TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

ĐẠO ĐỨC · THIỀN ĐỊNH · TRÍ TUỆ
ETHICS · MEDITATION · WISDOM

T29

CẨM NANG
THỰC TẬP CHÁNH NIỆM VÀ KHUYẾN TU

(Tỳ-ni nhật dụng, Cúng quá đường, Quy Sơn Cảnh sách, Cư trần lạc đạo phú
Ba cốt tủy của bát chánh đạo, 50 danh ngôn của Dalai Lama
66 câu thiền ngữ làm thay đổi cuộc đời, Tỉnh thế ca)

Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ dịch

NXB HỒNG ĐỨC

CẨM NANG THỰC TẬP
CHÁNH NIỆM VÀ KHUYẾN TU

(*Tỳ-ni nhật dụng, Cúng quá đường, Quy Sơn Cảnh sách, Cư trần lạc đạo phú, Ba cốt tủy của bát chánh đạo, 50 danh ngôn của Dalai Lama, 66 câu thiền ngữ làm thay đổi cuộc đời, Tỉnh thế ca*)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM
ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914
www.daophatngaynay.com
www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ
--- dịch ---

CẨM NANG THỰC TẬP CHÁNH NIỆM VÀ KHUYẾN TU

(Tỳ-ni nhật dụng, Cúng quá đường, Quy Sơn Cảnh sách, Cư trần lạc đạo phú, Ba cốt tủy của bát chánh đạo, 50 danh ngôn của Dalai Lama, 66 câu thiền ngữ làm thay đổi cuộc đời, Tỉnh thế ca)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Lời tựa ix

Phần I: Thực tập luật nghi hằng ngày 1

1. Thực tập hạnh phúc buổi sáng 2
2. Thực tập chuyển hóa bất tịnh 4
3. Lễ bái trên điện Phật 8
4. Chánh niệm trong ăn uống 12
5. Chánh niệm trong sinh hoạt 18
6. Chánh niệm trong đời sống 22

Phần II: Nghi thức ăn cơm trong chính niệm 29

Phần III: Lời khuyến tu của Tổ Quy Sơn Linh Hựu 39

1. Nhận thức vô thường 40
2. Làm người thong dong 40
3. Vượt thói phàm tục 42
4. Không hoang phí cuộc đời 46
5. Gương hạnh thoát tục 48
6. Căn bản thiền tập 52
7. Tâm nguyện người tu 54
8. Giúp nhau thoát khỏi sinh tử 58
9. Bài minh tóm tắt 60

Phần IV: Cư trần lạc đạo phú 65
1. Hội thứ nhất 67
2. Hội thứ hai 67
3. Hội thứ ba 68
4. Hội thứ tư 68
5. Hội thứ năm 69
6. Hội thứ sáu 69
7. Hội thứ bảy 70
8. Hội thứ tám 71
9. Hội thứ chín 71
10. Hội thứ mười 72
11. Kệ kết thúc 73
Phần V: Ba tốt tủy của Bát chánh đạo 75
1. Tâm yểm ly 78
2. Tâm Bồ-đề 78
3. Tánh không 79
Phần VI: 50 danh ngôn của đức Dalai Lama 14 81
1. Triết lý sống bình dị 83
2. Lời vàng 84
3. Hãy tận hưởng hạnh phúc 86
4. Vì một thế giới an bình 88
5. Tôn giáo và thế giới của tôi 91
Phần VII: 66 câu thiền ngữ làm thay đổi cuộc đời 95
1. Chấp dính là gốc khổ đau 98
2. Thay vì hận người, hãy tự cứu mình 99
3. Buông chấp ngã là hạnh phúc đích thực 100

4. Hãy để thời gian cuốn trôi khổ đau đi 101
5. Biết thương chính mình..... 102
6. Làm chủ tâm, làm chủ hạnh phúc 103

Phần VIII: Bài ca Tỉnh thức cuộc đời của Thiền sư Chí Công 105

Phần IX: Thi kệ "Từng bước thảnh thơi" 109

Phụ lục 1: Nguyên văn "*Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu*" 127

Phụ lục 2: Nguyên văn "*Quy Sơn Đại Viên Thiền sư Cảnh Sách*" 133

Phụ lục 3: Nguyên tác chữ Nôm "*Cư trần lạc đạo phú*" 137

Phụ lục 4: *The Three Principal Aspects of the Path* 145

Phụ lục 5: Nguyên văn "*Lục thập lục điều kinh điển thiền ngữ*" . 149

Phụ lục 6: Nguyên văn "*Chí Công Thiền sư Tỉnh thế ca*" ... 155

LỜI TỰA

Cẩm nang thực tập chánh niệm và khuyến tu là tuyển tập các sáng tác giàu chất tâm linh của các bậc tổ sư Trung Quốc, Việt Nam và Tây Tạng. Như tên gọi, tác phẩm này giới thiệu các phương diện thực tập chánh niệm mà người xuất gia cần trải nghiệm hằng ngày, để tăng trưởng đạo tâm, nuôi lớn đại nguyện, dấn thân phụng sự tha nhân.

Cẩm nang gồm có 9 phần và 6 phụ lục nguyên tác. Phần 1 là *Tỳ Ni Nhật Dụng* bao gồm các thực tập luật nghi hằng ngày, giúp hành giả thể đạt chánh niệm trong từng oai nghi, cử chỉ và các động tác đi, đứng, nằm, ngồi. Hơn 300 năm qua, tác phẩm này đã trở thành bạn đồng hành của các hành giả xuất gia, theo truyền thống Đại thừa tại Trung Quốc và Việt Nam.

Phần 2 là *Nghi thức Cúng quá Đường* hay còn gọi là *Nghi thức Ăn cơm trong chánh niệm*. Với nghi thức này, người thực tập trải nghiệm chánh niệm trong lúc ăn cơm, nêu quyết tâm đền đáp công ơn thí chủ bằng sự dấn thân, phục vụ đồng loại. Ngày nay, nghi thức này trở nên phổ thông, ngay cả đối với các khóa tu dành cho người tại gia, bao gồm khóa tu Bát quan trai, khóa tu Một ngày an lạc, khóa tu Tập sự xuất gia và khóa tu Tuổi trẻ. Ăn cơm trong chánh niệm góp phần bảo vệ sức khỏe và thể đạt các giá trị tâm linh.

Phần 3 là *Lời khuyến tu của tổ Quy Sơn Linh Hựu*, Trung Quốc. Đây là tác phẩm khuyến tu đặc sắc, có ảnh hưởng sâu rộng đối với các hành giả theo Phật giáo Đại thừa. Bằng lối văn biền ngẫu, niêm luật chặt chẽ, văn từ tao nhã, ý tưởng thâm sâu, tác giả đã truyền tinh thần tu học đến người đọc, giúp họ nhận thức vô thường, không hoang phí cuộc đời, vượt thói phàm tục, làm người thong dong, nỗ lực vượt thoát sanh tử.

Phần 4, *Cư trần lạc đạo phú* của Phật hoàng Trần Nhân Tông là sáng tác tiêu biểu của Phật giáo Việt Nam về chủ nghĩa nhập thế: "Ở đời vui đạo". Với 10 hội, mỗi hội vài chục câu biền ngẫu đối nhau chắc nịch, Phật hoàng Trần Nhân Tông đã sử dụng nhiều điển tích Thiền, phác họa bức tranh trải nghiệm hạnh phúc hiện tiền, bây giờ và tại đây. Cốt lõi của thực tập thiền theo Ngài là dứt trừ nhân ngã, đối cảnh vô tâm, chánh niệm hiện tiền, thể nghiệm tính sáng soi của tâm, theo đó, "Tịnh Độ là lòng trong sạch" và "Di Đà là tính sáng soi". Tinh thần nhập thế này một mặt giúp hành giả làm chủ thân tâm, giải quyết sanh tử, mặt khác, phát khởi nguyện lớn, phụng sự nhân sinh, góp phần xây dựng Tịnh Độ hiện tiền.

Phần 5 là *Ba cốt tủy của chánh Đạo* do ngài Tống Khách Ba sáng tác vào thế kỷ XIV là áng văn bất hủ của phái Mũ Vàng, Phật giáo Tây Tạng. Hơn sáu thế kỷ, tác phẩm này được các đức Dalai Lama và các bậc đạo sư lỗi lạc trong truyền thống Tây Tạng sử dụng làm bản văn chính trong các khóa tu và pháp hội. Bản văn đề cập đến tâm yếm ly khởi đời sống thế tục, chán lìa sanh tử và tham ái, từ đó, kiêu gọi mọi người phát khởi tâm bồ-đề, nỗ lực chặt đứt xích xiềng vô minh, lưới sắt nhân ngã. Nhận thức tánh Không đối với các pháp nhân duyên, vốn không thực thể, là chân lý giúp ta vượt qua các chấp thủ về ngã, ngã sở và thế giới thực tại.

Theo ngài Tống Khách Ba, tâm yểm ly, tâm bồ-đề và nhận thức tánh Không là cốt tủy của đạo giải thoát.

Phần 6 là tuyển tập 50 danh ngôn của đức Dalai Lama 14, vị lãnh đạo Phật giáo thế giới đại tài của thế kỷ XX-XXI. Sưu tầm từ Wikiquotes, tôi đã phân loại 50 danh ngôn từ các tác phẩm nổi tiếng của đức Dalai Lama, rồi chia làm 5 tiêu đề, mỗi tiêu đề gồm 10 câu. Ngoài các triết lý ứng dụng từ lời Phật dạy, các danh ngôn này không chỉ là túi khôn "bỏ túi" mà còn là sự soi sáng cho các vấn đề ứng nhân, xử thế đối với xã hội loài người và hành tinh mà chúng ta đang sống.

Phần 7 là *66 Câu thiền ngữ làm thay đổi cuộc đời*, một sưu tầm nổi tiếng về triết lý sống Thiền trong cộng đồng Hoa ngữ từ những năm 2004. Phân chia thành 6 đề mục, mỗi đề mục 11 câu, tôi muốn thông qua các Thiền ngữ này, trao gửi đến quý độc giả những triết lý sống bình dị của Phật giáo, có khả năng chữa lành các nỗi khổ niềm đau. Từ nhận thức chấp thủ là gốc khổ đau, người tu học Phật không hận người, không hận đời, nỗ lực chuyển hóa bản thân, làm chủ vận mệnh, hướng đến an vui. Đây là cách biết thương chính mình, cũng là cách góp phần mang lại hạnh phúc đích thực cho tha nhân.

Phần 8 là *Bài ca tỉnh thức cuộc đời* của Thiền sư Chí Công, Trung Quốc. Chỉ trong một trang cô đọng, tác giả đã khái quát hóa về tính vô thường và không thực thể của cuộc đời. Theo đó, kêu gọi mọi người buông xả mọi chấp trước, làm việc nghĩa lợi, trau dồi đạo đức, thực tập tâm linh, để trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và tại đây.

Phần 9 là các bài thơ "*Từng bước thảnh thơi*" do tôi sáng tác vào năm 2003 nhân dịp giảng dạy *Tỳ-ni nhật dụng* cho các Tăng Ni mới xuất gia. Với thể ngũ ngôn, các bài thơ này

là các trải nghiệm chánh niệm trong mọi tình huống từ lúc mới thức dậy cho đến lúc lên giường ngủ. Trải nghiệm chánh niệm là phép màu của tỉnh thức, một mặt giúp hành giả đạt được sự thư thái và thảnh thơi, mặt khác, nhờ chánh niệm, hành giả trở nên sáng tạo và năng động trong các Phật sự.

Sáu phụ lục nguyên tác bằng chữ Hán, chữ Nôm và tiếng Anh giúp độc giả đối chiếu mỗi khi cần đào sâu ngữ nghĩa gốc. Dù đã cố gắng trung thành với nguyên tác, các bản dịch trong Cẩm nang này không thể lột tả hết các lớp ý nghĩa ẩn sâu trong mạch văn, một phần do nguyên tác chữ Hán quá xúc tích và phần khác do dịch theo thể thơ, vài ý nhỏ trong văn mạch có thể bị mất đi, hoặc ích nhiều bị biên tập.

Tôi tin tưởng rằng, *Cẩm nang thực tập chánh niệm và khuyến tu* này là nguồn tài liệu bổ ích không chỉ đối với người xuất gia. Bất kỳ ai muốn trải nghiệm hạnh phúc hiện tiền cần đọc, nghiền ngẫm và thực tập những lời dạy cao quý của các bậc cao Tăng Phật giáo trong Cẩm nang này.

Sài Gòn, mùa Phật đản lần thứ 2637 (2013)

Sa-môn Thích Nhật Từ

PHẦN I
THỰC TẬP LUẬT NGHI HẰNG NGÀY (TỲ-NI NHẬT DỤNG THIẾT YẾU)

Luật sư Độc Thể biên soạn năm 1644-1661
Thích Nhật Từ dịch 2011

I. THỰC TẬP HẠNH PHÚC BUỔI SÁNG

1. TẢO GIÁC

Thùy miên thỉ ngộ
Đương nguyện chúng sinh
Nhất thiết trí giác
Châu cố thập phương.

2. MINH CHUNG

Nguyện thử chung thinh siêu pháp giới
Thiết vi u ám tất giai văn
Văn trần thanh tịnh chứng viên thông
Nhiết thiết chúng sinh thành chính giác.

3. VĂN CHUNG

Văn chung thinh, phiền não khinh
Trí tuệ trưởng, bồ đề sinh
Ly địa ngục, xuất hỏa khanh
Nguyện thành Phật, độ chúng sinh.

4. TRƯỚC Y

Nhược trước thượng y
Đương nguyện chúng sinh
Hoạch thắng thiện căn
Chí pháp bỉ ngạn.

5. HÁ ĐƠN

Tùng triêu dần đán trực chí mộ
Nhất thiết chúng sinh từ hồi hộ
Nhược ư túc hạ tán kỳ hình
Nguyện nhữ tức thời sinh Tịnh độ
Án dật đế luật ni sa ha.

I. THỰC TẬP HẠNH PHÚC BUỔI SÁNG

1. THỨC DẬY BUỔI KHUYA

Sớm khuya ngủ vừa tỉnh giấc
Cầu cho tất cả chúng sanh
Có được tầm nhìn tuệ giác
Thấu soi khắp cả mười phương.

2. DỌNG CHUÔNG

Tiếng chuông ngân vang pháp giới
Tối tăm núi Thiết đều nghe
Nghe trần, thanh tịnh, viên thông
Muôn loài hết mê, tỏ ngộ.

3. NGHE CHUÔNG

Nghe tiếng chuông, phiền não sạch
Trí tuệ lớn, Bồ-đề tăng
Lìa tù ngục, thoát lửa hầm
Nguyện thành Phật, độ chúng sinh.

4. MẶC ÁO

Khi khoác y vào cơ thể
Cầu cho tất cả chúng sinh
Đạt được căn lành, cội đức
Bờ kia đến được thật nhanh.

5. XUỐNG GIƯỜNG

Từ sớm, trưa chiều đến tối,
Mọi loài giữ mạng sống mình
Nếu bước chân này dẫm chết
Cầu cho sớm được vãng sinh.
Án dật đế luật ni sa ha.

6. HÀNH BỘ BẤT THƯƠNG TRÙNG

Nhược cử ư túc
Đương nguyện chúng sinh
Xuất sanh tử hải
Cụ chúng thiện pháp
Án địa rị, nhật rị sa ha.

7. XUẤT ĐƯỜNG

Tùng xá xuất thời
Đương nguyện chúng sinh
Thâm nhập Phật trí
Vĩnh xuất tam giới.

II. THỰC TẬP CHUYỂN HÓA BẤT TỊNH

8. ĐĂNG XÍ

Đại tiểu tiện thời
Đương nguyện chúng sinh
Khí tham, sân, si
Quyên trừ tội pháp
Án, ngận lỗ đà da sa ha.

9. TẨY TỊNH

Sự ngật tựu thủy
Đương nguyện chúng sinh
Xuất thế pháp trung
Tốt tật nhi vãng
Án, thất rị bê hê sa ha

6. BƯỚC ĐI KHÔNG HẠI TRÙNG

Cất chân từng bước trong ngày
Cầu cho tất cả mọi loài
Sớm thoát biển sầu sinh tử
Pháp lành, công đức đủ đầy.
Án địa rị, nhật rị sa ha.

7. RA KHỎI PHÒNG

Từng bước chân đi khỏi phòng
Cầu cho tất cả chúng sinh
Thấm nhuần trí Phật thậm thâm
Vẫy chào ba cõi trầm luân.

II. THỰC TẬP CHUYỂN HÓA BẤT TỊNH

8. VÀO NHÀ VỆ SINH

Khi đưa phẫn uế ra ngoài
Cầu cho tất cả mọi loài
Bỏ tham, si mê, giận tức
Dứt sạch tội lỗi nhiều đời.
Án, ngận lỗ đà da sa ha.

9. RỬA SẠCH

Vệ sinh xong rồi dùng nước
Cầu cho tất cả chúng sinh
Thực tập pháp môn siêu xuất
Cõi lành đến được thật nhanh.
Án, thất rị bê hê sa ha.

10. KHỬ UẾ

Tẩy địch hình uế
Đương nguyện chúng sinh
Thanh tịnh điều nhu
Tất cánh vô cấu
Án, hạ nẵng mật lật đế sa ha.

11. TẨY THỦ

Dĩ thủy quán chưởng
Đương nguyện chúng sinh
Đắc thanh tịnh thủ
Thọ trì Phật pháp
Án, chủ ca ra da sa ha

12. TẨY DIỆN

Dĩ thủy tẩy diện
Đương nguyện chúng sinh
Đắc tịnh pháp môn
Vĩnh vô cấu nhiễm
Án, chủ ca ra da sa ha.

13. ẨM THỦY

Phật quán nhất bát thủy
Bát vạn tứ thiên trùng
Nhược bất trì thử chú
Như thực chúng sinh nhục
Án, phạ tất ba ra ma ni sa ha.

10. TẨY NHƠ BẨN

Rửa sạch hậu môn, chỗ kín
Cầu cho tất cả chúng sinh
Sạch sẽ toàn thân, hòa thuận
Không còn cấu uế trong tâm.
Án, hạ nẵng mật lật đế sa ha.

11. RỬA TAY

Dùng nước rữa sạch chân tay
Cầu cho tất cả mọi loài
Có được đôi tay trong sạch
Giữ gìn chánh pháp Như Lai.
Án, chủ ca ra da sa ha.

12. RỬA MẶT

Dùng nước rữa sạch mặt mày
Cầu cho tất cả mọi loài
Thực tập pháp môn chuyển hóa
Không còn cấu uế khổ đau.
Án, chủ ca ra da sa ha.

13. UỐNG NƯỚC

Phật thấy trong mỗi ly nước
Tám vạn bốn ngàn vi trùng
Uống nước không trì tâm chú
Như nuốc chúng sinh vào lòng.
Án, phạ tất ba ra ma ni sa ha.

III. LỄ BÁI TRÊN ĐIỆN PHẬT
(Pháp y, tọa cụ, đạo tràng và lễ bái)

14. NGŨ Y

Thiện tai, giải thoát phục
Vô tướng phước điền y
Ngã kim đảnh đới thọ
Thế thế bất xả ly
Án, tất đà da sa ha

15. THẤT Y

Thiện tai, giải thoát phục
Vô thượng phước điền y
Ngã kim đảnh đới thọ
Thế thế thường đắc phi
Án, độ ba độ ba sa ha

16. ĐẠI Y

Thiện tai, giải thoát phục
Vô thượng phước điền y
Phụng trì Như Lai mạng
Quảng độ chư chúng sinh
Án, ma ha ca bà, ba tra tất đế sa ha

17. NGỌA CỤ

Ngọa cụ, Ni-sư-đàn
Trưởng dưỡng tâm, miêu tánh
Triển khai đăng thánh địa
Phụng trì Như Lai mạng
Án, đàn ba đàn ba sa ha

III. LỄ BÁI TRÊN ĐIỆN PHẬT
(Pháp y, tọa cụ, đạo tràng và lễ bái)

14. ĐẮP Y NĂM ĐIỀU

Lành thay, chiếc y giải thoát
Tượng trưng ruộng phước vô biên
Nay con đem đầu tiếp nhận
Đời đời không rời khỏi thân.
Án, tất đà da sa ha

15. ĐẮP Y BẢY ĐIỀU

Lành thay, chiếc y giải thoát
Tượng trưng ruộng phước tột cùng
Nay con đem đầu tiếp nhận
Đời đời thường đắp trên thân.
Án, độ ba độ ba sa ha

16. ĐẮP Y LỚN

Lành thay, chiếc y giải thoát
Tượng trưng ruộng phước tột cùng
Giữ gìn sinh mệnh của Phật
Hóa độ muôn loại mười phương.
Án, ma ha ca bà, ba tra tất đế sa ha

17. DỤNG CỤ NGỒI NẰM

Khi dùng vật trải ngồi nằm
Ươm mầm, nuôi lớn tâm linh
Trải đường đi lên đất thánh
Giữ gìn sinh mệnh Như Lai.
Án, đàn ba đàn ba sa ha

18. ĐĂNG ĐẠO TRÀNG

Nhược đắc kiến Phật
Đương nguyện chúng sinh
Đắc vô ngại nhãn
Kiến nhất thiết Phật
Án, a mật lật đế hồng phấn tra

19. TÁN PHẬT

Pháp vương vô thượng tôn
Tam giới vô luân thất
Thiên, nhơn chi đạo sư
Tứ sinh chi từ phụ
Ư nhất niệm quy y
Năng diệt tam kỳ nghiệp
Xưng dương nhược tán thán
Ức kiếp mặc năng tận

20. LỄ PHẬT

Thiên thượng, thiên hạ vô như Phật
Thập phương thế giới diệc vô tỉ
Thế gian sở hữu ngã tận kiến
Nhất thiết vô hữu như Phật giả
Phổ lễ chơn ngôn: Án, phạ nhật ra hộc

18. LÊN ĐẠO TRÀNG

Khi nhìn thấy Phật uy nghiêm
Cầu cho tất cả chúng sinh
Được mắt trí tuệ soi thấu
Thấy được các Phật hiện thân.
Án, a mật lật đế hồng phấn tra

19. CA NGỢI PHẬT

Pháp vương ngôi giác cao vời
Ba cõi không người sánh ngang
Thầy dạy trời người khắp chốn
Cha lành bốn loài mười phương
Quy ngưỡng trong từng tâm niệm
Tu tập, dứt nghiệp ba đời
Ngôn từ con dùng khen ngợi
Muôn kiếp không thể nào xong.

