay khoát rêu cỏ ra và khoan khoái mặc tình tắm rửa và uống nước mát dưới hồ. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương thì ta hãy đừng để tâm nghĩ tới lời nói của người ấy mà chỉ nên chú ý tới hành động dễ thương của người ấy thôi để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

Đây là phương pháp thứ ba, này các bạn:

Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một người đi tới một ngã tư kia, kiệt sức, khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn. Tại ngã tư ấy có một vết chân trâu, trong ấy còn đọng lại một ít nước mưa. Vị này nghĩ: "Mặc dù nước trong lỗ chân trâu ở ngã tư đường này rất ít, nhưng nếu ta dùng tay hoặc lá cây để lấy thì ta sẽ có thể quấy cho nó đục ngầu lên và sẽ không uống được, do đó sẽ không thể trừ bỏ được sự khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn trong ta. Vậy ta hãy quỳ xuống, tay và đầu gối áp sát đất, dùng miệng mà uống nước trực tiếp." Người ấy liền quỳ dài xuống, tay và đầu gối áp sát đất, đưa miệng vào lỗ chân trâu mà uống. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương và lời nói cũng không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút ít sự dễ thương, thì ta hãy đừng nên để tâm nghĩ tới hành động và lời nói không dễ thương của người ấy mà hãy nên chú ý tới cái chút ít sự dễ thương còn có trong tâm người ấy thôi để có thể dứt trừ được sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

Đây là phương pháp thứ tư, này các bạn:

Kiếp trước: Giảng kinh thuyết pháp

Đời nay: Công đức vô lượng

Kiếp trước: Phóng sinh bắt sát

Đời nay: Đông con nhiều cháu

Mọi chuyện xấu do mình gây ra thì phải tự gánh lấy, địa ngục chịu khổ biết oán trách ai?

Con đường Nhân Quả rộng lớn mà chẳng ai thấy, xa thì con cháu gánh chịu, gần thì chính mình phải gánh lấy.

Người không tin Nhân Quả mà cho giúp nhiều, trước mắt người này được hưởng phúc.

Kiếp trước tu, kiếp này được hưởng; kiếp này tích đức, sau hưởng được nhiều phúc âm.

Nếu người nào hủy báng Nhân Quả Kinh, kiếp sau sẽ bị đày đọa mất người.

Người nào tin và thực hành Nhân Quả Kinh thì các sao Phúc, Lộc, Thọ sẽ chiếu sáng nhà.

Người nào giới thiệu, ủng hộ Nhân Quả Kinh, đời đời hưởng phúc, gia đạo hưng thịnh.

Người nào thường mang theo mình Nhân Quả Kinh, mọi hung dữ, tai họa không xảy đến hại thân mình.

Người nào thường thuyết giảng về Nhân Quả Kinh, đời đời kiếp kiếp là người thông minh.

Kiếp này thân hình thấp nhỏ là do Nhân nào?
Kiếp trước khinh bỉ kỳ thị người làm hoặc giúp việc
cho mình.

Kiếp này hay bị thổ huyết là do Nhân nào?
Kiếp trước thường xúi giục ly gián người.

Kiếp này tai bị điếc là do Nhân nào?
Kiếp trước nghe Pháp mà không tin là thật.

Kiếp này bị ung nhọt, dở điên bất thường là do Nhân nào?
Kiếp trước ngược đãi đánh đập súc vật.

Thân thể sinh mùi hôi thối là do Nhân nào?
Kiếp trước sinh lòng đố kỵ với sự vinh hiển thành
công của người khác.

Kiếp này treo cổ chết là do Nhân nào?
Kiếp trước làm tổn hại người mà lợi cho mình.

Quan quả cô độc là do Nhân nào?
Kiếp trước không thương yêu vợ con.

Thiên lôi đả, hoả thiêu là do Nhân nào?
Kiếp trước phỉ báng người xuất gia.

