

NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

Công phu sáng Chủ nhật

– Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc – Kinh Hải Đảo Tự Thân – Bài tụng Tuổi Tắm Hạt Giống Tốt
– Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi

Tĩnh Tọa – 20 tới 30 phút

Kinh Hành Im Lặng – một vòng

Kê Mở Kinh

Nam mô đức Bồṇ Sư Bṇ Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

Pháp Bṇ cao siêu mầu nhiệm

Cơ duyên may được thọ trì

Xin nguyện đi vào biển tuệ

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Trì tụng

Hướng về Bṇ và Thánh Chúng trên hội Trúc Lâm
(3 lần) (C)

Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc (C)

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà Bṇ đang cư trú ở tu viện Trúc Lâm Ca Lan Đà tại kinh thành Vương Xá. Một sớm mai nọ, có vị khát sĩ ra sông, cởi y áo để trên bờ rồi xuống nước tắm gội. Tắm xong vị ấy lên bờ, đợi cho khô mình mảy rồi mặc áo vào. Bấy giờ có một vị thiên

nữ xuất hiện, hào quang từ thân hình phát ra sáng chói, soi rõ cả bờ sông. Thiên nữ nói với vị khất sĩ: “Thầy là một người mới xuất gia. Tóc còn xanh, tuổi còn trẻ, giờ này đáng lý thầy phải xông ướp hương thơm, trang điểm châu báu, đeo tràng hoa thơm mà hưởng thụ năm thứ vui thú. Trong khi đó thì thầy lại bỏ những người thương, quay lưng lại với cuộc đời thế tục, chịu đựng sự biệt ly, cạo bỏ râu tóc, khoác áo ca sa, tin tưởng vào con đường xuất gia học đạo. Tại sao lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời như thế?”

Vị khất sĩ đáp:

“Tôi đâu có bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời? Chính tôi đã bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại đây chứ.”

Vị thiên nữ hỏi:

“Thế nào là bỏ cái lạc thú phi thời để tìm tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại?”

Vị khất sĩ đáp:

“Đức Thế Tôn có dạy: Trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất bé mà tai họa rất lớn. Tôi

giờ này đang an trú trong hiện pháp, lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt ngoài thời gian, đến đễ mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri. Nay thiên nữ, đó gọi là bỏ cái lạc thú phi thời đễ đạt tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại.” (c)

Vị thiên nữ lại hỏi vị khát sĩ: “Tại sao Đức Thế Tôn lại nói trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất bé mà tai họa rất lớn? Tại sao Đức Thế Tôn lại nói an trú trong hiện pháp là lìa bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy, vượt ngoài thời gian, đến đễ mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri?”

Vị khát sĩ trả lời:

“Tôi mới xuất gia được có mấy năm, không đủ sức giảng bày rộng rãi những giáo pháp và luật nghi mà Đức Như Lai tuyên thuyết. Hiện Đức Thế Tôn đang cư ngụ gần đây, nơi rừng tre Ca Lan Đà, thiên nữ có thể tới với Người đễ trình bày những nghi vấn của thiên nữ. Đức Như Lai sẽ dạy cho thiên nữ chánh pháp đễ tùy nghi thọ trì.”

Vị thiên nữ nói:

“Thưa khát sĩ, Đức Như Lai đang được các vị thiên giả có nhiều uy lực túc trực bao quanh, tôi không dễ gì có cơ hội để tới gần Người mà hỏi Đạo. Nếu thầy có thể đến Đức Thế Tôn để thỉnh vấn trước giúp tôi thì tôi sẽ xin đi theo thầy.”
Vị khát sĩ nói: “Tôi sẽ đi giúp thiên nữ.”
Vị thiên nữ: “Thưa tôn giả, vâng, tôi sẽ đi theo tôn giả.” (c)

