

Plum Village - Village des Pruniers

Upper Hamlet - Hameau du Haut
Le Pey 24240 Thénac, France

Lower Hamlet - Hameau du Bas
Meyrac 47120 Loubès-Bernac, France

New Hamlet - Hameau Nouveau
13 Martineau 33580 Dieulivol, France

Plum Village Practice Center was established in 1982 in Southern France, founded by the Venerable teacher Thích Nhất Hạnh.

Le Village des Pruniers a été fondé en 1982 par le Vénérable moine Thich Nhất Hanh en Dordogne.

Copyright © 2011 by Unified Buddhist Church All Rights Reserved.
Printed in United States of America

Contents Mục Lục



BÀI TỤNG A

Bài Tụng Hưởng Về Kính Lạy	8
Kinh Người Biết Sống Một Mình	10
Tán Dương Quan Âm	11

CHANTING A

Turning to the Tathagata	13
Discourse on Knowing the Better Way to Live Alone	15
Praising the Bodhisattva of Compassion	17

BÀI TỤNG B

Tùy Hỷ Hồi Hưởng	18
Kinh Thương Yêu	19
Bài Kinh Ca Tụng Đất Mẹ	20

CHANTING B

Joyfully Sharing the Merit	22
Discourse on Love	23
In Praise of Mother Earth	24

BÀI TỤNG C

Sám Nguyện	26
Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi	27
Phòng Hộ Chuyển Hóa	28

CHANTING C

Beginning Anew	29
The Five Remembrances	30
Protecting and Transforming	31

BÀI TỤNG D

Kinh Quán Niệm Hơi Thở	33
------------------------	----

CHANTING D	
Discourse on the Full Awareness of Breathing	38
BÀI TỤNG E	
Kinh Sức Mạnh Quan Âm	44
Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân	46
Tán Dương Tam Bảo	47
CHANTING E	
Discourse on the Lotus of the Wonderful Dharma:	
Universal Door Chapter	48
Discourse on the Eight Realizations of the Great Beings	50
Praising the Three Jewels	51
BÀI TỤNG F	
Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, (Đoạn 1)	53
CHANTING F	
Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 1	57
BÀI TỤNG G	
Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, (Đoạn 2)	62
CHANTING G	
Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 2	66
BÀI TỤNG H	
Bài Tụng Hạnh Phúc	70
Kinh Ba Cửa Giải Thoát	71
Tán Chuyển Niệm	73
CHANTING H	
Nourishing Happiness	74
Discourse on the Dharma Seal	75
We Are Truly Present	77
BÀI TỤNG I	
Sám Quy Mạng	78
Kinh Soi Gương	79
CHANTING I	
Repentance and Taking Refuge for Life	82
Discourse on Measuring and Reflecting	84
BÀI TỤNG J	
Phòng Hộ Chuyển Hóa	87
Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Não	88

CHANTING J	
Protecting and Transforming	92
The Diamond That Cuts through Illusion	93
BÀI TỤNG K	
Kinh Độ Người Hấp Hối	98
Tán Cát Tường	102
CHANTING K	
Discourse on the Teachings to Be Given to the Sick	103
May the Day Be Well	107
BÀI TỤNG L	
Hiện Pháp Lạc Trú	108
Kinh Bốn Loại Thức Ăn	109
Bài Kinh Ca Ngợi Bụt Amitabha	111
CHANTING L	
Happiness in the Present Moment	113
Discourse on the Four Kinds of Nutriments	114
Praising Buddha Amitabha	116
BÀI TỤNG M	
Tưới Tắm Hạt Giống Tốt	118
Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc	119
Quay Về Nương Tựa	121
CHANTING M	
Watering Seeds of Joy	122
Discourse on Youth and Happiness	123
The Three Refuges	125
BÀI TỤNG N	
Kinh Bát Nhã Hành	127
Quán Nguyện	129
CHANTING N	
The Store of Precious Virtues Discourse:	
Practice of the Highest Understanding	131
Invoking the Bodhisattvas' Names	134
BÀI TỤNG O	
Kinh Người Bắt Rắn	137
CHANTING O	
Discourse on Knowing the Better Way to Catch a Snake	142

BÀI TỤNG P	
Kinh Mười Nguyện Phổ Hiền	147
Kinh Trung Đạo Nhân Duyên	148
CHANTING P	
Flower Garland Discourse: The Ten Great Aspirations of Bodhisattva Samantabhadra	150
Discourse on the Middle Way	151
BÀI TỤNG Q	
Kinh A Nậu La Độ	153
Khởi Suối Yêu Thương	154
Tán Chuyển Niệm	156
CHANTING Q	
Anuradha Discourse	157
Awakening the Source of Love	159
We Are Truly Present	160
BÀI TỤNG R	
Điều Phục Cơn Giận	161
Kinh Hải Đảo Tự Thân	162
Bài Kinh Ca Tụng Đất Mẹ	163
CHANTING R	
Mastering Anger	164
Discourse on Taking Refuge in Oneself	165
In Praise of Mother Earth	166
BÀI TỤNG S	
Bài Tụng Thiếu Nhi	168
Quy Nguyện	169
Kinh Sự Thật Đích Thực	169
CHANTING S	
Chant on the Three Jewels	171
The Refuge Chant	172
Discourse on the Absolute Truth	172
BÀI TỤNG T	
Kinh Người Áo Trắng	174
Tán Cát Tường	177
CHANTING T	
Discourse on the White-Clad Disciple	178
May the Day Be Well	181

BÀI TỤNG U	
Phát Nguyện	182
Kinh A Di Đà	183
CHANTING U	
Giving Rise to the Aspiration	187
Discourse on the Land of Great Happiness	188
BÀI TỤNG V	
Kinh Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi	192
Tán Dường Quan Âm	195
CHANTING V	
Discourse on Transforming Violence and Fear	196
Praising the Bodhisattva of Compassion	199
BÀI TỤNG W	
Kinh Buông Bỏ Ân Ái	200
Kinh Mâu Ni - Người Xuất Sĩ Tĩnh Lặng	201
CHANTING W	
Letting Go of Sexual Attachment	203
Muni Sutta: The Sage	204
BÀI TỤNG X	
Kinh Pháp Cú Thí Dụ	207
Tán Dường Tam Bảo	210
CHANTING X	
Dharmapada: Chapter on Auspicious Signs	211
Praising the Three Jewels	214
BÀI TỤNG Y	
Kinh Phước Đức	216
Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt Về Không	217
Bài Kinh Ca Ngợi Bụt Amitabha	218
CHANTING Y	
Discourse on Happiness	220
Discourse on Emptiness in the True Sense of the Word	221
Praising Buddha Amitabha	222
BÀI TỤNG Z	
Ái Ngữ Và Lắng Nghe	224
Kinh Diệt Trừ Phiền Giận	225

CHANTING Z

Loving Speech and Deep Listening	229
Discourse on the Five Ways of Putting an End to Anger	230

NGHI SÁM HỐI

Sám Nguyện	233
Trì Chú Diệt Tội	234
Kệ Sám Hối	234
Bốn Phép Tùy Niệm	234
Phòng Hộ Chuyển Hóa	235
Tán Cát Tường	236
Đánh Lễ	236

BEGINNING ANEW CEREMONY

The Heart of Perfect Understanding	238
Beginning Anew	239
Repentance Gatha	240
The Refuge Chant	240
Touching the Earth in Gratitude	241
The Three Refuges	241

TỤNG NĂM GIỚI

Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa	243
Tác Pháp Yết Ma	244
Nội Dung Năm Giới	245

THE FIVE MINDFULNESS TRAININGS RECITATION

The Heart of Perfect Understanding	248
Sanghakarman Procedure	249
Content of the Five Mindfulness Trainings	250

TỤNG MƯỜI BỐN GIỚI TIẾP HIỆN

Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa	253
Tác Pháp Yết Ma	254
Nội Dung Mười Bốn Giới Tiếp Hiện	255

THE FOURTEEN MINDFULNESS TRAININGS OF THE ORDER OF INTERBEING RECITATION

The Heart of Perfect Understanding	262
Sanghakarman Procedure	263
Content of the Fourteen Mindfulness Trainings	264

BÀI TỤNG A



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Bài Tụng Hưởng Về Kính Lạy (C) (*Turning to the Tathagata*)

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

Đệ tử chúng con
Bốn ơn mang nặng
Chưa dịp báo đền
Nhìn ra ba cõi bốn bên
Thấy muôn loài còn chìm trong khổ nạn
Bỗng giật mình kinh hãi
Biết rằng dù đã quay đầu nhìn lại
Vẫn thấy rằng bến Giác còn xa
May thay trong cõi Ta Bà
Đâu cũng có cánh tay đức Từ Bi cứu độ. (C)

Nay chúng con một lòng quay về nương tựa
Nguyên xin làm đệ tử đức Như Lai

Hợp nhất thân tâm
Quy dưới Phật đài
Buông hết trần tâm
Một lòng quy kính
Xin tiếp nhận diệu pháp
Tinh chuyên tu tập mỗi ngày
Nuôi giới định lớn lên
Quả Bồ Đề một mai thành tựu
Chúng con cầu hồng ân đêm ngày che chở
Cúi xin Bụt, Pháp và Tăng xót thương. (C)

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

Đệ tử chúng con
Từ muôn kiếp xa xưa
Vì không nhận diện được bản tâm thanh
tịnh
Nên đã chạy theo trần cảnh
Ba nghiệp nhiễm ô,
Đắm trong tham ái mê mờ
Ghét ghen hờn giận.

Nay nhờ chuông đại hồng khoa vang tỉnh
mộng
Quyết một lòng làm mới thân tâm
Bao nhiêu tội ác lở lã
Nguyên xin hoàn toàn gột sạch. (C)

Chúng con giờ phút này đây
Lập nguyện sâu dày
Xa lìa tập khí cũ
Suốt đời về nương tựa tăng thân
Xin Bụt đưa cánh tay ân cần
Từ bi nâng đỡ.
Nguyện trong khi thiền tập
Nguyện những lúc pháp đàm
Lúc đứng, khi đi
Nấu cơm, rửa bát
Nằm, ngồi, làm việc
Giặt áo, kinh hành
Trì niệm hồng danh
Thắp hương, lạy Bụt
Mỗi bước chân sẽ đem về an lạc
Mỗi nụ cười sẽ tỏa chiếu thanh thoi
Sống chánh niệm trong mỗi phút giây
Là chỉ dạy cho người
Thấy con đường thoát khổ. (C)

Nguyện thấy được Tịnh Độ
Dưới mỗi bước chân mình
Nguyện tiếp xúc Bản môn
Trong mỗi khi hành xử.
Bước trên thật địa
Thở giữa chân không
Thắp lên trí sáng diệu tâm
Màn vô minh quét sạch.
Thân tâm tịnh lạc
Tư thái thông dong
Đến phút lâm chung
Lòng không luyến tiếc,
Thân không đau nhức
Ý không hôn mê
Chánh niệm rõ ràng

Tĩnh lặng sáu căn
Buông bỏ báo thân
Như vào thiên định.
Nếu cần thọ sinh kiếp khác
Sẽ lại làm đệ tử đức Như Lai
Tiếp theo sự nghiệp cứu đời
Đưa mọi loài về bến Giác;
Thành tựu ba thân, bốn trí
Sử dụng năm mắt, sáu thần thông
Hóa hiện ngàn vạn ứng thân
Có mặt một lần trong ba cõi;
Ra vào tự tại
Hóa độ mọi loài
Không bỏ một ai
Tất cả đều đưa lên bờ không thối chuyển.
(C)

Thế giới vô tận
Chúng sinh vô tận
Nghịệp và phiền não
Đều cũng vô tận
Nguyện con cũng thế
Sẽ là vô tận. (C)

Con nay xin lạy Bụt phát nguyện
Tu trì công đức
Chia sẻ với muôn loài hữu tình
Để báo được trọn vẹn bốn ơn
Và giáo hóa khắp nơi trong ba cõi
Xin nguyện cùng tất cả mọi loài chúng sinh
Hoàn thành tuệ giác lớn. (CC)

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên. (3x) (C)

Kinh Người Biết Sống Một Mình (C)

(Discourse on Knowing the Better Way to Live Alone)

Sau đây là những điều tôi được nghe lúc đức Thế Tôn còn lưu trú ở tịnh xá Kỳ Viên trong vườn Kỳ Đà tại thành Xá Vệ; Ngài gọi các vị khát sĩ và bảo: “Này quý thầy.”

Các vị khát sĩ đáp: “Có chúng con đây.”

Đức Thế Tôn dạy: “Tôi sẽ nói cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình. Trước hết tôi nói đại cương, sau đó tôi sẽ giải thích. Quý thầy hãy lắng nghe.”

“Thưa Thế Tôn, chúng con đang lắng nghe đây.”

Đức Thế Tôn dạy:

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

“Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế, nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc quyến luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy thì người đó đang tìm về quá khứ.

“Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc quyến luyến về

những gì thuộc về quá khứ ấy thì người đó đang không tìm về quá khứ. (C)

“Này quý thầy, sao gọi là tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai hình thể ta sẽ như thế kia, cảm thọ ta sẽ như thế kia, tri giác ta sẽ như thế kia, tâm tư ta sẽ như thế kia, nhận thức ta sẽ như thế kia, nghĩ như thế mà khởi tâm ràng buộc, lo lắng hay mơ tưởng tới những gì thuộc về tương lai ấy thì người đó đang tưởng tới tương lai.

“Này quý thầy, sao gọi là không tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai hình thể ta sẽ như thế kia, cảm thọ ta sẽ như thế kia, tri giác ta sẽ như thế kia, tâm tư ta sẽ như thế kia, nhận thức ta sẽ như thế kia, nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc, lo lắng hay mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy thì người đó đang không tưởng tới tương lai. (C)

“Này quý thầy, thế nào gọi là bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người không học, không biết gì về Bụt, Pháp, Tăng, không biết gì về các bậc hiền nhân và giáo pháp của các bậc này, không tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì người đó đang bị lôi cuốn theo hiện tại.

“Này quý thầy, thế nào gọi là không bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người có học, có biết về Bụt, Pháp, Tăng, có biết về các bậc hiền nhân và giáo pháp của các bậc này, có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này, cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này, tri giác này là mình, mình là tri giác này, tâm tư này là mình, mình là tâm tư này, nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì người đó đang không bị lôi cuốn theo hiện tại.

“Đó, tôi đã chỉ cho quý thầy biết về đại cương và giải thích cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình.”

Bụt nói xong, các vị khất sĩ đồng hoan hỷ phụng hành. (CC)

BHADDEKARATTA SUTTA, MAJJHIMA NIKAYA, 131

Tán Dương Quan Âm (*Praising the Bodhisattva of Great Compassion*)

Trí tuệ bừng lên đóa biện tài
Đứng yên trên sóng sạch trần ai
Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh
Hào quang quét sạch buổi nguy tai

Liễu biếc phát bầy muôn thế giới

Sen hồng nở hé vạn lâu đài
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh
Xin nguyện tử bi ứng hiện ngay.

Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm
Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm
Nam Mô Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm
(CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING A



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Turning to the Tathagata (*Huong Ve Kinh Lay*)

I touch the Earth deeply, turning to the
Tathagata,
the lighthouse that shines over the ocean of
dust and suffering.
Lord of Compassion, embrace us with your
love,
for today we are determined to return to our
true home. (B)

We, your spiritual children, still owe so
much gratitude
to our parents, teachers, friends, and all
other beings.
Looking over the Three Realms and across
the Four Quarters,
we see all species drowning in an ocean of
misfortune.
It wakes us with a start.

Although we have turned in the right
direction,
the shore of awakening still lies very far
away.
Fortunately, we see the hands of the
Compassionate One
bringing relief to every corner of the world.
(B)

With one-pointed mind, we return, taking
refuge.
We aspire to be the spiritual children of the
Tathagata.
We unify our body and mind before the
Buddha's throne,
releasing all attachment and negativity.
With great respect, we now aspire to receive
the wonderful teachings.
We shall always practice diligently and
carefully,
our mindfulness trainings and
concentration nourished to maturity,
for the fruit of understanding to be ripened
in the future.
We ask the Bodhisattvas to protect us day
and night.
May the Buddha, Dharma, and Sangha show
us their compassion. (B)

We know that the fruits of our past actions
are still heavy,

that the merit from our virtues is still frail,
that we are often full of wrong perceptions,
that our capacity to understand is poor,
that the impurities of our mind still arise
very easily,
that our practices of listening and
contemplation are not firm.
In this moment, we entrust ourselves to the
Lotus Throne,
and, with our five limbs resting gently on the
Earth, we now pray.
Infinite loving-kindness, please expand and
envelop us
so that we, too, may open our hearts. (B)

We, your spiritual children for countless past
lives,
have chased after worldly things,
unable to recognize the clear, pure basis of
our True Mind.
Our actions of body, speech, and mind have
been unwholesome.
We have drowned in ignorant cravings,
jealousy, hatred, and anger.
But now the sound of the great bell has
caused us to awaken
with a heart that is determined to renew our
body and our mind.
Please help us completely remove the red
dust of all
wrongdoings, mistakes, and faults. (B)

We, your spiritual children in this moment,
make the vow to leave all our habit energies
behind,
and for the whole of our life to go for refuge
to the Sangha.
Awakened One, please place your hand over
us in protection,
so that loving-kindness and compassion will
guide and assist us.

We promise that when we practice
meditation,
when we take part in Dharma discussion,
when we stand, walk, lie, or sit,
when we cook, wash, work, or play,
when we recite the names of the Buddhas
and Bodhisattvas,
when we offer incense or when we touch the
Earth,
every step will bring peace and joy to the
world,
every smile will be resplendent with
freedom.
We will live mindfully in each and every
moment
to demonstrate the way of liberation from
suffering.
We vow to touch the Pure Land with every
step.
We promise in every contact
to be in touch with the ultimate dimension,
taking steps on the soil of reality, breathing
the air of true emptiness,
lighting up wisdom to make resplendent the
wonderful True Mind,
drawing aside the dark curtain of ignorance,
with our body and mind peaceful and
happy,
free and at leisure until the moment when
we leave this life,
our heart with no regrets, our body without
pain,
our thoughts unclouded by ignorance,
our mindfulness clear and bright, and our
six senses calm
as when entering meditative concentration.
(B)

If necessary to be reborn, we will always do
so
as the spiritual children of the Tathagata.

We will continue in the work of helping
other beings,
bringing them all over to the shore of
awakening.
Realizing the Three Bodies and the Four
Wisdoms,
using the Five Eyes and the Six Miracles,
manifesting thousands of appropriate forms,
being present at same time in all the Three
Worlds,
coming in and going out in freedom and
with ease,
we will not abandon anyone, helping all
beings to transform,
bringing all to the shore of no regression.
(B)

Space is without limit. There are infinite

living beings,
and the same is true with afflictions and
results of past actions.
We pray that our aspirations will also
become infinite.
We bow to the Awakened One as we make
this vow.
We will maintain virtue, sharing the merit
with countless others
in order to fully repay the gratitude that we
owe
and to teach the practice everywhere within
the Three Realms.
May we, alongside all species of living
beings,
fully realize the Great Awakened
Understanding. (BB)

Discourse on Knowing the Better Way to Live Alone *(Kinh Người Biết Sống Một Mình)*

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was staying at the monastery in the Jeta Grove, in the town of Savatthi. He called all the monks to him and instructed them, “Bhikkhus!”

And the bhikkhus replied, “We are here.”

The Blessed One taught, “I will teach you what is meant by ‘knowing the better way to live alone.’ I will begin with an outline of the teaching, and then I will give a detailed explanation. Bhikkhus, please listen carefully.”

“Blessed One, we are listening.”

The Buddha taught:

“Do not pursue the past.
Do not lose yourself in the future.
The past no longer is.
The future has not yet come.

Looking deeply at life as it is
in the very here and now,
the practitioner dwells
in stability and freedom.
We must be diligent today.
To wait till tomorrow is too late.
Death comes unexpectedly.
How can we bargain with it?
The sage calls a person who
dwells in mindfulness
night and day,
'the one who knows
the better way to live alone.' (B)

“Bhikkhus, what do we mean by ‘pursuing the past’? When someone considers the way her body was in the past, the way her feelings were in the past, the way her perceptions were in the past, the way her mental formations were in the past, the way her consciousness was in the past; when she considers these things and her mind is burdened by and attached to these things which belong to the past, then that person is pursuing the past.

“Bhikkhus, what is meant by ‘not pursuing the past’? When someone considers the way her body was in the past, the way her feelings were in the past, the way her perceptions were in the past, the way her mental formations were in the past, the way her consciousness was in the past; when she considers these things, but her mind is neither enslaved by nor attached to these things which belong to the past, then that person is not pursuing the past.

“Bhikkhus, what is meant by ‘losing yourself in the future’? When someone considers the way his body will be in the future, the way his feelings will be in the future, the way his perceptions will be in the future, the way his mental formations will be in the future, the way his consciousness will be in the future; when he considers these things and his mind is burdened by and daydreaming about these things which belong to the future, then that person is losing himself in the future.

“Bhikkhus, what is meant by ‘not losing yourself in the future’? When someone considers the way his body will be in the future, the way his feelings will be in the future, the way his perceptions will be in the future, the way his mental formations will be in the future, the way his consciousness will be in the future; when he considers these things, but his mind is not burdened by or daydreaming about these things which belong to the future, then he is not losing himself in the future. (B)

“Bhikkhus, what is meant by ‘being swept away by the present’? When someone does not study or learn anything about the Awakened One, or the teachings of love and understanding,

or the community that lives in harmony and awareness; when that person knows nothing about the noble teachers and their teachings, and does not practice these teachings, and thinks, ‘This body is myself; I am this body. These feelings are myself; I am these feelings. This perception is myself; I am this perception. This mental formation is myself; I am this mental formation. This consciousness is myself; I am this consciousness,’ then that person is being swept away by the present.

“Bhikkhus, what is meant by ‘not being swept away by the present’? When someone studies and learns about the Awakened One, the teachings of love and understanding, and the community that lives in harmony and awareness; when that person knows about noble teachers and their teachings, practices these teachings, and does not think; ‘This body is myself; I am this body. These feelings are myself; I am these feelings. This perception is myself; I am this perception. This mental formation is myself; I am this mental formation. This consciousness is myself; I am this consciousness,’ then that person is not being swept away by the present.

“Bhikkhus, I have presented the outline and the detailed explanation of knowing the better way to live alone.”

Thus the Buddha taught, and the bhikkhus were delighted to put his teachings into practice. (BB)

BHADDEKARATTA SUTTA, MAJJHIMA NIKAYA 131

Praising the Bodhisattva of Compassion *(Tán Dương Quan Âm)*

From the depths of understanding, a flower
of great eloquence blooms:

The Bodhisattva stands majestically upon
the waves of birth and death, free from all
afflictions.

Her great compassion eliminates all sickness,
even that once thought of as incurable.

Her wondrous light sweeps away all
obstacles and dangers.

Her willow branch, once waved, reveals
countless Buddha Lands.

Her lotus flower blossoms a multitude of
practice centers.

We bow to her. We see her true presence in

the here and now.

We offer her the incense of our hearts.