Nếu có một ai đó mà hành động không dễ
thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng
không còn lại một chút gì gọi là dễ thương, thì nếu là
kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận kẻ đó thì mình
phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận
ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như có một kẻ đi xa, trên
con đường dài nửa đường bị bệnh. Khốn đốn, héo hắt,
cô độc, không bạn đồng hành, thôn xóm phía sau đã
lìa bỏ lâu rồi mà thôn xóm phía trước cũng còn cách
đó rất xa, người đó đang lâm vào tình trạng tuyệt
vọng, biết mình sẽ chết ở dọc đường. Trong lúc ấy, có
một người khác đi tới, thấy được tình trạng này, liền ra
tay cứu giúp. Người ấy dìu người kia tới được thôn ấp
phía trước, chăm sóc, chữa trị và chu toàn cho về các
mặt thuốc thang và thực phẩm. Nhờ sự giúp đỡ ấy mà
người kia thoát nạn. Sở dĩ người kia thoát nạn, đó là
nhờ ở lòng thương xót và lân mẫn của người này.
Cũng như thế, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà
hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương
mà trong tâm cũng không còn lại một cái gì có thể gọi
là dễ thương hết, thì ta phải phát khởi tâm niệm này:
"Một người mà hành động không dễ thương, lời nói
không dễ thương mà tâm ý cũng không dễ thương là
một người rất đau khổ, người này chắc chắn đang đi
về những nẻo đường xấu ác cực kỳ, nếu không gặp

được thiện tri thức thì người ấy sẽ không có cơ hội chuyển hóa và đi về các nẻo đường hạnh phúc." Nghĩ như thế, ta mở được lòng thương xót và lân mẫn, diệt trừ được sự phiền giận của ta và giúp được cho kẻ kia. Người có trí phải nên thực tập như thế. (C)

Đây là phương pháp thứ năm, này các bạn:

Nếu có một ai đó mà hành động dễ thương, lời nói cũng dễ thương mà tâm ý cũng dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận hoặc ganh ghét với kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ cách ngoài thôn xóm không xa có một cái hồ thật đẹp, nước hồ đã trong lại ngọt, đáy hồ sâu mà bằng phẳng, bờ hồ đầy đặn, cỏ xanh mọc sát quanh hồ, bốn phía cây cối xanh tươi cho nhiều bóng mát. Có một kẻ kia đi tới bên hồ, khát nước, phiền muộn, nóng bức, mồ hôi nhễ nhại. Người ấy cởi áo, để trên bờ hồ, nhảy xuống, khoan khoái mặc tình tắm rửa và uống nước; tất cả những nóng bức, khát nước và phiền muộn của mình đồng thời tiêu tán hết. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy một người mà hành động dễ thương, lời nói dễ thương mà tâm địa cũng dễ thương thì ta hãy nên nhận diện tất cả những cái dễ thương của người ấy về cả ba mặt thân, khẩu và ý mà đừng để sự phiền giận hoặc ganh ghét xâm chiếm ta. Nếu không biết sống hạnh phúc với một

Kiếp này tay bị ngăn cong là do Nhân nào?

Kiếp trước là người đánh cha mẹ.

Kiếp này chân bị ngăn cong (tập tễnh) là do Nhân nào?

Kiếp trước là người phá hoại cầu cống, đường xá.

Kiếp này làm trâu ngựa là do Nhân nào?

Kiếp trước là người thiếu nợ không chịu trả (quịt nợ).

Kiếp này làn heo, chó là do Nhân nào?

Kiếp trước cố tình lừa đảo người.

Kiếp này mang nhiều bệnh tật là do Nhân nào?

Kiếp trước vui thích khi thấy người gặp tai họa.

Kiếp này khỏe mạnh là do Nhân nào?

Kiếp trước cho thuốc cứu người bệnh.

Kiếp này ngồi tù là do Nhân nào?

Kiếp trước thấy người gặp nguy hiểm không cứu giúp.

Lênh đênh cô khổ là do Nhân nào?

Kiếp trước ác tâm lấn hiếp người.

Kiếp này không vợ là do Nhân nào?
Kiếp trước gian dâm với vợ người.

Kiếp này sống cô quả là do Nhân nào?
Kiếp trước khinh rẻ chồng mình

Kiếp này làm nô tỳ là do Nhân nào?
Kiếp trước là người vong ơn phụ nghĩa.

Kiếp này có đôi mắt sáng là do Nhân nào?
Kiếp trước cho dầu vào đèn thắp bàn thờ Phật.