20. ĐẢNH LỄ PHẬT

Trời đất bao la thua Phật
Mười phương không thể sánh bằng
Thế gian bao người con gặp
Như Lai là bậc độc tôn.
Phổ lễ chơn ngôn: Án, phạ nhật ra hộc

IV. CHÁNH NIỆM TRONG ĂN UỐNG

21. CÚNG TỊNH BÌNH

Thủ chấp tịnh bình
Đương nguyện chúng sinh
Nội ngoại vô cấu
Tất lệnh quang khiết
Án, thế già rô ca sất hàm, sất sa ha
Đãng tịnh bình chơn ngôn:
Án, lam sa ha

22. QUÁN THỦY CHƠN NGÔN

Án, phạ tất bát ra ma ni sa ha
Nãng mô tô rô bà da, đát tha nga đa da, đát điệt tha. Án tô rô tô rô, bát ra tô rô, bát ra tô rô sa bà ha

23. THỌ THỰC

Nhược kiến không bát
Đương nguyện chúng sinh
Cứu cánh thanh tịnh
Không, vô phiền não

Nhược kiến mãn bát
Đương nguyện chúng sinh
Cụ túc thạnh mãn
Nhất thiết thiện pháp

24. XUẤT SANH

Pháp lực bất tư nghì
Từ bi vô chướng ngại
Thất lạp biến thập phương

IV. CHÁNH NIỆM TRONG ĂN UỐNG

21. CÚNG BÌNH SẠCH

Khi cầm bình sạch trên tay
Cầu cho tất cả mọi loài
Trong và ngoài thân đều sạch
Tâm trí sáng rỡ, tinh anh
Án, thế già rô ca sất hàm, sất sa ha
Chơn ngôn rữa bình sạch
Án, lam sa ha

22. CHƠN NGÔN RÓT NƯỚC

Án, phạ tất bát ra ma ni sa ha
Năng mô tô rô bà da, đát tha nga đa da, đát điệt tha. Án tô rô tô rô, bát ra tô rô, bát ra tô rô sa bà ha

23. ĂN CƠM

Khi nhìn thấy chén trống không
Cầu cho tất cả chúng sinh
Đạt được thân tâm thanh tịnh
Không còn phiền não, sầu đau.

Khi nhìn thấy chén đầy cơm
Cầu cho tất cả mọi loài
Chứa đủ đức lành, phước báu
Tất cả thiện pháp tràn đầy.

24. CÚNG CƠM CHÚNG SINH

Năng lực pháp mầu khôn tả
Từ bi chẳng bị gì ngăn
Bảy hạt biến cùng mười hướng

Phổ thí châu sa giới
Án, độ lợi ích sa ha

Đại bàng kim sí điểu
Khoáng dã quỹ thần chúng
La-sát quỷ tử mẫu
Cam lộ tất sung mãn
Án, mục đế sa ha

25. THỊ GIẢ TỐNG THỰC

Nhữ đẳng quỷ thần chúng
Ngã kim thí nhữ cúng
Thử thực biến thập phương
Nhất thiết quỷ thần cộng
Án, mục lực lăng sa ha

Phật chế tỳ kheo
Thực tồn ngũ quán
Tán tâm tạp thoại
Tín thí nan tiêu
Đại chúng văn khánh thinh
Các chính niệm

Chấp trì ứng khí
Đương nguyện chúng sinh
Thành tựu pháp khí
Thọ thiên nhơn cúng
Án, chỉ rị, chỉ rị, phạ nhật, ra hồng phấn tra

Sơ thi: Nguyện đoạn nhất thiết ác
Nhị thi: Nguyện tu nhất thiết thiên
Tam thi: Thệ độ nhất thiết chúng sinh

Ban tặng tất cả chúng sinh
Án, độ lợi ích sa ha

Đại bàng cánh vàng hung dữ
Ma quỷ ở chốn hoang vu
Mẹ con la-sát ác độc
Cam lộ thảy đều no đủ
Án, mục đế sa ha

25. THỊ GIẢ ĐEM CÚNG THỨC ĂN

Quỷ thần các loài lớn nhỏ
Tôi nay dâng cúng thức ăn
Cơm này biến cùng mười hướng
Cầu cho ma đói được no.
Án, mục lực lăng sa ha

Phật dạy các vị xuất gia
Khi ăn tâm niệm năm điều
Tán tâm, ham vui, nói chuyện
Thực phẩm tín thí khó tiêu
Mọi người khi nghe tiếng khánh
Chính niệm thực tập, chớ quên.

Tay nâng bát cơm ngang trán
Cầu cho tất cả chúng sinh
Trở thành dụng cụ Phật pháp
Xứng đáng nhận người cúng dâng.
Án, chỉ rị, chỉ rị, phạ nhật, ra hồng phấn tra.

Ba điều phát nguyện:
Muỗng cơm thứ nhất vừa ăn
Nguyện cho tất cả ác nhân không còn.
Muỗng hai xin nguyện với lòng

Ngũ quán:
Nhất kế công đa thiểu, lượng bỉ lai xứ
Nhị thổn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng
Tam phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông
Tứ chính sự lương dược, vị liệu hình khô
Ngũ vi thành đạo nghiệp, ưng thọ thử thực

26. KIẾT TRAI

Sở vị bố thí giả
Tất hoạch kỳ lợi ích
Nhược vị lạc cố thí
Hậu tất đắc an lạc
Phạn thực dĩ ngật
Đương nguyện chúng sinh
Sở tác giai biện
Cụ chư Phật pháp

Giúp người tu thiện, tâm đồng thái hư.
Muỗng ba thực hiện tâm từ,
Dắt dìu muôn loại cùng tu đạo mầu.

Năm điều quán tưởng
Một xem phước đức bản thân
Có bằng với lượng thức ăn cúng dường?
Hai xem công đức tu nhân
Vẹn tròn, xứng đáng cúng dâng, khi dùng?
Ba xa lầm lỗi, lìa tham,
Bốn xem như thuốc, phòng ngăn bệnh gầy.
Năm vì đạo nghiệp sáng ngời
Trả ơn thí chủ, giúp đời an vui.

26. KẾT THÚC ĂN CƠM

Mỗi khi cúng dường, bố thí
Gặt được phước báu bình an
Hễ ai ham thích bố thí
Về sau hái quả giàu sang.
Ăn cơm chánh niệm vừa xong
Cầu cho mọi loài chúng sanh
Tất cả việc làm lớn nhỏ
Thấm nhuần Phật pháp bên trong.

V. CHÁNH NIỆM TRONG SINH HOẠT
(Dùng bát, rửa chén, xỉa răng, súc miệng, nhận cúng dường, cầm gậy, trải tọa cụ, ngủ nghỉ)

27. TẨY BÁT

Dĩ thử tẩy bát thủy
Như thiên cam lộ vị
Thí dữ chư quỷ thần
Tất giai hoạch bảo mãn
Án, ma hưu ra tất sa ha

28. TRIỂN BÁT

Như Lai ứng lượng khí
Ngã kim đắc phu triển
Nguyện cộng nhất thiết chúng
Đẳng tam luân không tịch
Án, tư ma ma ni sa ha

29. THỌ SẤN

Tài pháp nhị thí
Đẳng vô sai biệt
Đàn ba-la-mật
Cụ túc viên mãn

30. THỦ DƯƠNG CHI

Thủ chấp dương chi
Đương nguyện chúng sanh
Giai đắc diệu pháp
Cứu cánh thanh tịnh

Án, tất ba phạ thuật đáp, tát rị ba, đáp rị ma, tát ba phạ thuật đát khoánh. Án lam sa ha

V. CHÁNH NIỆM TRONG SINH HOẠT
(Dùng bát, rửa chén, xỉa răng, súc miệng, nhận cúng dường, cầm gậy, trải tọa cụ, ngủ nghỉ)

27. RỬA BÁT

Nước dùng rửa bát cơm này
Quán như cam lộ ngọt mát
Cúng khắp các loài quỹ đói
Thảy đều no đủ như nhau.
Án, ma hưu ra tất sa ha

28. MỞ BÁT

Dùng tay mở bát đựng cơm
Phật dạy đo lường sức ăn
Nguyện cùng tất cả chúng sinh
Đạt được ba luân rỗng lặng.
Án, tư ma ma ni sa ha

29. NHẬN VẬT CÚNG DƯỜNG

Tại gia cúng dường phẩm vật
Xuất gia ban tặng pháp mầu
Cả hai đủ đầy, chẳng khác
Thí ba-la-mật, bằng nhau

30. CẦM TĂM XỈA RĂNG

Tay cầm cây dương xỉa răng
Cầu cho tất cả chúng sanh
Đều được pháp Phật thậm thâm
Tất cả đều được tịnh thanh.

Án, tất ba phạ thuật đáp, tát rị ba, đáp rị ma, tát a phạ thuật đát khoánh. Án lam sa ha

31. TƯỚC DƯƠNG CHI

Tước dương chi thời
Đương nguyện chúng sinh
Kỳ tâm điều tịnh
Phệ chư phiền não

32. SẤU KHẤU

Sấu khẩu liên tâm tịnh
Vẫn thủy bá hoa hương
Tam nghiệp hằng thanh tịnh
Đồng Phật vãng tây phương
Án, hám án hãn sa ha

33. XUẤT TÍCH TRƯỢNG

Chấp trì tích trượng
Đương nguyện chúng sinh
Thiết đại thí hội
Thị như thật đạo
Án, na lật thế, na lật thế, na lật tra bát để, na lật đế, na dạ bát nanh, hồng phấn tra

34. PHU ĐƠN TỌA THIỀN

Nhược phu sàng tọa
Đương nguyện chúng sanh
Khai phu thiện pháp
Kiến chân thật tướng

Chánh thân đoan tọa
Đương nguyện chúng sanh
Tọa Bồ đề tòa
Tâm vô sở trước
Án, phạ tắc ra, a ni bát ra ni, ấp đa da sa ha

31. XỈA RĂNG

Đang khi dùng tăm xỉa răng
Cầu cho tất cả chúng sanh
Tẩy sạch cáu bợn trong tâm
Không còn phiền não, tịnh thanh.

32. SÚC MIỆNG

Súc miệng giữ tâm trong sạch
Nước họng thơm mùi hương hoa
Nghiệp thân, khẩu, ý thanh tịnh
Tây phương cùng Phật về nhà.
Án, hám án hãn sa ha

33. CẦM TÍCH TRƯỢNG

Khi cầm tích trượng trong tay
Cầu cho tất cả mọi loài
Lập lên hội bố thí lớn
Chỉ bày đạo như thật này.
Án, na lật thế, na lật thế, na lật tra bát để, na lật đế, na dạ bát nanh, hồng phấn tra

34. TRẢI DỤNG CỤ NGỒI THIỀN

Dụng cụ ngồi thiền vừa trải
Cầu cho tất cả chúng sanh
Mở bày pháp lành lợi lạc
Giúp người thấy tướng chân như.

Thẳng lưng, ngồi thiền vững chải
Cầu cho tất cả mọi loài
Ngồi vững trên tòa giác ngộ
Tâm không đắm nhiễm, buông thư
Án, phạ tắc ra, a ni bát ra ni, ấp đa da sa ha

35. THỤY MIÊN

Dĩ thời tẫm tức
Đương nguyện chúng sinh
Thân đắc an ổn
Tâm vô loạn động
A (nhất khí niệm thử tự nhị thập nhất biến)

VI. CHÁNH NIỆM TRONG ĐỜI SỐNG
(Nước, song, cầu, tắm Phật, khen Phật, nhiễu tháp, thăm bệnh, cạo tóc, tắm rửa, rửa chân)

36. THỦ THỦY

Nhược kiến thủy lưu
Đương nguyện chúng sanh
Đắc thiện ý dục
Tẩy trừ hoặc cấu
Nam mô hoan hỷ trang nghiêm Phật
Nam mô Bảo Kế Như Lai
Nam mô Vô Lượng Thắng Vương Phật
Án, phạ tất ba ra ma ni sa bà ha

Nhược kiến đại hà
Đương nguyện chúng sanh
Đắc dự pháp lưu
Nhập Phật trí hải

Nhược kiến kiều đạo
Đương nguyện chúng sinh
Quảng độ nhất thiết
Du như kiều lương

35. NGỦ NGHỈ

Việc xong, đến giờ nằm ngủ
Cầu cho tất cả chúng sinh
Thân không bệnh tật, mạnh khỏe
Tâm không loạn động, bình an.
A (niệm A 21 lần trong một hơi thở ra vào)

VI. CHÁNH NIỆM TRONG ĐỜI SỐNG
(Nước, song, cầu, tắm Phật, khen Phật, nhiễu tháp, thăm bệnh, cạo tóc, tắm rửa, rửa chân)

36. GẶP NƯỚC, SÔNG, CẦU

Mỗi khi nhìn thấy nước chảy
Cầu cho tất cả mọi loài
Có được ước muốn lợi lạc
Dứt trừ cấu uế trần ai.
Nam mô hoan hỷ trang nghiêm Phật
Nam mô Bảo Kế Như Lai
Nam mô Vô Lượng Thắng Vương Phật
Án, phạ tất ba ra ma ni sa bà ha

Mỗi khi nhìn thấy sông lớn
Cầu cho tất cả chúng sinh
Được dự vào dòng nước pháp
Lội biển trí Phật mênh mông.

Mỗi khi nhìn thấy cầu, đường
Nguyện cho tất cả chúng sanh
Nương vào cầu đường giác ngộ
Giúp cho tất cả bình an.

37. DỤC PHẬT

Ngã kim quán dục chư Như Lai
Tịnh trí trang nghiêm công đức tụ
Ngũ trược chúng sinh linh ly cấu
Đồng chứng Như Lai tịnh pháp thân

38. TÁN PHẬT

Tán Phật tướng hảo
Đương nguyện chúng sinh
Thành tựu Phật thân
Chứng vô tướng pháp

39. NHIỄU THÁP

Hữu nhiễu ư tháp
Đương nguyện chúng sinh
Sở hành vô nghịch
Thành nhất thiết trí

40. KHÁN BỆNH

Kiến tật bệnh nhơn
Đương nguyện chúng sinh
Tri thân không tịch
Ly oai tránh pháp

41. THẾ PHÁT

Thế trừ tu phát
Đương nguyện chúng sinh
Viễn ly phiền não
Cứu cánh tịch diệt

37. TẮM PHẬT

Con nay tắm tượng các Như Lai
Trí tuệ trang nghiêm công đức dày
Năm trược chúng sinh lìa cấu nhiễm
Pháp thân cùng chứng giống Như Lai
(Kiếp, kiến, phiền não, chúng sinh, mạng trược)

38. KHEN PHẬT

Tán dương tướng tốt của Phật
Cầu cho tất cả chúng sinh
Đều được thân Phật trang nghiêm
Thấu rõ các pháp vô tướng.

39. NHIỄU THÁP

Nhiễu tháp theo chiều tay phải
Cầu cho tất cả mọi loài
Việc làm đều không trái đạo
Thành tựu trí giác Như Lai

40. THĂM BỆNH

Thăm người bị bệnh khổ đau
Cầu cho tất cả chúng sinh
Hiểu thân tổ hợp vô ngã
Xa lìa các loại đấu tranh.

41. CẠO TÓC

Cạo bỏ râu tóc trên thân
Cầu cho tất cả chúng sanh
Xa lìa các loại phiền não
Đạt được niết-bàn, bình an.

42. MỤC DỤC

Tẩy dục thân thể
Đương nguyện chúng sinh
Thân tâm vô cấu
Nội ngoại quang khiết
Án, bạt chiết ra, não ca tra sa ha

43. TẨY TÚC

Nhược tẩy túc thời
Đương nguyện chúng sinh
Cụ thần túc lực
Sở hành vô ngại
Án lam sa ha

42. TẮM RỬA

Mỗi khi tắm rửa thân thể
Cầu cho tất cả chúng sinh
Đều được thân tâm sạch sẽ
Trong ngoài sáng sủa, tinh anh.
Án, bạt chiết ra, não ca tra sa ha

43. RỬA CHÂN

Mỗi khi dùng nước rửa chân
Cầu cho tất cả chúng sanh
Có được phép mầu thần túc
Chỗ đi, hành động thong dong.
Án, lam sa ha

PHẦN II

NGHI THỨC ĂN CƠM TRONG CHÍNH NIỆM (CÚNG QUÁ ĐƯỜNG)

Thích Nhật Từ dịch

1. TẬP HỢP Ở NHÀ ĂN

Mọi người đứng trang nghiêm, nghe tiếng khánh chấp tay cùng xá, rồi ngồi xuống, nhiếp tâm trong chánh niệm.

2. NGỒI CHÍNH NIỆM

Thẳng lưng, ngồi thiền vững chải
Cầu cho tất cả mọi loài
Ngồi vững trên tòa giác ngộ
Tâm không đắm nhiễm, buông thư
Án, phạ tắc ra, a ni bát ra ni, ấp đa da sa ha (*3 lần*)
(Chánh thân đoan tọa, đương nguyện chúng sanh, tọa Bồ-đề tòa, tâm vô sở trước).

3. MỞ BÁT CƠM

Dùng tay mở bát đựng cơm
Phật dạy đo lường sức ăn
Nguyện cùng tất cả chúng sinh
Đạt được ba luân rỗng lặng.
Án, tư ma ma ni sa ha (*3 lần*)
(Như Lai ứng lượng khí, ngã kim đắc phu triển, nguyện cúng nhứt thiết chúng, đẳng tam luân không tịch).

4. QUÁN LÚC BÁT KHÔNG

Khi nhìn thấy chén trống không

Cầu cho tất cả chúng sinh

Đạt được thân tâm thanh tịnh

Không còn phiền não, sầu đau.

(Nhược kiến không bát, đương nguyện chúng sanh, cứu cánh thanh tịnh, không vô phiền não).

5. QUÁN LÚC BÁT ĐẦY

Khi nhìn thấy chén đầy cơm

Cầu cho tất cả mọi loài

Chứa đủ đức lành, phước báu

Tất cả thiện pháp tràn đầy.

(Nhược kiến mãn bát, đương nguyện chúng sanh, cụ túc thạnh mãn, nhất thiết thiện pháp).

6. DÂNG BÁT CÚNG DƯỜNG

(Tay trái co ngón giữa và ngón áp út, 3 ngón còn lại dựng thẳng để bát lên. Tay mặt ngón áp út co lại, lấy ngón cái đè lên ngón áp út. Tay trái và bát cùng để ngang trán. Cùng nhau đồng đọc bài cúng dường)

Cúng dường Thanh Tịnh Pháp thân Tỳ-lô-giá-na Phật.

Viên mãn Báo thân Lô-xá-na Phật.

Thiên bá ức Hóa thân Thích-ca Mâu-ni Phật.

Đương lai hạ sanh Di-lặc tôn Phật.

Cực Lạc thế giới A-di-đà Phật.

Thập phương tam thế nhứt thiết chư Phật.

Đại Trí Văn-thù Sư-lợi Bồ-tát.

Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ-tát.
Đại Bi Quán Thế Âm Bồ-tát.
Đại Thế Chí Bồ-tát.
Địa Tạng Vương Bồ-tát.
Hộ pháp chư tôn Bồ-tát.
Lịch đại tổ sư Bồ-tát.
Già-lam thánh chúng Bồ-tát.
Giám trai sứ giả Bồ-tát.
Thập điện minh vương Bồ-tát.
Đạo tràng hội thượng Phật Bồ-tát.
Chư tôn Bồ-tát ma-ha-tát.
Ma-ha Bát-nhã ba-la-mật.

7. BA ĐỨC SÁU VỊ

Đủ ba đức, hương hoa sáu vị
Xin cúng dường pháp giới các loài
Thánh tăng, Bồ-tát, Như Lai
Thân no pháp hỷ, tâm say đạo mầu.
Án nga nga nẳng tam bà, phạ phiệt nhật ra hồng
(*3 lần*)

8. CHỦ LỄ CÚNG XUẤT SANH

(Vị chủ lễ để chén nước trong lòng bàn tay trái, tay phải gắp 7 hột cơm để vào, rồi kiết ấn cam lồ: "Tay phải, ngón áp út co lại, ngón tay cái đè lên ngón áp út" và thầm đọc như sau):

Năng lực pháp mầu khôn tả
Từ bi chẳng bị gì ngăn
Bảy hạt biến cùng mười hướng
Ban tặng tất cả chúng sinh
Án, độ lợi ích sa ha (*3 lần*)

(Pháp lực bất tư nghì, từ bi vô chướng ngại, thất liệp biến thập phương, phổ thí châu sa giới).

9. THỊ GIẢ CÚNG XUẤT SANH

Đại bàng cánh vàng hung dữ
Ma quỷ ở chốn hoang vu
Mẹ con la-sát ác độc
Cam lộ thảy đều no đủ
Án, mục đế sa ha (*7 lần*)

(Đại bàn kim sí điểu, khoáng dã quỷ thần chúng, la sát quỷ tử mẫu, cam lồ tất sung mãn).

10. CHỦ LỄ XƯỚNG

Phật dạy các vị xuất gia
Khi ăn tâm niệm năm điều
Tán tâm, ham vui, nói chuyện
Thực phẩm tín thí khó tiêu
Mọi người khi nghe tiếng khánh
Chính niệm thực tập, chớ quên
Cùng nhau nhất tâm niệm Phật:

Nam-mô A-di-đà Phật

(Phật chế Tỳ-kheo thực tồn ngũ quán, tán tâm tạp thoại, tín thí nan tiêu. Đại chúng văn khánh thinh, các chánh niệm).

11. DÂNG BÁT CƠM NGANG TRÁN

Tay nâng bát cơm ngang trán
Cầu cho tất cả chúng sinh
Trở thành dụng cụ Phật pháp
Xứng đáng nhận người cúng dâng.
Án, chỉ rị, chỉ rị, phạ nhật, ra hồng phấn tra (*3 lần*)

(Chấp trì ứng khí, đương nguyện chúng sanh, thành tựu pháp khí, thọ thiên, nhơn cúng).