May the Bodhisattva of Deep Listening
embrace us all with Great Compassion:

Namo 'valokiteshvaraya (3x) (BB)

Sharing the Merit (Hồi Hương)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,

gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends, and numerous beings

who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG B



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Tùy Hỷ Hồi Hương (C) (*Joyfully Sharing the Merit*)

Các đức Thế Tôn
Thường trú trên đời
Xin thương xót con:
Vì ngay trong kiếp này
Và những kiếp xa xưa
Từ đời vô thủy
Con đã từng lầm lẫn
Đã gây khổ đau
Cho chính bản thân
Và cho kẻ khác.
Tự mình gây ra lầm lỗi
Hoặc xúi người khác
Làm nên lầm lỗi
Hoặc tán đồng theo
Giết hại, trộm cắp
Dối trá, tà dâm
Với những tà nghiệp khác
Trong mười nghiệp bất thiện
Hoặc có che dấu

Hoặc không che dấu
Những tội lỗi ấy
Đưa về địa ngục
Ngạ quỷ, súc sinh
Làm cho kiếp sau
Sinh nơi biên địa
Sáu căn khiếm khuyết
Không có điều kiện
Lớn lên thành người
Những tội chướng ấy
Hôm nay con nguyện nhất tâm
Cầu xin sám hối. (C)

Xin chư Bụt Thế Tôn
Chúng biết cho con
Thương tưởng đến con
Con phủ phục trước mặt các ngài
Phát lời nguyện rằng:
Nếu trong vô lượng kiếp xa xưa,
Cũng như trong đời này,
Nếu con đã từng bố thí
Dù chỉ một nắm cơm
Hoặc một manh áo,
Nếu con đã từng nói lời ái ngữ
Dù chỉ một vài câu,
Nếu con đã từng biết nhìn với con mắt từ bi
Dù chỉ trong chốc lát,
Nếu con đã từng có cử chỉ an ủi vỗ về
Dù chỉ một vài lần,
Nếu con đã từng lắng nghe diệu pháp
Dù chỉ một buổi,

Nếu con đã từng cúng dường trai tăng
Dù chỉ một lần,
Nếu con đã từng cứu mạng chúng sinh
Dù chỉ là vài con sâu con kiến,
Nếu con đã từng tụng đọc kinh văn
Dù chỉ một vài câu,
Nếu con đã từng xuất gia
Dù chỉ trong một kiếp,
Nếu con đã từng nâng đỡ kẻ khác trên
đường tu học
Dù chỉ giúp được vài người,
Nếu con đã từng tu tập tịnh giới
Dù chưa được hoàn toàn thanh tịnh,
Tất cả những công đức ấy
Đều là những thiện căn con đã gieo trồng
Hôm nay xin gồm thâu tất cả lại
Kính dâng lên chư Phật
Như một tràng hoa ngát hương
Và xin hồi hướng tất cả các công đức ấy
Về quả vị Bồ Đề. (C)

Con xin mở lòng rộng lớn
Hướng về Vô Thượng Chánh Giác,
Nguyện đạt tới hiểu biết lớn,
Nguyện thành tựu thương yêu sâu,

Kinh Thương Yêu (*Discourse on Love*) (C)

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

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

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

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

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những

Nguyện tu tập chuyên cần
Chuyển hóa khổ đau
Cho con và cho tất cả mọi loài.
Tất cả mọi động tác của thân miệng ý
Đều xin hướng về
Làm hạnh phúc cho mọi người mọi loài.
Đó là ước mong sâu sắc nhất của con
Ngoài tâm Bồ Đề,
Ngoài khao khát hiểu biết lớn,
Ngoài nguyện ước thương yêu sâu
Con không còn ước mong nào nữa cả. (C)

Chư Phật trong mười phương và ba đời
Đều đã từng hồi hướng như thế.
Hôm nay con cũng xin hồi hướng như thế.
Bao nhiêu lầm lỗi đều xin sám hối
Bao nhiêu công đức đều xin tùy hỷ
Biển công đức vô lượng
Cũng là núi trí tuệ cao vòi vọi
Chư Phật và thầy tổ
Là ánh sáng soi chiếu cho con
Trong giờ phút trang nghiêm
Xin đem thân mạng này
Quay về và dâng lễ. (CC)

loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

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

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

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

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

METTA SUTTA, SUTTA NIPATA I.8

Bài Kinh Ca Tụng Đất Mẹ (C) (*In Praise of Mother Earth*)

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa
Mẹ của trần gian của mọi loài
Chúng con xin hướng về chiêm ngưỡng
Ngôi sao xanh biếc giữa lưng trời
Mẹ đã sinh ra bao chủng loại
Tạo bao mẫu nhiệm ở trên đời
Thương yêu hết mực, không kỳ thị
Ôm lấy muôn loài chẳng sót ai
Thuần hậu, bao dung và vững chãi
Mẹ đang chuyên chở cả muôn loài
Hằng sa Bồ Tát từng xuất hiện
Từ lòng đất Mẹ thật xanh tươi
Mẹ còn ôm ấp và chuyển hóa
Xóa đi thù hận của con người
Ngày đêm sáng tạo và nuôi dưỡng
Làm cho lòng Đất nở hoa Trời
Trái tim mở rộng về muôn cõi
Ba ngàn thế giới cũng chung vui

Thấy được duyên sinh là tự tính
Giữ gìn bảo hộ không rớt rơi
Không có, không không, không còn mất
Không đồng, không dị, không khứ lai
Tình thương của Mẹ không biên giới
Đức độ mười phân vẹn cả mười
Bốn Tâm Vô Lượng là tình Mẹ
Đầy như bốn biển chẳng hề vơi. (C)

Mỗi độ Xuân về mang áo mới
Hoa hồng liễu lục thật xinh tươi
Hạ đến ngàn cây phô sắc thắm
Hạt lành, trái ngọt khắp nơi nơi
Rừng Thu rục rở bày muôn sắc
Đông sang hoa tuyết ngập lưng trời
Chiều xướng Hải Triều như sấm động
Sáng họa Bình Minh cảnh tuyệt vời
Thị hiện nhiệm mầu trong vũ trụ
Bông hoa đẹp nhất Hệ Mặt Trời

Trí tuệ chiếu mười phương pháp giới
Tâm tư mở rộng về muôn nơi
Mẹ là Tịnh Độ trong Hiện Tại
Trong cả Tương Lai của mọi loài
Chúng con quay về nương tựa Mẹ
Không còn tìm kiếm, không ngược xuôi
Thấy được trong Con luôn có Mẹ
Thấy Con trong Mẹ cả muôn đời
Xin nguyện noi gương lành của Mẹ
Sống từng giây phút thật an vui

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Đại Địa (3x)
(CC)

Hồi Hưởng (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING B



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Joyfully Sharing the Merit (*Tùy Hỷ Hồi Hướng*)

Blessed Ones who dwell in the world, grant
to us compassion.
In this and countless lives before, from
beginningless time,
our mistakes have caused much suffering to
ourselves and others.
We have done wrong, encouraged others to
do wrong,
and given our consent to acts of killing,
stealing, deceiving,
sexual misconduct, and other harmful
actions
among the Ten Unwholesome Deeds.
Whether our faults are known to others or
whether they are hidden,
they have brought us to the realms of hell,
hungry ghosts, and animals,
causing us to be born in places filled with

pain and suffering.
We have not yet had the chance to realize
our full potential.
Today we are determined, with one-pointed
concentration,
to repent the obstacles of our past
unwholesome actions. (B)

Blessed Ones, be our witness and look upon
us with compassion.
We surrender before you and make this
aspiration:
If at all within this very life and countless
lives before,
we have given, even if only a handful of food
or simple garment;
if we have ever spoken kindly, even if only a
few words;
if we have every looked with eyes of
compassion, even if only for a moment;
if we have ever comforted or consoled, even
if only once or twice;
if we have every listened carefully to
wonderful teachings, even if only to one
talk;
if we have ever offered a meal to monks and
nuns, even if only once;
if we have ever saved a life, even if only that
of an ant or worm;
if we have ever recited a sutra, even if only
one or two lines;

if we have ever been a monk or a nun, even if only for one life;
if we have ever supported others on the path of practice, even if only two or three people;
if we have ever observed the mindfulness trainings, even if imperfectly;
all of this merit has slowly formed wholesome seeds within us.
Today, we gather them together like a fragrant flower garland
and, with great respect, we offer it to all Awakened Ones –
a contribution to the fruit of the highest path. (B)

Opening our hearts wide to the Perfect Highest Awakening,
we are resolved to attain Great Understanding.
We will realize compassion and embody deep love.
We will practice diligently, transforming our suffering
and the suffering of all other species.

Discourse on Love (*Kinh Thương Yêu*)

“He or she who wants to attain peace should practice being upright, humble, and capable of using loving speech.
He or she will know how to live simply and happily, with senses calmed,
without being covetous and carried away by the emotions of the majority.
Let him or her not do anything that will be disapproved of by the wise ones.

“(And this is what he or she contemplates:)
“May everyone be happy and safe, and may all hearts be filled with joy.
May all beings live in security and in peace –
beings who are frail or strong, tall or short, big or small, invisible or visible,
near or faraway, already born, or yet to be born.

Please transfer the merits of body, speech, and mind
to the happiness of people and all other beings.
Apart from bodhicitta and apart from the thirst
for great understanding and the embodiment of love,
there is no other desire within us.

All Buddhas in the Three Times
and the Ten Directions
have offered their merit as we are doing today.
Repenting all our faults, we joyfully contribute
to the immeasurable ocean of merit
and the towering peaks of the Highest Understanding.
The Buddhas and the Ancestral Teachers
are the light which shows us the way.
In this solemn moment, with all our life’s force,
We come back to ourself and bow deeply
with respect. (BB)

May all of them dwell in perfect tranquility. (B)

“Let no one do harm to anyone.
Let no one put the life of anyone in danger.
Let no one, out of anger or ill will, wish anyone any harm.

“Just as a mother loves and protects her only child at the risk of her own life,
cultivate boundless love to offer to all living beings in the entire cosmos.
Let our boundless love pervade the whole universe, above, below, and across.
Our love will know no obstacles. Our heart will be absolutely free from hatred and enmity.
Whether standing or walking, sitting or lying, as long as we are awake,
we should maintain this mindfulness of love in our own heart.
This is the noblest way of living.

“Free from wrong views, greed, and sensual desires,
living in beauty and realizing Perfect Understanding,
those who practice boundless love will certainly transcend birth and death.” (BB)

(Etena sacca vajjena sotthi te hotu sabbada [3x] By the firm determination of this truth, may you ever be well.)

METTA SUTTA, SUTTA NIPATA 1.8

In Praise of Mother Earth *(Bài Kinh Ca tụng Đất Mẹ)*

Homage to you Refreshing Earth
Bodhisattva –
Mother of this world with its many species.
We want to turn to you with respect,
beautiful green planet in the midst of the sky,
you who have given birth to countless species,
produced so many wonders of life,
loved in the ultimate sense of non-
discrimination,
embraced all species not barring a single one,
loyal and reliable, tolerant and stable,
the mother who bears all species.
Countless bodhisattvas spring up
from your fresh green lap.

Mother, you embrace and transform,
sweeping away the hatred of humans,
creating new life day and night,
helping the earth to bloom with the flowers
of heaven.
You are open to thousands of other galaxies,
sharing your joy with the trichiliocosm.
By seeing that your true nature is
interdependence,
conserving and protecting so that nothing is
lost,
not being, not nothing, not eternal, not
annihilated,
not the same, not different, not coming, not

going,
your love knows no limits,
your virtues have no shortcomings.
Your nature is the Four Immeasurable Minds.
Like the four great oceans,
they never dry up. (B)

Whenever Spring returns, you wear a new robe
of red roses, the green willow, beautiful and
fresh.

When Summer comes, the vegetation
displays its bright colors.

Wholesome seeds, sweet fruits are to be
found everywhere.

How brilliant are the colours of the autumn
forest

until winter comes and snowflakes fill the sky.
The afternoon tide chants like the roll of
thunder.

The morning sunrise paints an incomparable
picture,
making visible all the splendours of the
universe.

You are the most beautiful flower of the
solar system,
the wisdom that lights up the ten directions,

the mind that is open to all places.
Mother, you are the Paradise of the Present,
making possible the future for all species.
We come back and take refuge in you,
with nothing to run after, accepting the
unfavorable as well as the favorable.
Seeing that you are always in us and
seeing ourselves in you for all of time,
may we follow your good example,
and live every moment with true peace and
joy.

Homage to the Refreshing Mother Earth
Bodhisattva (3x) (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends, and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG C



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Sám Nguyện (*Beginning Anew*)

Trang nghiêm đài sen ngự tọa
Đại hùng từ phụ Thích Ca
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh
Bàn tay chấp thành liên hoa
Cung kính hướng về Điều ngự
Dâng lời sám nguyện thiết tha. (C)

Đệ tử phước duyên thiếu kém
Sống trong thất niệm lâu dài
Không được sớm gặp chánh pháp,
Bao nhiêu phiền lụy đã gây
Bao nhiêu lỗi lầm vụng dại
Vô minh che lấp tháng ngày;
Vườn tâm gieo hạt giống xấu
Tham, sân, tự ái dây dầy
Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng
Gây nên từ trước đến nay
Những điều đã làm, đã nói
Thường gây đổ vỡ hàng ngày.
Bao nhiêu não phiền nghiệp chướng

Nguyện xin sám hối từ đây. (C)

Đệ tử thấy mình nông nổi
Con đường chánh niệm lãng xao
Chất chứa vô minh phiền não
Tạo nên bao nỗi hận sâu;
Có lúc tâm tư buồn chán
Mang đầy dằn vặt lo âu,
Vì không hiểu được kẻ khác
Cho nên hờn giận, oán cừu;
Lý luận xong rồi trách móc
Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau
Chia cách hố kia càng rộng
Có ngày không nói với nhau
Cũng không muốn nhìn thấy mặt
Gây nên nội kết dài lâu;
Nay con hướng về Tam Bảo
Ăn năn khẩn thiết cúi đầu. (C)

Đệ tử biết trong tâm thức
Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi:
Hạt giống thương yêu, hiểu biết
Và bao hạt giống an vui.
Nhưng vì chưa biết tưới tắm
Hạt lành không mọc tốt tươi
Cứ để khổ đau tràn lấp
Làm cho đen tối cuộc đời.
Quen lối bỏ hình bắt bóng
Đuổi theo hạnh phúc xa vời,
Tâm cứ bận về quá khứ
Hoặc lo rong ruổi tương lai

Quanh quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay
Dày đập lên trên hạnh phúc
Tháng năm sầu khổ miệt mài;
Giờ đây trăm xông bảo điện
Con nguyện sám hối đổi thay. (C)

Đệ tử tâm thành quy ngưỡng
Hương về chư Bụt mười phương
Cùng với các vị Bồ Tát
Thanh văn, Duyên giác, Thánh hiền
Chí thành cầu xin sám hối
Bao nhiêu lầm lỗi triền miên;
Xin lấy cam lồ tịnh thủy
Tưới lên dập tắt não phiền;
Xin lấy con thuyền chánh pháp
Đưa con vượt nẻo oan khiên;
Xin nguyện sống đời tỉnh thức
Học theo đạo lý chân truyền
Thực tập nụ cười hơi thở
Sống đời chánh niệm tinh chuyên. (C)

Đệ tử xin nguyện trở lại
Sống trong hiện tại nhiệm mầu
Vườn tâm ươm hạt giống tốt
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.
Xin nguyện học phép quán chiếu
Tập nhìn tập hiểu thật sâu
Thấy được tự tánh các pháp
Thoát ngoài sinh tử trần lao.
Nguyện học nói lời ái ngữ
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
Đem nguồn vui tới mọi nẻo
Giúp người vui nổi sầu đau
Đền đáp công ơn cha mẹ
Ơn thầy nghĩa bạn dày sâu.
Tín thành tâm hương một nén
Đài sen con nguyện hồi đầu
Nguyện đức từ bi che chở
Trên con đường đạo nhiệm mầu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hối (*The Five Remembrances*)

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

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

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

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

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

Phòng Hộ Chuyển Hóa (C)
(Protecting and Transforming)

Đệ tử chúng con từ vô thủy
Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê
Vào ra sinh tử biết bao lần
Nay đến trước đài Vô Thượng Giác.
Biển trần khổ lâu đời trôi giạt
Hôm nay trông thấy Đạo huy hoàng
Con hướng về theo ánh từ quang
Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước. (C)

Bao tội khổ trong đời ác trước
Vì tham, sân, si, mạn gây nên
Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyện
Xin sám hối để lòng thanh thoát;
Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt
Từ bi vô lượng cứu quần sanh
Con nhất tâm nguyện sống đời lành
Đem thân mạng nương nhờ Tam Bảo.
Lên thuyền Từ vượt qua biển Khổ
Cầm đuốc thiêng ra khỏi rừng Mê
Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì
Thân, Miệng, Ý noi về chánh kiến.
Đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở.

Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ
Mỗi cái nhìn thấy được Pháp thân
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa
Niềm an vui đem khắp mọi nhà
Hạt giống tốt gieo về muôn lối.
Cùng Tăng thân xin nguyện ở lại
Nơi cõi đời làm việc độ sinh
Giờ phút này sông núi chứng minh
Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ. (CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING C



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Beginning Anew (*Sám Nguyên*)

With great respect, we turn towards the
conqueror of afflictions,
offering heartfelt words of repentance.
We have lived in forgetfulness for a long
time.
As we have not had the opportunity to
encounter the Dharma,
our habit energies have led us into suffering.
We have made many mistakes out of
unskillfulness.
We have been blinded by our wrong
perceptions
for a very long time.
Our heart's garden is sown with attachment,
hatred, and pride.
In us are seeds of killing, stealing, sexual
misconduct, and lies.
Our everyday deeds and words do damage.
All these wrong actions are obstacles to our

peace and joy.
Let us begin anew. (B)

We see that we have been thoughtless,
straying from the path of mindfulness.
We have stored up afflictions and ignorance,
which have brought about so much aversion
and sorrow.

There are times we have been weary of life
because we are so full of anxiety.
Because we do not understand others,
we are angry and resentful.
First we try to reason with each other, then
we blame.
Every day the suffering increases, making the
rift greater.
There are days when we are unwilling to
speak to each other,
unwilling to look each other in the face.
And we create internal formations, which
last for a long time.
Now we turn to the Three Jewels.
Sincerely recognizing our errors, we bow our
heads. (B)

We know so well that in our consciousness
are buried all the wholesome seeds —
seeds of love and understanding and seeds of
peace and joy.
But because we do not know how to water
them,

the wholesome seeds do not sprout fresh
and green.
We continue to allow sorrow to overwhelm
us
until there is no light in our lives.
When we chase after a distant happiness,
life becomes but a shadow of the reality.
Our mind is occupied by the past,
or worrying about this or that in the future.
We cannot let go of our anger,
and we consider of no value the precious
gifts of life
which are already in our hands,
thereby trampling on real happiness.
As month follows month, we are sunk in
sorrow.
So now in the precious presence of the
Buddha,
fragrant with sandalwood incense,
we recognize our errors and begin anew. (B)

With all our heart we go for refuge,
turning to the Buddhas in the Ten
Directions
and all the Bodhisattvas, noble disciples,
and self
achieved Buddhas.
Very sincerely we recognize our errors
and the mistakes of our wrong judgments.
Please bring the balm of clear water
to pour on the roots of our afflictions.
Please bring the raft of the true teachings
to carry us over the ocean of sorrows.

We vow to live an awakened life,
to practice smiling and conscious breathing,
and to study the teachings, authentically
transmitted.

Diligently, we shall live in mindfulness. (B)

We come back to live in the wonderful
present,
to plant our heart's garden with good seeds,
and to make strong foundations of
understanding and love.

We vow to train ourselves in mindfulness
and concentration,
practicing to look and understand deeply
to be able to see the nature of all that is,
and so to be free of the bonds of birth and
death.

We learn to speak lovingly, to be
affectionate,
to care for others whether it is early morn or
late afternoon,
to bring the roots of joy to many places,
helping people to abandon sorrow,
to respond with deep gratitude
to the kindness of parents, teachers, and
friends.

With deep faith we light up the incense of
our heart.

We ask the Lord of Compassion to be our
protector
on the wonderful path of practice.
We vow to practice diligently,
cultivating the fruits of this path. (BB)

The Five Remembrances (*Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi*)

I am of the nature to grow old. There is no way to escape growing old. (B)

I am of the nature to have ill-health. There is no way to escape having ill-health. (B)

I am of the nature to die. There is no way to escape death. (B)

All that is dear to me and everyone I love are of the nature to change. There is no way to escape being separated from them. (B)

I inherit the results of my actions of body, speech, and mind. My actions are my continuation. (BB)

Protecting and Transforming *(Phòng Hộ Chuyển Hóa)*

We, your disciples, who from beginningless time
have made ourselves unhappy out of
confusion and ignorance,
being born and dying with no direction,
have now found confidence in the highest
awakening.
However much we may have drifted on the
ocean of suffering,
today we see clearly that there is a beautiful
path.
We turn toward the light of loving kindness
to direct us.
We bow deeply to the Awakened One and
to our spiritual ancestors who light up the
path before us,
guiding every step. (B)

The wrongdoings and sufferings that
imprison us
are brought about by craving, hatred,
ignorance, and pride.
Today we begin anew to purify and free our
hearts.
With awakened wisdom, bright as the sun
and the full moon,
and immeasurable compassion to help
humankind,
we resolve to live beautifully.
With all our heart, we go for refuge to the
Three Precious Jewels.

With the boat of loving kindness,
we cross over the ocean of suffering.
With the torch of wisdom, we leave behind
the forest of confusion.
With determination, we learn, reflect, and
practice.
Right View is the ground of our actions, in
body, speech, and mind.
Right Mindfulness embraces us in
walking, standing, lying down, sitting,
speaking, smiling, coming in, and going out.
Whenever anger or anxiety enters our heart,
we are determined to breathe mindfully and
come back to ourselves.
With every step, we will walk in the Pure
Land.
With every look, the Dharmakaya is
revealed.
We are careful and attentive as sense organs
touch sense objects
so mindfulness will protect us all day,
so all habit energies can be observed and
easily transformed.
May our heart's garden of awakening
bloom with hundreds of flowers.
May we bring the feelings of peace and joy
into every household.
May we plant wholesome seeds on the ten
thousand paths.
May we never have the need to leave the
Sangha body.

May we never attempt to escape the
suffering of the world,
always being present wherever beings need
our help.
May mountains and rivers be our witness in
this moment
as we bow our heads and request the Lord of
Compassion
to embrace us all. (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG D



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên. (3x) (C)

Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Discourse on the Full Awareness of Breathing*) (C)

Tôi nghe như sau:

Hồi đó, Bụt còn ở tại nước Xá Vệ, cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lô Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà, v.v... Trong cộng đồng các vị khát sĩ, những vị trưởng thượng lo chăm sóc dạy dỗ các vị khát sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị hai mươi người, có vị ba mươi người, có vị bốn mươi người... Các vị khát sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt đang ngồi ngoài trời với các vị khát sĩ. Người đưa mắt lạng lẽ quán sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

“Quý vị khát sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể.

“Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khát sĩ đã chứng quả A La Hán, đã trừ hết

mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát; lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu, chứng được quả Bất Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn, hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân, si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập Tứ niệm xứ, có vị đang thực tập Tứ chánh cần, có vị đang thực tập Tứ như ý túc, có vị đang thực tập Ngũ căn, có vị đang thực tập Ngũ lực, có vị đang thực tập Thất bồ đề phần, có vị đang thực tập Bát chánh đạo, có vị đang thực tập Từ, có vị đang thực tập Bi, có vị đang thực tập Hỷ, có vị đang thực tập Xả, có vị đang thực tập Cửu tướng quán, có vị đang thực tập Vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập Quán niệm hơi thở. (C)

“Quý vị khát sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu Bốn lĩnh vực quán niệm; Bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu Bảy yếu tố giác ngộ; Bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

“Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép Quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?

“Này đây, quý vị khát sĩ! Người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết rằng mình thở ra.

1. Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.

3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta. Người ấy thực tập như thế.

4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh. Người ấy thực tập như thế.

5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Người ấy thực tập như thế.

6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc. Người ấy thực tập như thế.

7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Người ấy thực tập như thế.

8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Người ấy thực tập như thế.

9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta. Người ấy thực tập như thế.

10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Người ấy thực tập như thế.

11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Người ấy thực tập như thế.

12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Người ấy thực tập như thế.

13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

15. Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ. Người ấy thực tập như thế.

“Phép quán niệm hơi thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn. (C)

“Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được Bốn lĩnh vực quán niệm?”