Kiếp này mắt đui lòa là do Nhân nào?
Kiếp trước xem nhiều sách khiêu dâm.

Kiếp này khuyết khẩu (có tật nói ú ớ) là do Nhân nào?
Kiếp trước nói nhiều chuyện thị phi (nói đâm thọc
người này, người kia).

Kiếp này câm điếc là do Nhân nào?
Kiếp trước ác khẩu la mắng cha mẹ.

Kiếp này bị gù lưng là do Nhân nào?
Kiếp trước chê cười người lùn lạy Phật.

người tươi mát như thế thì mình thực không phải là
một người có trí tuệ. (C)

Này các bạn tu, tôi đã chia sẻ với quý vị về năm
phương pháp dứt trừ sự phiền giận.

Sau khi nghe tôn giả Xá Lợi Phất nói, các vị
khất sĩ vui mừng tiếp nhận và hành trì theo.

KINH TÁM ĐIỀU THUỞNG NHÂN GIÁC NGỘ:

Là đệ tử Phật thì nên hết lòng, ngày cũng như đêm, đọc tụng và quán niệm về tám điều mà các bậc đại nhân đã giác ngộ.

Điều thứ nhất là giác ngộ rằng cuộc đời là vô thường, chế độ chính trị nào cũng dễ sụp đổ, những cấu tạo của bốn đại đều trống rỗng và có tác dụng gây đau khổ, con người do tập hợp của năm ấm mà có, lại không có thực ngã, sinh diệt thay đổi không ngừng, hư ngụy và không có chủ quyền. Trong khi đó thì tâm ta lại là một nguồn suối phát sinh điều ác và thân ta thì là một nơi tích tụ của tội lỗi. Quán chiếu như trên thì dần dần thoát được cõi sinh tử.

Điều thứ hai là giác ngộ rằng càng lắm ham muốn thì lại càng nhiều khổ đau, rằng bao nhiêu cực nhọc trong cõi sinh tử đều do ham muốn mà có. Trong khi đó người ít ham muốn thì không bị hoàn cảnh sai sử, lại cảm thấy thân mình và tâm mình được thư thái.

Điều thứ ba là giác ngộ rằng vì tâm ta rong ruổi chạy theo danh lợi không bao giờ biết chán cho nên tội lỗi ta cũng theo đó mà càng ngày càng lớn. Các bậc Bồ Tát thì khác hẳn: họ luôn luôn nhớ nghĩ đến phép tri túc, an vui sống với đời đạm bạc để hành đạo và xem sự nghiệp duy nhất của mình là sự thực hiện trí tuệ giác ngộ.

Phúc lộc đầy đủ là do Nhân nào?

Kiếp trước xây đình chùa

Tướng mạo đoan nghiêm là do Nhân nào?

Kiếp trước dâng hoa tươi cúng Phật.

Thông minh trí tuệ là do Nhân nào?

Kiếp trước là người tụng kinh niệm Phật

Vợ chồng sống với nhau lâu dài là do Nhân nào?

Kiếp trước may cờ phướn cúng thờ Phật.

Phụ mẫu được song toàn là do Nhân nào?

Kiếp trước luôn kính trọng người cô độc.

Có nhiều con nhiều cháu là do Nhân nào?

Kiếp trước mở lồng thả chim.

Nuôi con không lớn là do Nhân nào?

Kiếp trước oán giận người khác.

Kiếp này sống trường thọ là do Nhân nào?

Kiếp trước mua thú vật phóng sinh.

bồ thí để có thể gieo trồng giống tốt cho phúc điền của đời sau. Phật đọc nhân quả kệ rằng:

Phú quý đều do mệnh, tiền thế phải gieo nhân tốt lành, người nào giữ được vậy thì kiếp kiếp hưởng phúc lộc thâm sâu. Thiện nam tín nữ hãy nghe ta nói về NHÂN, lắng nghe và niệm Tam Thế Nhân Quả Kinh.

Tam thế nhân quả không thể là nhỏ, lời Phật dạy là Chân Ngôn không thể xem nhẹ.

Đời này được làm quan là do Nhân nào?
Do kiếp trước đã dùng vàng để trang điểm thân tượng Phật.

