

# NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

## Công phu chiều Thứ Ba

*-Kinh Sức Mạnh Quan Âm -Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân  
-Bài tụng Hạnh Phúc*

**Tĩnh Tọa** — 20 tới 30 phút

**Kinh Hành Im Lặng** — một vòng

### Kệ Mở Kinh

Nam mô đức Bồn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

Pháp Bụt cao siêu mầu nhiệm

Cơ duyên may được thọ trì

Xin nguyện đi vào biển tuệ

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

### Trì Tụng

Hương về Bụt và Thánh Chúng trên hội Pháp Hoa

(3 lần) (C)

### Kinh Sức Mạnh Quan Âm (C)

“Thế Tôn muôn vẻ đẹp

Con xin hỏi lại Người

Bồ Tát kia vì sao

Tên là Quan Thế Âm?”

Bạc diệu 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  
Nhu 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. (C)

“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 sanh  
Khổ sanh, 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 Cấu, 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  
Chón quân sự hãi hùng  
Niệm sức mạnh Quan Âm  
Oán thù đều tiêu tán. (C)

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

“Tùng 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 Phược chứa vô cùng  
Nên ta cần đánh lễ.”

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm (3 lần) (CC)

## **Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân** (C)

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

Điều thứ nhất là giác ngộ rằng cuộc đời là vô thường, chế độ chính trị nào cũng dễ sụp đổ, những cấu tạo của bốn đại đều trống rỗng và có tác dụng gây đau khổ, con người do tập hợp của

năm âm mà có, lại không có thực ngã, sanh diệt thay đổi không ngừng, hư ngụy và không có chủ quyền. Trong khi đó thì tâm ta lại là một nguồn suối phát sanh điều ác và thân ta thì là một nơi tích tụ của tội lỗi. Quán chiếu như trên thì dần dần thoát được cõi sanh tử. (c)

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

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

Điều thứ tư là giác ngộ rằng thói quen lười biếng đưa đến chỗ đọa lạc; vì vậy con người phải chuyên cần hành đạo, phá giấc phiền não, hàng

phục bốn loài ma và ra khỏi ngục tù của năm âm và ba giới.(c)

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

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

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



giữ phạm hạnh cho thanh cao và đem lòng từ bi để tiếp xử với tất cả mọi người. (c)

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

Tám điều nói trên là những điều giác ngộ của các bậc đại nhân, Bụt và Bồ Tát; những vị này đã tinh tấn hành đạo, tu tập từ bi và trí tuệ, đã cưỡi thuyền pháp thân đến được bến Niết Bàn. Khi trở về lại cõi sanh tử độ thoát cho chúng sanh, các vị đều dùng tám điều giác ngộ ấy để khai mở và chỉ đường cho mọi người, khiến cho chúng sanh ai cũng giác ngộ được cái khổ của sanh tử, lìa bỏ được ngũ dục và hướng tâm vào con đường thánh. Nếu đệ tử Bụt mà thường đọc tụng tám điều này thì mỗi khi quán niệm diệt được vô lượng tội, tiến tới giác ngộ, mau lên chánh giác, vĩnh viễn đoạn tuyệt với sanh tử, thường trú trong sự an lạc. (cc)

## **Ngày Đêm An Lành**

Nguyện ngày an lành đêm an lành  
Ngày đêm sáu thời đều an lành  
An lành trong mỗi giây mỗi phút  
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở.

Bốn loài sanh lên đất Tịnh  
Ba cõi thác hóa tòa Sen  
Hàng sa nga 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 nhuận.

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3lần) (c)  
(Vừa niệm Bụt vừa đi nhiều)

## **Đảnh Lễ**

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Thích Ca Mâu Ni (c)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt A Di Đà (c)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế  
Âm (c)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Thế Chí (c)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa

Tặng Vương (c)

Nhất tâm kính lễ liệt vị tổ sư qua các thời đại từ  
Tây Trúc cho đến Việt Nam (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:  
Sanh ra được làm người  
Con sớm gặp chánh pháp  
Hạt Bồ Đề tưới tâm  
Lại có duyên được sống  
Hòa hợp trong tầng thân.  
Năng lượng của tầng đoàn  
Giới luật và uy nghi  
Đang bảo hộ cho con  
Không để gây lầm 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  
Của 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 mẫu nhiệm  
Có mặt trong tự thân  
Và có mặt quanh con.  
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.  
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.

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 vơi nhẹ  
Khổ đau trong lòng người  
Đem lại niềm an lạc  
Về cho cả hai phía. (c)  
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.

Dù cuộc đời vô thường  
Dù sanh 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 sanh  
Của Bụt và Bồ Tát.  
Giờ phút này quý báu  
Niềm biết ơn tràn dâng  
Xin lạy đức Thế Tôn  
Chứng minh và nhiếp thọ. (cc)

## **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngán 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 thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (c)

## **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối  
cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình  
thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những  
người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (c)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng  
đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và  
tu tập các pháp môn chuyển hóa.

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

Về nương tựa 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)