



Đêm Trung kinh
Pháp Hoa
Tiếng xao động tinh hà
Đĩa cầu vồng
Tinh thái
Long Đất bồng đờn
hoa
Đêm Trung kinh Pháp
Hoa
Bảo thập hiện chơi lò
Khắp trời bỏ tất hiện
Tay Bụt trong tay ta



KINH KÊ TIẾNG VIỆT

Tặng Thân Xóm Dừa

Danh Sách Các Kinh và Bài Tụng

SỐ	TÊN KINH	MÀU
1.	Khai Kinh, Tâm Kinh Tuệ Giác Qua Bờ,	Vàng
2.	Quán Niệm Các Vị Bồ Tát	Vàng
3.	Trì Niệm, Quay Về Nương Tựa, Hồi Hướng	Vàng
4.	Ái Ngữ Lắng Nghe	Xanh lá cây
5.	Bài Tụng Hạnh Phúc	Xanh lá cây
6.	Ca Ngợi Bụt Amitabha	Xanh lá cây
7.	Ca Tụng Đất Mẹ	Xanh lá cây
8.	Chuyển Niệm	Xanh lá cây
9.	Điều Phục Cơn Giận	Xanh lá cây
10.	Hiện Pháp Lạc Trú	Xanh lá cây
11.	Hướng Về Kính Lạy	Xanh lá cây
12.	Hướng Về Tam Bảo	Xanh lá cây
13.	Kệ Sám Hối	Xanh da trời
14.	Kệ Vô Thường	Xanh da trời
15.	Khởi Suối Yêu Thương	Xanh da trời
16.	Lạy Sám Hối	Xanh da trời
17.	Ngày Đêm An Lành	Xanh da trời
18.	Nhận Diện và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi	Xanh da trời
19.	Nương Tựa A Di Đà	Xanh da trời
20.	Phòng Hộ Chuyển Hóa	Xanh da trời
21.	Quy Nguyện	Xanh da trời
22.	Sám Hối và Phát Nguyện	Xanh da trời
23.	Sám Nguyện	Xanh da trời
24.	Sám Quy Mạng	Xanh da trời
25.	Tươi Tắm Hạt Giống Tốt	Xanh da trời
26.	Tủi Hỉ Hồi Hướng	Xanh da trời
27.	Trì Chú Diệt Tội	Xanh da trời

Danh Sách Các Kinh và Bài Tụng (tiếp theo)

SỐ	TÊN KINH	MÀU
28.	Kinh Bát Đại Nhân Giác (Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân)	Vàng đậm
29.	Kinh Bốn Loại Thức Ăn	Vàng đậm
30.	Kinh Diệt Trừ Phiền Giận	Vàng đậm
31.	Kinh Hải Đảo Tự Thân	Vàng đậm
32.	Kinh Mười Nguyện Phổ Hiền	Vàng đậm
33.	Kinh Người Biết Sống Một Mình	Vàng đậm
34.	Kinh Phước Đức	Vàng đậm
35.	Kinh Sức Mạnh Quán Âm	Vàng đậm
36.	Kinh Thương Yêu	Vàng đậm
37.	Kinh Trung Đạo Nhân Duyên	Vàng đậm
38.	Năm Giới Tân Tu	Xám
39.	14 Giới Tiếp Hiện Tân Tu	Xám

Khai Kinh

Nam mô đức Bồn Sư Bụt
Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm
Cơ duyên may được thọ trì
Xin nguyện đi vào biển tuệ
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi.(C)

Tâm Kinh Tuệ Giác Qua Bờ

Avalokita
Khi quán chiếu sâu sắc
Với tuệ giác qua bờ,
Bỗng khám phá ra rằng:
Năm uẩn đều trống rỗng.
Giác ngộ được điều đó,
Bồ-tát vượt ra được
Mọi khổ đau ách nạn.(C)

“Này Śāriputra,
Hình hài này là không,
Không là hình hài này;
Hình hài chẳng khác không,
Không chẳng khác hình hài.
Điều này cũng đúng với
Cảm thọ và tri giác,
Tâm hành và nhận thức. (C)

“Này Śāriputra,
Mọi hiện tượng đều không,
Không sinh cũng không diệt,
Không có cũng không không,
Không dơ cũng không sạch,
Không thêm cũng không bớt. (C)

“Cho nên trong cái không,
Năm uẩn đều không thể
Tự riêng mình có mặt.
Mười tám loại hiện tượng
Là sáu căn, sáu trần
Và sáu thức cũng thế;
Mười hai khoen nhân duyên
Và sự chấm dứt chúng
Cũng đều là như thế;

Khổ, tập, diệt và đạo
Tuệ giác và chứng đắc
Cũng đều là như thế. (C)

“Khi một vị bồ-tát
Nương tuệ giác qua bờ
Không thấy có sở đắc
Nên tâm hết chướng ngại.
Vì tâm hết chướng ngại
Nên không còn sợ hãi,
Đập tan mọi vọng tưởng,
Đạt niết-bàn tuyệt hảo. (C)

“Chư Bụt trong ba đời
Nương tuệ giác qua bờ
Đều có thể thành tựu
Quả chánh giác toàn vẹn. (C)

“Vậy nên phải biết rằng
Phép tuệ giác qua bờ
Là một linh chú lớn,
Là linh chú sáng nhất,
Là linh chú cao tột,
Không có linh chú nào
Có thể so sánh được.
Là tuệ giác chân thực
Có khả năng diệt trừ
Tất cả mọi khổ nạn. (C)

Vậy ta hãy tuyên thuyết
Câu linh chú qua bờ:
“Gate, gate,
pāragate,
pārasamgate,
bodhi, svaha!” (CC)

Quán nguyện về 5 vị Bồ Tát

Lạy đức **Bồ Tát Quán Thế Âm**, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi.

Lạy đức **Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi**, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết dừng lại và nhìn sâu vào lòng sự vật và vào lòng người. Chúng con xin tập nhìn với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập nhìn với con mắt không thành kiến. Chúng con xin tập nhìn mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập nhìn sâu để thấy và để hiểu những gốc rễ của mọi khổ đau, để thấy được tự tánh vô thường và vô ngã của vạn vật. Chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, dùng gươm trí tuệ để đoạn trừ phiền não, giải thoát khổ đau cho chúng con và cho mọi giới.

Lạy đức **Bồ Tát Phổ Hiền**, chúng con xin học theo hạnh nguyện của Bồ Tát, biết đem con mắt và trái tim đi vào cuộc sống. Chúng con xin nguyện buổi sáng dâng niềm vui cho người, buổi chiều giúp người bớt khổ. Chúng con biết hạnh phúc của người chính là hạnh phúc của mình, và nguyện thực hiện niềm vui trên con đường phụng sự. Chúng con biết mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi cử chỉ và mỗi nụ cười đều có thể đem lại hạnh phúc cho người. Chúng con biết rằng nếu chúng con siêng năng tu tập thì tự thân chúng con có thể là một nguồn an lạc bất tuyệt cho những người thân yêu của chúng con và cho cả muôn loài.

Lạy đức **Bồ Tát Địa Tạng**, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang trấn ngự, để có thể mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và giải thoát. Chúng con nguyện không bao giờ quên lãng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng, nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai bị bưng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người. Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế; trái lại, chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt. Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể trở thành trung kiên và không kỳ thị như Đất, và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con.

Lạy đức **Bồ tát Thường Bất Khinh**, chúng con xin học theo hạnh của Bồ Tát, luôn nhìn sâu với con mắt không kỳ thị để thấy được những đức tánh tốt đẹp nơi người khác. Mỗi khi gặp ai Ngài cũng luôn xá chào cung kính và khen ngợi rằng: “Tôi rất kính quý Ngài, Ngài là một vị Bụt tương lai.” Chúng con xin nguyện nhìn sâu vào tự thân để nhận diện những điều tích cực nơi chúng con, để tự chấp nhận và thương yêu được chính mình. Chúng con nguyện chỉ tưới tẩm những hạt giống tốt nơi chúng con và nơi những người xung quanh, để những tư tưởng, lời nói và hành động của chúng con sẽ có khả năng gây thêm niềm tự tin và chấp nhận nơi chính chúng con, nơi con cháu chúng con và nơi tất cả mọi người. Chúng con xin tập nhìn sâu với con mắt không kỳ thị để thấy niềm vui và sự thành công của người là niềm vui và sự thành công của chính mình. Chúng con nguyện tập hành xử và nói năng với đức khiêm cung và niềm cung kính, nguyện học hạnh ái ngữ để giúp những ai có tự ti mặc cảm thấy được rằng họ cũng là những màu nhiệm của vũ trụ. Chúng con biết chỉ có khi nào chúng con vượt thoát được biên giới ngã chấp thì chúng con mới phá bỏ được mặc cảm hơn người, thua người và bằng người và đạt đến tự do và hạnh phúc chân thật.