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép *quán thân trong thân*, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc lĩnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép *quán cảm thọ trong cảm thọ*, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng

nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc lĩnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp *quán niệm tâm ý trong tâm ý*, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

“Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp, về bản chất không sinh diệt và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp *quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý*, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

“Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bốn lĩnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn. (C)

“Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, Bốn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa Bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

“Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tấn, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ, và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ thứ nhất là *niệm*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố *trạch pháp*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố *tinh tấn*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tấn thì yếu tố giải thoát thứ tư được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố *hỷ lạc* xuất thế. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh thì yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố *khinh an*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố *định*. Yếu

tổ này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông xả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố *hành xả*. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

“Bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa Bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế. Nhưng Bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?”

“Nếu hành giả tu tập theo Bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sinh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập Bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát.”

Đó là những điều đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe Người dạy. (CC)

ANAPANASATI SUTTA, M.118. THAM KHẢO CÁC KINH 815, 803 VÀ 810 CỦA BỘ TẬP A HÀM, 99 TẠNG KINH ĐẠI CHÁNH

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING D



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on the Full Awareness of Breathing (*Kinh Quán Niệm Hơi Thở*)

I heard these words of the Buddha one time when he was staying in Savatthi in the Eastern Park, with many well-known and accomplished disciples, including Sariputta, Mahamoggallana, Mahakassapa, Mahakacchayana, Mahakotthita, Mahakappina, Mahachunda, Anuradha, Revata, and Ananda. The senior bhikkhus in the community were diligently instructing bhikkhus who were new to the practice – some instructing ten bhikkhus, some twenty, some thirty, and some forty; and in this way the bhikkhus who were new to the practice gradually made great progress.

That night the moon was full, and the Pavarana Ceremony was held to mark the end of the rainy-season retreat. Lord Buddha, the Awakened One, was sitting in the open air, and his disciples were gathered around him. After looking over the assembly, he began to speak:

“O bhikkhus, I am pleased to observe the fruit you have attained in your practice. Yet, I know you can make even more progress. What you have not yet attained, you can attain. What you have not yet realized, you can realize perfectly. [To encourage your efforts,] I will remain here until the next full-moon day.”

When they heard that the Lord Buddha was going to remain in Savatthi for another month, bhikkhus throughout the country began traveling there to study with him. The senior bhikkhus continued teaching the bhikkhus new to the practice even more ardently. Some

were instructing ten bhikkhus, some twenty, some thirty, and some forty. With this help, the newer bhikkhus were able, little by little, to continue their progress in understanding.

When the next full-moon day arrived, the Buddha, seated under the open sky, looked over the assembly of bhikkhus and began to speak:

“O bhikkhus, our community is pure and good. At its heart, it is without useless and boastful talk, and therefore, it deserves to receive offerings and be considered a field of merit. Such a community is rare, and any pilgrim who seeks it, no matter how far he must travel, will find it worthy.

“O bhikkhus, there are bhikkhus in this assembly who have realized the fruit of Arhatship, destroyed every root of affliction, laid aside every burden, and attained right understanding and emancipation. There are also bhikkhus who have cut off the first five internal knots and realized the fruit of never returning to the cycle of birth and death.

“There are those who have thrown off the first three internal knots and realized the fruit of returning once more. They have cut off the roots of greed, hatred, and ignorance, and will only need to return to the cycle of birth and death one more time. There are those who have thrown off the three internal knots and attained the fruit of stream-enterer, coursing steadily to the Awakened State. There are those who practice the Four Establishments of Mindfulness. There are those who practice the Four Right Efforts, and those who practice the Four Bases of Success. There are those who practice the Five Faculties, those who practice the Five Powers, those who practice the Seven Factors of Awakening, and those who practice the Noble Eightfold Path. There are those who practice loving kindness, those who practice compassion, those who practice joy, and those who practice equanimity. There are those who practice the Nine Contemplations, and those who practice the Observation of Impermanence. There are also bhikkhus who are already practicing Full Awareness of Breathing.” (B)

II

“O bhikkhus, the Full Awareness of Breathing, if developed and practiced continuously, will be rewarding and bring great advantages. It will lead to success in practicing the Four Establishments of Mindfulness. If the method of the Four Establishments of Mindfulness is developed and practiced continuously, it will lead to success in the practice of the Seven Factors of Awakening. The Seven Factors of Awakening, if developed and practiced continuously, will give rise to understanding and liberation of the mind.

“What is the way to develop and practice continuously the method of Full Awareness of Breathing so that the practice will be rewarding and offer great benefit?

“It is like this, bhikkhus: The practitioner goes into the forest or to the foot of a tree, or to any deserted place, sits stably in the lotus position, holding his or her body quite straight,

and practices like this: ‘Breathing in, I know I am breathing in. Breathing out, I know I am breathing out.’

1. ‘Breathing in a long breath, I know I am breathing in a long breath. Breathing out a long breath, I know I am breathing out a long breath.’

2. ‘Breathing in a short breath, I know I am breathing in a short breath. Breathing out a short breath, I know I am breathing out a short breath.’

3. ‘Breathing in, I am aware of my whole body. Breathing out, I am aware of my whole body.’ He or she practices like this.

4. ‘Breathing in, I calm my whole body. Breathing out, I calm my whole body.’ He or she practices like this.

5. ‘Breathing in, I feel joyful. Breathing out, I feel joyful.’ He or she practices like this.

6. ‘Breathing in, I feel happy. Breathing out, I feel happy.’ He or she practices like this.

7. ‘Breathing in, I am aware of my mental formations. Breathing out, I am aware of my mental formations.’ He or she practices like this.

8. ‘Breathing in, I calm my mental formations. Breathing out, I calm my mental formations.’ He or she practices like this.

9. ‘Breathing in, I am aware of my mind. Breathing out, I am aware of my mind.’ He or she practices like this.

10. ‘Breathing in, I make my mind happy. Breathing out, I make my mind happy.’ He or she practices like this.

11. ‘Breathing in, I concentrate my mind. Breathing out, I concentrate my mind.’ He or she practices like this.

12. ‘Breathing in, I liberate my mind. Breathing out, I liberate my mind.’ He or she practices like this.

13. ‘Breathing in, I observe the impermanent nature of all dharmas. Breathing out, I observe the impermanent nature of all dharmas.’ He or she practices like this.

14. ‘Breathing in, I observe the disappearance of desire. Breathing out, I observe the disappearance of desire.’ He or she practices like this.

15. ‘Breathing in, I observe the no-birth, no-death nature of all phenomena. Breathing out, I observe the no-birth, no-death nature of all phenomena.’ He or she practices like this.

16. ‘Breathing in, I observe letting go. Breathing out, I observe letting go.’ He or she practices like this.

“The Full Awareness of Breathing, if developed and practiced continuously according to these instructions, will be rewarding and of great benefit.” (B)

III

“In what way does one develop and continuously practice the Full Awareness of Breathing, in order to succeed in the practice of the Four Establishments of Mindfulness?”

“When the practitioner breathes in or out a long or a short breath, aware of his breath or his whole body, or aware that he is making his whole body calm and at peace, he abides peacefully in the observation of the body in the body, persevering, fully awake, clearly understanding his state, gone beyond all attachment and aversion to this life. These exercises of breathing with Full Awareness belong to the First Establishment of Mindfulness, the body.

“When the practitioner breathes in or out, aware of joy or happiness, of the mental formations, or to make the mental formations peaceful, he abides peacefully in the observation of the feelings in the feelings, persevering, fully awake, clearly understanding his state, gone beyond all attachment and aversion to this life. These exercises of breathing with Full Awareness belong to the Second Establishment of Mindfulness, the feelings.

“When the practitioner breathes in or out with the awareness of the mind, or to make the mind happy, to collect the mind in concentration, or to free and liberate the mind, he abides peacefully in the observation of the mind in the mind, persevering, fully awake, clearly understanding his state, gone beyond all attachment and aversion to this life. These exercises of breathing with Full Awareness belong to the Third Establishment of Mindfulness, the mind. Without Full Awareness of Breathing, there can be no development of meditative stability and understanding.

“When the practitioner breathes in or breathes out and contemplates the essential impermanence or the essential disappearance of desire or the no-birth, no-death nature of all phenomena or letting go, he abides peacefully in the observations of the objects of mind in the objects of mind, persevering, fully awake, clearly understanding his state, gone beyond all attachment and aversion to this life. These exercises of breathing with Full Awareness belong to the Fourth Establishment of Mindfulness, the objects of mind.

“The practice of Full Awareness of Breathing, if developed and practiced continuously, will lead to perfect accomplishment of the Four Establishments of Mindfulness.” (B)

IV

“Moreover, if they are developed and continuously practiced, the Four Establishments of

Mindfulness will lead to perfect abiding in the Seven Factors of Awakening. How is this so?

“When the practitioner can maintain, without distraction, the practice of observing the body in the body, the feelings in the feelings, the mind in the mind, and the objects of mind in the objects of mind, persevering, fully awake, clearly understanding her state, gone beyond all attachment and aversion to this life, with unwavering, steadfast, imperturbable meditative stability, she will attain the First Factor of Awakening, namely mindfulness. When this factor is developed, it will come to perfection.

“When the practitioner can abide in meditative stability without being distracted and can investigate every dharma, every object of mind that arises, then the Second Factor of Awakening will be born and developed in her, the factor of investigating dharmas. When this factor is developed, it will come to perfection.

“When the practitioner can observe and investigate every dharma in a sustained, persevering, and steadfast way, without being distracted, the Third Factor of Awakening will be born and developed in her, the factor of energy. When this factor is developed, it will come to perfection.

“When the practitioner has reached a stable, imperturbable abiding in the stream of practice, the Fourth Factor of Awakening will be born and developed in her, the factor of joy. When this factor is developed, it will come to perfection.

“When the practitioner can abide undistractedly in the state of joy, she will feel her body and mind light and at peace. At this point, the Fifth Factor of Awakening will be born and developed, the factor of ease. When this factor is developed, it will come to perfection.

“When both body and mind are at ease, the practitioner can easily enter into concentration. At this point, the Sixth Factor of Awakening will be born and developed in her, the factor of concentration. When this factor is developed, it will come to perfection.

“When the practitioner is abiding in concentration with deep calm, she will cease discriminating and comparing. At this point the Seventh Factor of Awakening is released, born, and developed in her, the factor of letting go. When this factor is developed, it will come to perfection.

“This is how the Four Establishments of Mindfulness, if developed and practiced continuously, will lead to perfect abiding in the Seven Factors of Awakening.” (B)

V

“How will the Seven Factors of Awakening, if developed and practiced continuously, lead to the perfect accomplishment of true understanding and complete liberation?”

“If the practitioner follows the path of the Seven Factors of Awakening, living in quiet seclusion, observing and contemplating the disappearance of desire, he will develop the capacity of letting go. This will be a result of following the path of the Seven Factors of Awakening and will lead to the perfect accomplishment of true understanding and complete liberation.”

VI

This is what the Lord, the Awakened One, said; and everyone in the assembly felt gratitude and delight at having heard his teachings. (BB)

ANAPANASATI SUTTA, MAJJHIMA NIKAYA 118

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG E



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội
Pháp Hoa. (3x) (C)

Kinh Sức Mạnh Quan Âm (*Discourse on the Lotus of the Wonderful Dharma: Universal Door Chapter*) (C)

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

Bậc diệu tướng từ tôn
Trả lời Vô Tận Ý:
“Vi hạnh nguyện Quan Âm
Đáp ứng được muôn nơi.

“Lời thể rộng như biển
Vô lượng kiếp qua rồi
Đã theo ngàn muôn Bụt
Phát nguyện lớn thanh tịnh.

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

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

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

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

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

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

“Bị khổ nạn vua quan
Sắp sửa bị gia hình

Niệm sức mạnh Quan Âm
Đao kiếm gãy từng khúc.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“Đầy đủ mọi công đức
Mắt thương nhìn thế gian
Biển Phước chứa vô cùng
Nên ta cần đánh lễ.”

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm. (3x) (CC)

KINH PHÁP HOA, PHẨM PHỔ MÔN,
TẶNG KINH ĐẠI CHÁNH, KINH THỨ 262.

Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân (C) (*Discourse on the Eight Realizations of the Great Beings*)

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

Điều thứ nhất là giác ngộ rằng cuộc đời là vô thường, chế độ chính trị nào cũng dễ sụp đổ, những cấu tạo của bốn đại đều trống rỗng và có tác dụng gây đau khổ, con người do tập hợp của năm ấm mà có, lại không có thực ngã, sinh diệt thay đổi không ngừng, hư ngụy và không có chủ quyền. Trong khi đó thì tâm ta lại là một nguồn suối phát sinh điều ác và thân ta thì là một nơi tích tụ của tội lỗi. Quán chiếu như trên thì dần dần thoát được cõi sinh tử. (C)

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

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

Điều thứ tư là giác ngộ rằng thói quen lười biếng đưa đến chỗ đọa lạc; vì vậy con người phải chuyên cần hành đạo, phá giấc phiền não, hàng phục bốn loài ma và ra khỏi ngục tù của năm ấm và ba giới. (C)

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

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

Điều thứ bảy là giác ngộ rằng năm thứ dục vọng gây nên tội lỗi và hoạn nạn. Người xuất gia tuy sống trong thế tục nhưng không nhiễm theo cái vui phàm tục, thường quán niệm rằng tài sản của mình chỉ là ba chiếc áo ca sa và một chiếc bình bát, tất cả đều là pháp khí, rằng chí nguyện xuất gia của mình là sống thanh bạch để hành đạo, giữ phạm hạnh cho thanh cao và đem lòng từ bi để tiếp xử với tất cả mọi người. (C)

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

đều đạt tới niêm vui cứu cánh. (C)

Tám điều nói trên là những điều giác ngộ của các bậc đại nhân, Bụt và Bồ Tát; những vị này đã tinh tiến hành đạo, tu tập từ bi và trí tuệ, đã cưỡi thuyền pháp thân đến được bến Niết Bàn. Khi trở về lại cõi sinh tử độ thoát cho chúng sinh, các vị đều dùng tám điều giác ngộ ấy để khai mở và chỉ đường cho mọi người, khiến cho chúng sinh ai cũng giác ngộ được cái khổ của sinh tử, lìa bỏ được ngũ dục và hướng tâm vào con đường thánh.

Nếu đệ tử Bụt mà thường đọc tụng tám điều này thì mỗi khi quán niệm diệt được vô lượng tội, tiến tới giác ngộ, mau lên chánh giác, vĩnh viễn đoạn tuyệt với sinh tử, thường trú trong sự an lạc. (CC)

BÁT ĐẠI NHÂN GIÁC KINH, 779 TẠNG KINH ĐẠI CHÁNH

Tán Dương Tam Bảo *(Praising the Three Jewels)*

Phật bảo sáng vô cùng
Đã từng vô lượng kiếp thành công
Đoan nghiêm thiền tọa giữa non sông
Sáng rực đỉnh Linh Phong
Trên trán phóng hào quang rực rỡ
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng
Tiếp nối Pháp chánh tông
Xin quy y thường trú Phật đà gia !

Pháp bảo đẹp vô cùng
Lời vàng do chính Bụt tuyên dương
Chư thiên trời nhạc tán hoa hương
Pháp mẫu nhiệm tử tướng
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng
Lưu truyền hậu thế mười phương
Chúng con nay thấy được con đường
Nguyện hết sức tuyên dương
Xin quy y thường trú Đạt ma gia !

Tăng bảo quý vô cùng
Phước điền hạt tốt đã đơm bông
Ba y một bát bước thông dong
Giới định tuệ dung thông

An trú đêm ngày trong chánh niệm
Thiền cơ chứng đạt nên công
Chúng con tất cả nguyện một lòng
Về nương tựa Tăng thân
Xin quy y thường trú Tăng già gia (CC)

Hồi Hương (Sharing the Merit)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING E



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

**Discourse on the Lotus of the
Wonderful Dharma:
Universal Door Chapter**
(*Kinh Súc Mạnh Quan Âm:
Phẩm Phổ Môn*)

(Introductory Gatha)
Chanting the Lotus Sutra by night,
the sound shook the galaxies.
The next morning when planet Earth woke up,
her lap was full of flowers. (B)

(Discourse)
Buddha of ten thousand beautiful aspects,
may I ask you this question:
“Why did they give that bodhisattva
the name Avalokita?”

The World-Honored One, beautifully
adorned,
offered this reply to Akshayamati:

“Because actions founded on her deep
aspiration
can respond to the needs of any being in any
circumstance.

“Aspirations as wide as the oceans
were made for countless lifetimes.
She has attended to billions of Buddhas,
her great aspiration purified by mindfulness.

“Whoever calls her name or sees her image,
if their mind be perfectly collected and pure,
they will then be able to overcome
the suffering of all the worlds.

“When those with cruel intent
push us into a pit of fire,
invoking the strength of Avalokita,
the fire becomes a refreshing lake.

“Adrift on the waters of the great ocean,
threatened by monsters of the deep,
invoking the strength of Avalokita,
we are saved from the storm waves.

“Standing atop Mount Meru,
should someone desire to push us down,
invoking the strength of Avalokita,
we dwell unharmed like the sun hanging in
space.

“Chased by a cruel person
down the Diamond Mountain,
invoking the strength of Avalokita,
not even a hair of our body will be in danger.

“Encircled and assaulted by bandits
holding swords to wound and to kill,
invoking the strength of Avalokita,
sword blades shatter into millions of pieces.

“Imprisoned or bound in iron chains,
with hands and feet placed in a yoke,
invoking the strength of Avalokita,
we are released into freedom.

“Poisons, curses, and bewitchings,
putting us into danger,
invoking the strength of Avalokita,
harmful things return to their source.

“Attacked by a fierce and cruel yaksha,
a poisonous naga, or unkind spirit,
invoking the strength of Avalokita,
they will do us no harm.

“With wild animals all around
baring their teeth, tusks, and claws,
invoking the strength of Avalokita
will cause them to run far away.

“Confronted with scorpions and poisonous
snakes,
breathing fire and smoke of poisonous gas,
invoking the strength of Avalokita,
they depart, the air clears.

“Caught beneath lightning, thunder, and
clouds,
with hail pouring down in torrents,
invoking the strength of Avalokita,
the storm ends, the sunlight appears.

“All living beings caught in distress,
oppressed by immeasurable suffering
are rescued in ten thousand ways
by the wonderful power of her
understanding. (B)

“Miraculous power with no shortcoming,
wisdom and skillful means so vast –
in the Ten Directions of all the worlds,
there is no place she does not appear.

“The paths to realms of suffering,
the pain of birth, old age, sickness, and
death,
hells, hungry spirits, or animals
are all purified, brought to an end.

“Look of truth, look of purity,
look of boundless understanding,
look of love, look of compassion –
the look to be always honored and practiced.

“Look of immaculate light and purity,
the Sun of Wisdom destroying darkness,
master of fire, wind, and disaster
illuminating the whole world.

“Heart of compassion like rolling thunder,
heart of love like gentle clouds,
water of Dharma nectar raining upon us,
extinguishing the fire of afflictions.

“In the courtroom, the place of lawsuits,
on the fields in the midst of war,
invoking the strength of Avalokita,
our enemies become our friends.

“Sound of wonder, noble sound,
sound of one looking deeply into the world,
extraordinary sound, sound of the rising tide,
the sound to which we will always listen.

“With mindfulness, free from doubts,
in moments of danger and affliction,
our faith in the purity of Avalokita
is where we go for refuge.

regarding the world with compassionate
eyes,
an Ocean of Well-Being beyond measure.”
(BB)

“We bow in gratitude to the one
who has all the virtues,

SADDHARMAPUNDARIKA SUTRA, CHAPTER 25
TAISHO REVISED TRIPITAKA 262

Discourse on the Eight Realizations of the Great Beings *(Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân)*

Wholeheartedly, day and night, disciples of the Awakened One should recite and meditate on the Eight Realizations discovered by the Great Beings.

The First Realization is the awareness that the world is impermanent. Political regimes are subject to fall. Things composed of the four elements are empty, containing within them the seeds of suffering. Human beings are composed of Five Aggregates and are without a separate self. They are always in the process of change – constantly being born and constantly dying. They are empty of self and without a separate existence. The mind is the source of all confusion, and the body, the forest of all unwholesome actions. Meditating on this, you can be released from the round of birth and death.

The Second Realization is the awareness that more desire brings more suffering. All hardships in daily life arise from greed and desire. Those with little desire and ambition are able to relax, their body and mind free from entanglement.

The Third Realization is the awareness that the human mind is always searching outside itself and never feels fulfilled. This brings about unwholesome activity. Bodhisattvas, on the other hand, know the value of having few desires. They live simply and peacefully, so they can devote themselves to practicing the Way. They regard the realization of perfect understanding to be their only career.

The Fourth Realization is the awareness that indolence is an obstacle to practice. You must practice diligently to transform unwholesome mental states that bind you, and you must conquer the four kinds of Mara in order to free yourself from the prisons of the Five Aggregates and the Three Worlds.

The Fifth Realization is the awareness that ignorance is the cause of the endless round of birth and death. Bodhisattvas always listen to and learn from others so their understanding and skillful means can develop, and so they can teach living beings and bring them great joy.
(B)

The Sixth Realization is the awareness that poverty creates hatred and anger, which creates a vicious cycle of negative thoughts and actions. When practicing generosity, bodhisattvas consider everyone – friends and enemies alike – to be equal. They do not condemn anyone’s past wrongdoings or hate even those presently causing harm.

The Seventh Realization is the awareness that the five categories of sensual desire – money, sex, fame, overeating, and oversleeping – lead to problems. Although you are in the world, try not to be caught in worldly matters. A monk, for example, has in his possession only three robes and one bowl. He lives simply in order to practice the Way. His precepts keep him free of attachment to worldly things, and he treats everyone equally and with compassion.

The Eighth Realization is the awareness that the fire of birth and death is raging, causing endless suffering everywhere. Take the Great Vow to help all beings, to suffer with all beings, and to guide all beings to the Realm of Great Joy.

These Eight Realizations are the discoveries of great beings, Buddhas and Bodhisattvas who have practiced diligently the way of understanding and love. They have sailed the Dharmakaya boat to the shore of nirvana, and have then returned to the ordinary world, free of the five sensual desires, their minds and hearts directed toward the Noble Way. Using these Eight Realizations, they help all beings recognize the suffering in the world. If disciples of the Buddha recite and meditate on these Eight Realizations, they will put an end to countless misunderstandings and difficulties and progress toward enlightenment, leaving behind the world of birth and death, dwelling forever in peace. (BB)

TAISHO REVISED TRIPITAKA 779

Praising the Three Jewels *(Tán Dương Tam Bảo)*

The Buddha jewel shines infinitely,
enlightened for countless lifetimes.
The beauty and stability of a Buddha sitting
is seen in mountains and rivers.

How splendid is the Vulture Peak!
How beautiful the light,
that shines forth from Buddha’s brow,
illuminating the six dark paths.
To the Nagapushpa assembly we will go,
to continue the true teachings and practices.
We take refuge in the Buddha ever present.

The Dharma jewel is infinitely lovely,
the precious words of Buddha.
Like fragrant flowers floating down from the
heavens.
The wonderful Dharma is plain to see,
it is recorded luminously in three
transparent baskets.
From generation to generation handed
down in ten directions,
so that today we can see our way.
We vow to learn with all our heart.
We take refuge in the Dharma ever present.

The Sangha jewel is infinitely precious,
a field of merit and good seeds.
The three robes and begging bowl
are symbols of freedom.
The mindfulness trainings, concentration,
and insight support each other.
In mindfulness day and night,
the Sangha dwells and is the foundation
for us to realize the fruit of meditation.
With one heart, we come home
and take refuge in the Sangha ever present.
(BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends, and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG F



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Linh Sơn. (3x) (C)

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, (Đoạn 1) (C)

(Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 1)

Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe đức Thế Tôn dạy, hồi người còn đang cư trú ở Kammassadhamma, nơi một ấp phố của giống dân Kuru. Một hôm đức Thế Tôn gọi các vị khất sĩ: “Này quý thầy!” Các vị khất sĩ đáp: “Thưa đức Thế Tôn, có chúng con đây.” Bụt nói: “Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sinh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn: đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm.