12. BA ĐIỀU PHÁT NGUYỆN

Muỗng cơm thứ nhất vừa ăn
Nguyện cho tất cả ác nhân không còn.
Muỗng hai xin nguyện với lòng
Giúp người tu thiện, tâm đồng thái hư.
Muỗng ba thực hiện tâm từ,
Dắt dìu muôn loại cùng tu đạo mầu.

13. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

Một xem phước đức bản thân
Có bằng với lượng thức ăn cúng dường?
Hai xem công đức tu nhân

Vẹn tròn, xứng đáng cúng dâng, khi dùng?
Ba xa lầm lỗi, lìa tham,
Bốn xem như thuốc, phòng ngăn bệnh gầy.
Năm vì đạo nghiệp sáng ngời
Trả ơn thí chủ, giúp đời an vui.

14. UỐNG NƯỚC

Phật thấy trong mỗi ly nước
Tám vạn bốn ngàn vi trùng
Uống nước không trì tâm chú
Như nuốc chúng sinh vào lòng.
Án, phạ tất ba ra ma ni sa ha (*3 lần*)

15. KỆ CHÚ KHI ĂN CƠM XONG

Nam-mô tát đa nẫm, tam miệu tam bồ đề, cu chi nẫm, đát điệt tha. Án, chiếc lệ chủ lệ chuẩn đề ta bà ha. (*7 lần*)

Mỗi khi cúng dường, bố thí
Gặt được phước báu bình an
Hễ ai ham thích bố thí
Về sau hái quả giàu sang.
Ăn cơm chánh niệm vừa xong
Cầu cho mọi loài chúng sanh
Tất cả việc làm lớn nhỏ
Thấm nhuần Phật pháp bên trong.

(Sở vị bố thí giả, tất hoạch kỳ lợi ích, nhược vị nhạo bố thí, hậu tất đắc an lạc. Phạn thực dĩ ngật, đương nguyện chúng sanh, sở tác giai biện, cụ chư Phật pháp).

16. CHỦ LỄ CẦU NGUYỆN

Thân mặc áo quần, thường nhớ công lao thợ dệt;
Ngày ăn ba buổi, luôn ghi công sức nông dân.
Tăng Ni đạo lực thậm thâm;
Phật tử tín tâm kiên cố.
Trời giác ngộ luôn sáng tỏ;
Xe chánh pháp chuyển không dừng.
Nhà nhà hạnh phúc, khương ninh;
Đất nước thái hòa, hưng thịnh.
Năm châu an định;
Bốn biển thanh bình.
Tình với vô tình,
Đều thành Phật đạo.
Nam-mô A-di-đà Phật.

PHẦN III

LỜI KHUYẾN TU CỦA TỔ QUY SƠN LINH HỰU (QUY SƠN CẢNH SÁCH VĂN)

Thích Nhật Từ dịch
Tháng 8-2012

1. NHẬN THỨC VÔ THƯỜNG

Phù nghiệp hệ thọ thân, vị miễn hình lụy. Bẩm phụ mẫu chi di thể, giả chúng duyên nhi cọng thành.

Tuy nãi tứ đại phù trì, thường tương vị bội. Vô thường lão bịnh bất dữ nhân kỳ. Triêu tồn tịch vong, sát na dị thế.

Thí như xuân sương, hiểu lộ, thúc hốt tức vô; ngạn thọ, tỉnh đằng, khởi năng trường cửu.

Niệm niệm tấn tốc, nhất sát na gian, chuyển tức tức thị lai sanh. Hà nãi yến nhiên không quá?

2. LÀM NGƯỜI THONG DONG

Phụ mẫu bất cung cam chỉ, lục thân cố dĩ khí ly, bất năng an quốc trị bang, gia nghiệp đốn quyên kế tự.

Miến ly hương đảng, thế phát bẩm sư. Nội cần khắc niệm chi công, ngoại hoằng bất tránh chi đức, huýnh thoát trần thế, ký kỳ xuất ly.

1. NHẬN THỨC VÔ THƯỜNG

Vì nghiệp buộc mà nên thân vóc
Do hình hài khó thoát khổ thân
Tinh cha, trứng mẹ tạo nên
Cơm ăn, nước uống, nhờ duyên hình thành.

Bốn đại chủng tương quan, tương thuộc
Rồi đồng thời xung khắc lẫn nhau
Vô thường, già, bệnh đến mau
Sớm còn tối mất, giây sau đổi đời.

Như sương móc vừa rơi thắm thoát
Nắng đầu ngày bỗng chốc thành không!
Dây leo, cây mọc bờ sông
Tuổi đời ngắn ngủi, vô thường đến nhanh.

Mỗi tâm niệm diệt sanh chóng mặt
Ngày tháng dường chỉ một sát-na
Kiếp người hơi thở vào ra
Chớ nên bỏ mặc, trôi qua biếng lười.

2. LÀM NGƯỜI THONG DONG

Xa cha mẹ, mấy khi phụng dưỡng
Lìa người thân, hương đảng, tông đường
Không còn nghĩa vụ nối dòng
Không màng chính trị, chuyên ròng công phu.

Quyết cạo tóc cầu sư học đạo
Giữ niềm chơn, hoằng pháp độ sinh
Chuyển nghiệp đời, quý hòa bình,
Hướng về giải thoát, rộng thênh con đường.

Hà nãi tài đăng giới phẩm, tiện ngôn ngã thị tỷ kheo. Đàn việt sởtu, khiết dụng thường trú, bất giải thỗn tư lai xứ, vị ngôn pháp nhĩ hiệp cúng.

Khiết liễu tụ đầu huyên huyên, đãn thuyết nhân gian tạp thoại. Nhiên tắc nhất kỳ sấn lạc, bất tri lạc thị khổ nhân. Nẵng kiếp tuẫn trần, vị thường phản tỉnh.

Thời quang yểm một, tuế nguyệt sa đà, thọ dụng ân phồn, thí lợi nùng hậu, động kinh niên tải, bất nghĩ khí ly. Tích tụ tư đa, bảo trì huyễn chất.

Đạo sư hữu sắc, giới húc tỷ kheo, tiến đạo nghiêm thân, tam thường bất túc.

Nhân đa ư thử đam vị bất hưu, nhật vãng nguyệt lai, táp nhiên bạch thủ. Hậu học vị văn chỉ thú, ưng tu bác vấn tiên tri, tương vị xuất gia quí cầu y thực.

3. VƯỢT THÓI PHÀM TỤC

Phật tiên chế luật, khải sáng phát mông. Quỹ tắc uy nghi tịnh như băng tuyết.

Vừa thọ giới tự phong "đại đức"
Chẳng nghĩ công đàn việt cúng dâng
Cơm: thí chủ, của: mười phương
Không tự dưng có, huênh hoang được gì!

Ăn vừa dứt, thị phi phù phiếm
Chụm đầu vào toàn chuyện thế gian
Ham vui, ấy chính khổ nhân
Nỗi trôi bao kiếp nhiễm trần, khó thông.

Thời gian mất, tháng năm lần lữa
Hưởng thụ nhiều, khó bỏ thói quen
Chạy theo danh sắc hại tâm
Chứa gôm tài vật, lụy thân huyễn này?

Xưa Phật dạy các thầy tu sĩ
Đạo trang nghiêm, thân thể tịnh thanh
Chuyện ăn, mặc, ngủ: chớ tham
Thường không đầy đủ; chuyên tâm tu hành.

Kẻ phàm tục đắm tham, khó dứt
Tháng ngày trôi, phút chốc bạc đầu.
Mới tu chưa hiểu đạo mầu,
Học tu, tham vấn; chớ sầu áo cơm.

3. VƯỢT THÓI PHÀM TỤC

Phật chế Luật khai tâm, chuyển hóa
Gìn oai nghi, sạch tựa tuyết băng
Dừng sai, giới hạnh trắng trong
Hiểu rành điều cấm để không phạm vào.

Chỉ trì tác phạm thúc liễm sơ tâm, vi tế điều chương cách chư ổi tệ.

Tỳ ni pháp tịch tằng vị thao bồi, liễu nghĩa thượng thừa khởi năng chân biệt. Khả tích nhất sanh không quá, hậu hối nan truy. Giáo lý vị thường thác hoài, huyền đạo vô nhân khế ngộ.

Cập chí niên cao lạp trưởng, không phúc cao tâm, bất khẳng thân phụ lương bằng, duy tri cứ ngạo, vị am pháp luật, tập liễm toàn vô.

Hoặc đại ngữ cao thanh, xuất ngôn vô độ. Bất kính thượng trung hạ tọa, Bà la môn tụ hội vô thù. Oản bát tác thanh, thực tất tiên khởi.

Khứ tựu quai giác, tăng thể toàn vô; khởi tọa chung chư, động tha tâm niệm. Bất tồn ta ta quỹ tắc, tiểu tiểu uy nghi, tương hà thúc liễm hậu côn, tân học vô nhân phỏng hiệu.

Tài tương giác sát, tiện ngôn ngã thị sơn tăng. Vị văn Phật giáo hành trì, nhất hướng tình tồn thô tháo.

Quyết nuôi dưỡng "tâm đầu" gìn giữ
Tế hạnh đều đầy đủ hành trì
Niệm tâm trong lúc đứng, đi
Vượt qua thói tệ; Tỳ-ni nằm lòng.

Buông giới luật, không thông kinh giáo
Uổng một đời, láo ngáo luống trôi
Kệ kinh chẳng chút đoái hoài
Đạo mầu khó ngộ, tháng ngày khổ đau.

Tuổi tác lớn, tự cao, bụng rỗng
Không bạn lành; ngạo mạn, huênh hoang
Kinh chẳng thuộc, nghĩa chẳng thông
Chẳng hay tự chủ, buông lung tháng ngày.

Quen lớn tiếng, nói lời vô phép
Không kính, nhường hạ lạp thấp cao
Ăn xong dậy trước, bỏ sau
Uống ăn khua bát, ồn ào khó nghe.

Trái phép tắc, hạnh tu chẳng có
Ngồi, đứng, đi như thể người đời
Làm thì động chúng, rối bời
Sống không gương mẫu, không ai[1] nễ mình.

Được nhắc nhở, biện minh đủ lẽ
"Nào tôi tu núi cả, hang sâu"
Không rành pháp Phật nhiệm mầu,
Thói đời vẫn nhiễm, đạo cao chẳng rành.

---

1. Nguyên văn là kẻ tu sau, ý nói do tu thiếu oai nghi, phẩm hạnh, người tu sau và Phật tử không thể sinh tâm nễ trọng.

4. KHÔNG HOANG PHÍ CUỘC ĐỜI

Như tư chi kiến cái vị sơ tâm dung đọa, thao thiết nhân tuần, nhẫm nhiễm nhân gian, toại thành sơ dã. Bất giác lủng chủng lão hủ, xúc sự diện tường.

Hậu học tư tuân, vô ngôn tiếp dẫn. Túng hữu đàm thuyết, bất thiệp điển chương. Hoặc bị khinh ngôn, tiện trách hậu sinh vô lễ, sân tâm phẫn khởi, ngôn ngữ cai nhân.

Nhất triêu ngọa tật tại sàng, chúng khổ oanh triền bức bách, hiểu tịch tư thỗn, tâm lý hồi hoàng. Tiền lộ mang mang, vị tri hà vãng.

Tùng tư thỉ tri hối quá, lâm khát quật tỉnh hề vi. Tự hận tảo bất dự tu, niên vãn đa chư quá cựu.

Lâm hành huy hoắc, phạ bố chương hoàng. Hộc xuyên tước phi, thức tâm tùy nghiệp.

Như nhân phụ trái, cường giả tiên khiên, tâm tự đa đoan, trọng xứ thiên trụy.

4. KHÔNG HOANG PHÍ CUỘC ĐỜI

Đó là bởi sơ tâm biếng nhác
Chạy theo đời, nhiễm mắc thói đời,
Lớn già, quê kệch, lôi thôi
Gặp việc chẳng biết, hỡi ơi, bí lù.

Kẻ hậu học hỏi thưa rát cổ
Chẳng biết gì, nên chả giúp gì
Nói sai kinh, bị người chê
Cho là vô lễ, sân si, lấn người.

Một mai bệnh, hỡi ơi, khổ cực
Bao đớn đau trói buộc tấm thân
Sớm lo, tối hoảng tinh thần
Tương lai mờ mịt, biết đường nào đây?

Ra nông nỗi, tiếc đời ta bạc
Đào giếng ư, lúc khát khô mồm?
Hận mình chẳng sớm tu nhân
Đến khi già bệnh, lỗi lầm triền miên.

Khi chết đến, thân liền tan rã
Tâm hoang mang, lo sợ mà thôi
Cũng như lồng thủng chim bay
Tâm do nghiệp kéo, đầu thai tức thời

Như con nợ bị lôi, mất sức
Nghiệp nặng ghì, lê bước theo sau
Ác nhiều sinh ở cõi sầu
Thiện sinh cõi phúc, khổ đau giả từ.

Vô thường sát quỷ niệm niệm bất đình, mạng bất khả diên, thời bất khả đãi.

Nhân thiên tam hữu ưng vị miễn chi, như thị thọ thân phi luận kiếp số.

Cảm thương thán nhạ, ai tai thiết tâm, khởi khả giam ngôn, đệ tương cảnh sách. Sở hận đồng sanh tượng quý, khứ Thánh thời diêu, Phật pháp sanh sơ, nhân đa giải đãi.

Lược thân quản kiến, dĩ hiểu hậu lai. Nhược bất quyên căng, thành nan luân hoán.

5. GƯƠNG HẠNH THOÁT TỤC

Phù xuất gia giả, phát túc siêu phương, tâm hình dị tục, thiệu long thánh chủng, chấn nhiếp ma quân, dụng báo tứ ân, bạt tế tam hữu.

Nhược bất như thử, lạm xí tăng luân, ngôn hạnh hoang sơ, hư triêm tín thí, tích niên hành xứ thốn bộ bất di, hoảng hốt nhất sanh, tương hà bằng thị.

Dòng tâm niệm trôi đi không dứt
Quỷ vô thường bất giác kề bên
Thời gian không kéo dài thêm
Mạng người sẽ chết, chớ quên điều này.

Trong ba cõi luân hồi khó thoát
Phải tái sinh bao kiếp nỗi trôi
Nghiệp duyên, sinh tử vậy thôi
Trầm luân lên xuống, lâu dài biết bao.

Vì thương xót, lòng đau như cắt
Khó nín thinh, khuyên nhắc mấy lời
Chúng ta cách Phật bao đời
Sinh thời tượng pháp, nhiều người chẳng siêng

Chẳng quản ngại tài hèn, trí kém
Khuyên người sau tinh tấn tu thân
Nếu không bỏ thói kêu căng
Con đường chuyển hóa xa dần, khó xong.

5. GƯƠNG HẠNH THOÁT TỤC

Người tu học hướng phương trời rộng
Thân và tâm khác bọn phàm phu
Nối truyền giống Phật, dẹp ma
Bốn ân quyết trả, cứu ba đường phàm.

Chưa được thế, là tăng sĩ dỏm
Hạnh và lời trống rỗng, đáng thương
Tốn hao tín thí, cuống cuồng
Cả đời lựng khựng, tựa nương chỗ nào?

Huống nãi đường đường tăng tướng, dung mạo khả quan, giai thị túc thực thiện căn cảm tư dị báo, tiện nghĩ đoan nhiên củng thủ, bất quí thốn âm.

Sự nghiệp bất cần, công quả vô nhân khắc tựu, khởi khả nhất sanh không quá, ức diệc lại nghiệp vô tì.

Từ thân quyết chí phi tri, ý dục đẳng siêu hà sở, hiểu tịch tư thỗn, khởi khả thiên diên quá thời.

Tâm kỳ Phật pháp đống lương, dụng tác hậu lai qui cảnh, thường dĩ như thử, vị năng thiểu phần tương ưng.

Xuất ngôn tu thiệp ư điển chương, đàm thuyết nãi bàng ư kê cổ. Hình nghi đĩnh đặc, ý khí cao nhàn.

Viễn hành yếu giả lương bằng, sác sác thanh ư nhĩ mục, trú chỉ tất tu trạch bạn, thời thời văn ư vị văn.

Cố vân, sanh ngã giả phụ mẫu, thành ngã giả bằng hữu. Thân phụ thiện giả, như vụ lộ trung hành, tuy bất thấp y, thời thời hữu nhuận;

Làm tăng sĩ, hạnh cao, tướng đẹp
Do nhiều đời gieo hạt giống lành
Cớ sao chẳng quý thời gian!
Khoanh tay chểnh mãng, bỏ hoang cuộc đời?

Sự nghiệp đạo chẳng hoài, lười biếng
Chẳng công phu, tu tiến được sao?
Đời này luống uổng qua mau
Nhân nào quả nấy, đời sau tiêu tàn!

Mặc pháp phục, song thân từ giả
Hướng tâm về chí cả, trời cao
Sớm hôm nghĩ nhớ đạo mầu
Tiếc từng giây phút, lúc nào cũng tu.

Làm cho được cột nhà Phật pháp
Vì hậu sinh, gương mẫu tấm thân
Giữ gìn phong độ tu hành
Những người như thế xứng hàng chân tăng.

Mọi lời lẽ thấm nhuần kinh pháp
Luận đàm gì cũng khớp thánh nhân
Hình dung đỉnh đạc, đàng hoàng
Nêu cao chí khí, thênh thang đạo vàng.

Hành trình lớn, cần nương bạn tốt
Gạn đục trong, thanh lọc mắt, tai
Gần nhau, chọn bạn mà chơi
Biết điều chưa biết, sáng ngời thấy nghe.

Sanh thân vóc là do cha mẹ
Trưởng thành nhờ thầy cả, bạn hiền
Đi trong sương móc thường xuyên
Tuy không ước áo, lạnh mèm tấm thân.

Hiệp tập ác giả, trưởng ác tri kiến, hiểu tịch tạo ác, tức mục giao báo, một hậu trầm luân, nhất thất nhân thân, vạn kiếp bất phục.

6. CĂN BẢN THIỀN TẬP

Trung ngôn nghịch nhĩ, khởi bất minh tâm giả tai? Tiện năng tháo tâm dục đức, hối tích thao danh, uẩn tố tinh thần, huyên hiêu chỉ tuyệt.

Nhược dục tham thiền học đạo, đốn siêu phương tiện chi môn, tâm khế huyền tân, nghiên cơ tinh yếu, quyết trạch thâm áo, khải ngộ chân nguyên.

Bác vấn tiên tri, thân cận thiện hữu; thử tông nan đắc kỳ diệu, thiết tu tử tế dụng tâm, khả trung đốn ngộ chánh nhân, tiện thị xuất trần giai tiệm.

Thử tắc phá tam giới nhị thập ngũ hữu, nội ngoại chư pháp tận tri bất thật, tùng tâm biến khởi, tất thị giả danh.

Bất dụng tương tâm tấu bạc, đãn tình bất phụ vật, vật khởi ngại nhân; nhậm tha pháp tánh châu lưu, mạc đoạn mạc tục.

Chơi kẻ ác lớn thêm nghiệp ác
Nhân xấu thường phải chuốt khổ đau
Chết rồi chìm đắm cõi sầu
Trôi lăn nhiều kiếp, biết bao giờ ngừng?

6. CĂN BẢN THIỀN TẬP

Lời ngay thẳng trái ngang thính giác
Nghe xong rồi khắc cốt ghi tâm
Vun trồng đức hạnh, ẩn danh
Lánh xa huyên náo, tinh thần sáng trong.

Khi đã muốn tham thiền, học đạo
Hãy vượt lên phương tiện sơ môn
Nghiên tầm nghĩa lý tâm tông
Đạo mầu tỏ ngộ, nguồn chơn nằm lòng.

Học thầy giỏi, sống nương bạn tốt.
Thiền tông cao khó đạt, khó thông
Dụng tâm tinh tế hết lòng
Chánh nhân đốn ngộ, thoát vòng trầm luân.

Đó là thoát hăm lăm cảnh giới
Không kẹt vào ba cõi bụi hồng
Trong ngoài các pháp đều không
Từ tâm biến hiện, danh suông thôi mà!

Tâm chẳng dính, sa đà theo cảnh
Thì cảnh nào bám dính được tâm
Nương theo pháp tánh thậm thâm
Chẳng buông, chẳng nắm cảnh trần thong dong.

Văn thanh kiến sắc cái thị tầm thường, giá biên na biên ứng dụng bất khuyết.

Như tư hành chỉ, thật bất uổng phi pháp phục, diệc nãi thù báo tứ ân, bạt tế tam hữu.

Sanh sanh nhược năng bất thoái, Phật giai quyết định khả kỳ. Vãng lai tam giới chi tân, xuất một vị tha tác tắc.

7. TÂM NGUYỆN NGƯỜI TU

Thử chi nhất học tối huyền tối diệu. Đãn biện khẳng tâm, tất bất tương trám. Nhược hữu trung lưu chi sĩ, vị năng đốn siêu, thả ư giáo pháp lưu tâm, ôn tầm bối diệp.

Tinh sưu nghĩa lý, truyền xướng phu dương, tiếp dẫn hậu lai, báo Phật ân đức. Thời quang diệc bất hư khí, tất tu dĩ thử phù trì.

Trú chỉ uy nghi, tiện thị Tăng trung pháp khí. Khởi bất kiến ỷ tùng chi cát, thượng túng thiên tầm: phụ thác thắng nhân phương năng quảng ích.

Mắt thấy sắc, tai đương nghe tiếng
Gìn thản nhiên, chẳng vướng cõi lòng
Tích môn và cả bản môn
Ứng dụng đầy đủ, vẹn tròn đạo tâm.

Người như vậy xứng danh tu sĩ
Mặc pháp y chẳng phí chút nào
Trên đền đáp bốn ân sâu
Dưới thương ba cõi, dãi dầu độ sanh.

Nếu kiếp kiếp giữ tâm không chuyển
Quả Phật kia sẽ chứng được thôi
Ra vào ba cõi độ người
Noi gương mô phạm, cứu đời trầm luân.

7. TÂM NGUYỆN NGƯỜI TU

Lối học đó thậm thâm, mầu nhiệm
Lòng dặn lòng, thể nghiệm thực hành.
Hạng trung chưa thể tựu thành
Tâm nghiền thánh giáo, ôn tầm nghĩa chơn.

Nắm nghĩa lý, tuyên dương chánh pháp
Độ người sau, báo đáp Phật ân.
Chuyên tu, chớ phí thời gian
Nương công hạnh ấy, làm nhân cứu mình.