Trì Niệm

Nam mô Đức Bồ Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)
 Nam mô Đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (3 lần) (C)
 Nam mô Đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (3 lần) (C)
 Nam mô Đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (3 lần) (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)

Nguyện sinh về Tịnh Độ
 Sen nở thấy vô sinh
 Chư Bụt và Bồ Tát
 Là những bạn đồng hành. (C)

Pháp môn xin nguyện học
 Ân nghĩa xin nguyện đền
 Phiền não xin nguyện đoạn
 Quả Bụt xin chứng nên. (C)

Nguyện dứt hết phiền não
 Cho trí tuệ phát sinh
 Cho tội chướng tiêu tán
 Quả giác ngộ viên thành. (CCC)

Ái Ngữ Lắng Nghe

Con đã trở về
 Quỳ dưới đài sen quý
 Nhìn lên con quan chiêm và ngưỡng mộ
 Nét tâm linh rạng rỡ
 Tỏa chiếu trên vàng trán Thế Tôn
 Thế Tôn là ánh sáng bình minh
 Là không gian bao la bát ngát
 Là hành tinh vững chãi
 Chuyên chở chúng con
 Trong cuộc hành trình
 Từ thế giới u minh
 Trở về cõi viên dung vô ngại. (C)

Từ vô lượng kiếp xa xưa
 Chúng con đã gây làm lỗi
 Đã tạo nhiều khổ đau
 Mỗi chúng con đều ôm đầy nội kết
 Có khi không nhìn được mặt nhau
 Không còn khả năng lắng nghe
 Không còn nói được với nhau những lời hòa ái
 Sự truyền thông giữa chúng con
 Đã trở nên khó khăn vì bao chướng ngại
 Khổ đau không có đường giải tỏa
 Hiểu và thương càng ngày càng vắng mặt
 Tình trạng nặng nề bế tắc
 Làm tắt lịm mọi niềm vui
 Nay con xin đem đầu lạy xuống
 Với tâm dạ chí thành
 Nguyện vâng lời chỉ dạy đức Thế Tôn
 Bắt đầu thực tập pháp lắng nghe
 Và nói lời ái ngữ
 Theo pháp môn lợi hành và đồng sự
 Để mau chóng tái lập được truyền thông. (C)

Xin chuyên cần thực tập
 Hộ trì thân tâm
 Bằng hơi thở chánh niệm
 Bằng bước chân ý thức
 Để có khả năng nhận diện
 Để có khả năng ôm ấp
 Những giận hờn và bực bội trong tâm

Để có thể ngồi lắng nghe
 Với tất cả tâm từ bi
 Và để người kia có dịp nói ra
 Những khổ đau uất ức
 Xin tập ngồi lắng nghe
 Với niềm cảm thương thao thức
 Để giúp cho người kia bớt khổ
 Con xin hứa với Bụt
 Là dù người kia có nói
 Những điều không phù hợp với sự thực
 Dù lời nói người kia
 Có hàm ý buộc tội và trách móc
 Con cũng sẽ chăm chú ngồi nghe.
 Con sẽ biết đợi chờ
 Cho đến khi thuận lợi
 Mới tìm ra phương cách
 Để nói cho người kia nghe
 Những gì đã thật sự xảy ra
 Để người kia có dịp
 Điều chỉnh nhận thức mình.
 Con nguyện sẽ thực tập
 Dùng ngôn từ hòa ái
 Để giúp người đối diện
 Có thể nghe và hiểu
 Những gì con muốn nói
 Mỗi khi trong lòng bực bội
 Con sẽ chỉ tập thở
 Tập đi thiền hành
 Và nhất thiết tránh việc luận tranh
 Con nguyện con chỉ nói
 Mỗi khi con làm chủ được
 tâm mình. (C)

Con xin đức Thế Tôn
 Đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi Đại Trí
 Đức Bồ Tát Phổ Hiền Đại Hạnh
 Và đức Bồ Tát Quán Âm Đại Bi
 Gia hộ và soi sáng cho con
 Để con mau chóng thành công
 Trên con đường thực tập. (CC)

Bài Tụng Hạnh Phúc

Chúng con được ngồi đây
 Trong phút giây hiện tại
 Bao bọc bởi tầng thân
 Thấy mình thật may mắn:
 Sinh ra được làm người
 Con sớm gặp chánh pháp
 Hạt Bồ Đề tươi tắn
 Lại có duyên được sống
 Hòa hợp trong tầng thân. (C)

Năng lượng của tầng đoàn
 Giới luật và uy nghi
 Đang bảo hộ cho con
 Không để gây làm lỗi
 Không bị nghiệp xấu đẩy
 Đi về nẻo tối tăm
 Lại được cùng bạn hiền
 Đi trên đường chân thiện
 Có ánh sáng chiếu soi
 Cửa Bụt và Bồ Tát. (C)

Tuy có mặt trong con
 Những hạt giống khổ đau
 Phiền não và tập khí
 Nhưng chánh niệm hiện tiền
 Vẫn thường luôn biểu hiện
 Giúp cho con tiếp xúc
 Với những gì màu nhiệm
 Có mặt trong tự thân
 Và có mặt quanh con. (C)

Sáu căn còn đầy đủ
 Mắt thấy được trời xanh
 Tai nghe tiếng chim hót

Mũi ngửi thấy hương trầm
 Lưỡi nếm được pháp vị
 Thế ngồi con vững chãi
 Ý hợp nhất với thân
 Nếu không có Thế Tôn
 Nếu không có Diệu Pháp
 Nếu không có Tăng Đoàn
 Làm sao con may mắn
 Được pháp lạc hôm nay? (C)

Công phu tu tập này
 Con cũng xin hành trì
 Cho gia đình, dòng họ
 Cho thế hệ tương lai
 Và cả cho xã hội.
 Niềm an lạc của con
 Là vốn liếng tu tập
 Con xin nguyện vun bón
 Tưới tẩm và nuôi dưỡng
 Bằng chánh niệm hàng ngày. (C)

Trong xã hội của con
 Bao nhiêu người đau khổ
 Chìm đắm trong năm dục
 Ganh ghét và hận thù.
 Thấy được những cảnh ấy
 Con quyết tâm hành trì
 Điều phục những tâm hành
 Tham đắm và giận ghét
 Tập khả năng lắng nghe
 Và sử dụng ái ngữ
 Để thiết lập truyền thông
 Tạo nên sự hiểu biết,
 Chấp nhận và thương yêu. (C)

Như đức Bồ Tát kia
Con nguyện xin tập nhìn
Mọi người chung quanh con
Bằng con mắt từ bi
Bằng tâm tình hiểu biết
Con xin tập lắng nghe
Bằng lỗ tai xót thương
Bằng tấm lòng lân mẫn
Nhìn và nghe như thế
Là hạnh của Bồ Tát
Có thể làm vui nhẹ
Khổ đau trong lòng người
Đem lại niềm an lạc
Về cho cả hai phía.
Chúng con ý thức rằng
Chính phiền não si mê
Làm cho thế giới này
Trở thành nơi hỏa ngục.
Nếu tu tập chuyển hóa
Chế tác được hiểu biết
Cảm thông và thương yêu
Chúng con sẽ tạo được
Tịnh Độ ngay nơi này. (C)

Dù cuộc đời vô thường
Dù sinh lão bệnh tử
Đã có đường đi rồi
Con không còn lo sợ. (C)

Hạnh phúc thay được sống
Trong tăng đoàn Thế Tôn
Được hành trì giới định
Sống vững chãi thanh thoi
Trong từng giây từng phút
Của cuộc sống hàng ngày,
Và trực tiếp tham gia
Vào sự nghiệp độ sinh
Của Bụt và Bồ Tát. (C)

Giờ phút này quý báu
Niềm biết ơn tràn dâng
Xin lạy đức Thế Tôn
Chứng minh và nhiếp thọ. (CC)

Bài kinh ca ngợi Bụt Amitabha

Lạy đức Như Lai Vô Lượng Quang
Chiếu soi hào hùng ngàn muôn cõi
Chúng con có duyên lành hôm nay
Được nghe diệu âm Từ Phụ gọi

Lạy đức Như Lai Cam Lộ Vương
Hiện thân sáng chói vàng Đại Nhật
Chúng con dòng dõi của Mặt Trời
Nay được Bụt đưa đường chỉ lối

Quê hương chúng con là Đại Địa
Mẹ hiền chính thật Hành Tinh Xanh
Đang lấy thương yêu làm quỹ đạo
Cùng hệ Thái Dương đi thiên hành

Ánh sáng của Như Lai phóng ra
Đã làm phát sinh bao chủng loại
Bất kỳ ở đâu có sự sống
Ở đây có Đại Nhật Như Lai

Ánh sáng của Như Lai phóng ra
Là nguồn nuôi dưỡng của muôn loài
Nẻo đi đường về chúng con thấy
Cũng nhờ Vàng Nhật luôn sáng soi

Năng lượng Như Lai vô lượng quang
Đã làm nên mây bạc trắng vàng
Đã làm nên núi cao sông rộng
Lưu lộ thành bốn biển xanh trong

Năng lượng Như Lai Cam Lộ Vương
Đã sinh ra liễu lục đào hồng

Biểu hiện nên hoa vàng trúc tím
Và trưng bày màu nhiệm pháp thân

Vòng tay Như Lai nâng Đại Địa
Đã xây nên Tịnh Độ an lành
Để bao bậc hiền nhân quy tụ
Và dựng thành thanh tịnh tăng thân

Phật tính không phân chia Nam Bắc
Tịnh độ không cuộc hạn Đông Tây
Mâu Ni đã từ bi khai thị
Tịnh Độ bây giờ và ở đây

Chúng con nguyện đi trên thật địa
Trở về ý thức được hình hài
Đi vào địa xúc trong từng bước
Thấy được nhiệm màu mỗi phút giây

Thấy được tự tính không sinh diệt
Thấy được bản thể không khứ lai
Lưới nghi muôn trùng tháo gỡ hết
Đuốc tuệ từng giây vạn nẻo soi

Thấy được Ta Bà là Tịnh Độ
Nhận ra Phiền Não tức Bồ Đề
Tiếp xúc Niết Bàn qua Sinh Tử
Bước lên bờ Giác vượt nguồn Mê

Mỗi bước chân đi trên đất Mẹ
Giúp con tiếp xúc với trời Cha
Mỗi bước chân an hòa tịnh lạc
Làm cho lòng đất nở muôn hoa

Cam lộ nhiệm màu đã xuất hiện
Cam lộ nhiệm màu đã phát sinh
Khung trời vinh quang đã về tới
Cam lộ còn đang bước kiện hành

Tịnh độ hiện tiền màu nhiệm lắm
Rõ ràng như mây trắng trời xanh
Chư Bụt muôn phương từng ẩn chứng
Cùng ngợi ca dị khẩu đồng thanh