Được cưỡi ngựa ngồi xe là do Nhân nào?
Kiếp trước là người tu bổ, sửa chữa cầu đường.

Được mặc quần áo tơ lụa là do Nhân nào?
Kiếp trước cho tặng quần áo cho người nghèo.

Có ăn có mặc là do Nhân nào?
Kiếp trước Trà, cơm bồ thí cho những người nghèo.

Được ăn nhà hàng sang trọng, ở nhà lầu to là do Nhân nào?
Kiếp trước cung cấp cơm gạo cho chùa hoặc am thờ Phật..

Điều thứ tư là giác ngộ rằng thói quen lười biếng đưa đến chỗ đọa lạc; vì vậy con người phải chuyên cần hành đạo, phá giấc phiền não, hàng phục bốn loài ma và ra khỏi ngục tù của năm ấm và ba giới.

Điều thứ năm là giác ngộ rằng chính vì vô minh nên mới bị giam hãm trong cõi sinh tử. Các vị Bồ Tát thường xuyên nhớ rằng phải học rộng, biết nhiều, phát triển trí tuệ, đạt được biện tài để giáo hóa cho mọi người, để cho tất cả đạt tới niềm vui lớn.

Điều thứ sáu là giác ngộ rằng vì nghèo khổ cho nên người ta sinh ra có nhiều oán hận và căm thù, và vì thế lại tạo thêm những nhân xấu. Các vị Bồ Tát biết thế cho nên chuyên tu phép bồ thí, coi kẻ ghét người thương như nhau, bỏ qua những điều ác mà người khác đã làm đối với mình và không đem tâm ghét bỏ những ai đã làm ác.

Điều thứ bảy là giác ngộ rằng năm thứ dục vọng gây nên tội lỗi và hoạn nạn. Người xuất gia tuy sống trong thế tục nhưng không nhiễm theo cái vui phàm tục, thường quán niệm rằng tài sản của mình chỉ là ba chiếc áo ca sa và một chiếc bình bát, tất cả đều là pháp khí, rằng chí nguyện xuất gia của mình là sống thanh bạch để hành đạo, giữ phạm hạnh cho thanh cao và đem lòng từ bi để tiếp xử với tất cả mọi người.

Điều thứ tám là giác ngộ rằng vì lửa sinh tử cháy bùng cho nên mọi loài đang chịu biết bao niềm thống khổ. Biết vậy cho nên ta phải phát tâm Đại Thừa, nguyện cứu tế cho tất cả mọi người, nguyện thay thế cho mọi người mà chịu khổ đau vô lượng, khiến cho tất cả chúng sinh đều đạt tới niềm vui cứu cánh.

Tám điều nói trên là những điều giác ngộ của các bậc đại nhân, Phật và Bồ Tát; những vị này đã tinh tiến hành đạo, tu tập từ bi và trí tuệ, đã cưỡi thuyền pháp thân đến được bến Niết Bàn. Khi trở về lại cõi sinh tử độ thoát cho chúng sinh, các vị đều dùng tám điều giác ngộ ấy để khai mở và chỉ đường cho mọi người, khiến cho chúng sanh ai cũng giác ngộ được cái khổ của sinh tử, lìa bỏ được ngũ dục và hướng tâm vào con đường thánh.

Nếu đệ tử Phật mà thường đọc tụng tám điều này thì mỗi khi quán niệm diệt được vô lượng tội, tiến tới giác ngộ, mau lên chính giác, vĩnh viễn đoạn tuyệt với sinh tử, thường trú trong sự an lạc. (CCC)