Biết nương tựa thắng nhân, hạnh tế
Xứng vào hàng pháp khí Tăng đoàn.
Nhìn xem dây sắn quấn quanh
Bám cây tùng bách, ngang tầm trời cao.

Khẩn tu trai giới, mạc man khuy du. Thế thế sanh sanh thù diệu nhân quả.

Bất khả đẳng nhàn quá nhật, ngột ngột độ thời, khả tích quang âm, bất cầu thăng tiến.

Đồ tiêu thập phương tín thí, diệc nãi cô phụ tứ ân. Tích lũy chuyển thâm, tâm trần dị ủng, xúc đồ thành trệ, nhân sở khinh khi.

Cổ vân, bỉ ký trượng phu ngã diệc nhĩ, bất ưng tự khinh nhi thoái khuất. Nhược bất như thử, đồ tại tri môn, nhẫm nhiễm nhất sanh, thù vô sở ích.

Phục vọng hưng quyết liệt chi chí, khai đặc đạt chi hoài, cử thác khán tha thượng lưu, mạc thiện tùy ư dung bỉ. Kim sanh tiện tu quyết đoán, tưởng liệu bất do biệt nhân.

Tức ý vong duyên, bất dữ chư trần tác đối, tâm không cảnh tịch, chỉ vị cửu trệ bất thông.

Để lợi ích, nương vào giới đức
Chớ buông lơi, thiếu sót, lỗi lầm
Giữ gìn phong cách tu tâm
Nhân nào quả nấy, thậm thâm khó lường.

Chớ luống uổng tháng năm vô ích
Dòng đời trôi vùn vụt qua nhanh
Quý từng tích tắc thời gian
Quyết lòng tu tiến, ngày càng thăng hoa.

Chớ lạm dụng đàn na cung dưỡng
Khó đáp đền bốn trọng ân kia
Chứa nhiều, tâm bít, u mê
Bị đời khinh rẻ, cười chê tháng ngày.

"Người trượng phu, ta đây cũng thế
Chớ khinh mình mà tự thoái lui."
Bằng không luống uổng một đời
Tự ti vô ích cho người và ta.

Chí nguyện lớn phát ra mạnh mẽ
Hoài bão hùng, nối chí cao nhân
Chớ theo lè thói hư hèn
Đời ta ta quyết, chớ nương người ngoài.

"Dứt vọng thức, buông duyên ngoại tại
Cảnh và tâm hết đối chọi nhau
Tâm không, cảnh tịch: Nhiệm mầu."
Chỉ vì bế tắc quá lâu, chẳng rành.

8. GIÚP NHAU THOÁT KHỎI SINH TỬ

Thục lãm tư văn, thời thời cảnh sách, cưỡng tác chủ tể, mạc tuẫn nhân tình. Nghiệp quả sở khiên, thành nan đào tị.

Thanh hòa hưởng thuận, hình trực ảnh đoan, nhân quả lịch nhiên, khởi vô ưu cụ.

Cố kinh vân: "Giả sử bách thiên kiếp, sở tác nghiệp bất vong, nhân duyên hội ngộ thời, quả báo hoàn tự thọ."

Cố tri tam giới hình phạt oanh bán sát nhân, nỗ lực cần tu, mạc không quá nhật.

Thâm tri quá hoạn, phương nãi tương khuyến hành trì. Nguyện bách kiếp thiên sanh, xứ xứ đồng vi pháp lữ, nãi vi minh viết:

8. GIÚP NHAU THOÁT KHỎI SINH TỬ

Hãy nghiền ngẫm lời văn Cảnh sách
Giành chủ quyền coi sóc bản thân
Vượt qua lề thói nghiệp trần
Một khi quả trổ, trốn quanh khó lòng.

Âm thanh thuận tiếng vang hòa thuận
Hình thẳng ngay, bóng dáng thẳng ngay
Nhân nào quả nấy xưa nay
Không thể không sợ, có ngày đến ta.

Kinh đã dạy: "Trải qua ngàn kiếp
Nghiệp đã gieo chẳng mất đi đâu
Nhân duyên hội ngộ, đáo đầu
Ai làm nấy chịu, khổ đau bám rình."

Trong ba cõi, nghiệp hình ràng buộc
Ám hại ta chẳng khác sát nhân
Ngày đêm nỗ lực chuyên cần
Kẻo không, năm tháng trôi nhanh được gì?

Thấy họa, tội, tôi đây tha thiết
Khuyên người sau tâm huyết thực hành
Làm bạn đạo khắp tử sinh
Tâm thành ghi lại lời Minh thế này:

9. BÀI MINH TÓM TẮT

Huyễn thân mộng trạch,
Không trung vật sắc,
Tiền tế vô cùng,
Hậu tế ninh khắc?

Xuất thử một bỉ,
Thăng trầm bì cực,
Vị miễn tam luân,
Hà thời hưu tức?

Tham luyến thế gian,
Ấm duyên thành chất,
Tùng sanh chí lão,
Nhất vô sở đắc.

Căn bản vô minh,
Nhân tư bị hoặc,
Quang âm khả tích,
Sát na bất trắc.

Kim sanh không quá,
Lai thế trất tắc.
Tùng mê chí mê,
Giai nhân lục tặc,

Lục đạo vãng hoàn,
Tam giới bồ bặc.
Tảo phóng minh sư,
Thân cận cao đức,

9. BÀI MINH TÓM TẮT

"Thân huyễn khác nào nhà mộng,
Rỗng không hình hài bóng sắc
Truy nguyên quá khứ không cùng
Hướng về tương lai không chắc.

Ẩn hiện nơi này, nơi khác
Lên xuống ba đường cực nhọc
Nếu không thoát khỏi ba vòng
Khổ đau bao giờ mới dứt?

Mãi mê tham luyến thế gian
Năm uẩn gặp duyên chồng chất
Từ lúc sinh ra đến chết
Hầu như không gì giữ được!

Chỉ vì còn kẹt vô minh
Rốt cuộc chìm trong mê hoặc
Hãy quý từng phút từng giây
Cuộc đời vô thường bất trắc.

Đời này luống qua vô ích
Đời sau gặp nhiều ngăn lấp
Vướng kẹt mê này mê khác
Hoành hành đều do sáu giặc.

Qua lại, loanh quanh sáu đường
Ba cõi xuống lên lăn lóc
Quyết chí tầm sư học đạo
Siêng năng nương bậc cao đức.

Quyết trạch thân tâm,
Khử kỳ kinh cước.
Thế tự phù hư,
Chúng duyên khởi bức,

Nghiên cùng pháp lý,
Dĩ ngộ vi tắc.
Tâm cảnh câu quyên,
Mạc ký mạc ức,

Lục căn di nhiên,
Hành trú tịch mặc.
Nhất tâm bất sanh,
Vạn pháp câu tức.

Quán chiếu, làm chủ thân tâm
Diệt trừ tất cả gai góc
Đời như gió thổi mây bay
Trần lao quá nhiều áp lực.

Nghiên cứu thực hành Kinh Phật
Quyết lòng đạt được tuệ giác
Đến khi tâm cảnh đều quên
Xóa mờ làn ranh ký ức.

Dẹp yên sáu giặc giác quan
Đi, đứng, nằm, ngồi: Tĩnh mặc
Một khi tâm đã không sinh
Muôn pháp trong ngoài đều dứt.

PHẦN IV

CƯ TRẦN LẠC ĐẠO PHÚ

（居塵樂道賦）

Phật hoàng Trần Nhân Tông

HỘI THỨ NHẤT

Mình ngồi thành thị; nết dùng sơn lâm. Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính; nửa ngày rồi tự tại thân tâm.

Tham ái nguồn dừng, chẳng còn nhớ châu yêu ngọc quý; thị phi tiếng lặng, được dầu nghe yến thốt oanh ngâm.

Chơi nước biếc, ẩn non xanh, nhân gian có nhiều người đắc ý; biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ năng mấy chủ tri âm!

Nguyệt bạc vừng xanh, soi mọi chỗ thiền hà lai láng; liễu mềm hoa tốt, ngất quần sinh tuệ nhật sâm lâm.

Lo hoán cốt, ước phi thăng, đan thần mới phục; nhắm trường sinh, về thượng giới, thuốc thỏ còn đam.

Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng yêu hơn châu báu; kinh nhàn đọc dấu, trọng lòng rồi trọng nữa hoàng kim.

HỘI THỨ HAI

Biết vậy! Miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác.

Gìn tính sáng, tính mới hầu an; nén niềm vọng, niềm dừng chẳng thác.

Dứt trừ nhân ngã, thì ra tướng thực kim cương; dừng hết tham sân, mới lảu lòng mầu viên giác.

Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi đến Tây phương;

Di Đà là tính sáng soi, mựa phải nhọc tìm về Cực lạc.

Xét thân tâm, rèn tính thức, há rằng mong quả báo phô khoe; cầm giới hạnh, địch vô thường, nào có sá cầu danh bán chác.

Ăn rau ăn trái, nghiệp miệng chẳng hiềm thửa đắng cay; vận giấy vận sồi, thân căn có ngại chi đen bạc.

Nhược chỉn vui bề đạo đức, nửa gian lều quí nữa thiên cung; dầu hay mến thửa nhân nghì, ba phiến ngói yêu hơn lầu gác.

HỘI THỨ BA

Nếu mà cóc, tội ắt đà không, phép học lại thông.

Gìn tính sáng mựa lạc tà đạo; sửa mình học cho phải chính tông.

Chỉn Bụt là lòng, xá ướm hỏi đòi cơ Mã tổ; vong tài đối sắc ắt tìm cho phải thói Bàng công.

Áng tư tài tính sáng chẳng tham, há vì ở Cánh-diều Yên-tử; răn thanh sắc niềm dừng chẳng chuyển, lọ chi ngồi am Sạn non Đông.

Trần tục mà nên, phúc ấy càng yêu hết tấc; sơn lâm chẳng cóc, họa kia thực cả đồ công.

Nguyền mong thân cận minh sư, quả bồ đề một đêm mà chín; phúc gặp tình cờ tri thức, hoa Ưu Đàm mấy kiếp đơm bông.

HỘI THỨ TƯ

Tin xem! Miễn cóc một lòng; thì rồi mọi hoặc.

Chuyển tam độc mới chứng tam thân; đoạn lục căn nên trừ lục tặc.

Tìm đường hoán cốt, chỉn sá hay phục thuốc luyện đơn; hỏi phép chân không, hề chi lánh ngại thanh chấp sắc.

Biết chân như, tin bát nhã, chớ còn tìm Phật, Tổ Tây Đông; chứng thực tướng, ngỏ vô vi, nào nhọc hỏi kinh thiền Nam Bắc.

Xem tam tạng giáo, ắt học đòi thiền uyển thanh quy; đốt ngũ phận hương, chẳng tốn đến chiên đàn chiêm bặc.

Tích nhân nghì, tu đạo đức, ai hay này chẳng Thích-ca; cầm giới hạnh, đoạn ghen tham, chỉn thực ấy là Di-lặc.

HỘI THỨ NĂM

Vậy mới hay: Bụt ở cong nhà; chẳng phải tìm xa.

Nhân khuây bản nên ta tìm Bụt; đến cóc hay chỉn Bụt là ta.

Thiền ngỏ năm câu, nằm nhãn cong quê Hà hữu; kinh xem ba bận, ngồi ngơi mái quốc Tân-la.

Cong đạo nghĩa, khoảng cơ quan, đà lọt lẫn trường kinh cửa tổ; lánh thị phi, ghê thanh sắc, ngại chơi bời dặm liễu đường hoa.

Đức Bụt từ bi, mong nhiều kiếp nguyền cho thân cận; ơn Nghiêu khoáng cả, lọt toàn thân phô việc đã tha.

Áo miễn chăn đầm ấm qua mùa, hoặc chằm hoặc xễ; cơm cùng cháo đói no đòi bữa, dầu bạc dầu thoa.

Ngăn bát thức, nén bát phong, càng đè càng bội; lãy tam huyền, nông tam yếu, một cắt một ma.

Cầm vốn thiếu huyền, sá đàn dấu xoang vô sinh khúc; địch chẳng có lỗ, cũng phiếm chơi xướng thái bình ca.

Lãy cội tìm cành, còn khá tiếc Cu-chi trưởng lão; quay đầu chớp bóng, ắt kham cười Diễn-nhã-đạt-đa.

Lọt quyển kim cương, há mặt hầu thông nên nóng; nuốt bồng lật cức, nào tay phải xước tượng da.

HỘI THỨ SÁU

Thực thế! Hãy sá vô tâm, tự nhiên hợp đạo. Dừng tam nghiệp mới lặng thân tâm; đạt một lòng thì thông tổ giáo.

Nhận văn giải nghĩa, lạc lài nên thiền khách bơ vơ; chứng lý tri cơ, cứng cát phải nạp tăng khôn khéo.

Han hữu lậu han vô lậu, bảo cho hay the lọt duộc thưng; hỏi đại thừa hỏi tiểu thừa, thưa thẳng tắt lòi tiền tơ gáo.

Nhận biết làu làu lòng vốn, chẳng ngại hề thời tiết nhân duyên; chùi cho vặc vặc tính gương, nào có nhuốm căn trần huyên náo.

Vàng chưa hết quặng, sá tua chín phen đúc chín phen rèn; lộc chẳng còn tham, miễn được một thì chay một thì cháo.

Sạch giới lòng, chùi giới tướng, nội ngoại nên Bồ tát trang nghiêm; ngay thờ chúa, thảo thờ cha, đi đỗ mới trượng phu trung hiếu.

Tham thiền kén bạn, nát thân mình mới khá hồi ân; học đạo thợ thầy, dọt xương óc chưa thông của báo.

HỘI THỨ BẢY

Vậy mới hay: Phép Bụt trọng thay; rèn mới cóc hay.

Vô minh hết bồ đề thêm sáng; phiền não rồi đạo đức càng say.

Xem phỏng lòng kinh, lời Bụt thốt dễ cho thấy dấu; học đòi cơ tổ, sá thiền không khôn chút biết nay.

Cùng căn bản, rửa trần duyên, mựa để mấy hào ly đương mặt; ngã thẳng tràng, viên tri kiến, chớ cho còn họa trữ cong tay.

Buông lửa giác ngộ, đốt hoại thảy rừng tà ngày trước; cầm kiếm trí tuệ, quét cho không tính thức thuở nay.

Vâng ơn thánh, xót mẹ cha, thờ thầy học đạo; mến đức cồ, kiêng bùi ngọt, cầm giới ăn chay.

Cảm đức từ bi, để nhiều kiếp nguyền cho thân cận; đội ơn cứu độ, nát muôn thân thà chịu đắng cay.

Nghĩa hãy nhớ, đạo chăng quên, hương hoa cúng xem còn nên thảo; miệng rằng tin, lòng lại lỗi, vàng ngọc thờ cũng chửa hết ngay.

HỘI THỨ TÁM

Chưng ấy: Chỉn sá tua rèn; chớ nên tuyệt học.

Lay ý thức chớ chấp trằng trằng; nén niềm vọng mựa còn xóc xóc.

Công danh mảng đắm, ấy toàn là những đứa ngây thơ; phúc tuệ gồm no, chỉn mới khá nên người thực cóc.

Dựng cầu đò, giồi chiền tháp, ngoại trang nghiêm sự tướng hãy tu; săn hỷ xả, nhuyến từ bi, nội tự tại kinh lòng hằng đọc.

Rèn lòng làm Bụt, chỉn sá tua một sức giồi mài; đãi cát kén vàng, còn lại phải nhiều phen lừa lọc.

Xem kinh đọc lục, làm cho bằng thửa thấy thửa hay; trọng Bụt tu thân, dùng mựa lỗi một tơ một tóc.

Cùng nơi ngôn cú, chỉn chăng hề một phút ngại lo; lật thửa cơ quan, mà còn để tấm hơi lọt lọc.

HỘI THỨ CHÍN

Vậy cho hay: Cơ quan tổ giáo, tuy khác nhiều đàng, chẳng cách mấy gang.

Chỉn sá nói từ sau Mã Tổ; ắt đã quên thuở trước Tiêu Hoàng.

Công đức toàn vô, tính chấp si càng thêm lỗi; quách nhiên bất thức, tai ngu mãng ắt còn vang.

Sinh Thiên Trúc, chết Thiếu Lâm, chôn dối chân non Hùng Nhĩ; thân bồ đề, lòng minh kính, bày dơ mặt vách hành lang.

Vương lão chém mèo, lượt trẩy lòng ngừa thủ tọa; thầy Hồ khua chó, trỏ xem trí nhẹ con giàng.

Chợ Lư Lăng gạo mắc quá ưa, chẳng cho mà cả; sở Thạch Đầu đá trơn hết tấc, khôn đến thưa đang.

Phá táo cất cờ, đạp xuống dấu thiêng thần vật; Cu Chi dơ ngón, dùng đòi nếp cũ ông ang.

Lưỡi gươm Lâm Tế, nạng Bí Ma, trước nạp tăng no dầu tự tại; sư tử ông Đoan, trâu thầy Hựu, răn đàn việt hượm sá nghênh ngang.

Đưa phiến tử, cất trúc bề, nghiệm kẻ học cơ quan nhẹ nhẫn; xô hòn cầu, cầm mộc thược, bạn thiền hòa chước móc khoe khoang.

Thuyền tử rà chèo, dòng xanh chửa cho tịn tẩy; Đạo Ngô múa hốt, càn ma dường thấy quái quàng.

Rồng Yển lão nuốt càn khôn, ta xem chỉn lệ; rắn Ông Tồn ngang thế giới, người thấy ắt giang.

Cây bách là lòng, thác ra trước phải phương Thái bạch; bính đinh thuộc hỏa, lại trở sau lỗi hướng thiên cang.

Trà Triệu lão, bánh Thiều dương, bầy thiền tử hãy còn đói khát; ruộng Tào khê, vườn Thiếu thất, chúng nạp tăng những để lưu hoang.

Gieo bó củi, nẩy bông đèn, nhân mang mới nết; lộc đào hoa, nghe tiếng trúc, mặc vẻ mà sang.

HỘI THỨ MƯỜI

Tượng chúng ấy: Cóc một chân không; dùng đòi căn khí.

Nhân lòng ta vướng chấp khôn thông; há cơ tổ nay còn thửa bí.

Chúng Tiểu thừa cóc hay chửa đến, Bụt sá ngăn Bảo sở hóa thành; đấng Thượng Sĩ chứng thực mà nên, ai ghẻ có sơn lâm thành thị.

Núi hoang rừng quạnh, ấy là nơi dật sĩ tiêu dao; chiền vắng am thanh, chỉn thực cảnh đạo nhân du hý.

Ngựa cao tán cả, Diêm Vương nào kể đứa nghênh ngang; gác ngọc lầu vàng, ngục tốt thiếu chi người yêu quý.

Chuộng công danh, lồng nhân ngã, thực ấy phàm ngu; say đạo đức, dời thân tâm, định nên thánh trí.

Mày ngang mũi dọc, tướng tuy lạ xem ắt bằng nhau; mặt thánh lòng phàm, thực cách nhẫn vàn vàn thiên lý.

KỆ KẾT THÚC

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên.
Cơ tắc xan hề, khốn tắc miên.
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch;
Đối cảnh vô tâm mạc vấn Thiền.

***

PHẦN V

BA CỐT TỦY CỦA CHÁNH ĐẠO

Je Tsongkhapa

Thích Nhật Từ dịch

Ngài Tsongkhapa (1357–1419) là bậc đạo sư quan trọng của Phật giáo Tây Tạng. Sau khi tiếp nhận giáo pháp từ các bậc thầy thuộc các trường phái Phật giáo Tây Tạng có trước, ngài Tsongkhapa thành lập phái Geluk, còn gọi là Geluk-pa, hay phái Mũ Vàng.

Đến thế kỷ XVI, phái này phát triển mạnh nhất tại Tây Tạng nhờ truyền thống tái sinh của các Dalai Lama, mà nổi tiếng nhất vào giai đoạn đó là là đức Dalai Lama thứ 5, ngài Sonam Gyatso (1577). Theo ngài Tsongkhapa, ba tinh yếu của đạo giải thoát (*Three Principal Aspects of the Path*) bao gồm tâm yểm ly, tâm bồ-đề và nhận thức tính không. Trên nền tảng ba tinh yếu này, Phật giáo Kim Cương thừa (*vajrayāna Buddhism*) được hình thành và phát triển.

Từ ngày 1-3/7/2013, pháp hội đặc biệt dành cho người Việt Nam được đức Dalai Lama 14 thuyết giảng tại Tu viện Namgyal, Dharamsala, Ấn Độ. Tác phẩm này được đức Dalai Lama chọn làm bản văn thuyết giảng cho trọn khóa tu 3 ngày. Dựa vào Nghi quỹ chính của Pháp hội do Sư cô Nhật Hạnh dịch từ tiếng Tây Tạng, tôi dịch lại tác phẩm này từ bản tiếng Anh.

KÍNH LỄ VÀ KHÍCH LỆ

1. Con đem hết khả năng giảng thích
   Nghĩa tinh hoa pháp Phật nhiệm mầu
   Là đường Bồ-tát khen cầu
   Thẳng vào giải thoát, tiêu dao tháng ngày.

2. Ai không đắm phước duyên thế tục
   Luôn chuyên tâm nỗ lực thực hành
   Tin vào chánh đạo Phật ban
   Sâu mầu phúc lớn, tịnh lòng lắng nghe!

I. TÂM YỂM LY

3. Hành buông xả là phương tiện tốt
Không tham cầu quả phước luân hồi
Hữu-ái trói buộc bao người
Dứt trừ xiềng xích, quyết đòi xuất ly.

4. Đời ngắn ngủi, thân người khó được
Phải tu hành giải thoát dục tâm
Nghiệp quả thực, lụy hồng trần
Hết lòng quán tưởng, ái tham xa lìa.

5. Không mơ tưởng phước trong sinh tử
Quán chiếu tâm tỏ rõ từng giây
Ngày đêm cầu giải thoát thôi
Xuất ly tâm ấy, rạng ngời khởi sinh.

II. TÂM BỒ-ĐỀ

6. Tâm giác ngộ nếu không phát khởi
Tâm yểm ly khó trở thành duyên
Để cầu giải thoát vô biên
Bồ-đề tâm ấy, phải chuyên thực hành.