Nguyện đem thân khẩu ý thanh tịnh
Góp công xây dựng cõi an lành
Đào tạo các bồ tát bồ xứ
Ngăn ngừa chấm dứt nạn đao binh

Xin nguyện an cư trong chánh niệm
Hết lòng bảo hộ hành tinh xanh
Xây dựng tăng thân thêm vững mạnh
Cùng Như Lai hành đạo độ sinh,

Chúng con nguyện quán chiếu
Để thấy tính duyên sinh
Để đạt tới vô tướng
Để vượt thoát giả danh

Để tiếp xúc thực tế
Để chứng nhập vô sinh
Để vượt thoát sợ hãi
Để sống thật an lành

Xin Như Lai nhiếp thọ
Đức Mâu Ni chứng minh
Gia hộ cho đệ tử
Đạo nghiệp chóng viên thành

Nam mô Bụt Amitabha
Nam mô Bụt Vairocana
Nam mô Bụt Sakyamuni (CC)

Bài Kinh Ca Tụng Đất Mẹ

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa
 Mẹ của trần gian của mọi loài
 Chúng con xin hướng về chiêm ngưỡng
 Ngôi sao xanh biếc giữa lưng trời
 Mẹ đã sinh ra bao chủng loại
 Tạo bao màu nhiệm ở trên đời
 Thương yêu hết mực, không kỳ thị
 Ôm lấy muôn loài chẳng sót ai
 Thuần hậu, bao dung và vững chãi
 Mẹ đang chuyên chở cả muôn loài
 Hằng sa Bồ Tát từng xuất hiện
 Từ lòng Đất Mẹ thật xanh tươi
 Mẹ còn ôm ấp và chuyển hóa
 Xóa đi thù hận của con người
 Ngày đêm sáng tạo và nuôi dưỡng
 Làm cho lòng Đất nở hoa Trời
 Trái tim mở rộng về muôn cõi
 Ba ngàn thế giới cũng chung vui
 Thấy được duyên sinh là tự tính
 Giữ gìn bảo hộ không rớt rời
 Không có, không không, không còn mất
 Không đồng, không dị, không khứ lai
 Tình thương của Mẹ không biên giới
 Đức độ mười phân vẹn cả mười

Bốn Tâm Vô Lượng là tình Mẹ
 Đầy như bốn biển chẳng hề vơi
 Mỗi độ Xuân về mang áo mới
 Hoa hồng liễu lục thật xinh tươi
 Hạ đến ngàn cây phô sắc thắm
 Hạt lành, trái ngọt khắp nơi nơi
 Rừng Thu rục rỡ bày muôn sắc
 Đông sang hoa tuyết ngập lưng trời
 Chiều xướng Hải Triều như sấm động
 Sáng họa Bình Minh cảnh tuyệt vời
 Thị hiện nhiệm màu trong vũ trụ
 Bông hoa đẹp nhất Hệ Mặt Trời
 Trí tuệ chiếu mười phương pháp giới
 Tâm tư mở rộng về muôn nơi
 Mẹ là Tịnh Độ trong Hiện Tại
 Trong cả Tương Lai của mọi loài
 Chúng con quay về nương tựa Mẹ
 Không còn tìm kiếm, không ngược xuôi
 Thấy được trong Con luôn có Mẹ
 Thấy Con trong Mẹ cả muôn đời
 Xin nguyện noi gương lành của Mẹ
 Sống từng giây phút thật an vui
 Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Đại Địa
 (ba lần) (CC)

Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh
 Thiên 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)

Điều Phục Con Giận

Cúi đầu con kính lạy
 Bạc Điều Ngự Trượng Phu
 Xin duỗi cánh tay vàng
 Đưa con lên bờ bình an và vững chãi
 Chúng con vì mê muội lâu đời
 Chưa từng có cơ duyên học hỏi
 Nên đã thường vụng dại
 Để hạt giống giận hờn bạo động
 Mỗi ngày tưới tẩm mãi
 Trong chiều sâu tâm thức của con.
 Những hạt giống buồn phiền tức tối
 Mỗi khi phát khởi hiện hành
 Thường gây ra đau thương và hờn tủi
 Cho bao nhiêu kẻ khác
 Và cho chính bản thân con. (C)

Theo lời dạy đức Từ Bi
 Bắt đầu từ hôm nay
 Con xin dâng lời thề nguyện
 Mỗi khi tâm giận hờn phát hiện
 Con sẽ nhớ trở về
 Nương vào hơi thở
 Vào bước chân chánh niệm
 Để chăm sóc và ôm ấp
 Để hộ trì và nhận diện
 Những tâm hành đau khổ trong con.
 Con sẽ nhớ thực tập nhìn sâu
 Để thấy được bản chất và cội nguồn
 Của tâm hành sân hận
 Vâng lời đức Thế Tôn căn dặn
 Con sẽ biết hộ trì tâm ý
 Nguyện sẽ không nói năng
 Và cũng không hành động

Một khi trong tâm con
 Con giận hờn vẫn còn chưa điều phục
 Xin thực tập quán chiếu
 Để thấy được cội nguồn đích thực
 Của niềm đau nỗi khổ trong con. (C)

Sở dĩ con khổ đau
 Vì hạt giống si mê
 Và hạt giống giận hờn
 Trong con còn quá lớn
 Và người làm con giận
 Là người đang có nhiều đau khổ
 Người ấy cũng chưa từng
 Biết quay về tự bảo hộ
 Chưa từng biết chuyển hóa
 Những tập khí sâu dày trong tự tâm.
 Quán chiếu được như thế
 Con sẽ làm phát sanh
 Hiểu biết và chấp nhận
 Và con sẽ có thể
 Giúp được cho người kia
 Tu tập để chuyển hóa
 Những khổ đau trong lòng. (C)

Đức Thế Tôn thường dạy
 Điều phục được giận hờn
 Là đạt tới chiến thắng
 Một lần cho cả hai phía.
 Con nguyện hết lòng thực tập
 Mong báo đáp được hồng ân
 Cầu lượng Từ Tam Bảo
 Nhiếp thọ và hộ niệm cho con
 Để chúng con chóng vượt sang
 Bến bờ an lành và tịnh lạc. (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”
 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 màu nhiệm Pháp thân. (C)

Con nguyện 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. (C)

Con nguyện nuôi lớn
 Tâm hiểu 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)

Hương Về Kính Lạy

Hương về kính lạy đức Như Lai
 Hải đẳng chiếu soi biển trần khổ
 Xin đức Từ Bi xót thương nhiếp thọ
 Chúng con hôm nay khẩn thiết
 nguyện quay về. (C)

Đệ tử chúng con
 Bốn ơn mang nặng
 Chưa dịp báo đền
 Nhìn ra ba cõi bốn bên
 Thấy muôn loài còn chìm trong
 khổ nạn

Bỗng giật mình kinh hãi
 Biết rằng dù đã quay đầu nhìn lại
 Vẫn thấy rằng bến Giác còn xa
 May thay trong cõi Ta Bà
 Đâu cũng có cánh tay đức Từ Bi
 cứu độ. (C)

Nay chúng con một lòng quay về
 nương tựa
 Nguyên xin làm đệ tử đức Như Lai
 Hợp nhất thân tâm
 Quỳ dưới Phật đài
 Buông hết trần tâm
 Một lòng quy kính
 Xin tiếp nhận diệu pháp
 Tinh chuyên tu tập mỗi ngày
 Nuôi giới định lớn lên
 Quả Bồ Đề một mai thành tựu
 Chúng con cầu hồng ân đêm ngày
 che chở
 Cúi xin Bụt, Pháp và Tăng xót thương,(C)

Chúng con biết rõ
 Tự thân nghiệp chướng còn nặng
 Phúc đức còn mong manh
 Tri giác vẫn thường hay sai lầm
 Tuệ căn vẫn còn chưa vững chãi
 Tâm nhiễm ô còn dễ phát khởi
 Văn tư tu chưa thật sự vững bền
 Giờ phút này ngưỡng vọng đài sen
 Năm vóc cùng gieo xuống
 Mong lượng Từ mở rộng
 Chúng con xin trải hết lòng ra. (C)

Đệ tử chúng con
 Từ muôn kiếp xa xưa
 Vì không nhận diện được bản tâm
 thanh tịnh
 Nên đã chạy theo trần cảnh
 Ba nghiệp nhiễm ô
 Đắm trong tham ái mê mờ
 Ghét ghen hờn giận
 Nay nhờ chuông đại hồng
 khua vang tỉnh mộng
 Quyết một lòng làm mới thân tâm
 Bao nhiêu tội ác lỗi lầm
 Nguyên xin hoàn toàn gột sạch
 Chúng con giờ phút này đây
 Lập nguyện sâu dày
 Xa lìa tập khí cũ
 Suốt đời về nương tựa tăng thân
 Xin Bụt đưa cánh tay ân cần
 Từ bi nâng đỡ.
 Nguyện trong khi thiền tập
 Nguyện những lúc pháp đàm

Lúc đứng, khi đi
Nấu cơm, rửa bát
Nằm, ngồi, làm việc
Giặt áo, kinh hành
Trì niệm hồng danh
Thắp hương, lạy Bụt
Mỗi bước chân sẽ đem về an lạc
Mỗi nụ cười sẽ tỏa chiếu thanh thoi
Sống chánh niệm trong mỗi phút giây
Là chỉ dạy cho người
Thấy con đường thoát khổ.
Nguyện thấy được Tịnh Độ
Dưới mỗi bước chân mình
Nguyện tiếp xúc Bản môn
Trong mỗi khi hành xử
Bước trên thật địa
Thở giữa chân không
Thắp lên trí sáng diệu tâm
Màn vô minh quét sạch.
Thân tâm tịnh lạc
Tư thái thông dong
Đến phút lâm chung
Lòng không luyến tiếc
Thân không đau nhức
Ý không hôn mê
Chánh niệm rõ ràng
Tĩnh lặng sáu căn
Buông bỏ báo thân
Như vào thiền định.

