

# NHẬT TỤNG THIỀN MÔN

Ấn bản 2012

## Công phu chiều Thứ Hai

– Kinh Mười Nguyên Phổ Hiền – Kinh Diệt Trừ Phiền Giận – Quán Nguyên

**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**

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Hoa

Nghiêm (3 lần) (C)

### **Kinh Mười Nguyên Phổ Hiền (C)**

Con xin đem ba nghiệp thanh tịnh

Kính lạy tất cả hằng 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. (C)  
Con đang sử dụng biến âm thanh  
Phát ra ngôn từ rất vi diệu  
Tán dương biến 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 hiếu biết rộng sâu  
Tin tưởng chư Bụt trong ba đời

Con nương sức hạnh nguyện Phổ Hiền  
Cúng dường khắp hết các Như Lai. (C)  
Từ xưa con đã tạo nghiệp xấu  
Vì tham, sân, si từ vô thỉ  
Do thân, miệng, ý mà phát sanh  
Nay con đều sám hối tất cả.  
Con xin tùy hỷ mọi công đức  
Của các chúng sanh 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 tính 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 Diệt Trừ Phiền Giận (C)**

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 phần 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 phần 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 lìa bỏ lâu rồi mà thôn xóm phía trước cũng còn cách đó rất xa, người đó đang lâm vào tình trạng tuyệt vọng, biết mình sẽ chết ở dọc



đường. Trong lúc ấy, có một người khác đi tới, thấy được tình trạng này, liền ra tay cứu giúp. Người ấy dìu người kia tới được thôn ấp phía trước, chăm sóc, chữa trị và chu toàn cho về các mặt thuốc thang và thực phẩm. Nhờ sự giúp đỡ ấy mà người kia thoát nạn. Sở dĩ người kia thoát nạn, đó là nhờ ở lòng thương xót và lân mẫn của người này. Cũng như thế, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại một cái gì có thể gọi là dễ thương hết, thì ta phải phát khởi tâm niệm này: “Một người mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà tâm ý cũng không dễ thương là một người rất đau khổ, người này chắc chắn đang đi về những nẻo đường xấu ác cực kỳ, nếu không gặp được thiện tri thức thì người ấy sẽ không có cơ hội chuyển hóa và đi về các nẻo đường hạnh phúc.” Nghĩ như thế, ta mở được lòng thương xót và lân mẫn, diệt trừ được sự phiền giận của ta và giúp được cho kẻ kia. Người có trí phải nên thực tập như thế. (c)

“Đây là phương pháp thứ năm, này các bạn: “Nếu có một ai đó mà hành động dễ thương, lời

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

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

## **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 sinh lên đất Tịnh  
Ba cõi thác hóa tòa Sen  
Hằng sa nọ quý chúng 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 Nguyên Địa Tạng Vương (c)

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

## **Quán Nguyện**

(một người đọc hoặc bốn người thay phiên nhau đọc, mỗi người một đoạn)

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. (c)

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 tính 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. (c)

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. (C)

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 tràn ngập, 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 bung 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. (cc)

## **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngăn lại  
Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?  
Đại chúng hãy cùng tinh tiến  
Thực tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thanh thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng. (c)

## **Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.  
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.  
Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (c)

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

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn 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 chuyên 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 chứng nên. (CCC)