7. Bị chìm đắm bốn dòng thác dốc
Bị nghiệp xiềng, trói chặt khó buông
Kẹt vào lưới sắt ngã nhân
Vô minh mờ mịt, phủ trùm khắp nơi.

8. Dòng sinh tử nối đuôi, không dứt
Ba khổ kia bám buộc hành hình.

Chúng sinh như mẹ ruột mình
Khởi lòng thương xót, phát tâm bồ-đề.

III. TÁNH KHÔNG

9. Nếu chỉ có yểm ly, tâm giác
Mà không tu trí tuệ sáng soi
Thì không thể thoát luân hồi
Phải thông duyên khởi, rạng ngời lý chân.

10. Thấy các pháp thế gian, xuất thế
Nhân duyên sanh nên quả chính chân
Cảnh chấp kia vốn rỗng không
Được vào đạo Giác, hân hoan vô cùng.

11. "Tính duyên khởi" là chân lý thực
Ngộ "tánh không", chẳng mắc kẹt đâu
Nếu không hiểu được lý sâu
Thì chưa hiểu được đạo mầu Như Lai.

12. Lúc ấy, chẳng luân phiên thay thế
Thấy duyên sinh chân thực xưa nay
Diệt trừ chấp thủ trong ngoài
Đến đây, quán chiếu đến hồi thành công.

13. Nhờ "duyên khởi", hữu-biên dứt sạch
Nhờ "tánh không" chặt đứt vô-biên
Tánh không hiện rõ quả nhân
Không còn kiến chấp đoạn, thường ngay đây.

14. Khi hiểu rõ ba điều trọng điểm
Là tuy hoa đạo giác như trên
Độc cư, tinh tấn ngày đêm
Nguyện tâm thành tựu, đạo vàng sáng soi.

***

PHẦN VI

50 DANH NGÔN CỦA ĐỨC DALAI LAMA 14

Thích Nhật Từ sưu tầm và dịch

Trong thời gian làm trưởng Ban tổ chức Pháp hội đức Dalai Lama 14 thuyết giảng cho cộng đồng Việt Nam tại Tu viện Namgyal, Dharmasala, Ấn Độ, từ ngày 1-3/7/2013, tôi có cơ hội đọc các danh ngôn của đức Dalai Lama được viết thành thư pháp trong Phòng phát hành của tu viện. Tìm thêm trên trang Wikiquote và Ineedmotivation.com, tôi tuyển chọn thêm, phân loại và dịch sát nghĩa 50 câu danh ngôn dưới đây. Hy vọng, các danh ngôn này soi sáng và giúp chúng ta sống hạnh phúc bây giờ và tại đây.

TRIẾT LÝ SỐNG BÌNH DỊ

1- Hạnh phúc không phải là thứ có sẵn. Hạnh phúc đến từ hành động của chính ta (*Happiness is not something ready-made. It comes from your own actions*).

2- Nếu có thể, hãy giúp người khác. Nếu không có thể thì ít nhất không nên hại ai (*If you can, help others; if you cannot do that, at least do not harm them*).

3- Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi. Nếu bạn muốn được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi (*If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion*).

4- Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là sự tử tế (*My religion is very simple. My religion is kindness*).

5- Hãy nhớ rằng khi không đạt được những gì bạn muốn, đôi lúc, lại là sự may mắn tuyệt vời (*Remember that not getting what you want is sometimes a wonderful stroke of luck*).

6- Thẩm quyền tuyệt đối luôn dựa vào lý trí và sự phân tích nghiêm túc (*The ultimate authority must always rest with the individual's own reason and critical analysis*).

7- Chúng ta có thể sống thiếu tôn giáo và thiền định, nhưng chúng ta không thể tồn tại nếu không có tình người (*We can live without religion and meditation, but we cannot survive without human affection*).

8- Chúng ta không bao giờ đạt được hòa bình trên thế giới, ngoại trừ chúng ta phải thực sự có hòa bình trong chính mình (*We can never obtain peace in the outer world until we make peace with ourselves*).

9- Hãy trở nên tử tế bất cứ khi nào có thể. Trên thực tế, ai cũng có thể trở nên tử tế (*Be kind whenever possible. It is always possible*).

10- Nếu bạn có sợ hãi về nỗi khổ niềm đau, bạn nên quan sát xem bạn có thể làm được gì với nó. Nếu bạn có thể, không có gì phải lo lắng về nó. Nếu bạn không thể làm được, lại càng không nên lo lắng về nó (*If you have fear of some pain or suffering, you should examine whether there is anything you can do about it. If you can, there is no need to worry about it; if you cannot do anything, then there is also no need to worry*).

LỜI VÀNG

11- Nếu không yêu thương chính mình, bạn không thể yêu thương người khác. Nếu bạn không có từ bi đối với mình, bạn không thể phát triển lòng từ bi đối với người khác. (*If you don't love yourself, you cannot love others. If you have no compassion for yourself then you are not able of developing compassion for others*).

12- Tiềm năng con người vốn bằng nhau ở mỗi người. Cảm giác: "Tôi không có giá trị" là sai lầm. Hoàn toàn sai lầm. Bạn đang lừa dối chính mình. Chúng ta có năng lực tư

duy, do vậy, thử hỏi ta thiếu cái gì đây? Nếu ta có năng lực ý chí, bạn có thể thay đổi mọi thứ. Bạn có thể nói rằng: "Bạn là chủ nhân của chính bạn." (*Human potential is the same for all. Your feeling, "I am of no value", is wrong. Absolutely wrong. You are deceiving yourself. We all have the power of thought – so what are you lacking? If you have willpower, then you can change anything. It is usually said that you are your own master*).

13- Chúng ta phải thừa nhận rằng khổ đau của một người hoặc một quốc gia cũng là khổ đau chung của nhân loại; hạnh phúc của một người hay một quốc gia cũng là hạnh phúc của nhân loại. (*We must recognize that the suffering of one person or one nation is the suffering of humanity. That the happiness of one person or nation is the happiness of humanity*).

14- Bằng bạo lực, bạn có thể giải quyết được một vấn đề, nhưng đồng thời, bạn đang gieo các hạt giống bạo lực khác. (*Through violence, you may 'solve' one problem, but you sow the seeds for another*).

15- Khi con người còn sống, chúng ta phải nghĩ đến các thế hệ tương lai: Một môi trường sạch được xem là nhân quyền giống như bao quyền khác. Vì vậy, một phần trách nhiệm của chúng ta về người khác là đảm bảo rằng thế giới mà ta đang sống là khỏe mạnh, nếu không nói là khỏe mạnh hơn cái ta đã thấy (*As people alive today, we must consider future generations: a clean environment is a human right like any other. It is therefore part of our responsibility toward others to ensure that the world we pass on is as healthy, if not healthier, than we found it*).

16- Danh ngôn Tây Tạng có câu: "Bi kịch nên được sử dụng như nguồn sức mạnh". Bất luận là khó khăn nào, kinh

nghiệm đau khổ ra sao, nếu chúng ta đánh mất hy vọng thì đó là thảm họa đích thực (*There is a saying in Tibetan, "Tragedy should be utilized as a source of strength."No matter what sort of difficulties, how painful experience is, if we lose our hope, that's our real disaster*).

17- Các sinh vật đang sống trên địa cầu này, dù là con người hay con vật, là để cống hiến, theo cách riêng của mình, cho cái đẹp và sự thịnh vượng của thế giới (*The creatures that inhabit this earth-be they human beings or animals-are here to contribute, each in its own particular way, to the beauty and prosperity of the world*).

18- Cái muỗng không thể nếm được vị của thức ăn mà nó chứa đựng. Tương tự, người ngu không thể hiểu được trí tuệ của người khôn, dù cho có thân cận bậc thánh (*A spoon cannot taste of the food it carries. Likewise, a foolish man cannot understand the wise man´s wisdom even if he associates with a sage*).

19- Trong cuộc chiến vì tự do, chân lý là vũ khí duy nhất mà chúng ta sở hữu (*In our struggle for freedom, truth is the only weapon we possess*).

20. Từ bi và độ lượng không phải là dấu hiệu của yếu đuối, mà thực ra là biểu hiện của sức mạnh (*Compassion and tolerance are not a sign of weakness, but a sign of strength*).

HÃY TẬN HƯỞNG HẠNH PHÚC

21. Mỗi ngày, khi thức dậy, bạn hãy nghĩ rằng hôm nay tôi may mắn còn sống, tôi có cuộc sống con người quý giá, tôi sẽ không phí phạm cuộc sống này (*Everyday, think as you wake up, today I am fortunate to be alive, I have a precious human life, I am not going to waste it*).

22. Tâm con người giống như sự nhảy dù. Nó chỉ trở nên tốt đẹp nhất khi nó ở trạng thái mở bung ra (*The mind is like a parachute. It works best when it's open*).

23. Nếu bạn nghĩ rằng bạn quá nhỏ bé để tạo ra sự khác biệt, hãy thử ngủ với loài muỗi [rồi bạn sẽ biết] (*If you think you are too small to make a difference, try sleeping with a mosquito*).

24. Cần ghi nhận rằng tình thương vĩ đại và các thành tựu to lớn thường dính líu đến các rũi ro lớn (*Take into account that great love and great achievements involve great risk*).

25. Hãy dang tay ra để thay đổi nhưng nhớ đừng làm tuột mất các giá trị mà bạn có (*Open your arms to change but don't let go of your values*).

26. Hãy nhớ rằng im lặng, thi thoảng, là câu trả lời tốt nhất (*Remember that silence is sometimes the best answer*).

27. Hạnh phúc con người và sự thỏa mãn con người cần phải phát xuất từ chính mình. Sẽ là một sai lầm nếu ta mong mỏi các thỏa mãn cuối cùng đến từ tiền bạc hoặc từ máy vi tính (*Human happiness and human satisfaction must ultimately come from within oneself. It is wrong to expect some final satisfaction to come from money or from a computer*).

28. Thật cần thiết trong việc phát khởi thiện chí và thái độ tốt, càng nhiều càng tốt. Với thiện chí và thái độ tốt, hạnh phúc, ngắn hạn và dài hạn, cho chính ta và tha nhân sẽ hiện hữu (*It is very important to generate a good attitude, a good heart, as much as possible. From this, happiness in both the short term and the long term for both yourself and others will come*).

29. Chúng ta cần hơn một chút nữa từ bi. Nếu chúng ta không thể có từ bi thì không có chính trị gia hay ảo thuật gia

nào có thể cứu nguy hành tinh này (*We need a little more compassion, and if we cannot have it then no politician or even a magician can save the planet*).

30. Giới truyền thông cần có các lỗ mũi dài như con voi để ngửi thấy các chính trị gia, thị trưởng, thủ tướng và nhà kinh doanh. Chúng ta cần biết thực tại, cái tốt lẫn cái xấu, không đơn thuần chỉ là các biểu hiện bên ngoài (*Media people should have long noses like an elephant to smell out politicians, mayors, prime ministers and businessmen. We need to know the reality, the good and the bad, not just the appearance*).

VÌ MỘT THẾ GIỚI AN BÌNH

31. Tha thứ không có nghĩa là quên đi tất cả những gì đã xảy ra. Nếu điều gì đó xảy ra quá nghiêm trọng thì bạn cần phải tiến hành các biện pháp đối phó. Bạn cần có các biện pháp đối phó (*Forgiveness doesn't mean forget what happened. ... If something is serious and it is necessary to take counter-measures, you have to take counter-measures*).

32. Hạnh phúc đích thực có được từ sự biết hài lòng và hòa bình nội tại. Sự hài lòng và hòa bình nội tại chỉ có thể đạt được thông qua sự phát triển tinh thần vị tha về tình thương, từ bi và sự diệt trừ vô minh, ích kỷ và tham lam (*True happiness comes from a sense of inner peace and contentment, which in turn must be achieved through the cultivation of altruism, of love and compassion and elimination of ignorance, selfishness and greed*).

33. Đã đến lúc cần giáo dục quần chúng ngừng lại các tranh cãi dưới danh nghĩa tôn giáo, văn hóa, quốc gia và các hệ thống chính trị và kinh tế khác nhau. Đấu tranh như thế là vô dụng và tự tử (*The time has come to educate people, to cease*

all quarrels in the name of religion, culture, countries, different political or economic systems. Fighting is useless. Suicide).

34. Tôn giáo không có nghĩa là giới điều, đền miếu, tu viện hay các dấu hiệu bên ngoài, vì chúng chỉ là các yếu tố hỗ trợ trong việc điều trị tâm. Khi tâm trở thành sự thực tập, mỗi người mới thực sự là một hành giả tôn giáo (*Religion does not mean just precepts, a temple, monastery, or other external signs, for these are subsidiary factors in taming the mind. When the mind becomes the practices, one is a practitioner of religion*).

35. Tôi cảm nhận rằng tinh hoa của thực tập tâm linh là thái độ của ta đối với tha nhân. Khi bạn có động cơ chân thành và trong sáng, lúc ấy bạn sẽ có thái độ đúng với tha nhân, trên nền tảng từ bi, tình thương và sự tôn trọng. Thực tập Phật pháp] sẽ mang lại cho bạn sự nhận thức rõ ràng về tính chân như của mỗi con người và tầm quan trọng của người khác, làm lợi lạc bởi các hành vi của bạn (*I feel that the essence of spiritual practice is your attitude toward others. When you have a pure, sincere motivation, then you have right attitude toward others based on kindness, compassion, love and respect. Dharma Practice brings the clear realisation of the oneness of all human beings and the importance of others benefiting by your actions*).

36. Tâm bồ-đề là dược liệu, có khả năng làm mới và cung cấp sự sống cho mỗi chúng sanh, những ai chỉ cần nghe đến nó. Khi bạn dấn thân hoàn thiện các nhu cầu của tha nhân, lúc ấy các nhu cầu của bạn đang được hoàn thiện như một phó phẩm (*Bodhicitta is the medicine which revives and gives life to every sentient being who even hears of it. When you engage in fulfilling the needs of others, your own needs are fulfilled as a by-product*).

37. Từ bi không phải là một phản ứng cảm xúc, mà là sự cam kết chắc chắn được xây dựng trên lý trí. Do vậy, thái độ từ bi thực sự đối với tha nhân sẽ không thay đổi, ngay cả trong tình huống bị người khác ứng xử tiêu cực. Từ bi đích thực không dựa trên các đề án hay sự mong đợi, mà thực ra là dựa trên nhu cầu của tha nhân (*Compassion is not just an emotional response but a firm commitment founded on reason. Therefore, a truly compassionate attitude towards others does not change even if they behave negatively. Genuine compassion is based not on our own projections and expectations, but rather on the needs of the other...*).

38. Các vấn nạn chúng ta đối diện ngày nay như xung đột bạo lực, sự hủy hoại thiên nhiên, nghèo đói v.v... đều là các vấn nạn do chính con người gây ra. Các vấn nạn cần được giải quyết bằng sự hiểu biết và nỗ lực của con người, cũng như sự phát triển ý thức về tình huynh đệ. Chúng ta cần phát huy tính trách nhiệm phổ quát vì nhau và vì hành tinh mà chúng ta đang chia sẻ (*The problems we face today, violent conflicts, destruction of nature, poverty, hunger, and so on, are human-created problems which can be resolved through human effort, understanding and the development of a sense of brotherhood and sisterhood. We need to cultivate a universal responsibility for one another and the planet we share*).

39. Vì chúng ta chia sẻ hành tinh nhỏ bé này, chúng ta phải học cách sống hài hòa và hòa bình, vì nhau và vì thiên nhiên. Đó không phải là giấc mơ, mà là sự cần thiết. Chúng ta tương thuộc nhau bằng nhiều cách. Chúng ta đã không thể sống trong cộng đồng cô lập và không thể bỏ qua những gì đang xảy ra ngoài cộng đồng. Chúng ta nên chia sẻ các may mắn mà chúng ta đang hưởng được (*Because we all share this small planet earth, we have to learn to live in harmony*

and peace with each other and with nature. That is not just a dream, but a necessity. We are dependent on each other in so many ways, that we can no longer live in isolated communities and ignore what is happening outside those communities, and we must share the good fortune that we enjoy).

40. Mặc dù tôi nhận ra rằng đạo Phật của tôi [có giá trị] giúp ta phát khởi tâm từ bi, ngay cả đối với những ai chúng ta xem là kẻ thù, tôi tin chắc rằng mọi người có thể phát triển thiện chí và ý thức trách nhiệm phổ quát, cùng với hay không cùng với tôn giáo (*Although I have found my own Buddhist religion helpful in generating love and compassion, even for those we consider our enemies, I am convinced that everyone can develop a good heart and a sense of universal responsibility with or without religion*).

TÔN GIÁO VÀ THẾ GIỚI CỦA TÔI

41. Đây là tôn giáo đơn giản của tôi. Không cần tu viện; không cần triết học phức tạp. Bộ não và trái tim của chúng ta là chùa chiền của chúng ta; triết học là lòng tử tế (*This is my simple religion. There is no need for temples; no need for complicated philosophy. Our own brain, our own heart is our temple; the philosophy is kindness*).

42. Từ một góc nhìn, Phật giáo là một tôn giáo. Từ phương diện khác, Phật giáo là khoa học về tâm và không phải là tôn giáo. Phật giáo có thể là cây cầu giữa hai phương diện vừa nêu (*From one viewpoint, Buddhism is a religion, from another viewpoint Buddhism is a science of mind and not a religion. Buddhism can be a bridge between these two sides*).

43. Tôi không muốn cải đạo người khác theo đạo Phật. Tất cả các tôn giáo lớn, khi hiểu một cách đúng đắn, đều có tiềm năng phục vụ cái tốt (*I don't want to convert people to*

Buddhism — all major religions, when understood properly, have the same potential for good).

44. Năm tháng trôi đi, càng ngày tôi càng tin rằng, bỏ qua các dị biệt về triết lý, các tôn giáo có thể làm việc cùng nhau. Mỗi tôn giáo đều nhắm tới việc phục vụ nhân sinh. Vì thế, các tôn giáo khác nhau có thể làm việc cùng nhau để phục vụ nhân loại và đóng góp cho hòa bình thế giới (*As time passes I have firmed my conviction that all religions can work together despite fundamental differences in philosophy. Every religion aims at serving humanity. Therefore, it is possible for the various religions to work together to serve humanity and contribute to world peace*).

45. Các bạn cũ ra đi, các bạn mới xuất hiện. Cũng giống như ngày tháng. Khi ngày cũ trôi qua, ngày mới lại đến. Điều quan trọng là hãy làm cho mọi thứ có ý nghĩa: một người bạn có ý nghĩa, hoặc một ngày có ý nghĩa (*Old friends pass away, new friends appear. It is just like the days. An old day passes, a new day arrives. The important thing is to make it meaningful: a meaningful friend — or a meaningful day*).

46. Giúp đỡ tha nhân là cần thiết, không chỉ trong thời khóa cầu nguyện của ta, mà phải trong đời sống thường nhật. Khi ta nhận chân rằng chúng ta không thể giúp người khác thì điều tối thiểu ta có thể làm là dừng ngay các hành động thương tổn họ (*It is necessary to help others, not only in our prayers, but in our daily lives. If we find we cannot help others, the least we can do is to desist from harming them*).

47. Chúng ta cần tự phê bình. [Chẳng hạn như] tôi đã làm được gì trong việc vượt qua giận dữ, chấp dính, hận thù, hãnh diện và ganh tỵ? Đây là những điều chúng ta cần kiểm tra trong đời sống thường nhật bằng kiến thức của lời Phật

dạy (*We must criticize ourselves. How much am I doing about my anger? About my attachment, about my hatred, about my pride, my jealousy? These are the things which we must check in daily life with the knowledge of the Buddhist teachings*).

48. Chủ nghĩa cực đoan là kinh hãi vì nó dựa trên cảm xúc thuần túy, hơn là sự thông minh. Nó ngăn tín đồ không thể suy tư với tư cách là các cá nhân và không vì lợi ích của thế giới (*Fundamentalism is terrifying because it is based purely on emotion, rather than intelligence. It prevents followers from thinking as individuals and about the good of the world*).

49. Ngày nay, chúng ta thực sự là một gia đình toàn cầu. Những gì xảy ra trong một phần của thế giới có thể ảnh hưởng đến tất cả chúng ta. Điều này dĩ nhiên không chỉ đúng với sự việc tiêu cực, mà còn đúng cả với các phát triển tích cực (*Today, we are truly a global family. What happens in one part of the world may affect us all. This, of course, is not only true of the negative things that happen, but is equally valid for the positive developments*).

50. Ngày nay, chúng ta đối diện với nhiều vấn nạn. Vài vấn nạn do chính chúng ta tạo ra, do các phân biệt về ý thức hệ, tôn giáo, sắc tộc, tình trạng kinh tế, hoặc do các yếu tố khác. Vì thế, đã đến lúc chúng ta cần suy nghĩ dưới góc độ sâu sắc hơn, dưới lăng kính con người, và từ góc độ này, chúng ta nên ghi nhận và tôn trọng tính tương đồng của người khác với tư cách là nhân loại (*Today we face many problems. Some are created essentially by ourselves based on divisions due to ideology, religion, race, economic status, or other factors. Therefore, the time has come for us to think on a deeper level, on the human level, and from that level we should appreciate and respect the sameness of others as human beings*).

***

PHẦN VII

66 CÂU THIỀN NGỮ LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI

Thích Nhật Từ biên tập

Ghi chú: Nguyên tác Hoa ngữ của "*66 cầu thiền ngữ*" này là "*Lục thập lục điều kinh điển thiền ngữ*" (六十六條經典禪語), có nghĩa là "66 câu thiền ngữ trong Kinh điển [Phật giáo]", được phổ biến trên internet vào khoảng năm 2004. Bản dịch tiếng Việt được phổ biến năm 2010, có tựa đề là "*66 câu làm chấn động thiền ngữ thế giới*" hoặc "*66 câu Phật học làm chấn động thiền ngữ*" đều không chuẩn với nguyên tác Hoa ngữ, đồng thời, đã thêm cụm từ "chấn động thế giới" và tỉnh lược từ "kinh điển".

Không rõ người biên tập bản Hoa ngữ là ai. Cũng không rõ ai là dịch giả bản tiếng Việt. Sau khi đối chiếu bản Hoa ngữ, tôi đã hiệu đính một vài từ cho chuẩn xác và trau chuốt lời văn cho thuần Việt hơn. Phần hiệu đính và biên tập được tô màu xanh dương đậm để nhận dạng. Các đại từ nhân xưng "anh" trong bản dịch, tôi đều đổi thành "bạn" cho gần gũi với người đọc.