Nếu cần thọ sinh kiếp khác
Sẽ lại làm đệ tử đức Như Lai
Tiếp theo sự nghiệp cứu đời
Đưa mọi loài về bến Giác

Thành tựu ba thân, bốn trí
Sử dụng năm mắt, sáu thần thông
Hóa hiện ngàn vạn ứng thân
Có mặt một lần trong ba cõi
Ra vào tự tại
Hóa độ mọi loài
Không bỏ một ai
Tất cả đều đưa lên bờ không
thối chuyển. (C)

Thế giới vô tận
Chúng sanh vô tận
Nghịệp và phiền não
Đều cũng vô tận
Nguyện con cũng thế
Sẽ là vô tận.
Con nay xin lạy Bụt phát nguyện
Tu trì công đức
Chia sẻ với muôn loài hữu tình
Để báo được trọn vẹn bốn ơn
Và giáo hóa khắp nơi trong ba cõi
Xin nguyện cùng tất cả mọi loài
chúng sanh
Hoàn thành tuệ giác lớn. (CC)

Hương 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 vàng 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 màu

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 màu.
 Trầm đã đốt lên
 Đèn đã thắp sáng
 Con xin một lòng
 Hương về Tam Bảo
 Cung kính biết ơn
 Quay về nương tựa. (CC)

Kệ Sám Hối

Con đã gây ra bao lầm lỡ
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. (ba 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 thong dong. (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 thành thơi
Hãy nhớ vô thường
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (C)

Khởi Suối Yêu Thương

Cúi đầu kính lạy Quan Thế Âm
 Nguyên lớn vì đời luôn hiện thân
 Mắt thương nhìn đời thường quán chiếu
 Lắng nghe cứu độ vớt trầm luân
 Cành dương rẩy 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 nguyện nuôi dưỡng đại bi tâm
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Con nguyện thâm nhập Như Lai Tạng
 Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
 Con nguyện 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 nhỏ 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
 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 kiệu 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
Đem theo linh dược cam lộ thanh lương
Xin cùng con đi vào cõi ma đói
Đem theo pháp thực của hiếu và thương
Xin cùng con đi vào vùng địa ngục
Giải trừ nhiệt não đem lại thanh lương
Xin cùng con đi vào vùng tranh chấp
Giải tỏa hận thù, khơi suối yêu thương.
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (CC)

Lạy Sám Hối

- 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)

Ngày Đêm An Lành

Nguyệt 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 sinh lên đất Tịnh
 Ba cõi thác hóa tòa Sen
 Hằng sa nọ 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 nhuần.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (CC)

Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi

Tôi thế nào cũng phải già nua, tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua. (C)

Tôi thế nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh thoát được cái bệnh. (C)

Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát được cái chết. (C)

Tất cả những người tôi thương yêu và tất cả những gì tôi trân quý hôm nay, một mai này tôi đều phải xa lìa và buông bỏ; tôi không thể nào tránh thoát được giờ phút xa lìa và buông bỏ ấy. (C)

Tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng và ý của tôi tạo nên, và những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này. (C)

Nương Tựa A Di Đà

Nương tựa A Di Đà
 Nơi bản môn màu nhiệm
 Con dốc lòng quay về
 Duy trì nguồn chánh niệm
 Con đã nguyện trở lại
 Nương tựa A Di Đà
 Cúi xin Bụt nhiếp thọ
 Cõi Tịnh Độ bày ra
 Xin lấy đuốc ánh sáng
 Soi vào tâm tư con
 Xin lấy thuyền thọ mạng
 Chuyên chở hình hài con
 Cho sự sống an lạc
 Cho lý tưởng vẹn toàn
 Xin Bụt luôn bảo hộ
 Để tâm không buông lơi
 Cho con phá tà kiến
 Làm phiền não rụng rời
 Trong giây phút hiện tại
 Có Bụt trong cuộc đời
 Tịnh Độ đi từng bước
 Vững chãi và thanh thoi

Hiện tại sống chánh niệm
 Tịnh Độ đã thật rồi
 Sau này đổi thân khác
 Thế nào cũng an vui. (C)

Niệm Bụt A Di Đà
 Được nhất tâm bất loạn
 Chín phẩm sen hiện tiền
 Tự tha đều thọ dụng
 Biết trước giờ mạng chung
 Tâm con không nao núng
 Thân con không bệnh khổ
 Ý con không ngại ngưng
 Di Đà cùng thánh chúng
 Tay nâng đóa sen vàng
 Có mặt trong giây lát
 Cùng lên đường thông dong
 Sen nở là thấy Bụt
 Tịnh Độ là quê hương
 Cúi xin Bụt chứng giám
 Hành trì không buông lung.
 (CC)

Phòng Hộ Chuyển Hóa

Đệ tử chúng con từ vô thi
 Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê
 Vào ra sinh 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 trước
 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. (CC)

Quy Nguyên

Trầm hương xông ngát điện
Sen nở Bụt hiện thân
Pháp giới thành thanh tịnh
Chúng sinh lắng nghiệp trần. (C)

Đệ tử tâm thành
Hương về Tam Bảo
Bụt là thầy chỉ đạo
Bậc tỉnh thức vẹn toàn
Tướng tốt đoan trang
Trí và bi viên mãn.
Pháp là con đường sáng
Dẫn người thoát cõi mê
Đưa con trở về
Sống cuộc đời tỉnh thức.
Tăng 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 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 (C)

Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo
Ơn cha mẹ ơn thầy
Ơn 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 Bụt, Pháp, Tăng
chứng minh
Gia hộ cho đệ tử chúng con
Viên thành đại nguyện. (CC)

Sám Hối và Phát Nguyện

Phật tử đã tạo ra nghiệp xấu
 Cũng vì tâm niệm tham sân si
 Do thân, miệng, ý phát sanh ra
 Tất cả Phật tử đều sám hối. (C)

Mọi loài đã tạo ra nghiệp xấu
 Cũng vì tâm niệm tham sân si
 Do thân, miệng, ý phát sanh ra
 Tất cả mọi loài đều sám hối. (C)

Cô hồn đã tạo ra nghiệp xấu
 Cũng vì tâm niệm tham sân si
 Do thân, miệng, ý phát sanh ra
 Tất cả cô hồn đều sám hối. (C)

Chúng sanh vô biên thề nguyện độ
 Phiền não vô tận thề nguyện đoạn
 Pháp môn vô lượng thề nguyện học
 Phật đạo vô thượng thề nguyện thành. (C)

Tự tánh chúng sanh thề nguyện độ
 Tự tánh phiền não thề nguyện đoạn
 Tự tánh pháp môn thề nguyện học
 Tự tánh Phật đạo thề nguyện thành. (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, tỵ ái dấy 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 não phiền nghiệp chướng
 Nguyện xin sám hối từ đây. (C)

Đệ tử thấy mình nông nổi
 Con đường chánh niệm lãng xao
 Chết chửa vô minh phiền não
 Tạo nên bao nỗi hận sầu;
 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 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
 Dày đập lên trên hạnh phúc
 Tháng năm sầu khổ miệt mài;
 Giờ đây trăm 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 làm lỡ triền miên
Xin lấy cam lồ tịnh thủy
Tươi 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 sinh 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
Ơn 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 màu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

Sám Quy Mạng

Quy mạng mười phương Vô Thượng Giác
 Pháp màu vi diệu đã tuyên dương
 Thánh tăng bốn quả ba thừa độ
 Duỗi cánh tay vàng nguyện xót thương. (C)

Ngược dòng chân tính từ lâu,
 Chúng con trôi nổi biển sầu sông mê.
 Thấy đâu lối thoát đường về,
 Bập bênh sóng nước chưa hề đoái lui.
 Nguyên nhân hữu lậu gây rồi,
 Bao nhiêu nghiệp chướng lâu đời tạo ra.
 Biết đâu nẻo chính đường tà,
 Oan khiên nghiệp báo thật là nặng sâu.
 Nay con khẩn thiết cúi đầu,
 Phơi bày sám hối cần cầu Hồng ân. (C)

Chí thành cầu đáng Năng Nhân,
 Từ bi cứu vớt trầm luân mọi loài.
 Nguyện cùng thiện hữu ra khơi,
 Tìm lên bờ giác lìa nơi nã phiền.
 Kiếp này xin nguyện xây thêm
 Cao tòa phúc đức vững nền đạo tâm.
 Chờ mong đạo nghiệp vun trồng,
 Từ bi, trí tuệ nảy mầm tốt tươi.
 Kiếp sau xin được làm người,
 Sinh ra gặp pháp sống đời chân tu. (C)

Dắt diu nhờ bậc minh sư,
 Nương vào chính tín hạnh từ xuất gia.
 Sáu căn ba nghiệp thuần hòa,
 Không vương tục lụy theo đà thế nhân.
 Một lòng tấn đạo nghiêm thân,
 Giữ gìn phạm hạnh nghiệp trần lánh xa.
 Oai nghi phong độ chói lòa,
 Lòng từ hộ mạng trước là vi sinh.