“Bốn phép an trú trong quán niệm ấy là những phép nào?”

“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể, cảm thọ nơi cảm thọ, tâm thức nơi tâm thức và đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và nổi chán bỏ đối với cuộc đời. (C)

I

“Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép *quán niệm thân thể nơi thân thể* như thế nào?”

“Vị khát sĩ ấy tìm tới một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kiết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức mình mãi là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình mãi là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng ta đang thở ra một hơi ngắn. Cũng như khi xoay một vòng dài, người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài, và khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn. Vị khát sĩ mỗi khi thở vào một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài, mỗi khi thở ra một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi dài; mỗi khi thở vào một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi ngắn, mỗi khi thở ra một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn.

“Người ấy tự mình tập luyện như sau:

“Tôi đang thở vào và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi. Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi.

“Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.

“Khi đi, vị khát sĩ lại cũng ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang ở trong tư thế nào, vị ấy cũng ý thức được về tư thế ấy của thân thể.

“Khi đi tới hoặc đi lui, vị khát sĩ cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ của mình về sự đi tới hay đi lui ấy; khi nhìn trước, nhìn sau, cúi xuống, ngẩng lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi mặc áo ca sa, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi đại tiện, tiểu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy vào tự thân. (C)

“Vị khát sĩ lại quán niệm chính thân thể này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh đầu trở xuống, được bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu.

“Này các vị khát sĩ! Ví dụ có một cái bao tải đựng đủ các loại ngũ cốc, như gạo lức, gạo hẻo rắng, hạt lúa, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt chứa đựng trong bao. Này đây là gạo lức, gạo hẻo rắng, này đây là hạt lúa, này đây là đậu xanh, này đây là đậu ngự, này đây là hạt mè, này đây là gạo trắng. Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể của mình, vị khát sĩ thấy được mọi

thứ, từ gót chân đến đỉnh đầu, và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu. (C)

“Lại nữa, các vị khát sĩ! Trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, vị khát sĩ cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: ‘Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió.’

“Như một bác đồ tể rành nghề hoặc một đồ tể tập sự, giết một con bò và ngồi giữa ngã tư và xẻ con bò ra thành nhiều phần; vị khát sĩ cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể mình cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: ‘Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió.’ (C)

“Lại ví như khi thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hoặc ba ngày, sinh lên, xanh lại, thối nát ra, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: ‘Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát.’

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rĩa, bị điều hâu, kên kên và chó sói rừng ăn và bị các loài dòi bọ rúc rĩa, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: ‘Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát.’

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào nhưng vẫn còn vướng máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào và cũng không còn vướng chút máu nào, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đồng xương rời rạc đó đây, chỗ này là xương tay, chỗ nọ là xương ống chân, chỗ kia là xương bắp vế, chỗ kia nữa là xương hông, xương sống và đầu lâu...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đồng xương khô, để

hơn một năm trên bãi...

“Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương mục tan thành bụi...”

“Vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: ‘Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát.’

“Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: ‘Có thân thể đây’, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thưa quý vị. (C)

II

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép *quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ* như thế nào?”

“Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, vị khát sĩ ấy ý thức rằng: ‘Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.’

“Vị ấy cũng thực tập như thế với các cảm thọ khổ đau, với các cảm thọ trung tính, với mọi cảm thọ về tinh thần và vật chất.

“Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài cảm thọ ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi của cảm thọ, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt của cảm thọ, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của cảm thọ. Hoặc vị ấy quán niệm: ‘Có cảm thọ đây’, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của cảm thọ đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là như thế đó, thưa quý vị.” (CC)

SATIPATTHANA, MAJJHIMA NIKAYA 10

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING F



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 1 (*Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, Đoạn 1*)

I heard these words of the Buddha one time when he was living at Kammassadhamma, a market town of the Kuru people. The Buddha addressed the bhikkhus, “O bhikkhus.”

And the bhikkhus replied, “Venerable Lord.”

The Buddha said, “Bhikkhus, there is a most wonderful way to help living beings realize purification, overcome directly grief and sorrow, end pain and anxiety, travel the right path, and realize nirvana. This way is the Four Establishments of Mindfulness.

“What are the Four Establishments?”

1. “Bhikkhus, a practitioner remains established in the observation of the body in the body, diligent, with clear understanding, mindful, having abandoned every craving and every distaste for this life.

2. “He remains established in the observation of the feelings in the feelings, diligent, with clear understanding, mindful, having abandoned every craving and every distaste for this life.

3. “He remains established in the observation of the mind in the mind, diligent, with clear understanding, mindful, having abandoned every craving and every distaste for this life.

4. “He remains established in the observation of the objects of mind in the objects of mind, diligent, with clear understanding, mindful, having abandoned every craving and every distaste for this life.” (B)

I

“And how does a practitioner remain established in the observation of the body in the body?”

“She goes to the forest, to the foot of a tree, or to an empty room, sits down cross-legged in the lotus position, holds her body straight, and establishes mindfulness in front of her. She breathes in, aware that she is breathing in. She breathes out, aware that she is breathing out. When she breathes in a long breath, she knows, ‘I am breathing in a long breath.’ When she breathes out a long breath, she knows, ‘I am breathing out a long breath.’ When she breathes in a short breath, she knows, ‘I am breathing in a short breath.’ When she breathes out a short breath, she knows, ‘I am breathing out a short breath.’

“She uses the following practice: ‘Breathing in, I am aware of my whole body. Breathing out, I am aware of my whole body. Breathing in, I calm my body. Breathing out, I calm my body.’

“Just as a skilled potter knows when he makes a long turn on the wheel, ‘I am making a long turn,’ and knows when he makes a short turn, ‘I am making a short turn;’ so a practitioner, when she breathes in a long breath, knows, ‘I am breathing in a long breath,’ and when she breathes in a short breath, knows, ‘I am breathing in a short breath;’ when she breathes out a long breath, knows, ‘I am breathing out a long breath,’ and when she breathes out a short breath, knows, ‘I am breathing out a short breath.’ (B)

“She uses the following practice: ‘Breathing in, I am aware of my whole body. Breathing out, I am aware of my whole body. Breathing in, I calm my body. Breathing out, I calm my body.’

“Moreover, when a practitioner walks, he is aware, ‘I am walking.’ When he is standing, he is aware, ‘I am standing.’ When he is sitting, he is aware, ‘I am sitting.’ When he is lying down, he is aware, ‘I am lying down.’ In whatever position his body happens to be, he is aware of the position of his body.

“Moreover, when the practitioner is going forward or backward, he applies full awareness to his going forward or backward. When he looks in front or looks behind, bends down or stands up, he also applies full awareness to what he is doing. He applies full awareness to wearing the sanghati robe or carrying the alms bowl. When he eats or drinks, chews, or savors the food, he applies full awareness to all this. When passing excrement or urinating, he applies full awareness to this. When he walks, stands, lies down, sits, sleeps or wakes up, speaks or is

silent, he shines his awareness on all this.

“Further, the practitioner meditates on her very own body from the soles of the feet upwards and then from the hair on top of the head downwards, a body contained inside the skin and full of all the impurities which belong to the body: ‘Here is the hair of the head, the hairs on the body, the nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, intestines, bowels, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, mucus, synovial fluid, urine.’

“Bhikkhus, imagine a sack which can be opened at both ends, containing a variety of grains – brown rice, wild rice, mung beans, kidney beans, sesame, white rice. When someone with good eyesight opens the bags, he will review it like this: ‘This is brown rice, this is wild rice, these are mung beans, these are kidney beans, these are sesame seeds, this is white rice.’ Just so the practitioner passes in review the whole of his body from the soles of the feet to the hair on the top of the head, a body enclosed in a layer of skin and full of all the impurities which belong to the body: ‘Here is the hair of the head, the hairs on the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, intestines, bowels, excrement, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, mucus, synovial fluid, urine.’ (B)

“Further, in whichever position her body happens to be, the practitioner passes in review the elements which constitute the body: ‘In this body is the earth element, the water element, the fire element, and the air element.’

“As a skilled butcher or an apprentice butcher, having killed a cow, might sit at the crossroads to divide the cow into many parts, the practitioner passes in review the elements which comprise her very own body: ‘Here in this body are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.’ (B)

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground and lying there for one, two, or three days – bloated, blue in color, and festering, and he observes, ‘This body of mine is of the same nature. It will end up in the same way; there is no way it can avoid that state.’

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground, pecked at by crows, eaten by hawks, vultures, and jackals, and infested with maggots and worms, and he observes, ‘This body of mine is of the same nature. It will end up in the same way. There is no way it can avoid that state.’

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground; it is just a skeleton with a little flesh and blood sticking to it, and the bones are held together by the ligaments.

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground; it is just a skeleton, no longer adhered to by any flesh, but still smeared by a little blood, the bones still held together by the ligaments.

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground; it is just a skeleton, no longer adhered to by any flesh nor smeared by any blood, but the bones are still held together by the ligaments.

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground; all that is left is a collection of bones scattered here and there; in one place a hand bone, in another a shin bone, a thigh bone, a pelvis, a spinal column, a skull.

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground; all that is left is a collection of bleached bones, the color of shells.

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground; it has been lying there for more than one year and all that is left is a collection of dried bones.

“Further, the practitioner compares his own body with a corpse which he visualizes thrown onto a charnel ground; all that is left is the dust which comes from the rotted bones, and he observes, ‘This body of mine is of the same nature. It will end up in the same way; there is no way it can avoid that state.’

“This is how the practitioner remains established in the observation of the body in the body, observation of the body from within or from without, or both from within and from without. He remains established in the observation of the process of coming-to-be in the body; or the process of dissolution in the body; or both in the process of coming-to-be and the process of dissolution; or he is mindful of the fact, ‘There is a body here,’ until understanding and full awareness come about. He remains established in the observation, free, not caught in any worldly consideration. That is how to practice observation of the body in the body, O bhikkhus.” (B)

II

“Bhikkhus, how does a practitioner remain established in the observation of the feelings in the feelings?

“Whenever the practitioner has a pleasant feeling, she is aware, ‘I am experiencing a pleasant feeling.’ The practitioner practices like this for all the feelings, whether they are pleasant, painful, or neutral, observing when they belong to the body and when they belong to the mind.

“This is how the practitioner remains established in the observation of the feelings in

the feelings, observation of the feelings from within or from without, or observation of the feelings both from within and from without. She remains established in the observation of the process of coming-to-be in the feelings; or the process of dissolution in the feelings; or both in the process of coming-to-be and the process of dissolution; or she is mindful of the fact, ‘There is feeling here,’ until understanding and full awareness come about. She remains established in the observation, free, not caught in any worldly consideration. That is how to practice observation of the feelings in the feelings, O bhikkhus.” (BB)

SATIPATTHANA SUTTA, MAJJHIMA NIKAYA 10

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG G



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, (Đoạn 2) (C) (*Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 2*)

III

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép *quán niệm tâm thức nơi tâm thức* như thế nào?”

“Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khát sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục.

“Vị ấy cũng quán chiếu như thế đối với tâm sân hận, tâm si mê, tâm thu nhiếp, tâm tán loạn, tâm khoáng đạt, tâm hạn hẹp, tâm cao nhất, tâm định và tâm giải thoát.

“Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm tâm thức nơi tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: ‘Có tâm thức đây’, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.” (C)

IV

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức như thế nào?”

“Trước hết vị ấy quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Nhưng quán niệm bằng cách nào?”

“Khi có ái dục, vị khát sĩ ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, vị khát sĩ ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sinh khởi nay bắt đầu sinh khởi, vị ấy ý thức được sự sinh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sinh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn tái sinh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

“Vị ấy cũng thực tập như vậy đối với sân hận, mê muội, buồn ngủ, giao động, bất an, hối hận và nghi ngờ.

“Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?”

“Vị khát sĩ quán chiếu như sau: ‘Đây là hình thể vật chất; đây là sự phát sanh của hình thể vật chất, và đây là sự hủy diệt của hình thể vật chất.

‘Đây là cảm thọ; đây là sự phát sinh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ.

‘Đây là tri giác; đây là sự phát sinh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác.

‘Đây là tâm tư; đây là sự phát sinh của tâm tư, và đây là sự hủy diệt của tâm tư.

‘Đây là nhận thức; đây là sự phát sinh của nhận thức, và đây là sự hủy diệt của nhận thức.’

“Tiếp đến, vị khát sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?”

“Vị khát sĩ ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc cũng như về những nội kết tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sinh nay đang phát sinh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sinh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sinh nữa.

“Vị ấy cũng quán chiếu như thế về tai và âm thanh, về mũi và mùi hương, về lưỡi và vị nếm, về thân và xúc chạm, về ý và pháp trần. (C)

“Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?”

“Khi có yếu tố chánh niệm, vị khất sĩ ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức là mình không có chánh niệm. Vị ấy có ý thức về chánh niệm chưa phát sinh nay đang phát sinh, về chánh niệm đã phát sinh nay đang thành tựu viên mãn.

“Vị ấy cũng quán niệm như thế về các yếu tố quán chiếu, tinh chuyên, an vui, nhẹ nhõm, định và buông xả.

“Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

“Quán niệm như thế nào?”

“Khi sự kiện là khổ đau, vị khất sĩ quán niệm: ‘Đây là khổ đau.’

“Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị khất sĩ quán niệm: ‘Đây là nguyên nhân tạo thành khổ đau.’

“Khi sự kiện là khổ đau có thể được chấm dứt, vị ấy quán chiếu: ‘Khổ đau có thể được chấm dứt.’

“Khi sự kiện là có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm: ‘Có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.’

“Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài các lĩnh vực ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sinh khởi nơi lĩnh vực ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi lĩnh vực ấy, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi lĩnh vực ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: ‘Có lĩnh vực ấy đây’, đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của lĩnh vực ấy nơi lĩnh vực ấy, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về bốn lĩnh vực nơi bốn lĩnh vực là như thế đó, thừa quý vị. (C)

“Này quý vị khất sĩ! Vị khất sĩ nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Này quý vị khất sĩ! Đừng nói gì tới bảy năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, hoặc năm tháng, hoặc bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một

tháng hay nửa tháng, thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

“Chính vì lý do đó mà tôi đã nói rằng: đây là con đường duy nhất để có thể giúp chúng sinh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn, con đường của bốn phép an trú trong chánh niệm.”

Đức Thế Tôn đã dạy như thế. Các vị khát sĩ hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời Người. (CC)

SATIPATTHANA, MAJJHIMA NIKAYA 10

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING G



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 2 (*Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, Đoạn 2*)

III

“Bhikkhus, how does a practitioner remain established in the observation of the mind in the mind?

“When his mind is desiring, the practitioner is aware, ‘My mind is desiring.’ When his mind is not desiring, he is aware, ‘My mind is not desiring.’ He is aware in the same way concerning a hating mind, a confused mind, a collected mind, a dispersed mind, an expansive mind, a narrow mind, the highest mind, and a concentrated and liberated mind.

“This is how the practitioner remains established in the observation of the mind in the mind, observation of the mind from within or from without, or observation of the mind both from within and from without. He remains established in the observation of the process of coming-to-be in the mind; or the process of dissolution in the mind; or both in the process of coming-to-be and the process of dissolution; or he is mindful of the fact, ‘There is mind here,’ until understanding and full awareness come about. He remains established in the observation, free, not caught in any worldly consideration. This is how to practice observation of the mind in the mind, O bhikkhus.” (B)

IV

“Bhikkhus, how does a practitioner remain established in the observation of the objects of mind in the objects of mind?”

“First of all, she observes the objects of mind in the objects of mind with regard to the Five Hindrances. How does she observe this?”

“When sensual desire is present in her, she is aware, ‘Sensual desire is present in me.’ Or when sensual desire is not present in her, she is aware, ‘Sensual desire is not present in me.’ When sensual desire begins to arise, she is aware of it. When sensual desire that has already arisen is abandoned, she is aware of it. When sensual desire that has already been abandoned will not arise again in the future, she is aware of it.

“She practices in the same way concerning anger, dullness and drowsiness, agitation and remorse, and doubt.

“Further, the practitioner observes the objects of mind in the objects of mind with regard to the Five Aggregates of Clinging. How does she observe this?”

“She observes like this: ‘Such is form. Such is the arising of form. Such is the disappearance of form. Such is feeling. Such is the arising of feeling. Such is the disappearance of feeling. Such is perception. Such is the arising of perception. Such is the disappearance of perception. Such are mental formations. Such is the arising of mental formations. Such is the disappearance of mental formations. Such is consciousness. Such is the arising of consciousness. Such is the disappearance of consciousness. (B)

“Further, bhikkhus, the practitioner observes the objects of mind in the objects of mind with regard to the six sense organs and the six sense objects. How does she observe this?”

“She is aware of the eyes and aware of the form, and she is aware of the internal formations which are produced in dependence on these two things. She is aware of the birth of a new internal formation and of abandoning an already-produced internal formation; she is aware when an already abandoned internal formation will not arise again.

“She is aware in the same way of the ears and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the body and touch, the mind and objects of mind. (B)

“Further, bhikkhus, the practitioner remains established in the observation of the objects of mind in the objects of mind with regard to the Seven Factors of Awakening.

“How does he remain established in the practice of observation of the Seven Factors of Awakening?”

“When the factor of awakening, mindfulness, is present in him, he is aware, ‘Mindfulness is present in me.’ When mindfulness is not present in him, he is aware, ‘Mindfulness is not present in me.’ He is aware when not-yet-born mindfulness is being born and when already-born mindfulness is perfectly developed.

“In the same way, he is aware of the factors of investigation, diligence, joy, ease, concentration, and equanimity. (B)

“Further, bhikkhus, a practitioner remains established in the observation of objects of mind in the objects of mind with regard to the Four Noble Truths.

How, bhikkhus, does the practitioner remain established in the observation of the Four Noble Truths?

“A practitioner is aware, ‘This is suffering,’ as it arises. She is aware, ‘This is the cause of the suffering,’ as it arises. She is aware, ‘This is the end of suffering,’ as it arises. She is aware, ‘This is the path which leads to the end of suffering,’ as it arises.

“This is how the practitioner remains established in the observation of the objects of mind in the objects of mind, either from within or from without, or both from within and from without. She remains established in the observation of the process of coming-to-be in any of the objects of mind; or the process of dissolution in the objects of mind; or both in the process of coming-to-be and the process of dissolution; or she is mindful of the fact, ‘There is an object of mind here,’ until understanding and full awareness come about. She remains established in the observation, free, not caught in any worldly consideration. That is how to practice observation of the objects of mind in the objects of mind, O bhikkhus.” (B)

“Bhikkhus, he who practices the Four Establishments of Mindfulness for seven years can expect one of two fruits – the highest understanding in this very life or, if there remains some residue of affliction, he can attain the fruit of no-return.

“Let alone seven years, bhikkhus, whoever practices the Four Establishments of Mindfulness for six, five, four, three, two years, or one year, for seven, six, five, four, three, or two months, one month or half a month, can also expect one of two fruits – either the highest understanding in this very life or, if there remains some residue of affliction, he can attain the fruit of no-return.

“That is why we said that this path, the path of the four grounds for the establishment of mindfulness, is the most wonderful path, which helps beings realize purification, transcend grief and sorrow, destroy pain and anxiety, travel the right path, and realize nirvana.”

The bhikkhus were delighted to hear the teaching of the Buddha. They took it to heart and began to put it into practice. (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG H



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

Pháp Bụt cao siêu mầu nhiệm

Cơ duyên may được thọ trì

Xin nguyện đi vào biển tuệ

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Bài Tụng Hạnh Phúc

(*Nourishing Happiness*) (C)

Chúng con được ngồi đây

Trong phút giây hiện tại

Bao bọc bởi Tăng thân

Thấy mình thật may mắn:

Sinh ra được làm người

Con sớm gặp chánh pháp

Hạt Bồ Đề tưới tắm

Lại có duyên được sống

Hòa hợp trong tăng thân.

Năng lượng của tăng đoàn

Giới luật và uy nghi

Đang bảo hộ cho con

Không để gây lầm lỗi

Không bị nghiệp xấu đẩy

Đi về nẻo tối tăm

Lại được cùng bạn hiền

Đi trên đường chân thiện

Có ánh sáng chiếu soi

Của Bụt và Bồ Tát. (C)

Tuy có mặt trong con

Những hạt giống khổ đau

Phiền não và tập khí

Nhưng chánh niệm hiện tiền

Vẫn thường luôn biểu hiện

Giúp cho con tiếp xúc

Với những gì mầu nhiệm

Có mặt trong tự thân

Và có mặt quanh con.

Sáu căn còn đầy đủ

Mắt thấy được trời xanh

Tai nghe tiếng chim hót

Mũi ngửi thấy hương trầm

Lưỡi nếm được pháp vị

Thế ngồi con vững chãi

Ý hợp nhất với thân

Nếu không có Thế Tôn

Nếu không có Diệu Pháp

Nếu không có Tăng Đoàn

Làm sao con may mắn

Được pháp lạc hôm nay? (C)

Công phu tu tập này

Con cũng xin hành trì

Cho gia đình, dòng họ

Cho thế hệ tương lai

Và cả cho xã hội.

Niềm an lạc của con

Là vốn liếng tu tập

Con xin nguyên vun bón
Tưới tắm và nuôi dưỡng
Bằng chánh niệm hàng ngày. (C)

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

Như đức Bồ Tát kia
Con nguyện xin tập nhìn
Mọi người chung quanh con
Bằng con mắt từ bi
Bằng tâm tình hiểu biết
Con xin tập lắng nghe
Bằng lỗ tai xót thương
Bằng tấm lòng lân mẫn
Nhìn và nghe như thế
Là hạnh của Bồ Tát
Có thể làm vui nhẹ
Khổ đau trong lòng người

Đem lại niềm an lạc
Về cho cả hai phía.
Chúng con ý thức rằng
Chính phiền não si mê
Làm cho thế giới này
Trở thành nơi hỏa ngục.
Nếu tu tập chuyển hóa
Chế tác được hiểu biết
Cảm thông và thương yêu
Chúng con sẽ tạo được
Tịnh Độ ngay nơi này.
Dù cuộc đời vô thường
Dù sinh lão bệnh tử
Đã có đường đi rồi
Con không còn lo sợ. (C)

Hạnh phúc thay được sống
Trong Tăng đoàn Thế Tôn
Được hành trì giới định
Sống vững chãi thanh thoi
Trong từng giây từng phút
Của cuộc sống hàng ngày,
Và trực tiếp tham gia
Vào sự nghiệp độ sinh
Của Bụt và Bồ Tát.
Giờ phút này quý báu
Niềm biết ơn tràn dâng
Xin lạy đức Thế Tôn
Chúng minh và nhiếp thọ. (CC)

Tri Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Linh Sơn. (3x) (C)

Kinh Ba Cửa Giải Thoát (*Discourse on the Dharma Seal*) (C)

Hồi đó Bụt đang ở thành Xá Vệ với đầy đủ quý vị trong cộng đồng khát sĩ. Một hôm Ngài nói với đại chúng: “Có Pháp ấn mẫu nhiệm, quý vị có biết không? Hôm nay tôi muốn phân tích và diễn giải Pháp ấn này cho quý vị nghe. Quý vị hãy đem nhận thức thanh tịnh ra để nghe cho kỹ, tiếp nhận cho thấu đáo, khéo léo sử dụng tâm ý để ghi nhớ mà hành trì.”

Các vị khất sĩ bạch: “Hay quá, thưa đức Thế Tôn! Xin người chỉ dạy cho, chúng con muốn được nghe.”