Từ "Kinh điển thiền ngữ" ở đây nên hiểu là "lời minh triết trong Kinh Phật". Khó tìm được xuất xứ của 66 thiền ngữ này trong Kinh Phật, mặc dù về mặt tư tưởng, chúng diễn ta triết lý Phật giáo ứng dụng, dưới hình thức danh ngôn. Câu 43 diễn đạt sai tư tưởng Phật học, vì Phật giáo không chấp nhận "ngẫu nhiên", trong khi câu 50 được người biên tập Hoa ngữ đánh tráo tư tưởng Nhất thần giáo vào thiền ngữPhật giáo, với mục đích lạc dẫn người đọc tin vào quyền uy toàn năng của Thượng đế, vốn không có thật và không được đạo Phật chấp nhận. Không phải tất cả 66 câu "thiền ngữ" này đều mô tả sâu sắc tư tưởng Phật giáo. Đây là điều các Phật tử cần lưu tâm, khi sử dụng tài liệu trên internet vốn khó kiểm chứng tính nguyên thủy về văn bản học Phật giáo, để khỏi hiểu sai tư tưởng Phật giáo nguyên chất.

Để minh họa cho các bài giảng, tôi tạm phân 66 câu thiền ngữ thành 6 phần, mỗi phần 11 câu và đặt tựa đề cho từng phần, nhằm giúp người đọc dễ nhớ các ý tưởng chính trong từng phần. Sau đây là bản dịch Việt có hiệu đính và nguyên tác Hoa ngữ để đối chiếu.

I. CHẤP DÍNH LÀ GỐC KHỔ ĐAU

1. Sở dĩ người ta đau khổ là do đeo đuổi những thứ sai lầm.

2. Nếu bạn không muốn rước phiền não vào mình, thì người khác cũng không cách nào gây phiền não cho bạn. Tất cả do nội tâm bạn. Chỉdo bạn không chịu buông xuống.

3. Bạn hãy luôn cảm ơn những ai tạo ra nghịch cảnh cho bạn.

4. Bạn phải luôn mở lòng khoan dung, lượng thứ cho người khác, cho dù họ xấu bao nhiêu, thậm chí họ đã làm tổn thương bạn. Bạn phải buông bỏ để có được niềm vui đích thực.

5. Khi đang vui, bạn nên nghĩ rằng niềm vui này không vĩnh hằng. Khi đau khổ, bạn hãy nghĩ rằng nỗi đau này cũng không trường tồn.

6. Sự chấp trước của ngày hôm nay sẽ là niềm hối hận cho ngày mai.

7. Bạn có thể có tình yêu nhưng đừng nên dính mắc, vì chia ly là lẽ tất nhiên.

8. Đừng lãng phí mạng sống mình tại những nơi mà nhất định bạn sẽ ân hận.

9. Khi nào bạn thật sự buông xuống thì lúc ấy bạn sẽ hết phiền não.

10. Mỗi một vết thương đều là một sự trưởng thành.

11.Người cuồng vọng còn cứu được, người tự ti thì vô

phương. Chỉ khi nhận thức được mình, hàng phục chính mình, sửa đổi mình, bạn mới có thể thay đổi người khác.

II. THAY VÌ HẬN NGƯỜI, HÃY TỰ CỨU MÌNH

12. Đừng nên có thái độ bất mãn người khác hoài. Bạn hãy quay về kiểm điểm chính mình mới đúng. Bất mãn người khác là chuốc khổ cho chính mình.

13. Người nào nếu tự đáy lòng không thể tha thứ cho kẻ khác, thì tâm người đó sẽ không thể được thanh thản.

14. Người nào trong tâm chứa đầy cách nghĩ và cách nhìn của mình thì sẽ không bao giờ nghe được tiếng lòng người khác.

15. Hủy diệt người chỉ cần một câu, xây dựng người lại mất ngàn lời, xin bạn "đa khẩu hạ lưu tình".

16. Thật sự không cần quay đầu lại xem người nguyền rủa bạn là ai? Chẳng lẽ khi bị chó điên cắn một phát, bạn phải chạy đến cắn con chó đó một phát?

17. Đừng bao giờ lãng phí một giây phút nào để nghĩ nhớ đến người bạn không hề yêu thích.

18. Khi bạn biết đem lòng từ bi và thái độôn hòa để bày tỏ những nỗi oan ức và bất mãn của mình, người khác sẽ dễ hiểu ra vấn đề.

19. Cùng là một chiếc bình giống nhau, sao bạn lại chứa độc dược? Cùng một mảnh tâm, sao bạn phải chứa đầy những não phiền làm chi?

20. Những thứ không đạt được, chúng ta sẽ luôn cho rằng nó đẹp đẽ, chính vì bạn hiểu nó quá ít, bạn không có thời gian ở chung với nó. Nhưng rồi một ngày nào đó khi bạn hiểu sâu sắc, bạn sẽ phát hiện nó vốn không đẹp như trong trí tưởng tượng của mình.

21. Sống một ngày là có diễm phúc của một ngày, nên phải trân quý. Khi tôi khóc vì không có dép để mang thì tôi lại phát hiện có người không có chân!

22. Hao tổn tâm lực để chú ý người khác sao bằng dành chút tâm lực phản tỉnh bản thân?

III. BUÔNG CHẤP NGÃ LÀ HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC

23. Hận thù người khác là mất mát lớn nhất đối với bản thân.

24. Dù ai cũng có mạng sống, nhưng không phải ai cũng hiểu được và biết trân quý mạng sống của mình. Người không hiểu được mạng sống thì mạng sống đối với y chỉ là sự trừng phạt.

25. Tình chấp là nguyên nhân của khổ đau. Buông bỏ tình chấp, bạn mới được tự tại.

26. Muốn không hối hận về sau thì đừng khư khư về cách nghĩ của mình.

27. Khi sống thành thật với chính mình, không ai trên đời sẽ lừa dối bạn được.

28. Người che đậy khuyết điểm của mình bằng thủ đoạn tổn thương người khác là kẻ đê tiện.

29. Người âm thầm quan tâm, chúc phúc người khác là đang trao tặng vô hình.

30. Đừng gắng sức suy đoán cách nghĩ của người khác, nếu bạn không phán đoán chính xác bằng trí huệ và kinh nghiệm thì bạn sẽ mắc phải nhầm lẫn như sự đương nhiên.

31. Muốn hiểu một người có thật lòng không, chỉ

cần xem điểm xuất phát và mục đích của họ có giống nhau không.

32. Chân lý của nhân sinh được giấu trong cái bình thường.

33. Người không tắm rửa thì càng xức nước hoa càng thấy thối. Danh tiếng và sự tôn quý đến từ chân tài thực học. Có đức tự nhiên thơm.

IV. HÃY ĐỂ THỜI GIAN CUỐN TRÔI KHỔ ĐAUĐI

34. Thời gian sẽ trôi qua. Hãy để dòng thời gian cuốn trôi phiền não của bạn đi.

35. Ai nghiêm trọng hóa những chuyện đơn thuần sẽ sống trong đau khổ.

36. Người luôn e dè với thiện ý của người khác thì hết thuốc cứu chữa.

37. Buông một lời dối gian thì phải bịa thêm mười câu hư vọng nữa để biện hộ. Cần gì khổ như vậy?

38. Ai sống một ngày vô tích sự thì chẳng khác gì kẻ phạm tội ăn trộm.

39. Người gieo duyên rộng mở sẽ không làm tổn thương người khác.

40. Im lặng là một câu trả lời hay nhất của sự phỉ báng.

41. Kính trọng người khác là tự trang nghiêm.

42. Ai có tình thương vô tư thì sẽ có tất cả.

43. Đến là ngẫu nhiên [nhân duyên], đi là tất nhiên [nhân duyên]. Do vậy, bạn cần phải "tùy duyên mà bất biến, bất biến mà tùy duyên".

44. Từ bi là vũ khí tốt nhất của mỗi người.

V. BIẾT THƯƠNG CHÍNH MÌNH

45. Chỉ cần đối diện với hiện thực, bạn mới vượt qua hiện thực.

46. Lương tâm là thẩm phán công bằng nhất của mỗi người. Bạn lừa dối người khác được nhưng không thể qua mặt lương tâm mình.

47. Người không biết thương bản thân thì không thể thương người khác.

48. Thi thoảng, ta nên tự thầm hỏi: "Ta đang đeo đuổi cái gì? Ta sống vì cái gì?"

49. Đừng vì một chút tranh chấp mà đánh mất tình bạn chí thân. Đừng vì một chút oán giận mà quên đi thâm ân của người khác.

50. Cảm ơn đời[1] về những gì tôi đã có. Cảm ơn đời vì những gì tôi không có.

51. Biết đứng ở góc độ của người khác để nghĩ cho họ thì đó là từ bi.

52. Nói năng nên tránh tánh châm chọc, đừng gây thương tổn, đừng khoe tài cán, đừng vạch lỗi người, nhờ đó, biến thù thành bạn.

53. Thành thật đối diện với mâu thuẫn và khuyết điểm trong tâm, đừng lừa dối chính mình.

---

1. Bản internet đã đánh tráo thành "Thượng đế" (上蒼) nhằm đưa tư tưởng Nhất thần của các tôn giáo khác vào tư tưởng Phật giáo. Tôi đã dùng từ "đời" để thay thế từ "Thượng đế" vốn được quan niệm là chưa từng hiện hữu trong triết học Phật giáo.

54. Nhân quả chưa từng nợ chúng ta thứ gì, nên xin đừng oán trách nhân quả.

55. Đa số người đời làm được ba việc: Dối mình, dối người và bị người dối.

VI. LÀM CHỦ TÂM, LÀM CHỦ HẠNH PHÚC

56. Tâm là tên lừa đảo lớn nhất. Người khác có thể dối bạn nhất thời, tâm dối gạt bạn suốt đời.

57. Chỉ cần tự giác tâm an, thì đông tây nam bắc đều tốt. Nếu còn một người chưa độ thì đừng nên thoát một mình.

58. Khi tay bạn nắm chặt một vật gì mà không buông xuống, thì bạn chỉ có mỗi thứ này. Nếu chịu buông xuống, bạn có cơ hội chọn lựa những thứ khác. Người chấp khư khư quan niệm của mình, không chịu buông thì trí huệ chỉ đạt được ở một mức độ nhất định.

59. Nếu bạn có thể sống qua những ngày bình an, thì đó chính là phúc đức của bạn. Hôm nay, biết bao nhiêu người hôm nay đã không thấy được vầng thái dương ngày mai; biết bao nhiêu người đã trở thành phế nhân, biết bao người đã đánh mất tự do, và biết bao nhiêu người phải nước mất nhà tan.

60. Bạn có nhân sinh quan của bạn, tôi có nhân sinh quan của tôi. Tôi không dính dáng gì tới bạn. Chỉ cần tôi có thể, tôi sẽ cảm hóa được bạn. Nếu không thể thì tôi đành cam chịu.

61. Nếu muốn nắm được tương lai thì bạn phải làm chủ hiện tại.

62. Đừng thốt ra từ miệng những lời ác độc, cho dù người ta có xấu ác với mình bao nhiêu. Càng nguyền rủa người khác, tâm bạn càng bị nhiễm ô. Hãy nghĩ mọi người là thiện tri thức của mình.

63. Người khác có thể làm trái nhân quả, tổn hại chúng ta, đánh chúng ta, hủy báng chúng ta. Chúng ta đừng vì thế mà oán hận họ. Vì chúng ta cần giữ tâm thanh tịnh và bản tánh hoàn chỉnh.

64. Người chưa từng cảm nhận sự đau khổ hoặc khó khăn thì khó cảm thông người khác. Muốn học tinh thần cứu khổ, cứu nạn thì trước hết phải chịu đựng được khổ nạn.

65. Thế giới vốn không thuộc về bạn, vì thế bạn không cần vứt bỏ. Cái cần vứt bỏ chính là tánh cố chấp. Vạn vật đều hữu dụng, nhưng không thuộc về ta.

66. Khi không thể thay đổi được thế giới xung quanh, ta nên sửa đổi chính mình. Giáp mặt tất cả bằng tâm từ bi và trí huệ.

***

PHẦN VIII

BÀI CA TỈNH THỨC CUỘC ĐỜI CỦA THIỀN SƯ CHÍ CÔNG

(CHÍ CÔNG THIỀN SƯ TỈNH THẾ CA)

Thích Nhật Từ dịch

Nam lai, Bắc vãng, tẩu Tây đông
Khán đắc phù sinh tổng thị không
Thiên dã không lai, địa dã không
Nhơn sinh yểu yểu tại kỳ trung

Nhật dã không lai, nguyệt dã không
Lai lai, vãng vãng hữu hà công
Điền dã không, lai địa dã không
Hoán liễu đa thiểu chủ nhân ông

Kim dã không lai, ngân dã không,
Tử hậu hà tằng tại thủ trung,
Thê dã không lai, tử dã không,
Huỳnh tuyền lộ thượng bất tương phùng

Đại Tạng kinh trung không thị sắc
Bát Nhã kinh trung sắc thị không
Triêu tẩu tây lai, mộ vãng đông
Nhân sinh cáp tợ thái hoa phong

Thái đắc bách hoa thành mật hậu
Đáo đầu tân khổ nhất trường không
Thâm dạ thính đắc tam canh cổ
Phiên thân bất giác ngũ canh chung

Tử tế tùng đầu tư tưởng khởi
Cánh thị Nam Kha nhất mộng trung

***

Ngược xuôi Nam Bắc, khắp Tây Đông
Thấy rõ cuộc đời vốn rỗng không
Trời cũng không và đất cũng không
Đời người mù mịt ở trong vòng.

Nhật nguyệt chiếu soi rồi cũng không
Đến đi qua lại có gì công
Ruộng vườn đầy ắp còn đâu nữa
Đổi chủ thay người biết bao lần.

Vàng cũng không và bạc cũng không
Chết rồi tay trắng, chẳng theo thân
Vợ chồng, con cái rồi chia cắt
Chín suối xa nhau biệt hồng trần.

Trong Kinh Phật dạy "không là sắc"
Bát-nhã kinh cho "sắc tức không"
Sáng ở chỗ này, chiều chỗ khác
Đời người như thể kiếp "con ong".

Hút mật từ hoa luôn bận rộn
Mệt đừ ruốt cuộc được gì đâu!
Canh ba chuông đổ, lòng đau thắt
Trở người, bất giác đã canh năm.

Tâm tưởng mọi điều bao tính toán
Hiểu ra mới biết mộng Nam Kha.

***

PHẦN IX

THI KỆ
TỪNG BƯỚC THẢNH THƠI

(*Sáng tác vào mùa Phật đản 2003*)

Thích Nhật Từ

THỨC DẬY

Ngủ dậy tâm tỉnh thức
Thân an lạc trọn ngày
Nguyện mọi loài chứng đắc
Tính tuệ giác Như Lai.

XUỐNG GIƯỜNG

Từng bước chân thảnh thơi
Mang an lạc cho đời
Nguyện mọi loài nơi nơi
Thoát khỏi kiếp luân hồi.

MỞ CỬA

Mở cửa đón trời tuệ
Xóa tan mọi u mê
Nguyện người tỏ bản thể
Chân như quyết trở về.

LẤY NƯỚC

Nước lấy từ suối sông
Nước lấy từ lòng đất
Nguyện mọi loài chứng nên
Tâm tịnh thanh chân thật.

RỬA MẶT VÀ TAY CHÂN

Nước có thể tẩy sạch
Mọi cấu uế của đời
Nguyện người người thanh bạch
Cho sự sống sáng ngời.

SÚC MIỆNG

Súc miệng và đánh răng
Cho lời, tâm thơm sạch
Nguyện người có khả năng
Chuyển nhơ thành thanh tịnh.

VÀO NHÀ CẦU

Vốn không nhơ không sạch
Sạch nhơ do tâm sanh
Chân như tỏ nguồn mạch
Ba nghiệp thường tịnh thanh.

CHÙI CẦU

Tẩy sạch mọi nhơ bẩn
Cho đời ngát hương hoa
Nguyện mọi người chứng đặng
Tâm thanh tịnh bao la.

TẮM

Dòng nước tẩy xác thân
Cho tâm khỏi bụi trần
Nguyện mọi loài chúng sanh
Được ngọc Phật trong ngần.

QUÉT DỌN

Quét dọn rác thiền môn
Cho nghiệp sạch lớn dần
Nguyện mọi loài trọn nên
Tâm hương đủ năm phần.

ĐỔ RÁC

Với khả năng chuyển hóa
Rác sẽ thành hương thơm
Kim cương ngời trong đá
Vô thường tỏ nguồn chơn.

CẮM HOA

Xin trang nghiêm cõi Phật
Bằng các đóa hoa tâm
Xin mọi loài đến được
Đất thánh đẹp vô ngần.

THAY NƯỚC BÌNH HOA

Thay nước cho hoa tươi
Hoa làm đẹp cuộc đời
Nguyện mọi loài chuyển hóa
Tâm hoa nở rạng ngời.

ĐỐT ĐÈN

Thắp sáng đèn chánh niệm
Cho đời thoát tối tăm
Nguyện quang minh hiển hiện
Đời theo hạnh Quán Âm.

DÂNG HƯƠNG QUẢ

Đem hoa trái từ tâm
Cúng dường lên chư Phật
Mong mọi loài chúng sanh
Ấm no trên mặt đất.

CẦY ĐẤT

Người tìm vàng nơi đất
Đất tìm Phật nơi tâm
Đất, tâm và tính Phật
Ba một vốn thậm thâm.

LÀM VƯỜN

Siêng nhổ cỏ vườn tâm
Cho giống thiện nẩy mầm
Chuyên cần xới đất thức
Cho nhân cách trưởng thành.

TRỒNG CÂY

Cây cho ta bóng mát
Cho khí thở trong lành
Thành tâm gieo giống Phật
Cho tuệ giác viên thành.

TƯỚI CÂY

Tưới cây cho xanh tốt
Tưới tâm cho lặng yên
Tham sân si lịm tắt
Vượt sanh tử ba miền.

LẶT RAU

Lặt rau tươi xanh ngát
Loại bỏ phần hư, sâu
Nguyện người lặt rau Phật
Được chân tâm nhiệm mầu.

UỐNG NƯỚC

Uống nước trong lặng im
Cho tâm tư thiền định
Nguyện người người bình an
Không còn các tâm bịnh.

NÂNG BÁT CƠM

Nâng bát cơm hai tay
Thương nhà nông khổ cực
Nguyện người khỏi đắng cay
An vui trong Phật lực.

CẦM ĐIỆN THOẠI

Cầm ống nói trên tay
Âm thanh truyền vạn dặm
Nguyện nói lời Như Lai
Cho tình người sâu đậm.

CHẠY XE ĐẠP

Thăng bằng trên yên xe
Thong thả từng nhịp đạp
Người trí chuyển tâm mê
Lạc an từng nhịp đập.

LÁY XE

Tôi và xe đồng hành
Trên trăm đường vạn hướng
Bận chi chuyện chậm nhanh
Để tâm lìa chân tướng.

MẶC ÁO QUẦN

Nhớ công lao thợ dệt
Giúp ai che tấm thân
Nguyện cho người tâm huyết
Nối liền những chia phân.

KHOÁC CÀ SA / HẬU

Khoác vào áo thoát tục
Cho tâm tư thảnh thơi
Nguyện mọi loài đạt được
An vui ngay cõi đời.

ĐẮP Y

Khoác vào y giải thoát
Áo ruộng phước trời người
Nguyện mọi loài chứng đắc
Pháp thân Phật ba đời.

CHẤP TAY

Xin tặng người búp sen
Ngát thơm đời hương Phật
Xin mọi loài chứng nên
Tịnh thanh ba-la-mật.

SOI GƯƠNG

Soi gương thấy chân tâm
Vốn chẳng từng dơ sạch
Nguyện mọi loài chúng sanh
Chánh niệm soi nguồn mạch.

VÀO THIỀN ĐƯỜNG

Thanh thản trong thiền đường
Thở sống sâu từng phút
Nguyện mọi người xả buông
Không bận chuyện được mất.

NGỒI XUỐNG

Ngồi như cội bồ-đề
Cho thân tâm thiền định.
Nguyện mọi loài hết mê
Sống phút giây thức tỉnh.

ĐIỀU THÂN

Ngồi trong thế hoa sen
Cho chân tâm khai mở
Nguyện mọi người chứng nên
Nguồn an vui muôn thuở.

ĐIỀU HƠI THỞ

Thở vào ra thư thả
Cho tâm tư lắng trong
Nguyện người theo đạo cả
Sống hiện tại thong dong.

ĐI VÀ SỐNG

Hãy đi bằng tâm chơn
Dạo chơi khắp pháp giới
Hãy sống bằng tình thương
Thơi thới.

CHUNG LỐI

Khi đi chung một lối
Xa nhau vẫn gần nhau
Đạo đời cùng một mối
Thanh cao.

XIẾT CHẶT

Tay ta nắm tay người
Cho tình thương liên đới
Tâm ta nối tâm người
Một gồm thâu pháp giới.

NHỊP BƯỚC

Từng bước chân thảnh thơi
Từng nhịp tâm giải thoát
Vô thường tỏ nguồn khơi
Chứng đắc.

BƯỚC

Từng bước nở hoa sen
Gôm tâm về một mối
Từng bước tâm an nhiên
Mở lối.

DẠO CHƠI

Con bướm vờn cánh hoa
Cánh hoa vui đùa gió
Gió dạo cõi bao la
Quên ta người, đây đó.

NHẬN DẠNG

Đang đi trên núi tuyết
Chớ tìm hạt sương rơi
Đang dầm mình dưới biển
Chớ tìm nước nguồn khơi.

CHUYỂN HÓA

Chánh tâm trong biết đủ
Không thiếu cần gì thêm
An vui từng nhịp thở
Rác sẽ biến thành sen.

TỊNH ĐỘ

Tròn đầy tín hạnh nguyện
Tịnh độ trong tầm tay
Tâm thanh tịnh, vô nhiễm
Tịnh độ đã hiện bày.

DUNG THÔNG

An nhiên chẳng lay động
Không sắc và sắc không
Núi cao và biển rộng
Vạn vật thảy dung thông.