Lại thêm đầy đủ duyên lành,
 Bao nhiêu tai nạn biến thành hư không.
 Bồ Đề nguyện kết một lòng,
 Đài sen Bát Nhã Chân Không hiện tiền.
 Nhờ công tu tập tinh chuyên,
 Đại Thừa liễu ngộ chứng truyền chân tâm.
 Thoát ngoài kiếp hải trầm luân,
 Hoằng khai lục độ hạnh môn cứu người.
 Đạo tràng dựng khắp nơi nơi,
 Lưới nghi phá hết trong ngoài sạch không.
 Tà ma hàng phục đến cùng,
 Truyền đăng Phật pháp nối dòng vô chung.
 Vâng làm Phật sự mười phương,
 Không vì lao nhọc, nản lòng tinh chuyên.
 Bao nhiêu diệu pháp thâm huyền,
 Thấy đều thực hiện siêu nhiên độ mình.
 Rồi đem phúc tuệ độ sinh,
 Chứng nên Phật quả, hoàn thành Pháp
 thân. (C)

Tùy cơ ứng biến cõi trần,
 Phân thân vô số độ dân chúng sinh.
 Nước Từ rưới khắp nhân thiên,
 Mệnh mông biển Hạnh lời nguyện độ tha.
 Khắp hòa thế giới gần xa,
 Diển dương diệu pháp, trước là độ sinh.
 Những nơi khổ thú trầm luân,
 Hào quang chiếu diệu hiện thân tốt lành.
 Chỉ cần thấy dạng nghe danh,
 Muôn loài thoát khỏi ngục hình đón đau.
 Phát lời nguyện ước cao sâu
 Muôn nghìn khổ địa tẩy đều tiêu tan.
 Bao nhiêu nghiệp trái hàm oan,
 Bao nhiêu đau khổ trong hàng súc sinh,
 Đều nhờ thần lực oai linh,

Sương tan núi biếc bình minh rạng ngời.
Thuốc thang cứu cấp cho đời,
Áo cơm cứu giúp cho người bần dân.
Bao nhiêu lợi ích hưng sùng,
An vui thực hiện trong vòng trầm luân.
Bao nhiêu quyền thuộc thân oan
Cũng nguyện vượt biển trần gian nổi chìm.
Xa lìa ái nhiễm liên miên,
Đoạn trừ những mối phược triền thân tâm.
Vun trồng đạo nghiệp thiện nhân,
Cùng bao loài khác pháp thân hướng về. (C)

Hư không dù có chuyển di,
Nguyện con muôn kiếp không hề lung lay.
Nguyện cầu vạn pháp xưa nay,
Hoàn thành trí nghiệp vững cây Bồ Đề. (CC)

Tươi Tắm Hạt Giống Tốt

Con có cha, có mẹ
 Cha mẹ có trong con
 Nhìn mẹ cha, con thấy
 Có con trong cha mẹ.
 Con có Bụt, có Tổ
 Bụt, Tổ có trong con
 Nhìn Bụt Tổ, con thấy
 Có con trong Bụt, Tổ. (C)

Con là sự tiếp nối
 Của cha mẹ tổ tiên
 Con xin nguyện gìn giữ
 Và tiếp tục nuôi dưỡng
 Những hạt giống an lành
 Tài năng và hạnh phúc
 Mà con đã tiếp nhận
 Từ cha mẹ tổ tiên
 Con cũng xin nhận diện
 Những hạt giống tiêu cực
 Sợ hãi và khổ đau
 Để dần dần chuyển hóa. (C)

Con là sự tiếp nối
 Của Bụt và Tổ Sư
 Những hạt giống Từ Bi
 Hiểu Biết và Thanh Thoi
 Đã trao truyền cho con
 Con xin nguyện gìn giữ
 Tươi tắm và nuôi lớn.

Con xin nguyện tiếp nối
 Sự nghiệp Bụt và Tổ
 Và cố công thực hiện
 Những gì Bụt và Tổ
 Đang trông đợi nơi con. (C)

Trong cuộc sống hàng ngày
 Con xin nguyện gieo rắc
 Hạt giống của từ bi
 Trong chính bản thân con
 Và trong lòng kẻ khác
 Con nguyện không tưới tắm
 Những hạt giống thêm khát
 Bạo động và hận thù
 Nơi con và nơi người.
 Con biết nếu thực tập
 Đúng theo pháp môn này
 Trong vòng bảy hôm thôi
 Là con đã có thể
 Thay đổi được tình trạng
 Tái lập được truyền thông
 Làm nở được nụ cười
 Chuyển hóa được niềm đau
 Làm lớn lên hạnh phúc. (C)

Con xin đức Thế Tôn
 Chứng minh cho lòng con
 Hợp nhất cả thân tâm
 Con cúi đầu kính lạy. (CC)

Tùy Hỷ Hồi Hương

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 làm lỗi
 Hoặc tán đồng theo
 Giết hại, trộm cắp
 Dối trá, tà dâm
 Với 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
 Ngạ quỷ, súc sinh
 Làm cho kiếp sau
 Sinh nơi biên địa
 Sáu căn khiếm khuyết
 Không có điều kiện
 Lớn lên thành người
 Những tội chướng ấy
 Hôm nay con nguyện nhất tâm
 Cầu xin sám hối.
 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 gồm thâu tất cả lại
 Kính dâng lên chư Bụt
 Như một tràng hoa ngát hương
 Và xin hồi hương tất cả các công đức ấy
 Về quả vị Bồ Đề. (C)

Con xin mở lòng rộng lớn
Hướng 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 dâng lễ. (CC)

Trì Chú Diệt Tội (ba lần)

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. (C)

Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân

Là đệ tử Bụt
Thường phải hết lòng
Ngày đêm tụng niệm
Bát Đại Nhân Giác

Một là giác ngộ
Thế gian vô thường
Đất nước mong manh
Tứ đại khổ không
Ngũ ấm vô ngã
Sinh diệt biến đổi
Hư nguy không chủ
Tâm là nguồn ác
Thân là rừng tội
Quán chiếu như thế
Dần lìa sinh tử.

Hai là giác ngộ
Đa dục là khổ
Sinh tử nhọc nhằn
Đều do tham dục
Thiếu dục vô vi
Thân tâm tự tại.

Ba là giác ngộ
Lòng dục không cùng
Tìm kiếm chẳng ngừng
Thêm lớn tội lỗi
Bồ Tát trái lại
Thường niệm tri túc
Sống nghèo hành đạo
Xem tuệ giác là
Sự nghiệp duy nhất.

Bốn là giác ngộ
Vì tính lười biếng
Nên bị đọa lạc
Phải tinh tiến tu
Phá giấc phiền não

Hàng phục tử ma
Thoát ngục ám giới.

Năm là giác ngộ
Chỉ vì si mê
Nên có sinh tử
Bồ tát thường nhớ
Học rộng nghe nhiều
Nuôi dưỡng trí tuệ
Thành tựu biện tài
Giáo hóa chúng sanh
Khiến cho mọi người.
Được niềm vui lớn.

Sáu là giác ngộ
Chỉ vì nghèo khổ
Mà nhiều oán hận
Tạo nhiều duyên ác
Bồ tát bố thí
Không nệ oán thân
Xóa bỏ thù hận
Không ghét kẻ ác.

Bảy là giác ngộ
Năm thứ dục lạc
Gây thành tội nạn
Người đã xuất gia
Tuy ở cõi tục
Không nhiễm thói đời
Pháp khí chỉ là
Ba y một bát
Chí nguyện xuất trần
Giữ đạo thanh bạch
Phạm hạnh cao vời
Đem lòng từ bi
Đối với muôn loại.

Tám là giác ngộ
Ngọn lửa sinh tử
Đang cháy hừng hực

Thống khổ vô biên
Phát tâm đại thừa
Độ cho tất cả
Nguyện thay chúng sanh
Chịu vô lượng khổ
Khiến cho muôn loài
Hoàn toàn đạt tới
Niềm vui to lớn

Tám điều nói trên
Các bậc đại nhân
Bụt và Bồ Tát
Đã giác ngộ được
Các ngài tinh tấn
Hành đạo theo đó
Un đức từ bi
Phát triển trí tuệ
Cưỡi thuyền pháp thân
Tới bến niết bàn
Sau khi trở về
Trong cõi sinh tử
Các vị sử dụng
Tám điều nói trên
Để mà khai đạo
Cho chúng sinh thấy
Cái khổ sinh tử
Tâm lìa ngũ dục
Vào con đường thánh

Nếu đệ tử Bụt
Đọc tụng quán chiếu
Tám điều nói trên
Thì trong mỗi giây
Diệt vô lượng tội
Tiến về giác ngộ
Mau thành chánh giác
Vĩnh viễn xa lìa
Cõi sinh tử khổ
Và thường trú mãi
Nơi cõi an lạc (CC)

Kinh Bốn Loại Thức Ăn

Đây là những điều tôi đã được nghe vào một thời mà Bụt còn đang ở tại vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc gần thành Xá Vệ. Hôm ấy, Bụt bảo các thầy khát sĩ: “Có bốn loại thức ăn giúp các loài sinh vật lớn lên và sống còn. Bốn loại thức ăn ấy là gì? Thứ nhất là đoàn thực, thứ hai là xúc thực, thứ ba là ý tư thực và thứ tư là thức thực.

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về đoàn thực như thế nào? Ví dụ có một cặp vợ chồng kia có một đứa con trai nhỏ, thường chăm sóc nuôi dưỡng nó với rất nhiều thương yêu, một hôm muốn đem con (đến xứ khác sanh sống) đi qua một vùng sa mạc đầy nguy hiểm và tai nạn. Giữa đường hết lương thực, sa vào tình trạng đói khát cùng cực, không có cách nào giải quyết, họ mới bàn với nhau: “Chúng ta chỉ có một đứa con mà chúng ta thương yêu hết mực. Nếu ăn thịt nó thì ta sẽ sống sót và vượt qua khỏi cơn hiểm nạn này, còn nếu không thì cả ba người sẽ cùng chết”. Bàn tán như vậy xong, họ giết đứa con, xót thương rơi lệ và gắng gượng ăn thịt con để sống còn mà vượt qua miền sa mạc. “Này các thầy, các thầy có nghĩ rằng cặp vợ chồng kia ăn thịt con vì muốn thưởng thức hương vị của thịt ấy hoặc vì muốn cho thân thể họ có nhiều chất bổ dưỡng mà trở thành xinh đẹp thêm?