Bụt dạy: “Tự tính của Không là không nằm trên bình diện có không, không nằm trong khuôn khổ các vọng tưởng, không có tướng sinh, không có tướng diệt và vượt thoát mọi tri kiến. Tại sao thế? Vì tự tính của Không không có vị trí trong không gian, không có hình tướng, không thể định nghĩa được, chưa bao giờ từng sinh khởi, tri kiến không nắm bắt được và thoát ly mọi sự nắm bắt. Vì thoát ly được mọi sự nắm bắt nên nó bao hàm được tất cả các pháp và an trú nơi cái thấy bình đẳng không phân biệt. Cái thấy ấy là cái thấy chân chính và xác thực. Quý vị khất sĩ! Quý vị nên biết rằng không những tự tánh của Không như thế mà tự tánh của tất cả các pháp cũng đều như thế. Đó gọi là Pháp ấn.

“Quý vị khất sĩ! Pháp ấn này chính là ba cánh cửa đi vào giải thoát, là giáo lý căn bản của chư Bụt, là con mắt của chư Bụt, là chỗ đi về của chư Bụt. Vì vậy quý vị nên nghe cho kỹ, tiếp nhận cho thấu đáo, để ghi nhớ mà tư duy và quán chiếu ngay trong lòng thực tại. (C)

“Quý vị khất sĩ! Người tu hành nên tìm nơi tĩnh mạch như vào rừng, ngồi dưới gốc cây để thực tập quán chiếu về tự thân thực tại. Phải thấy mọi hình sắc là khổ, không và vô thường để thoát ly cho được sự bám víu vào hình sắc và trở về an trú trong cái thấy bình đẳng không phân biệt đối với hình sắc. Đối với cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức cũng thế: người ấy nên quán chiếu rằng chúng là khổ, không và vô thường để có thể thoát ly cho được cái thấy có tính cách sai lạc về cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức để đạt tới cái thấy bình đẳng không phân biệt về chúng. Nay quý vị khất sĩ, các uẩn vốn là không, vốn được sinh khởi từ tâm, khi tâm không còn hiện hành thì uẩn cũng không còn tác dụng. Thấy biết được như thế tức là đạt được giải thoát chân chính. Giải thoát chân chính rồi thì thoát được mọi tri kiến. Phép quán sát này được gọi là KHÔNG, cánh cửa giải thoát thứ nhất. (C)

“Lại nữa, an trú trong định mà quán sát các đối tượng thì hành giả thấy các đối tượng hình sắc đều tan biến hết và người ấy thoát ly được tính cách hư ảo của tri giác về hình sắc. Các đối tượng khác là thanh, hương, vị, xúc và pháp cũng đều tan biến hết và hành giả thoát ly được tính cách hư ảo của mọi tri giác về thanh, hương, vị, xúc và pháp. Phép quán sát này gọi là VÔ TƯỚNG, cánh cửa giải thoát thứ hai. Vào được cánh cửa giải thoát này rồi thì tri kiến sẽ được thanh tịnh; và vì tri kiến đã được thanh tịnh nên hành giả diệt trừ được hết các phiền não tham, sân và si. Tham, sân và si đã tận diệt thì hành giả an trú được trong cái thấy bình đẳng. An trú được trong cái thấy này thì lìa được những cái thấy về ta và về của ta, nghĩa là chấm dứt được mọi cái thấy sai lầm. Cái thấy này không còn cơ hội và căn cứ để sinh khởi nữa. (C)

“Lại nữa, các vị khất sĩ! Thoát ly được cái thấy về ta rồi, thì hành giả không còn cho rằng những sự vật mà ta thấy, nghe, cảm và biết là những sự vật có thật ngoài nhận thức nữa. Vì sao thế? Vì nhận thức cũng chính là do nhân duyên mà phát sinh. Nhận thức và các nhân duyên làm phát khởi ra nhận thức đều biến chuyển vô thường, mà vì thức vô thường cho nên ta cũng không nắm bắt được. Thức đã không như bất cứ hiện tượng nào khác thì còn có gì cần được

tạo tác nữa đâu? Phép quán sát này được gọi là VÔ TÁC, cánh cửa giải thoát thứ ba. Vào được cánh cửa giải thoát này rồi thì hành giả thấy được chân tướng các pháp một cách triệt để, không còn bị kẹt vào một pháp nào nữa và thể nghiệm được tính cách tịch diệt của các pháp.”
(C)

Bụt bảo quý vị khát sĩ: “Pháp ấn mâu nhiệm là như thế. Đó là ba cánh cửa đi vào giải thoát. Quý vị khát sĩ, nếu quý vị tu học theo Pháp ấn này thì chắc chắn là sẽ đạt được tri kiến thanh tịnh.”

Toàn thể các vị khát sĩ nghe pháp này đều tỏ ra rất sung sướng. Họ làm lễ Bụt sau khi đã tiếp nhận giáo pháp này để hành trì. (CC)

KINH SỐ 104, TẶNG KINH ĐẠI CHÁNH

Tán Chuyển Niệm (*We Are Truly Present*)

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa (3x) (C)

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân
Thế giới khắp nơi không chiến tranh
Gió hòa mưa thuận dân an lạc.
Đại chúng chuyên tu càng tinh tấn
Mười địa đi lên không khó khăn
Tăng thân an lạc sống tươi vui
Mọi giới quy y thêm phước tuệ.
Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly
Bụt ở thế gian thường cứu khổ
Tâm Bụt không đâu không từ bi.

Nam mô Bụt Shakyamuni. (CC)

Hồi Hưởng (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING H



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Nourishing Happiness (*Bài Tung Hạnh Phúc*)

Sitting here in this moment, protected by
the Sangha,
my happiness is clear and alive.
What a great fortune to have been born a
human,
to encounter the Dharma,
to be in harmony with others,
and to water the Mind of Love
in this beautiful garden of practice. (B)

The energies of the Sangha and mindfulness
trainings
are protecting and helping me not to make
mistakes
or be swept along in darkness by
unwholesome seeds.
With kind spiritual friends, I am on the path
of goodness,

illuminated by the light of Buddhas and
Bodhisattvas.

Although seeds of suffering are still in me
in the form of afflictions and habit energies,
mindfulness is also there, helping me touch
what is most wonderful within and around
me.

I can still enjoy mindfulness of the six
senses:
my eyes look peacefully upon the clear blue
sky,
my ears listen with wonder to the songs of
birds,
my nose smells the rich scent of sandalwood,
my tongue tastes the nectar of the Dharma,
my posture is upright, stable, and relaxed,
and my mind is one with my body.

If there were not a World-Honored One,
if there were not the wonderful Dharma,
if there were not a harmonious Sangha,
I would not be so fortunate
to enjoy this Dharma happiness today.

My resources for practice are my own peace
and joy.

I vow to cultivate and nourish them with
daily mindfulness.

For my ancestors, family, future generations,

and the whole of humanity, I vow to practice well.

In my society, I know that there are countless people suffering, drowned in sensual pleasure, jealousy, and hatred.

I am determined to take care of my own mental formations, to learn the art of deep listening and using loving speech in order to encourage communication and understanding and to be able to accept and love.

Practicing the actions of a bodhisattva, I vow to look with eyes of love and a heart of understanding. I vow to listen with a clear mind and ears of compassion, bringing peace and joy into the lives of others, to lighten and alleviate the suffering of living beings.

I am aware that ignorance and wrong perceptions can turn this world into a fiery hell.

I vow to walk always upon the path of transformation, producing understanding and loving-kindness. I will be able to cultivate a garden of awakening.

Although there are birth, sickness, old age, and death, now that I have a path of practice, I have nothing more to fear. It is a great happiness to be living in the Sangha with the practice of mindfulness trainings and concentration, to live every moment in stability and freedom, to take part in the work of relieving others' suffering, the career of Buddhas and Bodhisattvas.

In each precious moment, I am filled with deep gratitude. I bow before the World-Honored One. Please bear witness to my wholehearted gratitude, embracing all beings with arms of great compassion. (BB)

Discourse on the Dharma Seal (*Kinh Ba Cửa Giải Thoát*)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was residing at Vaishali with his community of bhikshus. One day, he told the community, “Do you know of the wonderful Dharma Seal? Today I would like to tell you about it and explain it to you. Please use your pure mind to listen and receive it with care, and make the best effort to remember and practice it.” The community of bhikshus replied, “Wonderful, World-Honored One! Please teach us. We will listen carefully.”

The Buddha said, “Emptiness is neither being nor nonbeing. It is free from all wrong views. It is neither produced nor destroyed, and it cannot be grasped by views. Why is this so?”

Because emptiness cannot be located in space. It has no form. It is not an object of perception. It has never been born, and the intellect cannot grasp it. Because it cannot be grasped, it embraces all dharmas and dwells only in nondiscursive, nondiscriminative wisdom. This is the only true and right understanding, bhikshus! You should know that not only emptiness, but all dharmas are like that. This is the Dharma Seal.

“The Dharma Seal is also called the Three Doors of Liberation. It is the basic teaching of all Buddhas, the eye of all Buddhas, the destination of all Buddhas. Listen and receive it with care. Memorize it well and practice it right in the heart of reality. (B)

“Bhikshus, find a quiet place to meditate, such as in a forest under a tree. There you can see that form is painful, empty, and impermanent, and as a result, you will not be attached to form. You will reach the nondiscriminative understanding of form. Then do the same for feelings, perceptions, mental formations, and consciousnesses. See that they are painful, empty, and impermanent, and rise above wrong views about them. Realize the nondiscriminative understanding of feelings, perceptions, mental formations, and consciousness. Bhikshus, the Five Aggregates are empty. They are produced from the mind. Once the mind stops operating in its usual way, the aggregates stop operating as well. When you see this, you will be liberated, free from all views. This is emptiness, the First Door of Liberation. (B)

“Bhikshus, dwelling in concentration, see the dissolution of form, and be free from the illusory nature of perception vis-à-vis form. See the dissolution of sound, smell, taste, touch, and mental formations, and be free from the illusory nature of perceptions vis-à-vis sound, smell, taste, touch, and mental formations. This meditation is called signlessness, the Second Door of Liberation. Once you have entered this door, your knowledge will be pure. Because of this purity of understanding, the three defiling qualities of mind – greed, hatred, and delusion – will be uprooted. With these uprooted, you will dwell in the realm of nondiscursive, nondiscriminative knowledge. When you are dwelling in this knowledge, views concerning ‘me and mine,’ and thus all views, no longer have the bases and the occasions to arise. (B)

“Bhikshus, once you are free from the view ‘I am,’ you no longer consider what you see, hear, feel, and perceive as realities independent of your own consciousness. Why? Because you know that consciousness also arises from conditions, and it is impermanent. Because of its impermanent nature, it cannot be grasped either. This meditation is called wishlessness, the Third Door of Liberation. Once you enter this door, you experience fully the true nature of all dharmas, and you no longer cling to any dharma because you have seen the unconditioned nature of all dharmas.” (B)

The Buddha told the community of bhikshus, “This is the wonderful Seal of the Dharma, the Three Doors of Liberation. If you learn and practice it, you will certainly attain pure knowledge.”

The monks were very happy to hear the teaching of the World-Honored One. They paid respect to him and promised to learn and practice this wonderful teaching. (BB)

TAISHO REVISED TRIPITAKA 104

We Are Truly Present *(Tán Chuyển Niệm)*

With hearts established in mindfulness, we
are truly present
for sitting and walking meditation, and for
reciting the sutras.
May this practice center with its Four fold
Sangha be supported by the Three Jewels
and Holy Beings,
well-protected from the eight misfortunes
and the three paths of suffering.
May parents, teachers, friends, and all beings
within the Three Realms be filled with the
most divine grace,
and may it be found that in the world there
is no place at war.
May the winds be favorable, the rains
seasonable, and the people's hearts at peace.
May the practice of the noble community,
diligent and steady, ascend the Ten
Bodhisattva Stages with ease and energy.
May the Sangha body live peacefully, fresh
and full of joy, a refuge for all, offering
happiness and insight. (B)

The wisdom of the Awakened Mind shines
out like the full moon. (B)
The body of the Awakened One is pure and
clear as crystal. (B)
In the world, the Awakened One relieves
bitterness and suffering. (B)
In every place, the Awakened Mind reveals
love and compassion.

Namo Shakyamunaye Buddhaya (3x) (BB)

Sharing the Merit *(Hồi Hương)*

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG I



Kệ Mở Kinh (*Sutra Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Sám Quy Mạng (C) (*Repentance and Refuge for Life*)

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

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

Chí thành cầu đấng Năng Nhân,
Từ bi cứu vớt trầm luân mọi loài.
Nguyện cùng thiện hữu ra khơi,

Tìm lên bờ giác lìa nơi nảo phiền.
Kiếp này xin nguyện xây thêm
Cao tòa phước đức vững nền đạo tâm.
Chờ mong đạo nghiệp vun trồng,
Từ bi, trí tuệ nảy mầm tốt tươi.
Kiếp sau xin được làm người,
Sanh ra gặp pháp sống đời chân tu. (C)

Dắt dìu nhờ bậc minh sư,
Nương vào chánh tín hạnh từ xuất gia.
Sáu căn ba nghiệp thuần hòa,
Không vương tục lụy theo đà thế nhân.
Một lòng tấn đạo nghiêm thân,
Giữ gìn phạm hạnh nghiệp trần lánh xa.
Oai nghi phong độ chói lòa,
Lòng từ hộ mạng trước là vi sinh.
Lại thêm đầy đủ duyên lành,
Bao nhiêu tai nạn biến thành hư không.
Bồ Đề nguyện kết một lòng,
Đài sen Bát Nhã Chân Không hiện tiền.
Nhờ công tu tập tinh chuyên,
Đại thừa liễu ngộ chứng truyền chân tâm.
Thoát ngoài kiếp hải trầm luân,
Hoằng khai lục độ hạnh môn cứu người.
Đạo tràng dựng khắp nơi nơi,
Lưới nghi phá hết trong ngoài sạch không.
Tà ma hàng phục đến cùng,
Truyền đấng Phật pháp nối dòng vô chung.
Vâng làm Phật sự mười phương,
Không vì lao nhọc, nản lòng tinh chuyên.
Bao nhiêu diệu pháp thâm huyền,

Thầy đều thực hiện siêu nhiên độ mình.
Rồi đem phước tuệ độ sinh,
Chúng nên Phật quả, hoàn thành Pháp
thân. (C)

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

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

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

Kinh Soi Gương (*Discourse on Measuring and Reflecting*) (C)

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà tôn giả Đại Mục Kiền Liên đang cư trú giữa những người thuộc bộ tộc Bhagga, ở vườn Nai. Hôm ấy tôn giả Đại Mục Kiền Liên gọi các vị khát sĩ: “Này các bạn đồng tu.” Các vị khát sĩ trả lời: “Có chúng tôi đây, đại huynh.” Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói:

“Này các bạn đồng tu, giả sử có vị khát sĩ thỉnh cầu các vị khát sĩ khác, nói rằng: ‘Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi.’ Nếu vị khát sĩ ấy là người mà kẻ khác khó nói chuyện cùng, nếu vị ấy là người có những tính nết làm cho kẻ khác không nói chuyện cùng, nếu vị ấy là người thiếu kiên nhẫn, thiếu cởi mở, không có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, những lời khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các vị này xét rằng không thể nói chuyện với vị ấy, không thể dạy bảo vị ấy, không thể đặt niềm tin vào vị ấy. Này các bạn đồng tu, vì những tính nết nào mà một vị khát sĩ bị xem là một người mà kẻ khác khó nói chuyện với được?”

“Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khát sĩ bị vướng vào tà dục, bị tà dục lôi kéo, thì đó là một nguyên do khiến các bạn đồng tu khó nói chuyện với vị ấy. Và đây là những nguyên do khác khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình: Hoặc vị ấy chỉ biết khen mình và chê người; hoặc vị ấy dễ nổi giận và bị cơn giận chi phối, rồi vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà trở nên cáu kỉnh; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà nói những

lời cầu kính; hoặc vị ấy lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình cái lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình cái lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chất vấn trở lại người đã chỉ ra cho mình cái lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy tránh né bằng cách đặt ra những câu hỏi cho người đã chỉ ra cho mình cái lỗi mình đã phạm, trả lời ngoài vấn đề, để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn của mình; hoặc vị ấy không giải thích thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi lầm mình đã phạm phải; hoặc vị ấy thô tháo và có ác ý; hoặc vị ấy ganh ghét và xan tham; hoặc vị ấy mưu mô và lường gạt; hoặc vị ấy cứng đầu và tự kiêu; hoặc vị ấy có vẻ thế tục, vướng vào thế tục, không biết buông bỏ... Nay các bạn đồng tu, đó là những thói tật làm cho một vị khát sĩ tự cô lập hóa khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình. (C)

“Nhưng này hỏi các bạn đồng tu, nếu có một vị khát sĩ thỉnh cầu các vị khát sĩ: ‘Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi.’ Nếu vị khát sĩ này là người mà kẻ khác có thể dễ dàng nói chuyện cùng, nếu vị ấy có những đức tính tốt khiến cho kẻ khác có thể dễ dàng nói chuyện cùng, nếu vị ấy là người kiên nhẫn, cởi mở, có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, khuyên bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các bạn đồng tu sẽ xét rằng họ có thể nói chuyện với vị ấy, có thể dạy bảo cho vị ấy, có thể đặt niềm tin vào vị ấy.

“Này các bạn đồng tu, vì những đức tính, những nguyên do nào mà một vị khát sĩ được xem là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới và dễ dàng nói chuyện cùng?

“Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khát sĩ không vướng vào tà dục, không bị tà dục lôi kéo, thì đó là một đức tính khiến các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với vị ấy và nói chuyện với vị ấy. Và đây là những đức tính khác khiến cho các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với mình và nói chuyện với mình: hoặc vị ấy không tự khen mình và chê người; hoặc vị ấy không dễ nổi giận và không bị cơn giận chi phối, rồi vì không giận cho nên không ôm ấp một nỗi hiềm hận; hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không cầu kính; hoặc vị ấy vì không hiềm hận cho nên không nói những lời cầu kính; hoặc vị ấy không lên án người bạn đồng tu đã chỉ ra cho mình cái lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ ra cho mình cái lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không chất vấn trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy không tránh né bằng cách hỏi người đã chỉ cho mình cái lỗi mình đã phạm những câu hỏi khác, không trả lời ngoài vấn đề, không để lộ sự bực bội, giận dữ và bất mãn của mình; hoặc vị ấy giải thích được một cách thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về lỗi lầm mà mình đã phạm; hoặc vị ấy không thô tháo và không có ác ý; hoặc vị ấy không ganh ghét và xan tham; hoặc vị ấy không mưu mô và lường gạt; hoặc vị ấy không cứng đầu và tự kiêu; hoặc vị ấy không có vẻ thế tục, không vướng vào thế tục và lại có khả năng buông bỏ... Nay các bạn đồng tu, đó là những đức tính làm cho một vị khát sĩ được xem là một người mà kẻ khác có thể dễ dàng tới với được và dễ dàng nói chuyện với được. (C)

“Này các bạn đồng tu, vị khát sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau: ‘Người ấy vì có tà dục và bị tà dục lôi kéo, cho nên ta thấy người ấy không dễ chịu và ta không

ưa thích người ấy. Cũng như thế, nếu ta có tà dục và bị tà dục lôi kéo, thì kẻ khác sẽ thấy ta không dễ chịu và họ sẽ không ưa thích ta.’ Nay các bạn đồng tu, sau khi biết rõ điều này, ta cần phải phát tâm như sau: ‘Tôi quyết định không ôm ấp tà dục, và không để cho tà dục lôi kéo.’ Điều này cũng đúng và cũng cần được thực tập trong các trường hợp khác, như khen mình chê người, nổi giận và bị cơn giận chi phối, v.v...

“Này các bạn đồng tu, vị khất sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã mà tư lượng như sau: ‘Trong giờ phút này, ta có đang ôm ấp tà dục và ta có đang bị tà dục lôi kéo hay không?’ Và nếu trong khi tư lượng mà vị khất sĩ thấy được rằng: ‘Trong giờ phút này, ta đang ôm ấp tà dục và ta đang bị tà dục lôi kéo’ thì vị khất sĩ ấy phải tinh tấn để đoạn trừ tâm hành bất thiện đó. Và nếu trong khi tư lượng mà vị khất sĩ thấy được rằng: ‘Trong giờ phút này, ta không đang ôm ấp tà dục và ta đang không bị tà dục lôi kéo’ thì vị khất sĩ ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm những tâm hành tốt đẹp như thế. Điều này cũng đúng và cũng cần được thực tập trong các trường hợp khác, như trong trường hợp không khen mình chê người, không nổi giận và vì vậy không bị cơn giận chi phối, v.v...

“Này các bạn đồng tu, nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện chưa được đoạn trừ, thì vị ấy phải nỗ lực tinh tấn để đoạn trừ. Còn nếu trong khi quán chiếu, vị khất sĩ thấy rõ ràng trong tâm mình các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, thì vị ấy hãy sống với tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm các tâm hành tốt đẹp như thế. (C)

“Này các bạn đồng tu, cũng như một người thanh niên hay một cô thiếu nữ tuổi còn thanh xuân, còn ưa trang điểm, thường ưa nhìn ngắm mặt mình trong một tấm gương thật trong thật sáng hoặc trong một bát nước thật trong thật sáng. Nếu thấy một vết bẩn nào trên mặt, người ấy sẽ lau rửa vết bẩn ấy đi. Còn nếu không thấy một vết bẩn nào trên mặt, người ấy sẽ lấy làm bằng lòng và tự nhủ: ‘Tốt lắm, mặt ta rất sạch.’ Cũng như thế, này các bạn đồng tu, trong khi tư lượng, thấy các tâm hành bất thiện còn chưa được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ tinh tấn đoạn trừ chúng. Còn nếu trong khi tư lượng, thấy các tâm hành bất thiện đã được đoạn trừ, vị khất sĩ sẽ được sống trong tâm niệm hân hoan, và biết mình cần tu học tinh tấn để nuôi dưỡng thêm các tâm hành tốt đẹp như thế.”

Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói như thế. Các vị khất sĩ hân hoan tin tưởng và tiếp nhận những lời nói ấy của thầy. (CC)

ANUMÀNASUTTA - MAJJHIMA NIKAYA 15 - THAM KHẢO KINH TRUNG A HÀM 89, KINH SỐ 26 TẠNG KINH ĐẠI CHÁNH

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING I



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Repentance and Taking Refuge for Life (*Sám Quy Mạng*)

With our whole life, we go for refuge
to the ones with the highest awakening in
the Ten Directions,
to the deep and wonderful Dharma which
has been proclaimed,
and to the holy Sangha which realizes the
four fruits
and practices the three vehicles of liberation.
In compassion, please stretch out your arms
to protect us. (B)

For a long time, we have gone against the
stream of our true nature,
floundering in the ocean of sorrows and the
river of confusion,
unable to see a way out or a path to our true
home.

Bobbing up and down on the waves, we have
not been able to turn around.

We have laid down the conditions for the
formation of afflictions.

Over so many lifetimes, we have committed
actions that have hindered us.

We have not been able to distinguish the
straight path from the crooked.

The fruit of our resentment and injustice has
become heavy and deep.

Now we sincerely bow our heads.

As we lay open our hearts to begin anew, we
rely on the Great Favor. (B)

With utmost sincerity, we call on the true
hero, Descendant of the Sun
to rescue us with all beings from the ocean
of birth and death.

We are determined to set out with good
spiritual friends
in order to leave behind the realm of our
afflictions and find the shore of liberation.

In this lifetime, may we build our life of
practice

and heighten merit to solidify the
foundations of practice in lives to come,
so that our highest career may be cultivated
until understanding and love spring up,
fresh and lovely.

May we always be born as humans.