KINH NHÂN QUẢ BA ĐỜI

Lúc bấy giờ, Tôn giả A Nan Đà, tại đại hội Linh Sơn có tất cả một ngàn hai trăm năm mươi người. Ngài A Nan Đà đánh lễ chấp tay đi quanh Đức Phật ba vòng rồi quỳ theo kiểu Hồ Quy (đầu gối bên phải quỳ xuống đất, đầu gối trái chống lên trên mặt đất), hai tay chấp vắn Đức Thích Ca Mâu Ni Phật rằng Tất cả chúng sinh tại Nam Diêm Phù Đề (Thế Giới của chúng ta) khi thời Mạt Pháp đến, nhiều người sinh ra bất thiện, không kính Tam Bảo, không trọng phụ mẫu, không có tam cương, ngũ luân rối loạn. Bần cùng hạ tiện, lực căn không đủ. Cả ngày lo giết chóc hại mạng sống, người phú quý kẻ nghèo hèn cũng không đồng đều. Kính thưa Đức Thế Tôn, đây là do quả báo nào mà sinh ra như thế? Kính mong Đức Thế Tôn từ bi vì đệ tử mà giải thích chi tiết! Phật bảo ngài Anan và các đại đệ tử khác rằng may thay! May thay! Các con hãy nghe cho kỹ, ta vì các con mà nói thật rõ điều Anan đã hỏi ta. Tất cả thế gian, nam nữ, già trẻ, kẻ bần tiện, người phú quý phải chịu khổ đến vô cùng hoặc hưởng phúc đến bất tận đều do nhân và quả báo của những kiếp trước. Vậy thì con người phải làm thế nào? Trước tiên phải hiếu kính cha mẹ, kính tin Tam Bảo, kể đến không được sát sanh mà phải phóng sanh, niệm Phật

Tỉnh giác từng phút giây
An trú bằng chánh niệm
Như vậy mới xứng đáng
Người biết sống một mình
Kẻ ấy đã tôn vinh
Đạo nhiệm mầu vô thượng

Bài Tụng KHÔI SUỐI YÊUTHƯƠNG

Cúi đầu kính lạy Quan Thế Âm
Nguyện lớn vì đời luôn hiện thân
Mắt thương nhìn đời thương quán chiếu
Lắng nghe cứu độ vớt trầm luân
Cảnh dương rẫy nước thiêng cam lộ
Gột sạch tâm con mọi cấu trần
Con xin một lòng về nương tựa
Nguyên ước ngàn lời xin kính dâng: (C)
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện nhìn sâu vào năm uẩn
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện thấy được tự tánh Không
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện sớm lên bờ giải thoát
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện vượt thắng mọi tai ương
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện ngồi trên thuyền Bát Nhã
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện có mặt đủ ba thân
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện thành tựu quả giải thoát
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm

Con nguyên nuôi dưỡng đại bi tâm
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Con nguyên thâm nhập Như Lai Tạng
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Con nguyên gạn lọc tâm ý trong (C)
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con vượt thoát hầm ái dục
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con đập vỡ khối trần tâm
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con đủ phương tiện quyền xảo
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con xây dựng được tăng thân
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con chuyển hóa được hờn giận
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con nhổ được gốc vô minh
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con đưa cao đức chánh tín
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Cho con được mắt tuệ sáng trong
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin trên tay có đóa sen vàng
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin mắt nhìn thấy được Pháp thân

Đượm nhuần vô ngã vô si
 Con đường giải thoát bước đi thêm gần
 Khéo an trú, khéo tác thành
 Thân tâm an ổn, vững vàng lắng sâu
 Tâm Từ khi được khéo tu
 Làm cho kiết sử bị mau yếu dần
 Không còn dấu vết tham sân
 Niết Bàn hiển lộ thênh thang giữa đời
 Thế Tôn thuyết giảng mấy lời
 Các Thầy vui nhận, tin, rồi làm theo
 Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. (3 lần)
 Không truy tìm quá khứ
 Không ước vọng tương lai
 Quá khứ đã qua rồi
 Tương lai lại chưa đến
 Chỉ có pháp hiện tại
 Tuệ quán chính là đây
 Bất động chẳng lung lay
 Hãy thực hành như thế
 Không một ai biết trước
 Cái chết đến lúc nào
 Tử thân có đợi đâu
 Làm sao điều đình được
 Vì thế nên nỗ lực
 Tỉnh tấn suốt đêm ngày