NHẬN CHÂN

Đi về phía mặt trời
Bỏ sau lưng bóng tối
Sống ngay kiếp con người
Để nhận ra nguồn cội.

BẤT NHỊ

Chớ bận chi không sắc
Thiên sai và như thị
Rác và hoa đâu khác
Từ cái nhìn bất nhị.

MỘT VÀ HAI

Ta và người thành hai
Trong ghét thương đắp đổi
Ta và người không hai
Trong tử sinh chấp nối.

KHÔNG TĂNG KHÔNG GIẢM

Hoa nở đầy lối cũ
Mây tụ tán cuối trời
An nhiên từng nhịp thở
Pháp nào có đầy vơi!

TRÔI

Mặc dòng đời trôi chảy
Vẫn nguyên nét chân như
Mặc thời gian đi mãi
Lợi danh quyết tạ từ!

VẪN GƯƠNG MẶT THẬT

Tháng ngày phiêu bạt quên chân tính
Trở giấc trời lên bổng giật mình
Mộng huyễn Nam Kha nay bừng tỉnh
Vẫn gương xưa ấy vẫn bóng hình!

CẤT BƯỚC

Bình minh gọi sương tan trong nắng sớm
Vầng trăng khuya nhường bước ánh trời cao
Chim ríu hót chú tiểu phu cất bước
Muôn dặm trình tỉnh thức khỏi chậm mau.

NGUỒN CỘI

Sắc không và không sắc
Vô thủy và vô chung
Ngộ thời cùng một gốc
Dung thông.

NHƯ THỊ

Mặt trời tỏ tầng xanh
Cây bách già tuế nguyệt
Trong nhịp sống tịnh thanh
Tịch diệt!

CHÂN THƯỜNG

Trong tuyết phủ mù sương
Hoa xương rồng tươi nở
Trong lạnh giá trần gian
Tâm chân luôn khai mở.

NHỊP TIẾNG

Từng nhịp mỏ nhẹ rơi
Trong không gian vắng lặng
Từng tiếng tâm sáng ngời
Thượng thặng!

KHÔNG

Cây trúc xanh rỗng ruột
Cây chuối lớn lõi không
Ruột lõi không một vật
Như nước chảy trên sông.

ĐẾN ĐI

Ta đến bằng tay trắng
Ta đi rán trời không
Mưa nhỏ từng giọt đắng
Lãng đãng mây phiêu bồng.

CÒN MẤT

Đâu cái còn cái mất
Đâu cái có cái không
Có còn chăng nghiệp lực
Dòng tâm tưởng mênh mông.

PHIÊU LÃNG

Thuyền chao cơn sóng biếc
Sinh tử há hồi đầu
Bao tháng ngày phiêu lãng
Vô thường và bể dâu.

CÁT BỤI

Dấu chân mờ cát bụi
Không gian vốn lặng trôi
Róch rách chừ bên suối
Vô thường nên đắp bồi.

TÙY DUYÊN

Nét thời gian quên lãng
Nhắc ai nhớ chuyện xưa
Bụi xóa mờ chân khách
Từng nhịp sống thoi đưa.

THOÁNG CHỐC

Lá rơi mùa thu vắng
Bồng bềnh bọt biển khơi
Tóc xanh nay điểm trắng
Thoáng đời như mây trôi.

SEN TÂM

Mon men về lối cũ
Từng bước chân thảnh thơi
Núi vắng hoa say nụ
Búp sen tâm tuyệt vời.

VÔ THANH

Cảnh vắng chim ríu rít
Mây trôi gió vô tình
Đường mòn chân xa tít
Khách thiền cười vô thanh.

VÔ NGÔN

Mây trôi, trời mờ tỏ
Mây tạnh, trời rạng soi
Chợt thấy hoa đào nở
Lòng như hoa không lời.

RẢO BƯỚC

Lữ khách đèo nắng xế
Mon men ở lưng triền
Chân rão từng bước nhẹ
Không động cảnh u huyền.

MẶC TÌNH

Gió thoảng, tùng réo rắc
Vạn vật như một thôi
Đánh giấc dài bên suối
Mặc tình mây trắng trôi.

BỪNG SÁNG

Bình minh trời toả sáng
Ríu rít chim ca vang
Thông reo theo gió thoảng
Tâm bừng sáng lạc an.

TRÀ THU

Lá thu vàng rơi rụng
Tóc xanh thoáng bạc màu
Chén trà bên suối vắng
Trầm lắng cạn đêm thâu.

NGẮM CẢNH

Chim hót trên núi vắng
Nắng dọi mây trắng trôi
Chợt thấy hoa đào thắm
Lòng thanh thản vô lời.

BẬN CHI VÔ THƯỜNG

Gió thoảng từng cơn nhẹ
Mây lãng đãng trời xanh
Giấc thiền quên nắng xế
Mặc vô thường giục nhanh.

GIÓ THOẢNG MÂY TRÔI

Phong trần nửa hoàng hôn
Chiêm bao một cõi đời
Tỉnh mê trong dâu bể
Như gió thoảng mây trôi!

MẶC AI

Thuyền đôi bờ ì ạch
Sông dòng chảy muôn đời
Kìa, con chim luyện cánh
Tự tại bốn phương trời.

***

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1:
NGUYÊN VĂN "TỲ-NI NHẬT DỤNG THIẾT YẾU"

毘尼日用切要
（寶華山弘戒比丘讀體彙集）

(1) 早覺：睡眠始寤，當願眾生，一切智覺，周顧十方。

(2) 鳴鐘：願此鍾聲超法界，鐵圍幽闇悉皆聞，聞塵清淨證圓通，　一切眾生成正覺。

(3) 聞鐘：聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提生，離地獄,，出火坑，　願成佛，度眾生。唵，伽羅帝耶莎婆訶。

(4) 著衣：若著上衣，當願眾生，獲勝善根，至法彼岸。著下裙時，當願眾生，服諸善根，具足慚愧。整衣束帶，當願眾生，檢束善根，不令散失。

(5) 下單：從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護，若於足下喪其形，願汝即時生淨土。唵，逸帝律尼莎訶。

(6) 行步不傷蟲：若舉於足，當願眾生，出生死海，具眾善法。唵，地唎日唎莎訶。

(7) 出堂：從舍出時，當願眾生，深入佛智，永出三界。

(8) 登廁：大小便時，當願眾生，棄貪瞋癡，蠲除罪法。唵，狠魯陀耶莎訶。

(9) 洗淨：事訖就水，當願眾生，出世法中，速疾而往。唵，　室唎婆醯莎訶。

(10) 去穢：洗滌形穢，當願眾生，清淨調柔，畢竟無垢。唵賀，曩密栗帝莎訶。

(11) 淨手：以水盥掌，當願眾生，得清淨手，受持佛法。唵，主迦囉耶莎訶。

(12) 洗面：以水洗面，當願眾生，得淨法門，永無垢染。唵，藍莎訶。

(13) 飲水：佛觀一鉢水，八萬四千蟲，若不持此呪，如食眾生肉。唵，嚩悉波羅摩尼莎訶。

(14) 五衣：善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離。唵，悉陀耶莎訶。

(15) 七衣：善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世常得披。唵，度波度波莎訶。

(16) 大衣：善哉解脫服，無上福田衣，奉持如來命，廣度諸眾生。唵，摩訶迦波波吒悉帝莎訶。

(17) 臥具：臥具尼師壇，長養心苗性，展開登聖地，奉行如來命。唵，檀波檀波莎訶。

(18) 登道場：若得見佛，當願眾生，得無礙眼，見一切佛。唵，阿蜜栗帝吽發吒。

(19) 讚佛：法王無上尊，三界無倫匹，天人之導師，四生之慈父，我今暫歸依，能滅三祇業，稱揚若讚歎，億劫莫能盡。

(20) 禮佛：天上天下無如佛，十方世界亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者。普禮真言：唵，嚩日囉斛。

(21) 供淨瓶：手執淨瓶，當願眾生，內外無垢，悉令光潔。唵，勢伽嚕迦叱　叱莎訶。蕩淨瓶真言：唵，藍莎訶。

(22) 灌水真言：唵，嚩悉鉢囉摩尼莎訶。

(23) 受食：若見空鉢，當願眾生，究竟清淨，空無煩惱。若見滿鉢，　當願眾生，　具足盛滿，一切善。

(24)　出生：法力不思議，慈悲無障礙，七粒遍十方，普施周沙 界。唵，度利益莎訶。

大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅剎鬼子母，甘露悉充滿。 唵，穆帝莎訶。

(25) 侍者送食：汝等鬼神眾，我今施汝供，此食遍十方，一切 鬼神共。唵，穆力陵莎訶。

佛制比丘，食存五觀，散心雜話，信施難消。大眾聞磬聲，各正念。

執持應器，當願眾生，成就法器，受人天供。唵，枳哩枳哩嚩日囉吽發吒。

願斷一切惡，　願修一切善，　誓度一切眾生。

一，計工多少，量彼來處。二，忖己德行，全缺應供。三，防心離過，貪等為宗。　四，正事良藥，為療形枯。

五，為成道業，應受此食。

(26)　結齋：所謂布施者，必獲其利益，若為樂故施，後必得安樂。飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。

(27)　洗鉢：以此洗鉢水，如天甘露味，施與諸鬼神，悉皆獲飽滿。唵，摩休囉悉莎訶。

(28)展鉢：如來應量器，我今得敷展，願供一切眾，等三輪空寂。唵，斯麻摩尼莎訶。

(29)受襯：財法二施，等無差別，檀波羅蜜，具足圓滿。

(30)取楊枝：手執楊枝，當願眾生，皆得妙法，究竟清淨。

(31)嚼楊枝：嚼楊枝時，當願眾生，其心調淨，噬諸煩惱。唵，阿暮伽，彌摩隸，爾嚩迦囉，僧輸馱你，鉢頭摩，俱麼囉，爾嚩僧輸陀耶，陀囉陀囉，素彌麼犖，莎嚩訶。

(32)漱口：漱口連心淨，吻水百華香，三業恒清淨，同佛往西方。唵憨，唵罕莎訶。

(33)出錫杖：執持錫杖，當願眾生，設大施會，示如實道。唵，那栗替，那栗替，那栗吒鉢底，那栗帝，娜夜鉢寧，吽癸吒。

(34)敷單坐禪：若敷床座，當願眾生，開敷善法，見真實相。正身端坐，當願眾生，坐菩提座，心無所著。唵，嚩則囉阿尼鉢囉尼邑多耶莎訶。

(35)睡眠：以時寢息，當願眾生，身得安隱，心無亂動。（觀想此阿字輪一氣持二十一遍 ）

(36)取水：若見流水，當願眾生，得善意欲，洗除惑垢。南無歡喜莊嚴王佛。南無寶髻如來。南無無量勝王佛。唵，嚩悉波囉摩尼莎婆訶。

若見大河，當願眾生，得預法流，入佛智海。

若見橋道，當願眾生，廣度一切，猶如橋梁。

(37)浴佛：我今灌浴諸如來，淨智莊嚴功德聚，五濁眾生令離垢，同證如來淨法身。

(38)讚佛：讚佛相好，當願眾生，成就佛身，證無相法。唵，牟尼牟尼，三牟尼薩嚩賀。

(39)繞塔：右繞於塔，當願眾生，所行無逆，成一切智。南無三滿多，沒馱喃。唵，杜波杜波娑婆訶。

(40) 看病：見疾病人，當願眾生，知身空寂，離乖諍法。唵室咧哆，室咧哆，軍吒咧，莎婆訶。

(41) 剃髮：剃除鬚髮，當願眾生，遠離煩惱，究竟寂滅。唵，悉殿都，漫多囉，跋陀耶娑婆訶。

(42) 沐浴：洗浴身體，當願眾生，身心無垢，內外光潔。唵，跋折囉，惱迦吒莎訶

(43) 洗足：若洗足時，當願眾生，具神足力，所行無礙。唵，藍莎訶。

***

PHỤ LỤC 2:
NGUYÊN VĂN "QUY SƠN ĐẠI VIÊN THIỀN SƯ CẢNH SÁCH"

溈山大圓禪師警策

夫业系受身，未免形累，禀父母之遗体，假众缘而共成。虽乃四大扶持，常相违背，无常老病，不与人期，朝存夕亡，剎那异世。譬如春霜、晓露，倏忽即无；岸树、井藤，岂能长久？念念迅速，一剎那间，转息即是来生，何乃晏然空过？

父母不供甘旨，六亲固以弃离，不能安国治邦，家业顿捐继嗣。缅离乡党，剃发禀师，内勤克念之功，外弘不诤之德，迥脱尘世，冀期出离。何乃才登戒品，便言我是比丘，檀越所须，吃用常住。不解忖思来处，谓言法尔合供。吃了聚头喧喧，但说人间杂话。然则一期趁乐，不知乐是苦因。曩劫徇尘，未尝返省，时光淹没，岁月蹉跎。受用殷繁，施利浓厚，动经年载，不拟弃离，积聚滋多，保持幻质。导师有敕，戒勖比丘，进道严身，三常不足。人多于此耽味不休，日往月来，飒然白首。后学未闻旨趣，应须博问先知。将谓出家，贵求衣食？

佛先制律，启创发蒙，轨则威仪，净如冰雪。止持作犯，束敛初心，微细条章，革诸猥弊。毗尼法席，曾未叨陪；了义上乘，岂能甄别？可惜一生空过，后悔难追，教理未尝措怀，玄道无因契悟。及至年高腊长，空腹高心，不肯亲附良朋，惟知倨傲。未谙法律，戢敛全无，或大语高声，出言无度；不敬上中下座，婆罗门聚会无殊；碗钵作声，食毕先起；去就乖角，僧体全无；

起坐忪[忄+诸]，动他心念。不存些些轨则、小小威仪，将何束敛后昆？新学无因仿效。才相觉察，便言我是山僧，未闻佛教行持，一向情存粗糙。如斯之见，盖为初心慵惰，饕餮因循，荏苒人间，遂成疏野。不觉龙钟老朽，触事面墙。后学咨询，无言接引，纵有谈说，不涉典章。或被轻言，便责后生无礼，瞋心忿起，言语骇人。一朝卧疾在床，众苦萦缠逼迫。晓夕思忖，心里恛惶，前路茫茫，未知何往。从兹始知悔过，临渴掘井奚为？自恨早不预修，年晚多诸过咎，临行挥霍，怕怖憧惶。壳穿雀飞，识心随业，如人负债，强者先牵，心绪多端，重处偏坠。无常杀鬼，念念不停，命不可延，时不可待，人天三有，应未免之。如是受身，非论劫数。感伤叹讶，哀哉切心！岂可缄言，递相警策。所恨同生像季，去圣时遥。佛法生疏，人多懈怠。略伸管见，以晓后来。若不蠲矜，诚难轮逭。

夫出家者，发足超方，心形异俗，绍隆圣种，震慑魔军，用报四恩，拔济三有。若不如此，滥厕僧伦，言行荒疏，虚沾信施。昔年行处，寸步不移，恍惚一生，将何凭恃？况乃堂堂僧相，容貌可观，皆是宿植善根，感斯异报。便拟端然拱手，不贵寸阴。事业不勤，功果无因克就。岂可一生空过，抑亦来业无裨？辞亲决志披缁，意欲等超何所。晓夕思忖，岂可迁延过时？心期佛法栋梁，用作后来龟镜。常以如此，未能少分相应。

出言须涉于典章，谈说乃傍于稽古。形仪挺特，意气高闲。远行要假良朋，数数清于耳目。住止必须择伴，时时闻于未闻。故云：“生我者父母，成我者朋友。”亲附善者，如雾露中行，虽不湿衣，时时有润。狎习恶者，长恶知见，晓夕造恶，即目交报，殁后沉沦，一失人身，万劫不复。忠言逆耳，岂不铭心者哉！便能澡心育德，晦迹韬名。蕴素精神，喧嚣止绝。

若欲参禅学道，顿超方便之门。心契玄津，研几精要。决择深奥，启悟真源。博问先知，亲近善友。此宗难得其妙，切须仔细用心，可中顿悟正因，便是出尘阶渐。此则破三界二十五有，内外诸法，尽知不实，从心变起，悉是假名。不用将心凑泊，但情不附物，物岂碍人？任他法性周流，莫断莫续。闻声见色，盖是寻常。遮边那边，应用不阙。如斯行止，实不枉披法服，亦乃酬报四恩，拔济三有。生生若能不退，佛阶决定可期。往来三界之宾，出没为他作则。此之一学，最妙最玄，但办肯心，必不相赚。

若有中流之士，未能顿超。且于教法留心，温寻贝叶，精搜义理，传唱敷扬，接引后来，报佛恩德，时光亦不虚弃。必须以此扶持，住止威仪，便是僧中法器。岂不见倚松之葛，上耸千寻，附托胜因，方能广益。恳修斋戒，莫谩亏逾，世世生生，殊妙因果。不可等闲过日，兀兀度时，可惜光阴，不求升进，徒消十方信施，亦乃辜负四恩。积累转深，心尘易壅，触途成滞，人所轻欺。古云："彼既丈夫我亦尔，不应自轻而退屈。"若不如此，徒在缁门，荏苒一生，殊无所益。

伏望兴决烈之志，开特达之怀。举措看他上流，莫擅随于庸鄙。今生便须决断，想料不由别人。息意忘缘，不与诸尘作对。心空境寂，只为久滞不通。熟览斯文，时时警策，强作主宰，莫徇人情。业果所牵，诚难逃避。声和响顺，形直影端。因果历然，岂无忧惧？故经云："假使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。"故知三界刑罚，萦绊杀人，努力勤修，莫空过日。深知过患，方乃相劝行持，愿百劫千生，处处同为法侣。乃为铭曰：

幻身夢宅空中物色　前際無窮後際寧克

出此沒彼升沈疲極　未免三輪何時休息

貪戀世間陰緣成質　從生至老一無所得
根本無明因茲被惑　光陰可惜剎那不測
今生空過來世窒塞　從迷至迷皆因六賊
六道往還三界葡匐　早訪明師親近高德
決擇身心去其荊棘　世自浮虛眾緣豈逼
研窮法理以悟為則　心境俱捐莫記莫憶
六根怡然行住寂默　一心不生萬法俱息

***

PHỤ LỤC 3:
NGUYÊN TÁC CHỮ NÔM: "CƯ TRẦN LẠC ĐẠO PHÚ"

居塵樂道賦

第一會

命儂城市
涅用山林
怺業朗安閑體性
姅挧耒自在身心
貪愛源停, 庄群汝珠腰玉貴
是非暸朗, 特油牐燕說鶯吟
制搩碧隱笝籉, 人間固饒勍得意
別桃紅処柳綠, 天下能某主知音
月白暈青, 芃每祖禪河淶焰
柳綿花岹, 屹群生慧日森林
慮換骨約飛升, 丹神買服
音長生衛上界, 徃兔群耽
冊易姐制, 腰性瞶腰欣珠寶
經閒讀酉, 重峿耒重女黃金

第二會

別丕
免特峿耒
庄群法恪

塵性瞶性買侯安
褒念妄念停庄錯
悉除人我時齒相實金剛
停歇貪嗔買老皓牟圓覺
淨土羅皓璔瀝渚群疑垔典西方
彌陀羅性瞶芃罵沛辱寻衛極樂
察身心煉性識呵浪蒙果報舖誇
倰戒行敵無常儮固詫求名半角
告蔞告迂業凩庄嫌所緝柿
運紙運檑身根固礙之顛白
若佘戛皮道德姅間疟貴姅天宮
油能勉所仁義巴片瓦腰欣樓閣

第三會

裊麻谷
罪乙禾空
法學吏通
纏性瞶罵落邪道
所命學朱沛正宗
佘孛羅皓舍諳垔隊機馬祖
忘財對色乙寻朱沛退龐公
盎資財性瞶庄貪呵為於歲鷂安子
譈聲色念停庄轉路之儂庵棧箇東
塵俗麻年, 福意強腰歇則
山林庄谷, 禍箕實垏徒功
願蒙親近明師果菩提蔑店麻征
福及情期知識花優曇三劫耽厠

第四會

信姎
免谷蔑皓
時耒每惑
轉三毒買證三身
斷六根年除六賊
尋唐換骨參舍能服藥煉丹
垔法真空分之另欉聲執色
別真如信般若, 渚群寻佛祖西東
證實相年無為, 僥辱垔經禪南北
姎三藏教, 乙學隊禪苑清規
唪五分香, 庄損典栴檀詹蔔
積仁義修道德, 埃処尼庄釋迦
倰戒行断慳貪, 參實意羅弥勒

第五會

丕買処
孛於宮茹
庄沛寻賒
因虧本年些寻孛
典谷処參孛羅些
禪午朮句, 聡釀工圭何有
經姎巴遍, 儂宜買國新羅
璔道義曠機關, 它突吝場經翉祖
另是非稽声色, 欉制排淡柳塘花
德孛慈悲, 蒙饒劫願朱親近
恩堯曠垏, 律全身逋沒汞赦

襖免绎潭蔭過務, 或針或雉
琲共粥犀奴隊耆, 油白油叉
垠八識裘八風, 強提強倍
唼三玄篁三要, 蔑拮沒磨
琴本少絃, 舍彈酉控無生曲
笛庄固魯, 共泛制唱太平歌
钀檜寻梗, 群可惜俱胝長老
齴頭執俸, 乙堪寇演若達多
律圈金剛, 呵炊侯通年艷
訥蓬栗棘, 傻検沛綽像庄

第六會

實世
唉舍無心
自然合道
停三業買瞶身心
達蔑皓時通祖教
認文解義, 落來年禪客巴為
証理知機, 勁葛沛訥僧坤窖
嘆有漏嘆無漏, 保朱処碀律杓菱?
堊大乘堊小乘, 撡倘悉斃錢絲欐
認別漏漏皓本, 庄樏皮時節因緣
搥朱域域性冉, 傻固染根塵喧鬧
釬渚歇霰, 舍須征番篤征番煉
祿庄群貪, 免特蔑時齋蔑時粥
瀝戒皓搥戒相, 內外年菩薩莊嚴
棔蜍主討蜍吒, 岑杜買丈夫忠孝