May we meet the teachings and live a life of

true practice.
May we be guided on the path of practice by
an enlightened teacher.
Equipped with true faith, may we join an
authentic Fourfold Sangha.
May the six sense faculties and the Three
Actions be in balance and harmony.
May we not run after people of the world,
causing us to be caught in bondage.
Wholeheartedly and diligently, may we
practice the teachings of our loving Root
Teacher,
holding to the brahmacharya and leaving
behind all worldly actions.
May we practice the fine manners and right
conduct until they shine brightly.
With a heart of loving kindness, may we
protect the life of even the smallest beings.
May we always create sufficient wholesome
causes and conditions
so that countless misfortunes can dissipate
like the morning mist.
With one-pointed mind, may we make the
aspiration to develop bodhicitta so that the
Lotus Throne of the true understanding of
emptiness may manifest.
With our constant practice,
may we witness the awakening to the highest
truth and become capable of transmitting
the True Mind.
May we go beyond the cycle of drowning in
the ocean of rebirth,
developing the practice of the Six Paramitas
in order to rescue beings.
May we open practice centers in many places
so that the net of doubt is destroyed, and the
person and the environment can be purified.
May we subdue all unwholesome spirits,
transmitting the lamp of the Dharma and
carrying on the lineage infinitely.
May we be happy to serve the Buddhas in

the Ten Directions,
not discouraged because of weariness or toil.
However many deep and wonderful
Dharma doors there are,
may we realize them all to rescue ourselves,
and then bring that merit and wisdom to
rescue other beings,
so that the fruit of Buddhahood is witnessed
and the Dharmakaya is wholly realized.
May we respond appropriately to situations
in the world,
dividing ourselves into innumerable bodies
to rescue gradually all living beings.
May the nectar of loving kindness rain on
the realms of gods and men
so that the ocean of actions and vows to
rescue beings becomes vast.
Everywhere, may the various regions of
the world, whether near or far away, be in
harmony.
By proclaiming the wonderful Dharma doors
may we rescue all beings,
may the light of understanding shine forth
from the wonderful Nirmanakaya,
making wholesome the realms where
animals, plants and minerals suffer.
May ten thousand species upon seeing our
form and hearing our name
be released from bondage and pain.
May we give rise to our deepest aspiration
so that the suffering of Ten Thousand
Realms will dissipate.
However many wrong actions there are,
leading to unspeakable injustice,
however many sufferings there are in the
animal realms,
may they all, due to the power of fine
manners and spirituality,
vanish like the dew on the green mountain
when dawn appears.

May we give medicines to the sick in urgent need.
 May we give food and clothes to the destitute.
 May so many benefits arise and prosper.
 May peace and joy be realized right in the cycle of samsara.
 May all beings regardless of race or belief, whether they are friends or enemies, have the same chance to cross over the ocean of afflictions.
 May we leave behind unwholesome attachment forever,
 untying the knots which bind body and mind.

May we cultivate the wholesome conditions for our highest career
 so that, together with numberless other species, we turn in the direction of the Dharmakaya.

Even though the heavens should move,
 my vows will not be shaken for countless lifetimes.

We pray that all beings that ever existed may wholly realize the career of Great Understanding
 and sit solidly at the foot of the Bodhi tree.
 (BB)

Discourse on Measuring and Reflecting (*Kinh Soi Gương*)

I heard these words of the Buddha one time when he was staying with the Bhagga people in Sumsumaragiri, in the Deer Park in the Bhesakala Grove. The Venerable Mahamoggallana addressed the bhikkhus, “My friends.”

“Yes, friend,” they replied to the Venerable Mahamoggallana.

The Venerable Mahamoggallana spoke as follows: “My friends, suppose there is a bhikkhu who says to the other bhikkhus: ‘Please talk to me, Reverend Bhikkhus. I want you to offer me guidance.’ If he is difficult to talk to, endowed with qualities that make him difficult to deal with, impatient, intolerant, not good at accepting constructive criticism or words of advice and instruction from friends in the practice, then those who practice the path of sublime conduct with him will think, ‘He is not one to be spoken to, he is not one to be instructed, he is not someone to have confidence in.’

“What are the qualities that make someone difficult to approach? My friends, a bhikkhu who is attached to wrong desires and is controlled by wrong desires is difficult to approach and talk to.

“These are other reasons that make it difficult to approach and talk to him: a person praises himself and despises others; he is easily angered and mastered by his anger; because he is angry, he bears a grudge; because he is angry, he is bad-tempered; because he is angry, he speaks in a bad-tempered way; he accuses one who has corrected him; he disparages one who has corrected him; he corrects in turn one who has corrected him; he evades the criticism by asking another question; he changes the subject; he manifests ill-temper, anger, and sulkiness; he does not

succeed in explaining his behavior when corrected; he is unmindful and ill-willed; he is jealous and greedy; he is hypocritical and deceitful; he is stubborn and arrogant; or he is worldly and clings to things that belong to this world, and finds it difficult to let go. These, my friends, are the habit-energies that make it difficult to approach and talk to him. (B)

“My friends, suppose there is a bhikkhu who requests of other bhikkhus: ‘Please talk to me, Reverend Bhikkhus. I want you to offer me guidance.’ If he is easy to talk to, endowed with qualities that make him easy to deal with, patient, tolerant, open, and able to accept constructive criticism or words of advice and instruction from friends in the practice, then those who practice the path of sublime conduct with him will think, ‘He is someone we can talk to, someone we can instruct, someone we can have confidence in.’

“What are the qualities that make someone easy to approach? My friends, a bhikkhu who is not caught in wrong desires and is not controlled by wrong desires is easy to approach and talk to. He does not praise himself and despise others; he is not easily angered or mastered by his anger; because he is not angry, he does not bear a grudge; because he is not angry, he is not bad-tempered; because he is not angry, he does not speak in a bad-tempered way; he does not accuse one who has corrected him; he does not disparage one who has corrected him; he does not correct in turn one who has corrected him; he does not evade the criticism by asking another question; he does not change the subject; he does not manifest ill-temper, anger, and sulkiness; he succeeds in explaining his behavior when corrected; he is not jealous and greedy; he is not hypocritical and deceitful; he is not stubborn and arrogant; he is not worldly nor does he cling to things that belong to this world, and he does not find it difficult to let go. These, my friends, are the qualities that make it easy to approach and talk to him. (B)

“My friends, one should infer one’s own state by considering the state of others in the following way: ‘That person has wrong desires, and he is controlled by his wrong desires; therefore, I do not find him easy to approach. If I had wrong desires and were controlled by those wrong desires, others would not find me easy to approach.’ When one sees this clearly, one should make the following determination: ‘May I not be attached to wrong desires or be controlled by those wrong desires.’

“This method of reflection needs to be practiced in other cases, such as praising oneself and despising others, becoming easily angered and mastered by anger, and so on.

“My friends, this is how a bhikkhu should reflect on himself: ‘At this moment, am I attached to wrong desires and controlled by wrong desires?’ If when a bhikkhu reflects in this way, he knows, ‘At this moment, I am attached to wrong desires and controlled by wrong desires,’ then he should practice diligently to put an end to these unwholesome mental formations. If, on the other hand, when he reflects, he knows, ‘At this moment, I am not attached to wrong desires and not controlled by wrong desires,’ then a bhikkhu should live with a feeling of happiness, and he should practice diligently to nourish and increase these wholesome mental formations.

“This method of reflection needs to be practiced in other cases, such as praising oneself and despising others, becoming easily angered and mastered by anger, and so on.

“If, my friends, when he reflects, a bhikkhu sees clearly that he has not yet given up all these unbeneficial qualities, then he should practice diligently to give them all up. If, when he reflects, a bhikkhu sees clearly that he has given up all these unwholesome mental formations, then he should live with a feeling of happiness, and he should practice diligently to nourish and increase these wholesome mental formations. (B)

“It is like when a young person who is fond of adorning himself contemplates his face in the mirror or a bowl of clear water. If he sees dirt or a blemish on his face, he tries to clean it. If he does not see dirt or a blemish, he thinks to himself, ‘It is good, my face is clean.’

“So, my friends, if a bhikkhu reflects and sees that all these unwholesome mental formations have not yet been given up, then he practices diligently to give them all up. If he sees that he has given them all up, he feels happy about this and knows that he needs to practice diligently in order to nourish and increase these wholesome mental formations.”

The Venerable Mahamoggallana had spoken. The bhikkhus were delighted, and they accepted their teacher’s words with full confidence. (BB)

ANUMANA SUTTA, MAJJHIMA NIKAYA 15

Sharing the Merit (*Hôi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG J



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Phòng Hộ Chuyển Hóa (C) (*Protecting and Transforming*)

Đệ tử chúng con từ vô thủy
Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê
Vào ra sinh tử biết bao lần
Nay đến trước đài Vô Thượng Giác.
Biển trần khổ lâu đời trôi giạt
Hôm nay trông thấy Đạo huy hoàng
Con hướng về theo ánh từ quang
Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước. (C)

Bao tội khổ trong đời ác trước
Vì tham, sân, si, mạn gây nên
Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyện
Xin sám hối để lòng thanh thoát;
Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt
Từ bi vô lượng cứu quần sinh
Con nhất tâm nguyện sống đời lành
Đem thân mạng nương nhờ Tam Bảo.
Lên thuyền Từ vượt qua biển Khổ
Cầm đuốc thiêng ra khỏi rừng Mê

Văn, Tử, Tu xin quyết hành trì
Thân, Miệng, Ý noi về chánh kiến.
Đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở.
Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ
Mỗi cái nhìn thấy được Pháp thân
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa
Niềm an vui đem khắp mọi nhà
Hạt giống tốt gieo về muôn lối.
Cùng Tăng thân xin nguyện ở lại
Nơi cõi đời làm việc độ sinh
Giờ phút này sông núi chứng minh
Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ. (CC)

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên. (3x) (C)

Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Náo (C)

(The Diamond That Cuts through Illusion)

[Kệ tán]

Làm sao vượt sinh tử

Đạt được thân Kim Cương

Tu tập theo lối nào

Quét được muôn huyễn tướng

Xin Bụt đem lòng thương

Mở bày kho bí tạng

Vì tất cả chúng con

Đem pháp mầu diễn xướng! (C)

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Kỳ Thọ Cấp Cô Độc gần thành Xá Vệ, với đại chúng khát sĩ gồm một ngàn hai trăm năm mươi vị. Hôm ấy vào giờ khất thực, Bụt mặc áo và ôm bát đi vào thành Xá Vệ. Trong thành, Người theo phép tuân tự ghé từng nhà để khất thực. Khất thực xong, Người về lại tu viện thọ trai. Thọ trai xong, Người xếp y bát, rửa chân, trải tọa cụ mà ngồi.

Lúc ấy, từ chỗ ngồi của mình trong đại chúng, thượng tọa Tu Bồ Đề đứng dậy, trích vai áo bên phải ra, quỳ chân trái xuống, chắp tay cung kính bạch với Bụt rằng: “Thế Tôn, Người thật là bậc hiếm có! Thế Tôn thường đặc biệt hộ niệm và giao phó sự nghiệp cho các vị Bồ Tát. Thế Tôn, những người con trai hiền và những người con gái hiền nào muốn phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác thì nên nương tựa vào đâu và làm sao mà điều phục tâm mình?”

Bụt bảo Tu Bồ Đề: “Các bậc Bồ Tát đại nhân nên hàng phục tâm mình bằng cách quán niệm như sau: Có cả thủy bao nhiêu loại chúng sanh, hoặc sinh từ trứng, hoặc sinh từ thai, hoặc sinh từ sự ẩm ướt, hoặc từ sự biến hóa, hoặc có hình sắc, hoặc không có hình sắc, hoặc có tri giác, hoặc không có tri giác, hoặc không phải có tri giác cũng không phải không có tri giác, ta đều phải đưa tất cả các loài ấy vào Niết Bàn tuyệt đối để tất cả đều được giải thoát. Giải thoát cho vô số, vô lượng, vô biên chúng sanh như thế, mà kỳ thực ta không thấy có chúng sanh nào được giải thoát. Vì sao? Nay Tu Bồ Đề, nếu một vị Bồ Tát mà còn có khái niệm về Ngã, về Nhân, về Chúng Sinh và về Thọ Giả thì vị ấy chưa phải là một vị Bồ Tát đích thực. (C)

“Này nữa, thầy Tu Bồ Đề, vị Bồ Tát thực hiện phép bố thí nhưng không dựa vào bất cứ một thứ gì, nghĩa là không dựa vào sắc để bố thí, cũng không dựa vào thanh, hương, vị, xúc và pháp để bố thí. Tu Bồ Đề, Bồ Tát nên bố thí theo tinh thần ấy, không dựa vào tướng. Tại sao? Nếu Bồ Tát bố thí mà không dựa vào tướng thì phước đức sẽ không thể nghĩ bàn. Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Không gian về phương Đông có thể nghĩ và lường được không?”

“Bạch đức Thế Tôn, không.”

“Này thầy Tu Bồ Đề, không gian về phương Tây, phương Nam, phương Bắc, phương Trên và phương Dưới có thể nghĩ và lường được hay không?”

“Bạch đức Thế Tôn, không.”

“Này thầy Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát không nương vào đâu để thực hiện phép bố thí thì phước đức cũng nhiều như hư không vậy, không thể nghĩ được, không thể lường được. Này Tu Bồ Đề, các vị Bồ Tát nên trú tâm theo những lời chỉ dẫn vừa đưa ra.

“Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Có thể nhận diện Như Lai qua thân tướng hay không?”

“Bạch đức Thế Tôn, không. Cái mà Như Lai nói là thân tướng vốn không phải là thân tướng.”

Bụt bảo thầy Tu Bồ Đề: “Nơi nào có tướng là nơi đó còn có sự lừa gạt. Nếu thấy được tính cách không tướng của các tướng tức là thấy được Như Lai.”

Thầy Tu Bồ Đề thưa với Bụt rằng: “Bạch đức Thế Tôn, trong tương lai, khi nghe những câu nói như thế người ta có thể phát sinh được lòng tin chân thật hay không?”

Bụt bảo: “Thầy đừng nói vậy. Năm trăm năm sau khi Như Lai diệt độ, vẫn sẽ có những người biết giữ giới và tu phước, và những người ấy khi nghe được những lời như trên cũng có thể phát sinh lòng tin và nhận ra đó là sự thật. Ta nên biết rằng những người ấy đã gieo trồng những hạt giống tốt không phải ở nơi một vị Bụt, hai vị Bụt, ba, bốn, năm vị Bụt, mà thật sự đã gieo trồng những hạt giống lành ở nơi vô lượng ngàn muôn vị Bụt. Người nào, chỉ trong một giây phút thôi, phát sinh được niềm tin thanh tịnh khi nghe những lời và những câu ấy thì Như Lai tất nhiên BIẾT được người ấy, THẤY được người ấy và người ấy sẽ đạt được vô lượng phước đức như thế. Vì sao? Vì những người như thế không còn kẹt vào những khái niệm về Ngã, về Nhân, về Chúng Sinh, về Thọ Giả, về Pháp, về Không Phải Pháp, về Tướng và về Không Phải Tướng. Vì sao? Nếu còn chấp vào ý niệm Pháp thì vẫn còn kẹt vào các tướng Ngã, Nhân, Chúng Sinh và Thọ Giả và nếu còn chấp vào ý niệm Không Phải Pháp thì cũng vẫn còn kẹt vào tướng Ngã, Nhân, Chúng Sinh và Thọ Giả như thường. Thế cho nên, đã không nên chấp vào Pháp mà cũng không nên chấp vào Không Phải Pháp. Vì vậy mà Như Lai đã mật ý nói: Này các vị khát sĩ, nên biết rằng Pháp mà tôi nói được ví như chiếc bè, Pháp còn nên bỏ, huống là Không Phải Pháp.” (C)

Bụt hỏi thầy Tu Bồ Đề: “Thuở xưa lúc còn theo học với Bụt Nhiên Đăng, Như Lai có đặc pháp gì chăng?”

“Bạch đức Thế Tôn, không. Ngày xưa khi còn ở với Bụt Nhiên Đăng, Như Lai không đặc pháp gì cả.”

“Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Bồ Tát có trang nghiêm cõi Bụt chăng?”

“Bạch Thế Tôn, không. Vì sao? Trang nghiêm cõi Bụt tức là không trang nghiêm cõi Bụt, vì vậy nên mới gọi là trang nghiêm cõi Bụt.”

“Như thế đó, thầy Tu Bồ Đề, các vị Bồ Tát và đại nhân nên phát tâm thanh tịnh theo tinh thần ấy. Không nên dựa vào sắc mà phát tâm, cũng không nên dựa vào thanh, hương, vị, xúc và pháp mà phát tâm. Chỉ nên phát tâm trong tinh thần vô trụ.

“Tu Bồ Đề ơi, Bồ Tát khi phát tâm bồ đề vô thượng thì nên buông bỏ tất cả các khái niệm, không nên dựa vào sắc mà phát tâm, không nên dựa vào thanh, hương, vị, xúc và pháp mà phát tâm, chỉ nên phát tâm vô trụ.

“Như Lai đã nói tất cả các khái niệm đều không phải là khái niệm, và tất cả các loài chúng sinh đều không phải là chúng sinh. Tu Bồ Đề, Như Lai là kẻ nói lời chính xác, là kẻ nói lời đúng với sự thật, là kẻ nói lời phù hợp với thực tại, là kẻ nói lời không dối trá, là kẻ chỉ nói một lời. Tu Bồ Đề, nếu có pháp mà Như Lai đã đắc thì pháp ấy không phải thật cũng không phải hư.

“Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát còn dựa vào pháp mà thực hiện bố thí thì cũng như đi vào trong bóng tối, chẳng thấy được gì. Trái lại, nếu Bồ Tát không dựa vào pháp mà bố thí thì cũng như người có mắt đi trong ánh mặt trời, có thể thấy được mọi hình và mọi sắc. (C)

“Tu Bồ Đề, các vị đừng có bảo rằng Như Lai có ý niệm ‘ta sẽ độ chúng sinh’. Tu Bồ Đề, đừng nghĩ như thế. Tại sao vậy? Sự thật thì không có chúng sinh nào để cho Như Lai độ. Nếu Như Lai nghĩ là có thì Như Lai đã vướng vào khái niệm Ngã, khái niệm Nhân, khái niệm Chúng Sinh và khái niệm Thọ Giả rồi. Tu Bồ Đề, cái mà Như Lai nói là có ngã vốn không phải là có ngã mà người phàm phu lại cho là có ngã. Nay Tu Bồ Đề, kẻ phàm phu đó, Như Lai không cho đó là phàm phu cho nên mới gọi họ là phàm phu.

“Tu Bồ Đề, thầy nghĩ sao? Có nên quán tưởng Như Lai qua ba mươi hai tướng không?”

Tu Bồ Đề nói: “Thưa vâng, thưa vâng, phải dùng ba mươi hai tướng mà quán Như Lai.”

Bụt nói: “Nếu nói lấy ba mươi hai tướng mà quán Như Lai thì một vị Chuyển Luân Thánh Vương cũng là Như Lai sao?”

Tu Bồ Đề nói: “Thế Tôn, con hiểu lời Người dạy rồi, không nên dùng ba mươi hai tướng mà quán Như Lai.”

Lúc bấy giờ Thế Tôn nói lên bài kệ này:

*Tìm ta qua hình sắc
Cầu ta qua âm thanh
Là kẻ hành tà đạo*

Không thể thấy Như Lai. (C)

“Tu Bồ Đề, thầy đừng nghĩ rằng Như Lai đạt tới vô thượng chánh đẳng chánh giác mà không cần tới các tướng một cách đầy đủ. Tu Bồ Đề, đừng nghĩ như thế. Tu Bồ Đề! Thầy đừng nghĩ là khi phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác ta phải coi các pháp là hư vô, đoạn diệt. Đừng nghĩ như thế. Kẻ phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác không chủ trương rằng các pháp là hư vô hay đoạn diệt.”

Sau khi nghe Bụt nói Kinh này, thượng tọa Tu Bồ Đề và các vị khát sĩ, nữ khát sĩ, ưu bà tắc, ưu bà di và tất cả các giới Trời, Người và A tu la đều rất hoan hỷ, tin tưởng và tiếp nhận để thực hành. (CC)

KINH SỐ 335 TẠNG KINH ĐẠI CHÁNH

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING J



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Protecting and Transforming (*Phòng Hộ Chuyển Hóa*)

We, your disciples, from beginningless time
have made ourselves unhappy out of
confusion and ignorance,
being born and dying with no direction,
have now found confidence in the highest
awakening.
However much we may have drifted on the
ocean of suffering,
today we see clearly that there is a beautiful
path.
We turn toward the light of loving kindness
to direct us.
We bow deeply to the Awakened One and
to our spiritual ancestors who light up the
path before us,
guiding every step. (B)

The wrongdoings and sufferings that
imprison us

are brought about by craving, hatred,
ignorance, and pride.

Today we begin anew to purify and free our
hearts.

With awakened wisdom, bright as the sun
and the full moon,

and immeasurable compassion to help
humankind,

we resolve to live beautifully.

With all our heart, we go for refuge to the
Three Precious Jewels.

With the boat of loving kindness,
we cross over the ocean of suffering.

With the torch of wisdom, we leave behind
the forest of confusion.

With determination, we learn, reflect, and
practice.

Right View is the ground of our actions, in
body, speech, and mind.

Right Mindfulness embraces us in
walking, standing, lying down, sitting,
speaking, smiling, coming in, and going out.

Whenever anger or anxiety enters our heart,
we are determined to breathe mindfully and
come back to ourselves.

With every step, we will walk in the Pure
Land.

With every look, the Dharmakaya is
revealed.

We are careful and attentive as sense organs
touch sense objects

so mindfulness will protect us all day,
so all habit energies can be observed and
easily transformed.
May our heart's garden of awakening
bloom with hundreds of flowers.
May we bring the feelings of peace and joy
into every household.
May we plant wholesome seeds on the ten
thousand paths.
May we never have the need to leave the

Sangha body.
May we never attempt to escape the
suffering of the world,
always being present wherever beings need
our help.
May mountains and rivers be our witness in
this moment
as we bow our heads and request the Lord of
Compassion
to embrace us all. (BB)

The Diamond That Cuts through Illusion (*Kinh Kim Cương*)

[Opening Gatha]

*How may we overcome the fear of birth and death
and arrive at the state that is as indestructible as a diamond?
How should we practice in order to liberate ourselves from all illusions?
Please, Awakened One, show us your compassion
and open up for us the treasure store,
so that we may bring into our lives
the wonderful diamond teachings. (B)*

This is what I heard one time when the Buddha was staying in the monastery in Anathapindika's park in the Jeta Grove near Shravasti with a community of 1,250 bhikshus, fully ordained monks.

That day, when it was time to make the almsround, the Buddha put on his sanghati robe and, holding his bowl, went into the city of Shravasti to beg for food, going from house to house. When the almsround was completed, he returned to the monastery to eat the midday meal. Then he put away his sanghati robe and his bowl, washed his feet, arranged his cushion, and sat down.

At that time, the Venerable Subhuti stood up, bared his right shoulder, put his knee on the ground, and, folding his palms respectfully, said to the Buddha, "World-Honored One, it is rare to find someone like you. You always support and show special confidence in the Bodhisattvas.

"World-Honored One, if sons and daughters of good families want to give rise to the highest, most fulfilled, awakened mind, what should they rely on and what should they do to master their thinking?"

The Buddha said to Subhuti, “This is how the Bodhisattva Mahasattvas master their thinking: ‘However many species of living beings there are – whether born from eggs, from the womb, from moisture, or spontaneously; whether they have form or do not have form; whether they have perceptions or do not have perceptions; or whether it cannot be said of them that they have perceptions or that they do not have perceptions, we must lead all these beings to nirvana so that they can be liberated. Yet, when this innumerable, immeasurable, infinite number of beings has become liberated, we do not, in truth, think that a single being has been liberated.’

“Why is this so? If, Subhuti, a bodhisattva holds on to the idea that a self, a person, a living being, or a life span exists, that person is not a true bodhisattva. (B)

“Moreover, Subhuti, when a bodhisattva practices generosity, he does not rely on any object – any form, sound, smell, taste, tactile object, or dharma – to practice generosity. That, Subhuti, is the spirit in which a bodhisattva practices generosity, not relying on signs. Why? If a bodhisattva practices generosity without relying on signs, the happiness that results cannot be conceived of or measured. Subhuti, do you think that the space in the Eastern Quarter can be measured?”

“No, World-Honored One.”