Nguồn an lạc trải tựa đồng bao la
 Ba là từ ái lan xa
 Làm cho cảm ứng chan hòa rộng theo
 Ai ai cũng thấy mến yêu
 Đem lòng ngưỡng mộ người nêu Tâm Từ
 Bốn là loài chẳng phải người
 Một khi cảm nhận biết người Từ Tâm
 Cũng dành cho những tình thâm
 Hộ trì người được những thành tựu vui
 Năm là Thiên chúng cõi Trời
 Xưa kia tu tập nên người Từ Tâm
 Thấy người nào tính ai lân
 Nay theo gia hộ để cùng tiến tu
 Sáu là hiểm nạn đang chờ
 Dầu sôi lửa bỏng mịt mờ kiếm cung
 Cùng bao nhiêu thứ độc trùng
 Không sao xâm phạm đến vùng trú thân
 Bảy do huân tập Từ Tâm
 Thác sanh Phạm chúng làm dân cõi Trời
 Được nhiều phước báo tuyệt vời
 Và Tâm Từ được trau dồi hơn thêm
 Tám là đầy đủ thiện duyên
 Người Từ Tâm biết thường xuyên chuyên cần
 Làm cho đức hạnh được thuần
 Thành vườn ruộng tốt gieo trồng Đại Bi

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện xây dựng tình huynh đệ
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện bồi đắp nghĩa đồng môn
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện tập nói lời ái ngữ
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện học nhìn bằng mắt thương
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện thành tựu hạnh đế thính
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện chánh niệm sống phân minh
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện định căn mau thành tựu
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện ngày đêm bước kiện hành
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện an cư trên thật địa
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin nguyện được năm mắt sáu thông (C)
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Xin cùng con đi vào vùng chiến tranh
 Chấm dứt đao binh, im hơi bom đạn
 Xin cùng con đi vào vùng khổ bệnh

Dem theo linh dược cam lộ thanh lương
Xin cùng con đi vào cõi ma đói
Dem theo pháp thực của hiếu và thương
Xin cùng con đi vào vùng địa ngục
Giải trừ nhiệt nã đem lại thanh lương
Xin cùng con đi vào vùng tranh chấp
Giải tỏa hận thù, khơi suối yêu thương.

Thấy người khổ nạn khó qua
Lòng mình đau xót như là khổ chung
Thấy người hạnh phúc thành công
Lòng mình vui sướng như cùng vui theo
Thấy người lầm lỗi ít nhiều
Lòng mình tha thứ mến trù càng hơn
Người Từ Tâm sống vẹn tròn
Thương yêu bình đẳng sắt son bền lòng
Cho dù không ước không mong
Phước lành tự đến do công đức thành
Một là ngủ được an lành
Bởi lòng mình đã chân thành thương yêu
Bởi không lừa lọc dặt thù
Bởi không toan tính lắm điều chua ngoa
Tâm mình không gợn xấu xa
Tham lam, sân hận, si mê mịt mờ
Đầu hôm đến lúc tỉnh mơ
Khổ ưu lặng tắt, thời thơ giấc nồng
Hai là rời bước khỏi giường
Lòng mình một mực bình thường yên vui
Khi đi đứng, lúc nằm ngồi
Không còn tiếc nhớ, đua đòi, ước ao
Từ Tâm hóa giải đẹp sao
Muộn phiền, sân hận tan vào hư không
Lòng mình luôn giữ trắng trong

Đủ lòng độ lượng, đủ lòng thương yêu
 Với người mưu hại đủ điều
 Bất nhân, ác cảm, gây bao hận thù
 Người Từ Tâm trước như sau
 Trái lòng ra mãi, đậm sâu thương người
 Với người oán ghét bao đời
 Nguồn thương yêu ấy làm vui tị hiềm
 Chuyện không hay chẳng trách phiền
 Cho vui bớt những nghiệp duyên với người
 Người Từ Tâm trước muôn loài
 Đem lòng thương xót cảnh đời không may
 Thương người sống kiếp đọa đầy
 Làm thân cầm thú nghiệp gây chẳng lành
 Hoặc loài ngựa quỳ vô hình
 Hoặc trong địa ngục, tội tình vương mang
 Từ Tâm như ánh trăng ngàn
 Dịu dàng soi thấu mọi đường trầm luân
 Ở đâu có chúng hữu tình
 Thì nơi ấy có Từ Tâm hướng về
 Như tàn lá mát rộng che
 Chúng sanh vô lượng Tâm Từ vô biên
 Tâm Từ như suối triền miên
 Thấm vào mạch sống mọi niềm an vui
 Tâm Từ làm gốc vun bồi
 Cho người cao thượng cho đời thăng hoa