參禪見伴, 涅身命買可回恩
學道蜍柴, 扒昌沃渚通晫報

第七會

丕買処
法孛重世
煉買谷処
無明歇菩提添瞶
煩惱耒道德強蔞
姎倣峿經塁孛說易朱体酉
學隊機祖詫禪空坤卒別尼
穷根本瀉塵緣罵底某毫氂當炊
我勝幢圓知見渚朱群禍宁工検
厠帞覺悟嗺壞忛棱邪時訳
倰劍知慧撅朱空性識課尼
埄恩聖律懣吒蜍柴學道
勉德瞿經裴兀倰戒告齋
感德慈悲底饒劫願朱親近
隊恩救渡涅怺身時召緝荄
義矣汝道庄涓香花供姎群年討
凩浪信峿吏磊釬玉蜍共渚歇棔

第八會

徵意
㐱舍須煉
渚年絕學
來意識渚執澄澄
裵念妄罵群觸觸

功名忙(-)意全羅仍打疑(-)
福慧兼奴㕘買可年勨實谷
鄧橋渡, 搥塵塔, 外莊嚴事相矣修
刪喜捨, 軟慈悲, 內自在經皓恒讀
煉皓メ㝊, 㕘舍修蔑飭搥埋
待葛見釬, 群吏沛饒番濾淥
娂經讀錄, メ朱朋所体所処
重㝊修身, 用罵磊蔑絲蔑浮
穷尼言句, 㕘庄兮蔑丿欉盧
栗所機關, 罵群底燋唏突祿

第九會

丕朱処
機關祖教
雖恪饒塘
庄隔某剛
㕘舍吶自罒馬祖
乙汖涓課訳蕭皇
功德全無, 性執癡強添磊
廓然不識, 碒愚渕乙群肦
生天竺, 折少林, 畕犀真箇熊耳
身菩提, 皓明鏡, 牌剢炦壁行廊
王老斬貓, 辣忛皓馭首坐
柴胡摳匵, 擼娂智珥昆床
悪盧陵欑末過於, 庄朱麻垶
所石頭廄灡歇則, 坤典撁當
破灶拮棋, 踏笹酉焜神庙

俱胝移阮, 用隊躡躡翁盎
攍劍臨济, 鑲秘魔, 訳衲僧奴油自在
獅子翁端, 檟柴佑, 譈檀越歛舍迎昂
婕扇子, 拮竹篦, 驗几學機關珥(–)
芻丸毬, 倭木杓, 伴禪和所木誇光
船子耶掉, 匆籑渚朱羨洗
道吾扃笏乾魔羕体怪光
纍偃老訥乾坤, 些姎㐱戾
氥蓊存昂世界, 勎体乙揚
夛柏羅峿, 托歯訳沛方太白
丙丁屬火, 吏呂罒磊向天罡
茶趙老餅韶陽, 排禪子矣群肁渴
銎曹溪園少室, 眾衲僧仍底留荒
招勑檜乃厠嚥, 因芒買涅
祿桃花宜暸竹, 默岦高禥

第十會

象眾意
谷蔑真空
用隊根器
固峿些旺執坤通
呵機祖哱群所秘
眾小乘谷処渚典, 垠寶所化城
等上士證寶麻年, 埃技固山林城市
併荒棱瓊, 意羅尼逸士逍遙
廛永庵清, 㐱實境道人逾戏
馭高傘垰, 閻王傻計打迎昂

閣玉樓釬, 獄卒少之劒腰貴
拯功名籠人我, 實意凡愚
蔞道德移身心, 定年聖智
眉昂每獨, 相雖羅姎乙凭饒
炊聖峿凡, 實隔忍萬萬千里

偈云

居塵樂道且隨緣,
饑則飧兮困則眠。
家中有宝休尋覓,
對鏡無心莫問禪。

***

PHỤ LỤC 4:
THE THREE PRINCIPAL ASPECTS OF THE PATH

(*lam gyi gtso bo rnam pa gsum*)
Je Tsongkhapa

Homage to the most venerable teachers!

1. I shall explain here to the best of my ability:
The essential points of all the scriptures of the Conqueror;
The path acclaimed by all excellent bodhisattvas;
The gateway for the fortunate ones aspiring for liberation.

2. Those who are not attached to the joys of cyclic existence,
Who strive to make meaningful this life of leisure and apportunity,
And who place their trust in the path that pleases the Conquerors -
O fortunate ones, listen with an open heart.

3. Without pure renunciation there is no means to pacify
The yearning for the joys and fruits of samsaric ocean;
And as craving for existence chain us thoroughly,
At first search for a true renunciation.

4. By cultivating in mind that this human life is so hard to find
Yet has no time to spare, preoccupations with this life will cease;
By contemplating repeatedly the truth of karma and sam
saric suffering,
Preoccupations with next life will come to cease.

5. As you habituate in this way and when not even an instant
Of admiration arises for the prosperities of cyclic existence,
And when the thought aspiring for liberation arises day and night,
At this point true renunciation has arisen.

6. Such renunciation too if it is not sustained
By pure awakening mind it will not become a cause
Of the perfect bliss of unexcelled enlightenment;
Therefore O intelligent ones, generate the excellent awakening mind.

7. They're being swept away constantly by four powerful rivers;
They're bound tightly with fetters of karma most difficult to escape;
They're trapped inside the iron mesh of self-grasping;
They're enveloped from everywhere by thick mists of ignorance;

8. They take birth within cyclic existence that has no end,
Where they're endlessly tormented by the three sufferings.
By reflecting on all your mothers who suffer such conditions,
Please generate the supreme awakening mind.

9. If you do not have the wisdom realising the ultimate nature,
Even if you gain familiarity with renunciation and awakening mind,
You will not be able to cut the root of samsaric existence;
So strive in the means of realizing dependent origination.

10. When with respect to all phenomena of samsara and nirvana,

You see that cause and effects never deceive their laws,
And when you have dismantled the focus of objectification,
At that point you have entered the path that pleases the Buddhas.

11. So long as the two understandings - of appearance,
Which is undeceiving dependent origination,
And emptiness devoid of all theses - remain separate,
So long you have not realized the intent of the Sage.

12. However at some point when, without alternation but at once,
The instant you see that dependent origination is undeceiving,
If the entire object of grasping at certitude is dismantled,
At that point your analysis of the view has culminated.

13. Furthermore when appearance dispels the extreme of existence,
And when emptiness dispels the extreme of non-existence,
And if you understand how emptiness arises as cause and effect,
You will never be captivated by views grasping at extremes.

14. Thus when you have understood as they are
The essentials of the three principal aspects of the path,
O son, seek solitude and by enhancing the power of perseverance,
Swiftly accomplish your ultimate aspiration.

This advice was given to Ngawang Drakpa, a leading person of Tsakho region.

© English translation. Geshe Thupten Jinpa, 2003.

PHỤ LỤC 5:
NGUYÊN VĂN "LỤC THẬP LỤC ĐIỀU KINH ĐIỂN THIỀN NGỮ"

六十六條經典禪語

1. 人之所以痛苦，在於追求錯誤的東西。

2. 如果你不給自己煩惱，別人也永遠不可能給你煩惱。因為你自己的內心，你放不下。

3. 你永遠要感謝給你逆境的眾生。

4. 你永遠要寬恕眾生，不論他有多壞，甚至他傷害過你，你一定要放下，才能得到真正的。

5. 當你快樂時，你要想這快樂不是永恆的。當你痛苦時，你要想這痛苦也不是永恆的。

6. 今日的執著，會造成明日的後悔。

7. 你可以擁有愛，但不要執著，因為分離是必然的。

8. 不要浪費你的生命在你一定會後悔的地方上。

9. 你什麼時候放下，什麼時候就沒有煩惱。

10. 每一種創傷，都是一種成熟。

11. 狂妄的人有救，自卑的人沒有救，認識自己，降伏自己，改變自己，才能改變別人。

12. 你不要一直不滿人家，你應該一直檢討自己才對。不滿人家，是苦了你自己。

13. 一個人如果不能從內心去原諒別人，那他就永遠不會心安理得。

14. 心中裝滿著自己的看法與想法的人，永遠聽不見別人的心聲。

15. 毀滅人只要一句話，培植一個人卻要千句話，請你多口下留情。

16. 根本不必回頭去看咒罵你的人是誰？如果有一條瘋狗咬你一口，難道你也要趴下去反咬他一口嗎？

17. 永遠不要浪費你的一分一秒，去想任何你不喜歡的人。

18. 請你用慈悲心和溫和的態度，把你的不滿與委屈說出來，別人就容易接受。

19. 同樣的瓶子，你為什麼要裝毒藥呢？同樣的心裏，你為什麼要充滿著煩惱呢？

20. 得不到的東西，我們會一直以為他是美好的，那是因為你對他瞭解太少，沒有時間與他相處在一起。當有一天，你深入瞭解後，你會發現原不是你想像中的那麼美好。

21. 活著一天，就是有福氣，就該珍惜。當我哭泣我沒有鞋子穿的時候，我發現有人卻沒有腳。

22. 多一分心力去注意別人，就少一分心力反省自己，你懂嗎？

23. 憎恨別人對自己是一種很大的損失。

24. 每一個人都擁有生命，但並非每個人都懂得生命，乃至於珍惜生命。不瞭解生命的人，生命對他來說，是一種懲罰。

25. 情執是苦惱的原因，放下情執，你才能得到自在

26. 不要太肯定自己的看法，這樣子比較少後悔。

27. 當你對自己誠實的時候，世界上沒有人能夠欺騙得了你。

28. 用傷害別人的手段來掩飾自己缺點的人，是可恥的。

29. 默默的關懷與祝福別人，那是一種無形的佈施。

30. 不要刻意去猜測他人的想法，如果你沒有智慧與經驗的正確判斷，通常都會有錯誤的。

31. 要瞭解一個人，只需要看他的出發點與目的地是否相同，就可以知道他是否真心的。

32. 人生的真理，只是藏在平淡無味之中。

33. 不洗澡的人，硬擦香水是不會香的。名聲與尊貴，是來自於真才實學的。有德自然香。

34. 時間總會過去的，讓時間流走你的煩惱吧！

35. 你硬要把單純的事情看得很嚴重，那樣子你會很痛苦。

36. 永遠扭曲別人善意的人，無藥可救。

37. 說一句謊話，要編造十句謊話來彌補，何苦呢？

38. 白白的過一天，無所事事，就像犯了竊盜罪一樣

39. 廣結眾緣，就是不要去傷害任何一個人。

40. 沉默是譭謗最好的答覆。

41. 對人恭敬，就是在莊嚴你自己。

42. 擁有一顆無私的愛心，便擁有了一切。

43. 來是偶然的，走是必然的。所以你必須，隨緣不變，不變隨緣。

44. 慈悲是你最好的武器。

45. 只要面對現實，你才能超越現實。

46. 良心是每一個人最公正的審判官，你騙得了別人，卻永遠騙不了你自己的良心。

47. 不懂得自愛的人，是沒有能力去愛別人的。

48. 有時候我們要冷靜問問自已，我們在追求什麼？我們活著為了什麼？

49. 不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。

50. 感謝上蒼我所擁有的，感謝上蒼我所沒有的。

51. 凡是能站在別人的角度為他人著想，這個就是慈悲。

52. 說話不要有攻擊性，不要有殺傷力，不誇已能，不揚人惡，自然能化敵為友。

53. 誠實的面對你內心的矛盾和污點，不要欺騙你自己。

54. 因果不曾虧欠過我們什麼，所以請不要抱怨。

55. 大多數的人一輩子隻做了三件事；自欺、欺人、被人欺。

56. 心是最大的騙子，別人能騙你一時，而它卻會騙你一輩子

57. 只要自覺心安，東西南北都好。如有一人未度，切莫自己逃了。

58. 當你手中抓住一件東西不放時，你只能擁有這件東西，如果你肯放手，你就有機會選擇別的。人的心若死執自己的觀念，不肯放下，那麼他的智慧也只能達到某種程度而已

59. 如果你能夠平平安安的渡過一天，那就是一種福氣了。多少人在今天已經見不到明天的太陽，多少人在今天已經成了殘廢，多少人在今天已經失去了自由，多少人在今天已經家破人。

60. 你有你的生命觀，我有我的生命觀，我不干涉你。只要我能，我就感化你。如果不能，那我就認命。

61. 你希望掌握永恆，那你必須控制現在。

62. 惡口永遠不要出自於我們的口中，不管他有多壞，有多惡。你愈罵他，你的心就被污染了，你要想，他就是你的善知識。

63. 別人可以違背因果，別人可以害我們，打我們，譭謗我們。可是我們不能因此而憎恨別人，為什麼？我們一定要保有一顆完整的本性和一顆清淨的心。

64. 如果一個人沒有苦難的感受，就不容易對他人給予同情。你要學救苦救難的精神，就得先受苦受難。

65. 世界原本就不是屬於你，因此你用不著拋棄，要拋棄的是一切的執著。萬物皆為我所用，但非我所屬。

66. 雖然我們不能改變週遭的世界，我們就只好改變自己，用慈悲心和智慧心來面對這一切.

***

PHỤ LỤC 6:
NGUYÊN VĂN "CHÍ CÔNG THIỀN SƯ TỈNH THẾ CA"

誌公禪師醒世歌

南來北往走西東　看見浮生總是空
天也空來地也空　人生杳杳在其中

日也空來月也空　來來往往有何功
田也空來地也空　換了多少主人翁

金也空來銀也空　死後何曾在手中
妻也空來子也空　黃泉路上不相逢

大藏經中空是色　般若經中色是空
朝走西來暮往東　人生恰似採花蜂

採得百花成蜜後　到頭辛苦一場空
深夜聽得三更鼓　翻身不覺五更鐘

仔細從頭思想起　便是南柯一夢中

***

SÁCH ĐỒNG TÁC GIẢ
(SÁNG TÁC, SOẠN DỊCH VÀ BIÊN TẬP)

I. SÁCH PHẬT HỌC ỨNG DỤNG

1. ***Thế giới Cực Lạc***. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 142.

2. ***Chết đi về đâu***. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 126.

3. ***Cẩm nang viết khảo luận, luận văn & luận án***. Sài Gòn: NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. 200.

4. ***Tìm hiểu Kinh bốn mươi hai chương***. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. 499.

5. ***Phương trời thong dong***. Sài Gòn: NXB Phương Đông. 2010, tr. 87.

6. ***Chuyển hóa cảm xúc***. Sài Gòn: NXB Thời Đại. 2010, tr. 112.

7. ***Hiểu thương và tùy hỷ***. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. 174.

8. ***Khủng hoảng tài chánh toàn cầu qua cái nhìn Phật giáo***. Sài Gòn: NXB Hải Phòng, 2009, tr. 152.

9. ***Không có kẻ thù***. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. 121.

10. ***Chuyển hóa sân hận***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 180.

11. ***Đối diện cái chết***. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. 169.

12. ***Quay đầu là bờ***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 202.

13. ***Hạnh phúc giữa đời thường***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

14. ***Con đường an vui***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 168.

15. ***Hạnh phúc trong tầm tay***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 149.

16. ***Đôi dép: Triết lý về hạnh phúc hôn nhân***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 178.

17. ***Phật giáo và thời đại***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. 171.

18. ***Hạnh phúc tuổi già***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. 130.

19. ***Sống vui sống khỏe***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. 124.

20. ***10 điều tâm niệm***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 128.

21. ***14 điều Phật dạy***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 117.

22. ***Con đường chuyển hóa: Ứng dụng Bát chánh đạo trong cuộc sống***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 208.

23. ***Tám điều giác ngộ: Ứng dụng Kinh bát đại nhân giác trong cuộc sống***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 194.

24. ***Tinh hoa trí tuệ: Ứng dụng Bát-nhã tâm kinh trong cuộc sống***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 266.

25. ***Để gió cuốn đi: Các nhạc khúc nuôi lớn lòng vị tha***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 94.

26. ***Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 106.

27. ***Chùa Ấn Quang: Danh thắng và Di tích lịch sử***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. 60.

28. ***100 điều đạo đức tại gia và Nghi thức quy y Tam Bảo***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. 84.

29. ***Gia đình xã hội và tâm linh: Ứng dụng Kinh Thiện Sanh trong cuộc sống***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 172.

30. ***423 lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú)***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2013, tr. 144.

31. ***Cẩm nang thực tập chánh niệm và khuyến tu***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2013, tr. 174.

32. ***Chánh niệm trong từng cử chỉ: Ứng dụng Tỳ-ni nhật dụng trong cuộc sống***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2013, tr. 238.

33. ***Chữ hiếu trong đạo Phật***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2013, tr. 96.

34. ***Chuyển hóa sáu nghiệp giác quan***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2013, tr. 196.

35. ***Đối thoại triết học giữa nhà vua và nhà sư: Ứng dụng Kinh Na-tiên trong cuộc sống***. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2013, tr. 236.

36. ***Mê tín chánh tín***. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2013, tr. 258.

37. ***Nghệ thuật ứng xử: Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong quản trị và giao tiếp***. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2013, tr. 326.

39. ***Sổ tay sinh hoạt giới trẻ***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2013.

40. ***Phê bình "Ký sự hành hương đất Phật của Phan Thiết"*** (CA: Giao Điểm, 2000)

41. ***Từ điển Phật học Huệ Quang*** (thư ký biên tập, 1991-1994)

42. Tạp chí ***Tư tưởng Phật giáo*** (chủ biên, Sài Gòn: Chùa Giác Ngộ, 1991).

43. Tập thơ ***"Ngược dòng thế giới"*** (Sài Gòn: Chùa Giác Ngộ, 2002)

44. Tập thơ ***"Hành trang tặng đời"*** (Sài Gòn: Chùa Giác Ngộ, 2002)

45. Tập thơ ***"Từng bước thảnh thơi"*** (Sài Gòn: Chùa Giác Ngộ, 2003)

46. Tập thơ ***"Một cõi đi về"*** (Sài Gòn: Chùa Giác Ngộ, 2003)

II. NGHI THỨC VÀ KINH TỤNG (Soạn dịch và biên tập)

1. ***Kinh tụng hằng ngày***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. xxxii + 992.

2. ***Nghi thức tụng niệm***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. xx + 390.

3. ***Kinh Địa Tạng***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2008, tr. 154.

4. ***Kinh lời dạy cuối cùng của đức Phật***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. 62.

5. ***Nghi thức thập chú***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2010, tr. 30.

6. ***Kinh Vu-lan báo hiếu***, Thích Tuệ Đăng dịch. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. xvii + 62.

7. ***Nghi thức Phật đản***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. 48.

8. ***Nghi thức Sám-hối***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 52.

9. ***Kinh Phổ Môn***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 32.

10. ***Kinh Dược Sư***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 36.

11. ***Kinh A Di Đà***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 34.

12. ***Kinh từ tâm và phước đức***. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. 42.

13. ***Nghi thức xuất gia***. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.

14. ***Nghi thức lễ thành hôn***. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.

15. ***Nghi thức quy y Tam Bảo***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. 28.

16. ***Nghi thức phóng sanh***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. 10.

17. ***Nghi thức chúc Tết nguyên đán***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. 24.

18. ***Nghi thức an vị Phật***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. 19.

19. ***Nghi thức hô chuông***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. 22.

20. ***Kinh Phật cho người mới bắt đầu***. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2013, tr. 124.

21. ***Kinh Phật cho người tại gia***. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2013, tr.800.

III. SÁCH ĐỒNG TÁC GIẢ/ ĐỒNG BIÊN TẬP

1. ***Cải đạo châu Á*** (viết chung với các tác giả khác, USA, NXB Giao Điểm, 2000)

2. ***Vạch trần âm mưu phá ngầm Phật giáo*** (với GS. Trần Chung Ngọc, USA, NXB. Giao Điểm, 2000)

3. ***Bồ-tát Thích Quảng Đức: Ngọn lửa và trái tim*** (thư ký biên tập, NXB TP.HCM, 2005)

4. ***Văn học Phật giáo với 1000 năm Thăng Long*** (thư ký biên tập, NXB Văn hóa – Thông tin, 2010)

5. ***Pháp nạn Phật giáo năm 1963: Nguyên nhân, bản chất và tiến trình*** (đồng chủ biên với NNC. Nguyễn Kha, NXB Hồng Đức, 2013), tr. 673.

6. ***Nhìn lại phong trào Phật giáo miền Nam năm 1963*** (đồng chủ biên với PGS. Nguyễn Công Lý, NXB Phương Đông, 2013), tr. 618.

7. ***Bồ-tát Thích Quảng Đức: Cuộc đời và lửa từ bi***. (với GS. Nguyễn Tri Ân). Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2013, tr. 172.

IV. SÁCH TIẾNG ANH ĐÃ XUẤT BẢN

1. ***Buddhist Soteriological Ethics: A Study of the Buddha's Central Teachings***, Sai Gon: Oriental Press, 2011.

2. ***Inner Freedom: A Spiritual Journey for Jail Innates***, Sai Gon: Oriental Press, 2011.

3. Thich Nhat Tu and Vo Van Tuong., ***Sacred Buddhist Places in India and Nepal*** (Hanoi, Culture and Information Press, 2008)

4. Le Manh That and Thich Nhat Tu (Ed), ***Family Problems and Buddhist Response*** (Hanoi, Culture and Information Press, 2008)

5. Le Manh That and Thich Nhat Tu (Ed), ***Care for Environment – Buddhist Response to Climate Change*** (Hanoi, Culture and Information Press, 2008)

6. Le Manh That and Thich Nhat Tu(Ed), ***War, Conflict and Healing: A Buddhist Perspective*** (Hanoi, Culture and Information Press, 2008)

V. SÁCH TIẾNG ANH ĐÃ XUẤT BẢN

- *Nature of Brāhmanical, Bramanic and Buddhist Ethics*
- *Buddha's Teachings on Society and Natural World*
- *Buddhist Ethics as Sila and Duties*
- *Buddhist Kammic and Psycholoical Ethics*
- *Buddhist Noble Persons.*

CẨM NANG THỰC TẬP
CHÁNH NIỆM VÀ KHUYẾN TU

Sa-môn Thích Nhật Từ dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **Thế Vinh**
Sửa bản in: **Quảng Tâm**
Trình bày: **Ngọc Ánh**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
20 Phố Lý Thái Tổ, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 04.39260024.

In lần thứ nhất 1.000 cuốn, khổ 14 x 20 cm tại Xí nghiệp in Fahasa, 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, Tp.HCM. Giấy phép xuất bản số: 1063-2013/CXB/07-42/HĐ. Cấp ngày 14 tháng 08 năm 2013. In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2013.