“Subhuti, can space in the Western, Southern, or Northern Quarters, above or below be measured?”

“No, World-Honored One.”

“Subhuti, if a bodhisattva does not rely on any concept while practicing generosity, the happiness that results from that virtuous act is as great as space. It cannot be measured. Subhuti, the bodhisattvas should let their minds dwell on the teachings I have just given.

“What do you think, Subhuti? Is it possible to grasp the Tathagata by means of bodily signs?”

“No, World-Honored One. When the Tathagata speaks of bodily signs, there are no signs being talked about.”

The Buddha said to Subhuti, “In a place where there is something that can be distinguished by signs, in that place there is deception. If you can see the signless nature of signs, you can see the Tathagata.”

The Venerable Subhuti said to the Buddha, “In times to come, will there be people who, when they hear these teachings, have real faith and confidence in them?”

The Buddha replied, “Do not speak that way, Subhuti. Five hundred years after the

Tathagata has passed away, there will still be people who appreciate the joy and happiness that come from observing the precepts. When such people hear these words, they will have faith and confidence that this is the truth. Know that such people have sown seeds not only during the lifetime of one Buddha, or even two, three, four, or five Buddhas, but have, in fact, planted wholesome seeds during the lifetimes of tens of thousands of Buddhas. Anyone who, for even a moment, gives rise to a pure and clear confidence upon hearing these words of the Tathagata, the Tathagata sees and knows that person, and he or she will attain immeasurable happiness because of this understanding. Why?

“Because that person is not caught in the idea of a self, a person, a living being, or a life span. He or she is not caught in the idea of a dharma or the idea of a non-dharma. He or she is not caught in the notion that this is a sign and that is not a sign. Why? If you are caught in the idea of a dharma, you are also caught in the ideas of a self, a person, a living being, and a life span. If you are caught in the idea that there is no dharma, you are still caught in the ideas of a self, a person, a living being, and a life span. That is why we should not get caught in dharmas or in the idea that dharmas do not exist. This is the hidden meaning when the Tathagata says, ‘Bhikshus, you should know that all of the teachings I give to you are a raft.’ All teachings must be abandoned, not to mention non-teachings.” (B)

The Buddha asked Subhuti, “In ancient times when the Tathagata practiced under the guidance of the Buddha Dipankara, did the Tathagata attain anything?”

Subhuti answered, “No, World-Honored One. In ancient times when the Tathagata practiced under the guidance of the Buddha Dipankara, he did not attain anything.”

“What do you think, Subhuti? Does a bodhisattva create a serene and beautiful Buddha Field?”

“No, World-Honored One. Why? To create a serene and beautiful Buddha Field is not in fact to create a serene and beautiful Buddha Field. That is why it is called creating a serene and beautiful Buddha Field.”

The Buddha said, “So, Subhuti, all the Bodhisattva Mahasattvas should give rise to a pure and clear intention in this spirit. When they give rise to this intention, they should not rely on forms, sounds, smells, tastes, tactile objects, or objects of mind. They should give rise to an intention with their minds not dwelling anywhere.

“So, Subhuti, when a bodhisattva gives rise to the unequalled mind of awakening, he has to give up all ideas. He cannot rely on forms when he gives rise to that mind, nor on sounds, smells, tastes, tactile objects, or objects of mind. He can only give rise to the mind that is not caught in anything.

“The Tathagata has said that all notions are not notions and that all living beings are not living beings. Subhuti, the Tathagata is one who speaks of things as they are, speaks what is true, and speaks in accord with reality. He does not speak deceptively or to please people. Subhuti, if we say that the Tathagata has realized a teaching, that teaching is neither graspable nor deceptive.

“Subhuti, a bodhisattva who still depends on notions to practice generosity is like someone walking in the dark. She will not see anything. But when a bodhisattva does not depend on notions to practice generosity, she is like someone with good eyesight walking under the bright light of the sun. She can see all shapes and colors. (B)

“Subhuti, do not say that the Tathagata has the idea, ‘I will bring living beings to the shore of liberation.’ Do not think that way, Subhuti. Why? In truth, there is not one single being for the Tathagata to bring to the other shore. If the Tathagata were to think there was, he would be caught in the idea of a self, a person, a living being, or a life span. Subhuti, what the Tathagata calls a self essentially has no self in the way that ordinary people think there is a self. Subhuti, the Tathagata does not regard anyone as ordinary. That is why he can call them ordinary people.

“What do you think, Subhuti? Can someone meditate on the Tathagata by means of the thirty-two marks?”

Subhuti said, “Yes, World-Honored One. We should use the thirty-two marks to meditate on the Tathagata.”

The Buddha said, “If you say that you can use the thirty-two marks to see the Tathagata, then the Cakravartin is also a Tathagata?”

“Subhuti said, “World-Honored One, I understand your teaching. One should not use the thirty-two marks to meditate on the Tathagata.”

Then the World-Honored One spoke this verse:

*“Someone who looks for me in form
or seeks me in sound
is on a mistaken path
and cannot see the Tathagata.” (B)*

“Subhuti, if you think that the Tathagata realizes the highest, most fulfilled, awakened mind and does not need to have all the marks, you are wrong. Subhuti, do not think in that way. Do not think that when one gives rise to the highest, most fulfilled, awakened mind, one needs to see all objects of mind as nonexistent, cut off from life. Do not think in that way. One who gives rise to the highest, most fulfilled, awakened mind does not say that all objects

of mind are nonexistent and cut off from life.”

After they heard the Lord Buddha deliver this discourse, the Venerable Subhuti, the bhikshus, bhikshunis, laymen, laywomen, gods and asuras were filled with joy and confidence, and they began to put these teachings into practice. (BB)

VAJRACCHEDIKA PRAJÑĀPARAMITA SUTRA, TAISHO REVISED TRIPITAKA 335

Sharing the Merit (*Hôi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG K



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Linh Sơn. (3x) (C)

Kinh Độ Người Hấp Hối (*Discourse on the Teachings to Be Given to the Sick*) (C)

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú tại tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây Kỳ Đà gần thành Xá Vệ.

Một hôm trưởng giả Cấp Cô Độc bị bệnh nặng. Đại đức Xá Lợi Phất được báo tin, liền tìm đại đức A Nan và nói:

“Sư đệ nên cùng ta đi thăm cư sĩ Cấp Cô Độc.”

Đại đức A Nan khoác áo, cầm bát cùng đi vào thành Xá Vệ để khát thực với đại đức Xá Lợi Phất. Hai vị tuần tự đi từng nhà cho đến khi tới nhà trưởng giả Cấp Cô Độc thì ghé vào thăm. Ngồi trên ghế, đại đức Xá Lợi Phất hỏi trưởng giả Cấp Cô Độc:

“Bệnh tình của cư sĩ thế nào? Có tăng có giảm gì không? Những đau đớn trong cơ thể cư sĩ có từ từ bớt đi chút nào không hay là lại gia tăng?”

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

“Thưa các đại đức, bệnh tình của con không thấy thuyên giảm. Những đau đớn trong cơ

thể đã không bớt mà còn càng lúc càng tăng.”

Đại đức Xá Lợi Phát bảo:

“Bây giờ đây cư sĩ nên cùng với chúng tôi thực tập quán niệm về Bụt, về Pháp và về Tăng. Chúng ta hãy quán niệm như sau:

‘Bụt là Như Lai, là bậc giác ngộ chân chính và cao tột. Người là bậc Minh Hạnh Túc, Người là bậc Thiện Thệ, Người là bậc Thế Gian Giải, Người là bậc Vô Thượng Sĩ, Người là bậc Điều Ngự Trượng Phu, Người là bậc Thầy của Trời và người, Người là Bụt, Người là đức Thế Tôn. (C)

‘Pháp là giáo lý do Như Lai chỉ dạy, rất thâm diệu, rất đáng tôn kính, rất đáng quý trọng, không có đạo lý nào sánh bằng. Pháp đó là con đường thực tập của các bậc hiền thánh. (C)

‘Tăng là đoàn thể tu học dưới quyền chỉ dẫn của Như Lai, trên thuận dưới hòa, không có tranh chấp, pháp nào cũng tu tập thành tựu. Đoàn thể tôn nghiêm thánh thiện này thành tựu được Giới, thành tựu được Định, thành tựu được Tuệ, thành tựu được Giải Thoát. Tăng là phước điền vô thượng của thế gian.’ (C)

“Này cư sĩ, thực tập quán niệm như thế về Bụt, về Pháp và về Tăng thì công đức không thể nghĩ lường được. Quán niệm như thế thì tiêu diệt được tội chướng và phiền não, thu hoạch được những kết quả ngọt ngào tươi mát như cam lộ. Vị thiện nam tử hoặc thiện nữ nhân nào biết quán niệm về Tam Bảo thì chắc chắn sẽ không bao giờ đọa vào ba con đường ác là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh, trái lại sẽ được sinh ra trong những hoàn cảnh tốt ở cõi trời và cõi người. (C)

“Bây giờ chúng ta hãy quán niệm như sau về *Sáu giác quan*:

‘Con mắt này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt này.

‘Cái tai này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái tai này.

‘Cái mũi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái mũi này.

‘Cái lưỡi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái lưỡi này.

‘Thân thể này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào thân thể này.

‘Ý căn này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào ý căn này.’ (C)

“Cư sĩ quán niệm tiếp như sau về *Sáu đối tượng giác quan*:

‘Những hình sắc này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những hình sắc này.

‘Những âm thanh này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những âm thanh này.

‘Những mùi hương này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những mùi hương này.

‘Những vị nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những vị nếm này.

‘Những xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những xúc chạm này.

‘Những ý tưởng này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào những ý tưởng này.’ (C)

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về *Sáu thức*:

‘Cái thấy này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái thấy này.

‘Cái nghe này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nghe này.

‘Cái ngửi này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ngửi này.

‘Cái nếm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái nếm này.

‘Cái xúc chạm này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái xúc chạm này.

‘Cái ý thức này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào cái ý thức này.’ (C)

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về *Sáu yếu tố trong cơ thể*:

‘Yếu tố đất không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố đất.

‘Yếu tố nước không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố nước.

‘Yếu tố lửa không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố lửa.

‘Yếu tố gió không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố gió.

‘Yếu tố không gian không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố không gian.

‘Yếu tố tâm thức không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào yếu tố tâm thức.’ (C)

“Cư sĩ hãy quán niệm tiếp như sau về *Năm uẩn*:

‘Hình sắc không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hình sắc.

‘Cảm thọ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi cảm thọ.

‘Tri giác không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tri giác.

‘Tâm hành không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tâm hành.

‘Nhận thức không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi nhận thức.’ (C)

“Cư sĩ hãy quán niệm như sau về *Thời gian*:

‘Quá khứ không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi quá khứ.

‘Hiện tại không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi hiện tại.

‘Tương lai không phải là tôi, tôi không bị giới hạn bởi tương lai.’ (C)

“Này cư sĩ! Các pháp đều do nhân duyên sinh khởi và do nhân duyên mà hoại diệt; thật ra tự tính của các pháp là không sanh cũng không diệt, không tới cũng không đi. Khi con mắt phát sinh, nó phát sinh, không từ đâu tới cả; khi con mắt hoại diệt, nó hoại diệt, không đi về đâu cả. Con mắt không phải là không trước khi phát sinh, con mắt không phải là có trước khi hoại diệt. Tất cả các pháp đều do nhân duyên hội tụ mà thành. Nhân duyên đầy đủ thì con mắt có mặt, nhân duyên thiếu vắng thì con mắt vắng mặt. Điều này cũng đúng với tai, mũi, lưỡi, thân và ý; hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm và ý tưởng; cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, xúc chạm và ý thức, và cũng đúng với Sáu yếu tố, Năm uẩn và Thời gian.

“Trong Năm uẩn không có gì có thể được gọi là ta, là người, là thọ mạng. Không thấy được

sự thực đó tức là vô minh. Vì vô minh mà có vọng động; vì có vọng động mà có vọng thức; vì vọng thức mà có sự phân biệt chủ thể và đối tượng nhận thức; vì có chủ thể và đối tượng nhận thức mà có sự phân biệt sáu căn và sáu trần; vì có sự phân biệt sáu căn và sáu trần mà có xúc chạm; vì có xúc chạm mà có cảm thọ; vì có cảm thọ mà có tham ái; vì có tham ái mà có vướng mắc; vì có vướng mắc mà có hiện hữu rồi sinh tử; khổ não và u sầu không thể kể xiết.

“Cư sĩ ! Ông đã quán niệm để thấy được rằng mọi pháp đều do nhân duyên mà phát hiện và không có tự tánh riêng biệt. Đó gọi là phép quán niệm về KHÔNG, một phép quán niệm cao siêu vào bậc nhất.” (C)

Thực tập đến đây, trưởng giả Cấp Cô Độc khóc, nước mắt chan hòa. Đại đức A Nan hỏi ông:

“Cư sĩ, vì sao mà ông khóc? Ông thực tập không thành công sao? Ông có tiếc nuối gì không?”

Trưởng giả Cấp Cô Độc trả lời:

“Thưa đại đức A Nan, con không tiếc nuối gì hết, con thực tập rất thành công. Con khóc là vì con cảm động quá. Con có cơ duyên phụng sự Bụt và các bậc cao đức từ lâu rồi mà con chưa từng được nghe một giáo pháp nào vi diệu, mâu nhiệm và quý báu như giáo pháp hôm nay con được đại đức Xá Lợi Phất trao truyền.”

Lúc ấy đại đức A Nan bảo trưởng giả Cấp Cô Độc:

“Cư sĩ nên biết giáo pháp này các vị khát sĩ và nữ khát sĩ được nghe Bụt giảng dạy rất thường.”

Trưởng giả Cấp Cô Độc thưa:

“Bạch đại đức A Nan, xin đại đức bạch lại với đức Thế Tôn để giới cư sĩ chúng con cũng có dịp được nghe những giáo pháp vi diệu như giáo pháp này. Có những người cư sĩ không có đủ sức nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp như giáo pháp này, nhưng cũng có những người cư sĩ có đủ sức nghe, hiểu và hành trì những giáo pháp thâm diệu ấy.”

Nghe và thực tập với hai thầy xong, cư sĩ Cấp Cô Độc cảm thấy trong người nhẹ nhàng, thanh thoát; ông phát được tâm Vô Thượng. Các đại đức Xá Lợi Phất và A Nan vừa từ già ra về thì cư sĩ Cấp Cô Độc mệnh chung và sinh lên cõi trời Tam Thập Tam Thiên. (CC)

DỊCH TỪ BỘ TĂNG NHẤT A HÀM, PHẨM PHI THƯỜNG THỨ 51 - KINH SỐ 8; CÓ THAM KHẢO VÀ PHỐI DỊCH VỚI KINH ANATHAPINDIKOVADA (M.143) VÀ GIÁO HÓA BỆNH KINH, KINH THỨ 26 CỦA BỘ TRUNG A HÀM

Tán Cát Tường (*May the Day Be Well*)

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa (3x) (C)

Nguyện ngày an lành đêm an lành
Ngày đêm sáu thời đều an lành
An lành trong mỗi giây mỗi phút
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở
Bốn loài sinh lên đất Tịnh
Ba cõi thác hóa tòa Sen
Hằng sa nạ quý chứng Tam hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa

Thế Tôn dung mạo như vầng nguyệt
Lại như mặt nhật phóng quang minh
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương
Hỷ xả từ bi đều thấm nhuần.

Nam mô Bụt Shakyamuni. (CC)

Hồi Hưởng (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING K



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on the Teachings to Be Given to the Sick (*Kinh Độ Người Hấp Hối*)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was staying in the monastery in the Jeta Grove in Anathapindika's park, near Shravasti. At that time the householder Anathapindika was seriously ill. When the Venerable Shariputra was told this, he immediately went to Ananda and said, "Brother Ananda, let us go and visit the layman Anathapindika." The Venerable Ananda replied, "Yes, let us go now."

The Venerable Ananda put on his robe, took his bowl, and went into the town of Shravasti with the Venerable Shariputra to make the almsround. Ananda walked behind Shariputra, stopping at every house until they came to the house of the layman Anathapindika, and then went in to visit him. After he had sat down, the Venerable Shariputra asked the layman Anathapindika, "How is your illness? Is it getting better or worse? Is the physical pain easing at all or is it getting greater?" The householder Anathapindika replied, "Venerable monks, it does not seem to be getting better. The pain is not easing. It is getting greater all the time." Shariputra said, "Friend Anathapindika, now is the time to practice the meditation on the Three Jewels, the Buddha, the Dharma, and the Sangha."

"The Buddha has gone to Suchness, is fully and truly awakened, has perfected understanding and action, has arrived at true happiness, understands the nature of the world, is unequalled in understanding, has conquered the afflictions of human beings, is a teacher of gods and humans, and is the Awakened One, the one who liberates the world. (B)

“The Dharma is the teaching of love and understanding that the Tathagata has expounded. It is deep and lovely, worthy of the highest respect, and very precious. It is a teaching that cannot be compared to ordinary teachings. It is a path of practice for the Noble Ones. (B)

“The Sangha is the community of practice, guided by the teachings of the Awakened One. The community is in harmony, and within it all aspects of the practice can be realized. The community is respected and precious. It practices the precepts and realizes concentration, insight, and liberation. Offerings made to the Sangha are very beneficial. (B)

“Friend Anathapindika, if you meditate in this way on the Buddha, the Dharma, and the Sangha, the beneficial effects are beyond measure. Meditating in this way, you can destroy the obstacles of wrong deeds and the afflictions. You can harvest a fruit that is as fresh and sweet as the balm of compassion. A woman or a man practicing an upright way of life who knows how to meditate on the Three Jewels will have no chance of falling into the three lower realms, but she/he will be reborn as a human or a god.

“Friend Anathapindika, now is the time to practice the meditation on the Six Sense Bases:

“These eyes are not me. I am not caught in these eyes.

“These ears are not me. I am not caught in these ears.

“This nose is not me. I am not caught in this nose.

“This tongue is not me. I am not caught in this tongue.

“This body is not me. I am not caught in this body.

“This mind is not me. I am not caught in this mind. (B)

“Now continue your meditation with the Six Sense Objects:

“These forms are not me. I am not caught in these forms.

“These sounds are not me. I am not caught in these sounds.

“These smells are not me. I am not caught in these smells.

“These tastes are not me. I am not caught in these tastes.

“These contacts with the body are not me. I am not caught in these contacts with the body.

“These thoughts are not me. I am not caught in these thoughts. (B)

“Now continue your meditation on the Six Sense Consciousnesses:

“Sight is not me. I am not caught in sight.

“Hearing is not me. I am not caught in hearing.

“Consciousness based on the nose is not me. I am not caught in the consciousness based on the nose.

“Consciousness based on the tongue is not me. I am not caught in consciousness based on the tongue.

“Consciousness based on the body is not me. I am not caught in the consciousness based on the body.

“Consciousness based on the mind is not me. I am not caught in the consciousness based on the mind. (B)

“Now continue your meditation on the Six Elements:

“The earth element is not me. I am not caught in the earth element.

“The water element is not me. I am not caught in the water element.

“The fire element is not me. I am not caught in the fire element.

“The air element is not me. I am not caught in the air element.

“The space element is not me. I am not caught in the space element.

“The consciousness element is not me. I am not caught in the consciousness element. (B)

“Now continue your meditation on the Five Aggregates:

“Form is not me. I am not limited by the form aggregate.

“Feelings are not me. I am not limited by the feeling aggregate.

“Perceptions are not me. I am not limited by the perception aggregate.

“Mental formations are not me. I am not limited by the mental formation aggregate.

“Consciousness is not me. I am not limited by the consciousness aggregate. (B)

“Now continue your meditation on the Three Times:

“The past is not me. I am not limited by the past.

“The present is not me. I am not limited by the present.

“The future is not me. I am not limited by the future. (B)

“Friend Anathapindika, everything that arises is due to causes and conditions. Everything that is has the nature not to be born and not to die, not to arrive and not to depart. When eyes arise, they arise, but they do not come from anywhere. When eyes cease to be, they cease to be, but they do not go anywhere. Eyes are neither nonexistent before they arise, nor are they existent after they arise. Everything that is comes to be because of a combination of causes and conditions. When the causes and conditions are sufficient, eyes are present. When the causes and conditions are not sufficient, eyes are absent. The same is true of ears, nose, tongue, body, and mind; form, sound, smell, taste, touch, and thought; sight, hearing, and the consciousnesses based on the nose, tongue, body, and mind; the Six Elements, the Five Aggregates, and the Three Times.

“In the Five Aggregates, there is nothing that we can call ‘I,’ a ‘person,’ or a ‘soul.’ Ignorance is the inability to see this truth. Because there is ignorance, there are mistaken impulses. Because

there are mistaken impulses, there is mistaken consciousness. Because there is mistaken consciousness, there is the distinction between the perceiver and the perceived. Because there is the distinction between the perceiver and the perceived, there is the distinction between the six organs and the six objects of sense. Because there is the distinction between the six organs and the six objects of sense, there is contact. Because there is contact, there is feeling. Because there is feeling, there is thirst. Because there is thirst, there is grasping. Because there is grasping, there is becoming. Because there is becoming, there are birth, death, and the subsequent pain and grief.

“Friend Anathapindika, you have meditated that everything that arises is due to causes and conditions and does not have a separate self. That is called ‘the meditation on emptiness.’ It is the highest and the most profound meditation.” (B)

When he had practiced to this point, the layman Anathapindika began to cry. Venerable Ananda asked him, “Friend, why are you crying? Has your meditation not been successful? Do you have some regret?” The layman Anathapindika replied, “Venerable Ananda, I do not regret anything. The meditation has been most successful. I am crying because I am so deeply moved. I have been fortunate to have been able to serve the Buddha and his community for many years, yet I have never heard a teaching so wonderful and precious as the teaching transmitted by the Venerable Shariputra today.”

Then, the Venerable Ananda said to the layman Anathapindika, “Do you not know, friend, that the Buddha often gives this teaching to bhikshus and bhikshunis?” The layman Anathapindika replied, “Venerable Ananda, please tell the Buddha that there are also laypeople with the capacity to listen, understand, and put into practice these deep and wonderful teachings.”

After hearing Shariputra’s instructions and meditating accordingly, Anathapindika felt free and at ease. The Venerables Shariputra and Ananda bade him farewell and went back to the monastery, and Anathapindika passed away and was born in the thirty-third heaven. (BB)

EKOTTARA AGAMA 51.8 (IN CONSULTATION WITH MAJJHIMA NIKAYA 143 AND MADHYAMA AGAMA 26)

May the Day Be Well (*Tán Cát Tường*)

May the day be well and the night be well.
May the midday hour bring happiness, too.
In every minute and every second,
may the day and night be well.
By the blessing of the Triple Gem,
may all things be protected and safe.

May all beings born in each of the four ways
live in a land of purity.
May all in the Three Realms be born upon
Lotus Thrones.
May countless wandering souls
realize the three virtuous positions of the
Bodhisattva Path.
May all living beings, with grace and ease,
fulfill the Bodhisattva Stages. (B)

The countenance of the World-Honored
One,
like the full moon, or like the orb of the sun,

shines with the light of clarity.
A halo of wisdom spreads in every direction,
enveloping all with love and compassion,
joy, and equanimity.