“Các thầy khát sĩ đáp: “Bạch đức Thế Tôn, không”. Bụt lại hỏi: “Có phải cặp vợ chồng ấy bị bắt buộc ăn thịt con để có thể sống sót mà vượt qua khỏi chặng đường hiểm nguy và hoang vắng?” Các thầy khát sĩ đáp: “Bạch đức Thế Tôn, đúng như vậy.”

Bụt dạy: “Này các thầy, mỗi khi tiếp nhận đoàn thực, ta phải tập quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt tới được cái thấy và cái hiểu rạch ròi (đoạn tri) về đoàn thực. Có được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về đoàn thực rồi thì tâm vướng mắc vào ái dục sẽ được tiêu tán. Tâm vướng mắc đã được tiêu tán thì không còn một kiết sử nào về năm đối tượng ái dục mà không tiêu tán trong con người của vị thánh đệ tử có tu có học. Còn kết sử trói buộc thì mới còn phải trở lại trong cõi đời này.

“Này các thầy khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về xúc thực như thế nào? Ví dụ có một con bò bị lột da và đi đâu con bò ấy cũng bị các loài côn trùng sống trong đất cát, bụi bặm và cây cỏ bám vào và rúc rĩa. Nằm trên đất thì nó bị các loài

côn trùng ở đất bám vào mà ăn, đi xuống dưới nước thì nó bị các loài côn trùng ở dưới nước bám vào mà ăn, đứng ở trong không nó cũng bị các loài côn trùng trong hư không bám vào mà ăn, nằm xuống hay đứng lên nó cũng cảm thấy bức xúc, đau đớn nơi thân thể. Nay các thầy, khi tiếp nhận xúc thực, ta cũng phải thực tập quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt tới cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về xúc thực. Có được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về xúc thực rồi thì ta hết còn bị vướng mắc vào ba loại cảm thọ. Không còn bị vướng mắc vào ba loại cảm thọ thì các vị thánh đệ tử có học có tu đâu còn phải dụng công gì nữa, bởi vì tất cả những gì cần làm đã được làm xong.

“Này các thầy khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về ý tư thực như thế nào? Ví dụ có một đô thị hay một thôn làng gần bên bốc cháy, cháy cho đến khi không còn thấy khói lửa. Lúc bấy giờ có một trang sĩ phu thông minh, có trí tuệ, không muốn đi về phía khổ đau chỉ muốn đi về phía an lạc, không muốn đi về nẻo chết, chỉ muốn hướng về nẻo sống. Người ấy nghĩ rằng: nơi chốn kia có cháy lớn, tuy không còn khói, không còn ngọn lửa nhưng nếu ta không tránh mà lại đi vào trong chốn ấy thì chắc chắn sẽ chết, không còn nghi ngờ gì nữa. Suy tư như thế, người kia quyết định bỏ đô thị hoặc thôn làng ấy mà đi. Về ý tư thực, vị khát sĩ cũng phải quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về ý tư thực. Đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về ý tư thực rồi thì ba loại tham ái sẽ được đoạn trừ. Ba loại tham ái đoạn trừ rồi thì vị thánh đệ tử có tu có học kia đâu còn phải lao tác gì nữa, vì cái gì cần làm đã được làm xong.

“Này các thầy khát sĩ! Vị khát sĩ quán chiếu về thức thực như thế nào? Ví dụ quân lính canh tuần của vị quốc vương kia vừa bắt được một tên đạo tặc, trói người ấy lại và điệu tới nơi vua. Vì tội trộm cướp, kẻ đạo tặc bị phạt bằng cách để cho người ta đâm qua thân hình mình ba trăm mũi giáo, đau đớn khổ sở suốt cả đêm ngày. Về thức thực vị khát sĩ cũng phải quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về thức thực. Đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về thức thực rồi thì cũng sẽ đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về danh sắc. Đạt được cái thấy và cái hiểu rạch ròi về danh sắc rồi thì vị thánh đệ tử có tu có học kia đâu còn phải dụng công gì nữa, vì cái gì cần làm đã được làm xong.”

Bụt nói kinh này xong, các vị khát sĩ đều hoan hỷ phụng hành.

Kinh Diệt Trừ Phiền Giận

Đây là những điều tôi đã được nghe, hồi Bụt 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 khát 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 khát 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? (C)

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 khát sĩ tu theo hạnh a lan nhã, ưa mặc y phẩn tảo, một hôm đi qua một đồng rác bần có phân, nước tiểu, nước mủ và các thức dơ dáy khác, trông thấy một tấm vải còn lành 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 bần khác dính vào, vị ấy liền xếp miếng vải lại, cất lấy, đem về nhà để 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:

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 lia 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 áp 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 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 khát sĩ vui mừng tiếp nhận và hành trì theo. (CC)

Kinh Hải Đảo Tự Thân

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt đang ở trong khu vườn xoài có nhiều bóng mát bên bờ sông Bạt Đà La ở nước Ma Kiệt Đà. Hồi đó hai vị tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên vừa nhập diệt không lâu. Hôm ấy là ngày rằm, có lễ bố tát tụng giới. Bụt trải tọa cụ, ngồi trước đại chúng. Sau khi đưa mắt quan sát, người cất tiếng:

“Nhìn đại chúng hôm nay tôi thấy một khoảng trống lớn. Đó là tại vì hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã nhập Niết Bàn. Trong giáo đoàn thanh văn của chúng ta, hai vị Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là những người có tài năng đầy đủ nhất về các phương diện thuyết pháp, khuyên bảo, dạy dỗ và biện thuyết. Nay quý vị, trên đời có hai thứ tài sản mà người ta thường ưa tìm cầu, đó là tiền tài và pháp tài. Tiền tài là thứ người ta chạy theo người đời để tìm cầu. Pháp tài là thứ người ta có thể đi tìm cầu từ hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên. Như Lai là người không còn tìm cầu gì nữa, dù là tiền tài hay pháp tài. Các vị đừng có vì sự kiện hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên nhập diệt rồi mà ưu sầu và khổ não. Một cây đại thụ thì có đủ rễ, thân, lá, cành, hoa và trái, sum suê và tươi tốt, nhưng ta biết những nhánh lớn sẽ bị tàn lụi và gãy đổ trước những nhánh nhỏ. Cũng như trên dãy núi châu báu kia, đỉnh cao nhất lại là đỉnh sẽ sụp đổ trước. Trong đoàn thể đại chúng tu học của Như Lai, Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là hai vị học giả lớn, vì vậy nếu hai vị có nhập Niết Bàn trước, đó cũng là chuyện đương nhiên. Cho nên tôi mới khuyên quý vị là chớ nên sinh tâm ưu sầu và khổ não. Tất cả các hiện tượng nào có sinh khởi, có tồn tại, có tác dụng trên các hiện tượng khác, nói khác hơn là tất cả các pháp hữu vi, đều phải theo luật vô thường để đi đến hoại diệt. Muốn cho chúng còn mãi còn hoài mà không hoại diệt, đó là một chuyện không thể xảy ra. Tôi đã từng nhắc nhở quý vị nhiều lần rằng tất cả những gì ta trân quý hôm nay ngày mai thế nào ta cũng phải buông bỏ và xa lìa. Chính tôi chẳng bao lâu nữa cũng sẽ ra đi. Vì vậy quý vị phải thực tập làm hải đảo tự thân, biết nương tựa nơi chính mình mà đừng nương tựa vào một kẻ nào khác, phải thực tập nương tựa vào hải đảo chánh pháp, biết nương tựa nơi chánh pháp chứ đừng nương tựa vào một hải đảo nào khác hay một ai khác. Điều này có nghĩa là thực tập an trú trong phép quán niệm nội thân trong nội thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời, và cũng có nghĩa là thực tập an trú trong phép quán niệm ngoại thân trong ngoại thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời. Đó gọi là phép quay về nương tựa hải đảo tự thân để nương tựa nơi hải đảo tự thân, quay về nương tựa nơi hải đảo chánh pháp để nương tựa nơi hải đảo chánh pháp mà không nương tựa vào một hải đảo nào khác hay nơi một vật nào khác.”

Nghe Bụt dạy kinh này, các vị khát sĩ đều vui mừng làm theo. (CC)

Kinh Mười Nguyện Phổ Hiền

Con xin đem ba nghiệp thanh tịnh
Kính lạy tất cả hàng sa Bụt
Trong các thế giới khắp mười phương
Quá khứ, vị lai và hiện tại.

Thần lực của hạnh nguyện Phổ Hiền
Giúp con có mặt khắp mọi nơi
Nơi đâu có Bụt là có con
Bụt là vô lượng, con vô lượng.

Trong hạt bụi có vô số Bụt
Mỗi vị an trú chúng hội mình
Đức tin của con vẫn tràn đầy
Trong mọi hạt bụi của pháp giới.

Con đang sử dụng biển âm thanh
Phát ra ngôn từ rất vi diệu
Tán dương biển công đức của Bụt
Cho đến vô số kiếp về sau.

Lấy những tràng hoa vi diệu nhất
Hương thơm, âm nhạc và tàng lọng
Sử dụng mọi thứ trang nghiêm ấy
Con đem cúng dường các Như Lai.

Các thức y phục và hoa hương
Đèn đuốc, trầm hương và tọa cụ
Mỗi thứ đều thành ra sung mãn
Con xin cúng dường các Như Lai.

Con đem tâm hiểu biết rộng sâu
Tin tưởng chư Bụt trong ba đời
Con nương sức hạnh nguyện Phổ Hiền
Cúng dường khắp hết các Như Lai.

Từ xưa con đã tạo nghiệp xấu
Vì tham, sân, si từ vô thi
Do thân, miệng, ý mà phát sinh
Nay con đều sám hối tất cả.

Con xin tùy hỷ mọi công đức
Của các chúng sinh trong mười phương
Các bậc hữu học và vô học
Các bậc Như Lai và Bồ Tát.