Lúc ấy vị khát sĩ kia đi đến nơi Bụt ở, cúi đầu làm lễ dưới chân Người, lui ra đứng một bên, và đem câu chuyện đã nói với vị thiên nữ thuật lên cho Bụt nghe. Rồi thầy tiếp: “Bạch Đức Thế Tôn, nếu vị thiên nữ kia có tâm thành khẩn thì giờ này vị ấy đã có mặt ở đây rồi, còn nếu không thì có lẽ vị ấy đã không tới.” Lúc bấy giờ có tiếng vị thiên nữ từ xa nói lại: “Thưa tôn giả, tôi đang có mặt đây, tôi đang có mặt đây.” Và thiên nữ tới gần. Đức Thế Tôn liền nói cho thiên nữ nghe bài kệ sau đây:

“Không thấy rõ ái dục
Mới vướng vào ái dục
Ảo tưởng về ái dục
Đưa người về nẻo chết.” (c)

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ:

“Con có hiểu bài kệ ấy không? Nếu chưa hiểu thì cứ nói.”

Vị thiên nữ bạch Bụt: “Con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con thật tình chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.”

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác:

“Thấy chân tướng ái dục
Tâm ái dục không sanh
Tâm ái dục không sanh
Ai cảm dỗ được mình.” (C)

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ:

“Còn bài kệ này, con có hiểu không? Nếu không hiểu thì con cứ nói.”

Vị thiên nữ bạch Bụt: “Con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con cũng chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.”

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác:

“Mặc cảm hơn, kém, bằng
Tạo ra nhiều rồi rắm

Ba mạn đã vượt rồi
Tâm không còn khuynh động.” (C)
Đọc xong, Bụt lại hỏi vị thiên nữ:

“Bây giờ con đã hiểu bài kệ ấy chưa? Nếu không hiểu thì con cứ nói.”

Vị thiên nữ bạch Bụt: “Con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con vẫn chưa hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.”

Bụt lại đọc cho vị thiên nữ nghe một bài kệ khác nữa:

“Trừ dục, vượt ba mạn
Tâm lặng, hết mong cầu
Mọi đau phiền cõi bỏ
Đời này và đời sau.” (C)

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ: “Lần này con có hiểu được ý nghĩa bài kệ không? Nếu không, thì con vẫn có thể hỏi thêm.”

Vị thiên nữ bạch Bụt: “Con đã hiểu, bạch Đức Thế Tôn. Con đã hiểu, bạch Đức Thiện Thệ.”
Kinh này Bụt đã nói xong. Nghe Bụt dạy, vị thiên nữ vui mừng vâng theo, biến đi và không ai còn trông thấy tăm dạng cô đâu nữa. (C)

Kinh Hải Đảo Tự Thân (C)

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 lẽ 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 quả, 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 sanh tâm ưu sầu và khổ não. Tất cả các hiện tượng nào có sanh 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)

Chuyển Niệm

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh

Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân
Thế giới khắp nơi không chiến tranh
Gió hòa mưa thuận dân an lạc
Đại chúng chuyên tu càng tinh tiến
Mười địa đi lên không khó khăn
Tăng thân an lạc sống tươi vui
Mọi giới quy y thêm phúc tuệ. (C)
Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly
Bụt ở thế gian thường cứu khổ
Tâm Bụt không đâu không từ bi.
Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiễu)

Đảnh Lễ

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Di Lạc
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thường Bất Khinh

Nhất tâm kính lễ liệt vị tổ sư qua các thời đại từ
Tây Trúc cho đến Việt Nam (cc)

Tươi Tâm 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 nguyên 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 tâm 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 tâm
Những hạt giống thèm 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.
Con xin đức Thế Tôn
Chứng minh cho lòng con
Hợp nhất cả thân tâm
Con cúi đầu kính lạy. (c)

Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi

(Vị duy na đợc, mọi người quán chiếu)

- Tôi thể nào cũng phải già nua, tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua. (c)
- Tôi thể nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh thoát được cái bệnh. (c)
- Tôi thể 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)

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 chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

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

Hồi Hương

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (c)
Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chúng nên. (ccc)