QUY NGUYỆN:

Trầm hương xông ngát điện
 Sen nở Phật hiện thân
 Pháp giới thành thanh tịnh
 Chúng sinh lắng nghiệp trần.
 Đệ tử tâm thành
 Hướng về Tam Bảo
 Phật là Thầy chỉ đạo
 Bạc tỉnh thức vẹn toàn
 Tướng tốt đoan trang
 Trí và bi viên mãn. (C)
 Pháp là con đường sáng
 Dẫn người thoát cõi mê
 Đưa con trở về
 Sống cuộc đời tỉnh thức. (C)
 Tặng là đoàn thể đẹp
 Cùng đi trên đường vui
 Tu tập giải thoát
 Làm an lạc cuộc đời. (C)
 Đệ tử nương nhờ Tam Bảo
 Trên con đường học đạo
 Biết Tam Bảo của tự tâm
 Nguyện xin chuyên cần
 Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)
 Nguyện theo hơi thở
 Nở nụ cười tươi

Nguyện học nhìn cuộc đời
 Bằng con mắt quán chiếu
 Nguyện xin tìm hiểu
 Nỗi khổ của mọi loài
 Tập từ bi
 Hành hỷ xả
 Sáng cho người thêm niềm vui
 Chiều giúp người bớt nỗi khổ
 Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục
 Nếp sống lành mạnh an hòa
 Cho thân thể kiện khương
 Nguyện rũ bỏ âu lo
 Học tha thứ bao dung
 Cho tâm tư nhẹ nhõm
 Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo
 Ôn cha mẹ ơn thầy
 Ôn bè bạn chúng sinh
 Nguyện tu học tinh chuyên
 Cho cây bi trí nở hoa
 Mong một ngày kia
 Có khả năng cứu độ mọi loài
 Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)
 Xin nguyện Phật, Pháp, Tăng chứng minh
 Gia hộ cho đệ tử chúng con
 Viên thành đại nguyện. (CC)

KINH TỪ TÂM

Tôi từng nghe kể như vậy
 Một thời, Xá vệ, tại ngay Kỳ Hoàn
 Thế Tôn cho gọi chúng tăng
 Các Thầy cung kính, “Thưa vâng” đáp lời
 Thế Tôn dạy chuyện ở đời
 Liên quan tu tập nên người Từ Tâm
 Là người rất đổi ân cần
 Thương yêu trải khắp kẻ gần người xa
 Tấm lòng nhân ái bao la
 Thật là thuần khiết, thật là cao thâm
 Hướng về tất cả chúng sanh
 Người Từ Tâm trọn quên mình mà thương
 Không vì ái luyến vấn vương
 Không vì mong đợi chút đường lợi danh
 Không vì ân nghĩa riêng dành
 Không vì cân nhắc với mình lạ quen
 Thương người quen lẽ tất nhiên
 Cũng thương những kẻ chưa quen bao giờ
 Xóa đi ngăn cách lạ xa
 Xóa đi ngần ngại hững hờ bấy lâu
 Tình thương lan tỏa đến đâu
 Giúp xây nơi ấy nhịp cầu cảm thông
 Người Từ Tâm đủ bao dung

Xin nguyện học phép quán chiếu
 Tập nhìn tập hiểu thật sâu
 Thấy được tự tánh các pháp
 Thoát ngoài sinh tử trần lao
 Nguyện học nói lời ái ngữ
 Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
 Đem nguồn vui tới mọi nẻo
 Giúp người voi nổi sầu đau
 Đền đáp công ơn cha mẹ
 Ôn 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. (CCC)

SÁM NGUYỆN:

Trang nghiêm đài sen ngự tọa
 Đại hùng tử 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 đầy 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 nỗi 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 não

Tạo nên bao nỗi hận sâu;
Có lúc tâm tư buồn chán
Mang đầy dấn vật 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 hổ 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
Dầy đạp 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 Phật 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 nộ cười hơi thở
Sống đời chánh niệm tinh chuyên. (C)
Đệ tử xin nguyện trở lại
Sống trong hiện tại nhiệm mầu
Vườn tâm ươm hạt giống tốt
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.