Những ngọn đèn sáng soi thế gian
Hoặc mới thành tựu đạo giải thoát
Con xin tất cả đều thương tưởng
Chuyển bánh xe pháp để độ đời.

Các Bụt đang thị hiện Niết Bàn
Con cũng chí thành cầu như thế
Xin hãy ở lại đời mãi mãi
Để làm lợi lạc cho chúng sanh.

Con xin tán lễ cúng dường Bụt
Thỉnh Bụt ở lại độ chúng sanh
Căn lành tùy hỷ và sám hối
Xin đem hồi hướng cho đạo Bụt.

Con xin đem hết công đức này
Hồi hướng tất cả cho Tam Bảo
Cả tánh và tướng trong pháp giới
Hai Đế dung thông ấn tam muội.

Biển công đức vô lượng như thế
Con xin hồi hướng không giữ lại
Nếu có chúng sanh nào đại đột
Bằng thân, bằng ý hoặc bằng lời
Bại báng phá hoại đạo giải thoát
Xin cho nghiệp chướng được tiêu trừ.

Mỗi giây, trí tuệ trùm pháp giới
Độ khắp mọi loài lên bất thối
Hư không, chúng sanh không cùng tận
Phiền não, nghiệp báo không cùng tận
Bốn thứ kể trên thật vô biên
Hồi hướng của con cũng như thế. (CC)

Kinh Người Biết Sống Một Mình

Đừng tìm về quá khứ
Đừng tưởng tới tương lai
Quá khứ đã không còn
Tương lai thì chưa tới
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi và thanh thoi.
Phải tinh tiến hôm nay
Kẻo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả.
Người nào biết an trú
Đêm ngày trong chánh niệm
Thì Mâu Ni gọi là
Người Biết Sống Một Mình.

Kinh Phước Đức

Đây là những điều tôi được nghe hồi đức Thế Tôn còn cư trú gần thành Xá Vệ, tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn Kỳ Đà. Hôm đó, trời đã vào khuya, có một thiên giả hiện xuống thăm Người, hào quang và vẻ đẹp của thiên giả làm sáng cả vườn cây. Sau khi đảnh lễ đức Thế Tôn, vị thiên giả xin tham vấn Người bằng một bài kệ:

“Thiên và nhân thao thức
Muốn biết về phước đức
Để sống đời an lành
Xin Thế Tôn chỉ dạy.”

Và sau đây là lời đức Thế Tôn:
“Lánh xa kẻ xấu ác
Được thân cận người hiền
Tôn kính bậc đáng kính
Là phước đức lớn nhất.

“Sống trong môi trường tốt
Được tạo tác nhân lành
Được đi trên đường chánh
Là phước đức lớn nhất.

“Có học, có nghề hay
Biết hành trì giới luật
Biết nói lời ái ngữ
Là phước đức lớn nhất.

“Được cung phụng mẹ cha
Yêu thương gia đình mình
Được hành nghề thích hợp
Là phước đức lớn nhất.

“Sống ngay thẳng, bố thí,
Giúp quyền thuộc, thân bằng
Hành xử không tỳ vết
Là phước đức lớn nhất.

“Tránh không làm điều ác
Không say sưa nghiện ngập
Tinh cần làm việc lành
Là phước đức lớn nhất.

“Biết khiêm cung lễ độ
Tri túc và biết ơn
Không bỏ dịp học đạo
Là phước đức lớn nhất.

“Biết kiên trì, phục thiện
Thân cận giới xuất gia
Dự pháp đàm học hỏi
Là phước đức lớn nhất.

“Sống tinh cần, tỉnh thức
Học chân lý nhiệm màu
Thực chứng được Niết Bàn
Là phước đức lớn nhất.

“Chung dụng trong nhân gian
Tâm không hề lay chuyển
Phiền não hết, an nhiên,
Là phước đức lớn nhất.

“Ai sống được như thế
Đi đâu cũng an toàn
Tới đâu cũng vững mạnh
Phước đức của tự thân.” (CCC)

Kinh Sức Mạnh Quan Âm

“Thế Tôn muôn vẻ đẹp
Con xin hỏi lại Người
Bồ Tát kia vì sao
Tên là Quan Thế Âm?”

Bậc diêu tướng từ tôn
Trả lời Vô Tận Ý:

“Vì hạnh nguyện Quan Âm
Đáp ứng được muôn nơi.
“Lời thề rộng như biển
Vô lượng kiếp qua rồi
Đã theo ngàn muôn Bụt
Phát nguyện lớn thanh tịnh.

“Ai nghe danh, thấy hình
Mà tâm sanh chánh niệm
Thì thoát khổ mọi cõi
Đây nói sơ lược thôi.

“Nếu có ai ác ý
Xô vào hầm lửa lớn
Niệm sức mạnh Quan Âm
Hầm lửa biến hồ sen.

“Đang trôi giạt đại dương
Gặp nạn Rồng, Quỷ, Cá
Niệm sức mạnh Quan Âm
Sóng gió không nhận chìm.

“Đứng chóp núi Tu Di
Bị người ta xô ngã
Niệm sức mạnh Quan Âm
Như mặt trời trên không.

“Bị người dữ đuổi chạy
Rơi xuống núi Kim Cương
Niệm sức mạnh Quan Âm
Không hao một mảy lông.

“Bị oán tặc vây hãm
Cầm đao thương sát hại
Niệm sức mạnh Quan Âm
Oán tặc thấy thương tình.

“Bị khổ nạn vua quan
Sắp sửa bị gia hình
Niệm sức mạnh Quan Âm
Đao kiếm gãy từng khúc.

“Nơi tù ngục xiềng xích
Chân tay bị gông cùm
Niệm sức mạnh Quan Âm
Được tháo gỡ tự do.

“Gặp thuốc độc, trù, ếm
Nguy hại đến thân mình
Niệm sức mạnh Quan Âm
Người gây lại gánh chịu.

“Gặp La Sát hung dữ
Rồng độc và quỷ ác
Niệm sức mạnh Quan Âm
Hết dám làm hại ta.

“Gặp ác thú vây quanh
Nanh vuốt thật hãi hùng
Niệm sức mạnh Quan Âm
Đều vội vàng bỏ chạy.

“Rắn độc và bò cạp
Lửa khói un hơi độc
Niệm sức mạnh Quan Âm
Theo tiếng tự lui về.

“Sấm sét, mây, điện, chớp
Mưa đá tuôn xối xả
Niệm sức mạnh Quan Âm
Đều kịp thời tiêu tán.

“Chúng sanh bị khốn ách
Vô lượng khổ bức thân
Trí lực màu Quan Âm
Cứu đời muôn vạn cách.

“Trí phương tiện quảng đại
Đầy đủ sức thần thông
Mười phương trong các cõi
Không đâu không hiện thân.

“Những nẻo về xấu ác
Địa ngục, quỷ, súc sinh
Khổ sinh, lão, bệnh, tử
Cũng từ từ dứt sạch.

“Quán Chân, quán Thanh
Tịnh
Quán Trí Tuệ rộng lớn
Quán Bi và quán Từ
Thường nguyện, thường
chiêm ngưỡng.

“Quán Vô Cầu, Thanh Tịnh
Mặt trời Tuệ phá ám
Điều phục nạn, gió, lửa
Chiếu sáng khắp thế gian.

“Tâm Bi như sấm động
Lòng Từ như mây hiền
Pháp cam lộ mưa xuống
Dập trừ lửa phiền não.

“Nơi án tòa kiện tụng
Chốn quân sự hãi hùng
Niệm sức mạnh Quan Âm
Oán thù đều tiêu tán.

«Tiếng Nhiệm, tiếng Quan Âm
Tiếng Phạm, tiếng Hải Triều
Tiếng Vượt Thoát Tiếng Đờ
Hãy thường nên quán niệm.

«Từng niệm không nghi ngờ
Trong ách nạn khổ chết.
Quan Âm là tịnh thánh
Là nơi cần nương tựa.

«Đầy đủ mọi công đức
Mắt thương nhìn thế gian
Biển Phước chứa vô cùng
Nên ta cần đảnh lễ.»
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm.
(ba lần) (CC)

Kinh Thương Yêu

Những ai muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết sử dụng ngôn ngữ từ ái, những kẻ ấy biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hòa, điềm đạm, ít ham muốn và không đua đòi theo đám đông.

Những kẻ ấy sẽ không làm bất cứ một điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười.

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài. (C)

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ một cái gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt khỏi tử sinh. (CC)

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 tụ 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 lìa 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)

Năm Giới Tân Tu

Năm giới tức là năm phép thực tập chánh niệm, biểu hiện được một cách cụ thể giáo lý Tứ đế và Bát chánh đạo, con đường của Bụt, con đường của hiểu biết và thương yêu đích thực có khả năng đưa tới trị liệu, chuyển hóa và hạnh phúc cho bản thân và cho thế giới. Năm giới mang theo tuệ giác Tương tức, tức là Chánh kiến, có khả năng tháo bỏ mọi cuồng tín, cố chấp, kỳ thị, sợ hãi, hận thù và tuyệt vọng. Sống và thực tập theo Năm giới là chúng ta đã đi vào con đường mà các vị Bồ tát đang đi. Năm giới này đại diện cho cái thấy của đạo Bụt về một nền tâm linh và đạo đức toàn cầu. Biết rằng đang được đi trên con đường của Bụt, chúng ta không còn lý do gì để lo lắng cho hiện tại và sợ hãi cho tương lai.

Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống

Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương Tức và lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không để kẻ khác sát hại và không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.

Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tự hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn. Con nguyện thực tập theo chánh mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi loài trên trái đất và để chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.

Giới thứ ba: Tình thương đích thực

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không

có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngữ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói năng gì khi biết cơn bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức. Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thấy được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng khả năng hiểu, thương, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu

Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiếu nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội, và trong môi trường sự sống.

14 Giới Tiếp Hiện Tân Tu

Mười bốn giới Tiếp Hiện là nền tảng của dòng tu Tiếp Hiện. Đó là bó đuốc soi đường, là con thuyền chuyên chở, là bậc thầy chỉ lối của chúng ta. Những giới này giúp ta tiếp xúc được với tự tánh tương tức của vạn vật và thấy được rằng hạnh phúc của chúng ta liên hệ một cách mật thiết với hạnh phúc của mọi người, mọi loài. Tương tức không phải là một lý thuyết, đó là một sự thật mà mỗi người trong chúng ta đều có thể kinh nghiệm trực tiếp bất cứ lúc nào trong đời sống hàng ngày. Mười bốn giới Tiếp Hiện có công năng chế tác và nuôi lớn Định và Tuệ trong ta và do đó giúp ta vượt thắng sự sợ hãi và ảo tưởng về một cái ta riêng biệt.

Giới thứ nhất: Thái độ cởi mở

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để không bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Con nguyện nhìn nhận những giáo nghĩa Bụt dạy như những pháp môn hướng dẫn thực tập để làm phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động. Thấy được rằng niềm cuồng tín dù dưới bất kỳ hình thức nào cũng đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con xin nguyện tập nhìn với thái độ cởi mở và với tuệ giác tương tức để có thể chuyển hóa tập khí vướng mắc vào giáo điều và năng lượng bạo động trong con và trên thế giới.

Giới thứ hai: Phá bỏ kiến chấp

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể mở lòng ra mà đón nhận kinh nghiệm và tuệ giác của kẻ khác, và nhờ đó thừa hưởng được nhiều lợi lạc từ trí tuệ tập thể. Con biết rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch. Tuệ giác chân thật chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Giới thứ ba: Tự do nhận thức

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức người khác vâng theo cái thấy của mình, con nguyện không ép buộc bất cứ một ai, kể cả trẻ em, đi theo quan điểm của mình, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và quyền tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải sử dụng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

Giới thứ tư: Ý thức về khổ đau

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con có thêm hiểu biết và phát khởi tâm từ bi, con nguyện thực tập quay về với tự thân và sử dụng năng lượng chánh niệm để nhận diện, chấp nhận, ôm ấp và lắng nghe những nỗi khổ niềm đau trong con. Thay vì trốn tránh thực tại khổ đau và tìm cách khóa lấp niềm đau trong con bằng sự tiêu thụ, con sẽ hết lòng thực tập hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm để nhìn sâu vào những gốc rễ của khổ đau. Con ý thức rằng con chỉ có thể tìm thấy con đường thoát khổ khi nào con thấu hiểu được nguồn gốc của khổ đau. Và một khi thấu hiểu được khổ đau của tự thân thì con mới có khả năng hiểu được những khổ đau của người khác. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ.

Giới thứ năm: nếp sống lành mạnh và từ bi

Ý thức rằng hạnh phúc chân thật chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành, giàu sang và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời mình vì con biết những thứ ấy sẽ đem lại cho con nhiều khổ đau và tuyệt vọng. Con nguyện thực tập nhìn sâu vào cách con nuôi dưỡng thân tâm bằng bốn loại thực phẩm: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Con nguyện không chơi bài bạc, không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy và bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới toàn cầu, trò chơi điện tử, phim ảnh, các chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo và cả chuyện trò, vì con biết rằng những thứ ấy có thể gây tàn hại trên thân tâm con cũng như trên thân tâm của cộng đồng. Con nguyện thực tập tiêu thụ như thế nào để nuôi dưỡng được lòng từ bi, sự lành

manh và niềm vui sống cho thân tâm con cũng như cho gia đình, xã hội và cả cho trái đất.

Giới thứ sáu: Chăm sóc cơn giận

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra nhiều khổ đau cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con; cũng như phương pháp nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bức tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành để nhận diện và nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con ý thức rằng gốc rễ của các cơn giận đó không phải ở bên ngoài con mà nằm ngay trong nhận thức sai lầm của con và nơi sự thiếu hiểu biết về khổ đau của chính con và của người kia. Bằng phương pháp quán chiếu về vô thường, con sẽ có thể nhìn lại chính con và nhìn lại người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù trong con bằng con mắt từ bi và nhận ra rằng mối liên hệ giữa con và người đó quý giá biết nhường nào. Con cũng nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu, khả năng chế tác niềm vui và lòng bao dung, không kỳ thị trong con. Nhờ đó, con sẽ dần dần chuyển hóa những bạo động, hận thù, sợ hãi trong con và giúp cho những người khác cũng làm được như vậy.

Giới thứ bảy: Hiện pháp lạc trú

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hối tiếc về quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con xin nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại và tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nhờ đó, con sẽ có thể nuôi lớn những hạt giống an lành, hiểu biết và thương yêu trong con để làm động lực chuyển hóa và trị liệu trong chiều sâu tâm thức. Con ý thức rằng hạnh phúc chân thật được phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không phải từ những điều kiện bên ngoài, và con có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại bằng cách nhận ra rằng con đã có quá đủ những điều kiện hạnh phúc.

Giới thứ tám: Xây dựng đoàn thể tu học chân chính và duy trì sự truyền thông

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Ý thức rằng một đoàn thể chân thật được xây dựng trên nền tảng không kỳ thị và hài hòa trong quan điểm, tư duy cũng như lời nói, con nguyện thực tập chia sẻ những hiểu biết và kinh nghiệm của con với những thành viên khác trong đoàn thể để cùng nhau đi đến một cái thấy chung. Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét, phản ứng, không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Mỗi khi có khó khăn xảy ra, con nguyện ở lại cùng tăng thân và thực tập nhìn lại chính mình cũng như nhìn lại những người khác để tìm ra tất cả những nguyên nhân và điều kiện đã tạo nên tình trạng khó khăn, trong đó có cả những tập khí của chính con. Con sẽ nhận trách nhiệm về những gì con đã nói và đã làm, những gì có thể đã góp phần tạo nên sự bất hòa và tìm cách duy trì được sự truyền thông. Con sẽ không hành xử như một nạn nhân mà sẽ cố gắng hết sức để giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Giới thứ chín: Ngôn ngữ chân thật và từ ái

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện thực tập sử dụng lời nói chân thật, từ ái và có tính xây dựng. Con chỉ sử dụng những lời nói nào có thể mang lại niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có tác dụng hòa giải và mang lại an lạc cho tự thân con cũng như giữa mọi người với nhau. Con nguyện thực tập ái ngữ và lắng nghe để giúp con và những người khác chuyển hóa khổ đau và tìm ra con đường vượt thoát tình trạng khó khăn đó. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con xin nguyện bảo vệ hạnh phúc và sự hòa hợp của tăng thân bằng cách tránh nói lỗi của người khác khi họ vắng mặt và luôn đặt câu hỏi về tính chính xác của những tri giác mà con đang có. Con nguyện chỉ nói với mục đích muốn hiểu rõ và giúp chuyển hóa tình trạng. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể gây khó khăn cho con hay mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.

Giới thứ mười: Bảo vệ và nuôi dưỡng tăng thân

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện sẽ không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu lợi dưỡng hoặc quyền bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận thức rằng một đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về tình trạng áp bức, bất công xã hội, và tìm cách chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dấn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái. Con nguyện học nhìn với con mắt tương tức để thấy con và những người khác đều là những tế bào của cùng một tăng thân. Một khi đã là một tế bào thật sự của tăng thân, có khả năng chế tác ra Niệm, Định và Tuệ để nuôi dưỡng chính mình và nuôi dưỡng toàn thể tăng thân thì mỗi người trong chúng con cũng đồng thời là một tế bào của Phật thân. Chúng con nguyện tích cực xây dựng tình huynh đệ, đi với nhau như một dòng sông và thực tập để làm lớn thêm ba đức là trí đức, ân đức và đoan đức, để thực hiện được sự nghiệp giác ngộ tập thể.

Giới thứ mười một: Chánh mạng

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bất công và bạo động, con nguyện không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên. Con sẽ làm mọi cách có thể để chọn những phương tiện sống nào có khả năng góp phần vào sự an lành của mọi loài trên trái đất và có khả năng cho phép con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Bụt. Ý thức được về hiện thực của thế giới trên các mặt kinh tế, chính trị và xã hội, cũng như mối tương quan giữa con người với môi trường sinh thái, con nguyện hành xử một cách có trách nhiệm với tư cách một người tiêu thụ và một công dân. Con nguyện không đầu tư vào hay mua sắm những sản phẩm của những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác.

Giới thứ mười hai: Tôn trọng sự sống

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, thương yêu và theo tuệ giác tương tức. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình, làm môi giới trong chánh niệm và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, giữa những nhóm dân tộc và tôn giáo, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết. Con nguyện sẽ

không yểm trợ bất cứ một hành vi giết chóc nào trên thế giới, trong tư tưởng hoặc trong cách sống hàng ngày của con. Con cũng sẽ thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Giới thứ mười ba: Tôn trọng quyền tự hữu

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin nguyện nuôi dưỡng lòng từ bi trong cách suy nghĩ, nói năng và hành động của con. Con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tự hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tự hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Giới thứ mười bốn: Tình thương đích thực (Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)

Ý thức được rằng tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng sự phối hợp giữa hai cơ thể do thúc đẩy của tình dục không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách, con nguyện không ăn nằm với bất cứ ai không phải là vợ hay chồng của con. Ý thức được rằng thân và tâm là một, con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con và nuôi lớn các tâm Từ, Bi, Hỷ và Xả giúp làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con sẽ đối xử với thân thể con một cách kính trọng và từ bi. Con nguyện thực tập nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để thực hiện lý tưởng độ đời. Con cũng ý thức trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.



Tặng Thân Xóm Dừa
Nam California