Namo Shakyamunaye Buddhaya (3x) (BB)

Sharing the Merit (*Hối Hướng*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG L



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Hiện Pháp Lạc Trú (C) (*Dwelling Happily in the Present moment*)

Đức Thế Tôn từng dạy:
“Quá khứ đã đi qua
Và tương lai chưa tới,
Con đừng để tâm chìm đắm
Trong tiếc thương quá khứ
Trong lo lắng tương lai.”
Bụt bảo: “Con có thể
Sống an lạc thanh thoi
Trong giây phút hiện tại.” (C)

Nay con nghe lời đức Bốn Sư
Buông bỏ ưu sầu lo lắng
Trở về an trú nơi hiện pháp,
Học nhận diện
Những điều kiện hạnh phúc
Đã có mặt trong con
Và có mặt quanh con.
Con được nghe tiếng chim hót

Và tiếng thông reo,
Con nhìn thấy núi xanh
Thấy mây bạc trắng vàng
Tịnh độ đang có mặt
Trong giây phút hiện tiền,
Con có thể thích ý rong chơi
Hàng ngày trong cõi Bụt.
Mỗi hơi thở mỗi bước chân chánh niệm
Đưa con về Tịnh Độ
Và làm biểu hiện
Những mầu nhiệm Pháp thân. (C)

Con nguyện buông bỏ
Nếp sống hối hả,
Đua đòi, bận rộn, bon chen
Quyết tâm không chạy theo
Danh vọng, quyền hành
Giàu sang và sắc dục,
Bởi vì con đã biết
Những thức ấy không đưa về chân hạnh
phúc
Mà sẽ chỉ đem lại cho con
Bao điều đứng khổ đau. (C)

Nếp sống tri túc
Nếp sống thiếu dục
Con xin nguyện học theo
Để có thì giờ sống sâu sắc
Cuộc sống hàng ngày
Trong từng giây từng phút,
Để thân tâm có cơ duyên trị liệu

Và để hộ trì chăm sóc
Cho những người con đã nguyện thương
yêu. (C)

Con nguyện nuôi lớn
Tâm hiểu biết và lòng xót thương
Để có khả năng cứu độ
Chúng sanh mười phương
Đang chìm đắm ngoài kia
Trong biển đời tham dục. (C)

Con cúi xin mười phương chư Bụt
Bảo hộ soi sáng
Và nâng đỡ con
Trên bước đường thực tập,
Để con có thể hàng ngày
Sống thanh thoi an lạc
Mà hoàn thành ước nguyện
Của một người đệ tử
Tin cậy và yêu quý
Của đức Như Lai. (CC)

Kinh Bốn Loại Thức Ăn (*Discourse on the Four Kinds of Nutriments*) (C)

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

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về *đoàn thực* như thế nào? Ví dụ có một cặp vợ chồng kia có một đứa con trai nhỏ, thường chăm sóc nuôi dưỡng và thương yêu hết mực, một hôm muốn đem con (đến xứ khác sinh sống) đi qua một vùng sa mạc đầy nguy hiểm và tai nạn. Giữa đường hết lương thực, sa vào tình trạng đói khát cùng cực, không có cách nào giải quyết, họ mới bàn với nhau: ‘Chúng ta chỉ có một đứa con mà chúng ta thương yêu hết mực. Nếu ăn thịt nó thì ta sẽ sống sót và vượt qua khỏi cơn hiểm nạn này, còn nếu không thì cả ba người sẽ cùng chết.’ Bàn tính như vậy xong, họ giết đứa con, xót thương rơi lệ và gắng gượng ăn thịt con để sống còn mà vượt qua miền sa mạc.

“Này các thầy, các thầy có nghĩ rằng cặp vợ chồng kia ăn thịt con vì muốn thưởng thức hương vị của thịt ấy hoặc vì muốn cho thân thể họ có nhiều chất bổ dưỡng mà trở thành xinh đẹp thêm?”

Các thầy khát sĩ đáp: “Bạch đức Thế Tôn, không”.

Bụt lại hỏi: “Có phải cặp vợ chồng ấy bị bắt buộc ăn thịt con để có thể sống sót mà vượt qua khỏi chặng đường hiểm nguy và hoang vắng?”

Các thầy khát sĩ đáp: “Bạch đức Thế Tôn, đúng như vậy.”

Bụt dạy: “Này các thầy, mỗi khi tiếp nhận đoàn thực, ta phải tập quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt tới được cái thấy và cái hiểu rạch ròi (đoạn tri) về đoàn thực. Có được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thế về đoàn thực rồi thì tâm vướng mắc vào ái dục sẽ được tiêu tán. Tâm vướng mắc đã được tiêu tán thì không còn một kiết sử nào về năm đối tượng ái dục

mà không tiêu tán trong con người của vị thánh đệ tử có tu có học. Còn kết sử trôi buộc thì mới còn phải trở lại trong cõi đời này. (C)

“Này các thầy khát sĩ! Vị khát sĩ phải quán chiếu về *xúc thực* như thế nào? Ví dụ có một con bò bị lột da và đi đâu con bò ấy cũng bị các loài côn trùng sống trong đất cát, bụi bặm và cây cỏ bám vào và rúc rĩa. Nằm trên đất thì nó bị các loài côn trùng ở đất bám vào mà ăn, đi xuống dưới nước thì nó bị các loài côn trùng ở dưới nước bám vào mà ăn, đứng ở trong không nó cũng bị các loài côn trùng trong hư không bám vào mà ăn, nằm xuống hay đứng lên nó cũng cảm thấy bức xúc, đau đớn nơi thân thể. Này các thầy, khi tiếp nhận xúc thực, ta cũng phải thực tập quán chiếu như thế. Quán chiếu như thế thì sẽ đạt tới cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thể về xúc thực. Có được cái thấy và cái hiểu rạch ròi như thể về xúc thực rồi thì ta hết còn bị vướng mắc vào ba loại cảm thọ. Không còn bị vướng mắc vào ba loại cảm thọ thì các vị thánh đệ tử có học có tu đâu còn phải dụng công gì nữa, bởi vì tất cả những gì cần làm đã được làm xong. (C)

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

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

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

TẬP A HÀM, KINH 373

Bài Kinh Ca Ngợi Bụt Amitabha (C) (*Praising Buddha Amitabha*)

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

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

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

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

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

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

Năng lượng Như Lai Cam Lộ Vương
Đã sinh ra liễu lục đào hồng
Biểu hiện nên hoa vàng trúc tím
Và trưng bày mẫu nhiệm pháp thân

Vòng tay Như Lai nâng Đại Địa
Đã xây nên Tịnh Độ an lành
Để bao bậc hiền nhân quy tụ

Và dựng thành thanh tịnh tăng thân

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

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

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

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

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

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

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

Nguyện đem thân khẩu ý thanh tịnh

Góp công xây dựng cõi an lành
Đào tạo các bồ tát bồ xứ
Ngăn ngừa chấm dứt nạn đao binh

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

Chúng con nguyện quán chiếu
Để thấy tính duyên sinh
Để đạt tới vô tướng
Để vượt thoát giả danh
Để tiếp xúc thực tế
Để chứng nhập vô sinh
Để vượt thoát sợ hãi
Để sống thật an lành

Xin Như Lai nhiếp thọ
Đức Mâu Ni chứng minh

Gia hộ cho đệ tử
Đạo nghiệp chóng viên thành

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

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING L



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Happiness in the Present Moment (*Hiện Pháp Lạc Trú*)

The past has already gone,
and the future has not yet come.
Let us not drown ourselves
in regret for what has passed
or in expectations and worry for the future.
The Buddha has said that we can
live peaceful, happy and free
in this present moment.
Let us hear the Buddha's words
and let go of our sadness and anxiety.
Let us come back to ourselves
and establish ourselves in what is present
right now.
Let us learn to recognize
the conditions for happiness
that are present within us
and around us.

Can we hear the birds singing
and the wind in the pines?
Can we see the green mountains,
the white clouds, the golden moon?
The Pure Land is available
in the present moment.
Every day we can enjoy ourselves
in the Buddha Land.
Every mindful breath and step
takes us to the Pure Land,
revealing all the wonders
of the Dharma body. (B)

I am determined to let go of
hurrying, competing,
being busy and disgruntled.
I shall not run after fame, power,
riches, and sex
because I know
that this does not lead to true happiness.
All they will bring me is
misery and misfortune.

I shall learn to know what is sufficient,
to live simply
so that I have time to live deeply
every moment of my daily life,
giving my body and mind a chance to heal,
and to have the time to look after and
protect
those I have vowed to love.

I shall practice for my mind to grow
in love and compassion,
so that I have the ability to help
beings anywhere
who are drowning in craving.

I ask the Buddhas everywhere

to protect and guide me,
to support me on my path,
so that I can live in peace, joy,
and freedom every day,
fulfilling the deepest aspiration
as your disciple
whom you trust and love. (BB)

Discourse on the Four Kinds of Nutriment (*Kinh Bốn Loại Thực Phẩm*)

This is what I heard one time when the Buddha was in Anathapindika monastery in the Jeta Grove near the town of Sravasti.

That day, the Buddha told the monks: “There are four kinds of nutriment which enable living beings to grow and maintain life. What are these four nutriment? The first is edible food, the second is the food of sense impressions, the third is the food of volition, and the fourth is the food of consciousness.”

“Bhikkhus, how should a practitioner regard *edible food*? Imagine a young couple with a baby boy whom they look after and raise with all their love. One day they decide to bring their son to another country to make their living. They have to go through the difficulties and dangers of a desert. During the journey, they run out of provisions and fall extremely hungry. There is no way out for them, and they discuss the following plan: ‘We only have one son whom we love with all our heart. If we eat his flesh, we shall survive and manage to overcome this dangerous situation. If we do not eat his flesh, all three of us will die.’ After this discussion, they kill their son, shedding tears of pain and gritting their teeth, they eat the flesh of their son, just so as to be able to live and come out of the desert.”

The Buddha asked: “Do you think that couple ate their son’s flesh because they wanted to enjoy its taste and because they wanted their bodies to have the nutriment that would make them more beautiful?”

The monks replied: “No, Venerable Lord.”

The Buddha asked: “Were the couple forced to eat their son’s flesh in order to survive and escape from the dangers of the desert?”

The monks replied: “Yes, Venerable Lord.”

The Buddha taught: “Monks, every time we ingest edible food, we should train ourselves to look at it as our son’s flesh. If we meditate on it in this way, we shall have clear insight and understanding which puts an end to misperceptions about edible food, and our attachment

to sensual pleasures will dissolve. Once the attachment to sensual pleasures is transformed, there are no longer any internal formations concerning the five objects of sensual pleasure in the noble disciple who applies himself to the training and the practice. When the internal formations still bind us, we have to keep returning to this world. (B)

“How should the practitioner meditate on the *food of sense impressions*? Imagine a cow which has lost its skin. Wherever it goes, the insects and maggots that live in the earth, in the dust, and on the vegetation attach themselves to the cow and suck its blood. If the cow lies on the earth, the maggots in the earth will attach themselves to it and feed off of it. Whether lying down or standing up, the cow will be irritated and suffer pain. When you ingest the food of sense impressions, you should practice to see it in this light. You will have insight and understanding which puts an end to misperceptions concerning the food of sense impressions. When you have this insight, you will no longer be attached to the three kinds of feeling. When no longer attached to the three kinds of feeling the noble disciple does not need to strive anymore because whatever needs to be done has already been done. (B)

“How should the practitioner meditate on the *food of volition*? Imagine there is a village or a large town situated near a pit of burning charcoal. There are only the smokeless, glowing embers left. Now there is an intelligent man with enough wisdom who does not want to suffer and only wants happiness and peace. He does not want to die, and he only wants to live. He thinks: ‘Over there the heat is very great, although there is no smoke and there are no flame. Still, if I have to go into that pit, there is no doubt that I shall die.’ Knowing this, he is determined to leave that large town or that village and go somewhere else. The practitioner should meditate like this on the food of volition. Meditating like this, he will have insight and understanding which puts an end to misperceptions about the food of volition. When he arrives at that understanding, the three kinds of craving will be ended. When these three cravings are ended, the noble disciple who trains and practices will have no more work to do, because whatever needs to be done has already been done. (B)

“How should the practitioner meditate on the *food of consciousness*? Imagine that the soldiers of the king have arrested a criminal. They bind him and bring him to the king. Because he has committed theft, he is punished by people piercing his body with three hundred knives. He is assailed by fear and pain all day and all night. The practitioner should regard the food of consciousness in this light. If he does, he will have insight and understanding which puts an end to misperceptions concerning the food of consciousness. When he has this understanding regarding the food of consciousness, the noble disciple who trains and practices will not need to strive anymore, because whatever needs to be done has been done.”

When the Buddha had spoken, the monks were very happy to put the teachings into practice. (BB)

Praising Buddha Amitabha
(Bài Kinh Ca Ngợi Bụt Amitabha)

Bowing down before the Buddha of
boundless light
shining magnanimously over ten thousand
worlds,
today we have a chance
to hear the wonderful voice of the loving
father calling us.

Bowing down before the Buddha of the
nectar of immortality,
whose present manifestation is the shining
orb of the great sun,
we, who are the kinsmen of the Sun,
are lucky enough to have the Buddha to
show us the way.

Our homeland is the great Earth —
the kind mother who is none other than the
beautiful green planet,
whose orbit is the orbit of love,
as she does walking meditation with the
solar system.

The light of the Tathagata spreading out
has brought to life so many species.
Wherever there is life,
there is the Great Tathagata Sun.

The light of the Tathagata spreading out
is the nourishing source of all species.
The path we tread, our way home,
is lit up always by the orb of the sun.

The Tathagata's energy is limitless light.
It is the foundation of the white clouds, the
golden moon,
the high mountains and the wide rivers
that flow into and make the four blue oceans.

The energy of the Buddha's nectar of
immortality
has brought to life the green willow, the red
plum blossom,
manifested the golden flower, the violet
bamboo
and displayed the wonderful Dharma body.

The Earth is held in the embrace of
Tathagata Sun
who has established the good and peaceful
Pure Land
in order to bring together and protect the
good and holy ones
and set up the mindful Sangha body.

The Buddha nature does not discriminate
between north and south.

The Pure Land is not bounded by east or
west.

The Great Muni has taught out of
compassion
that the Pure Land is here and now. (B)

We aspire to walk on the ground of reality,
to bring back our body to our mind,
to be aware of touching the earth with every
step,
to be able to see wonderful things at every
moment,

to see the nature of no birth and no death,
to see the ground of no coming and going,
to undo the many-layered net of doubts,
to light all paths with the torch of insight at
every moment,

to see that the Saha world is the Pure Land,
to recognize that afflictions are
enlightenment,
to realize nirvana by means of samsara,

to reach the shore of awakening and conquer
the source of ignorance. (B)

Every step we take on Mother Earth
helps us to be in touch with Father Sky.
Every step of peaceful harmony and pure joy
makes the lap of the earth bloom with
thousands of flowers.

The wonderful nectar of sunlight has arisen.
This wonderful nectar has manifested.
The glorious vault of the sky has opened.
The nectar of sunlight progresses gloriously
from place to place.

The Pure Land of the present is so
wonderful
seen clearly in the white clouds and the blue
sky.
All the Buddhas of the ten directions
each with his own voice praise Amitabha in
chorus.

We vow to use our pure thoughts, words and
deeds
to contribute to the building of a good
and peaceful world,
to train bodhisattvas who will be Buddhas
in their next lifetime,
to prevent and put an end to the calamity of
war.

We vow to dwell in mindfulness,
with all our might protecting the green
planet,

building sangha and making it strong,
and, with the Tathagata, practice to rescue
beings from their suffering.

We vow to look deeply
to see the interdependent nature of all that is,
to realize signlessness,
and go beyond mere designations,

in order to be in touch with reality,
to witness no birth and no death,
in order to overcome fear
and live truly at peace.

Tathagata, please embrace us.
Great Muni, be our witness.
Grant that your disciples
speedily accomplish the path of practice.

Namo Buddha Amitabha
Namo Buddha Vairocana
Namo Buddha Shakyamuni (BB)

Sharing the Merit (*Hôi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG M



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Tưới Tắm Hạt Giống Tốt (C) (*Watering Seeds of Joy*)

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

Con là sự tiếp nối
Của cha mẹ tổ tiên,
Con xin nguyện gìn giữ
Và tiếp tục nuôi dưỡng
Những hạt giống an lành,
Tài năng và hạnh phúc
Mà con đã tiếp nhận
Từ cha mẹ tổ tiên.
Con cũng xin nhận diện
Những hạt giống tiêu cực

Sợ hãi và khổ đau
Để dần dần chuyển hóa. (C)

Con là sự tiếp nối
Của Bụt và Tổ Sư
Những hạt giống Từ Bi
Hiểu Biết và Thanh Thoi
Đã trao truyền cho con
Con xin nguyện gìn giữ
Tưới tắm và nuôi lớn.
Con xin nguyện tiếp nối
Sự nghiệp Bụt và Tổ
Và cố công thực hiện
Những gì Bụt và Tổ
Đang trông đợi nơi con. (C)

Trong cuộc sống hàng ngày
Con xin nguyện gieo rắc
Hạt giống của từ bi
Trong chính bản thân con
Và trong lòng kẻ khác.
Con nguyện không tưới tắm
Những hạt giống thèm khát
Bạo động và hận thù
Nơi con và nơi người.

Con biết nếu thực tập
Đúng theo pháp môn này
Trong vòng bảy hôm thôi
Là con đã có thể
Thay đổi được tình trạng,

Tái lập được truyền thông
Làm nở được nụ cười
Chuyển hóa được niềm đau
Làm lớn lên hạnh phúc. (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Trúc Lâm. (3x) (C)

Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc (*Discourse on Youth and Happiness*) (C)

Đây là những điều tôi được nghe vào một thời mà Bụt đang cư trú ở tu viện Trúc Lâm Ca Lan Đà tại kinh thành Vương Xá. Một sớm mai nọ, có vị khát sĩ ra sông, cởi y áo để trên bờ rồi xuống nước tắm gội. Tắm xong vị ấy lên bờ, đợi cho khô mình mấy rồi mặc áo vào. Bấy giờ có một vị thiên nữ xuất hiện, hào quang từ thân hình phát ra sáng chói, soi rõ cả bờ sông. Thiên nữ nói với vị khát sĩ: “Thầy là một người mới xuất gia. Tóc còn xanh, tuổi còn trẻ, giờ này đáng lý Thầy phải xông ướp hương thơm, trang điểm châu báu, đeo tràng hoa thơm mà hưởng thọ năm thứ vui thú. Trong khi đó thì Thầy lại bỏ những người thương, quay lưng lại với cuộc đời thế tục, chịu đựng sự biệt ly, cạo bỏ râu tóc, khoác áo ca sa, tin tưởng vào con đường xuất gia học đạo. Tại sao lại bỏ cái lạc thú hiện tại mà đi tìm cái lạc thú phi thời như thế?”

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

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

Vị khát sĩ đáp: “Đức Thế Tôn có dạy: Trong cái vui phi thời của ái dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất bé mà tai họa rất lớn. Tôi giờ này đang an trú trong hiện pháp, liả bỏ được những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Hiện pháp này vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, tự mình thông đạt, tự mình có thể giác tri. Nay thiên nữ, đó gọi là bỏ cái lạc thú phi thời để đạt tới cái lạc thú chân thực trong hiện tại.” (C)

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

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

Vị thiên nữ nói: “Thưa khát sĩ, Đức Như Lai đang được các vị thiên giả có nhiều uy lực túc

trực bao quanh, tôi không dễ gì có cơ hội để tới gần Người mà hỏi Đạo. Nếu Thầy có thể đến chỗ Đức Thế Tôn để thỉnh vấn trước giùm tôi thì tôi sẽ xin đi theo Thầy.”

Vị khát sĩ nói: “Tôi sẽ đi giúp thiên nữ.”

Vị thiên nữ: “Thưa tôn giả, vâng, tôi sẽ đi theo tôn giả.” (C)

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

Đức Thế Tôn liền nói cho thiên nữ nghe bài kệ sau đây:

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

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ: “Con có hiểu bài kệ ấy không? Nếu chưa hiểu thì cứ nói.”

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

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

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

Rồi Bụt hỏi vị thiên nữ: “Còn bài kệ này, con có hiểu không? Nếu không hiểu thì con cứ nói.”

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

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

“Mặc cảm hơn, kém, bằng
Tạo ra nhiều rối rắm
Ba mạn đã vượt rồi
Tâm không còn khuynh động.” (C)

Đọc xong, Bụt lại hỏi vị thiên nữ: “Bây giờ con đã hiểu bài kệ ấy chưa? Nếu không hiểu thì con cứ nói.”

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

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

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

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

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

Kinh này Bụt đã nói xong. Nghe Bụt dạy, vị thiên nữ vui mừng vâng theo, biến đi và không ai còn trông thấy tấm dạng cô đâu nữa. (CC)

TAM DI ĐỀ KINH - TẬP A HÀM, 1078, TẠNG KINH ĐẠI CHÁNH 99

Quay Về Nương Tựa (*The Three Refuges*)

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

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

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

mọi người,
nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.
Về nương Tạng trong con, xin nguyện cho mọi người,
xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

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

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

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

Hồi Hưởng (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

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

CHANTING M



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Watering Seeds of Joy (*Tưới Tầm Hạt Giống Tốt*)

My mother, my father,
they are in me.
And when I look,
I see myself in them.

The Buddha, the patriarchs,
they are in me.
And when I look,
I see myself in them.
I am a continuation
of my mother, my father, and my ancestors.
It is my aspiration to preserve
and continue to nourish
seeds of goodness, skill, and happiness
which I have inherited.
It is also my desire to recognize
the seeds of fear and suffering I have
inherited,

and, bit by bit, to transform them.

I am a continuation
of the Buddha and my spiritual teachers.
It is my deep aspiration
to preserve, nourish, and develop
the seeds of understanding, love, and
freedom
which they have transmitted to me.
I desire to continue
the career of the Buddha and my Ancestral
Teachers,
and do my best to realize
all that the Buddha and my Ancestral
Teachers
expect of me.

In my daily life,
I also want to sow
seeds of love and compassion
in my own consciousness
and in the heart of other people.
I am determined not to water
seeds of craving, aversion, and violence
in myself and the other.

I know that if I practice
all this in the right way,
after only seven days,
I shall already have been able
to change the situation,

establish communication,
smile and transform some suffering
and increase my happiness.

Please, Lord Buddha
be witness to what is in my heart.
With mind and body in perfect unity,
I bow my head and prostrate. (BB)

Discourse on Youth and Happiness (*Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc*)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was staying at the Bamboo Forest Monastery near the town of Rajagriha. At that time there was a bhikshu who, in the very early morning, came to the banks of the river, took off his upper robe and left it on the bank, and went down to the river to bathe. After bathing, he came out of the river, waited until his body was dry, and then put on his upper robe. At that time a goddess appeared, whose body, surrounded by light, lit up the entire bank of the river. The goddess said to the bhikshu, “Venerable, you’ve recently become a monk. Your hair is still black; you are very young. At this time in your life, shouldn’t you be perfumed with oils, adorned with gems and fragrant flowers, enjoying the five kinds of sensual desire? Why have you abandoned your loved ones and turned your back on the worldly life, living alone? You’ve shaved your hair and beard, donned the monk’s robe, and placed your faith in monastic practice. Why have you abandoned the pleasures of this moment to seek pleasures in a distant future?”

The bhikshu replied, “I have not abandoned the present moment in order to seek pleasures in a distant future. I have abandoned pleasures that are untimely for the deepest happiness of this moment.”

The goddess asked, “What do you mean?”

And the bhikshu replied, “The World-Honored One has taught: in the joy associated with sensual desire there is little sweetness and much bitterness, tiny benefits, and a great potential to lead to disaster. Now, as I dwell in the Dharma that is available here and now, I’ve given up the burning fire of afflictions. The Dharma is available here and now. It is outside of time, and it always invites us to come and see it. It is to be realized and experienced by each of us for ourselves. That is what is meant by abandoning untimely pleasures in order to arrive at the deepest happiness of the present moment.” (B)

The goddess asked the bhikshu again, “Why does the World-Honored One say that in the untimely pleasure of sensual desire there is little sweetness and much bitterness, its benefit is tiny but its potential to lead to disaster is great? Why does he say that if we dwell in the Dharma that is available here and now, we are able to give up the flames of the afflictions that burn us? Why does he say that this Dharma belongs to the present moment, is outside of time, always invites us to come and see it, is available here and now, and is realized and experienced by each of us for ourselves?”

The bhikshu replied, “I have only been ordained for two years. I do not have the skill to explain to you the true teachings and the wonderful precepts that the World-Honored One has proclaimed. The World-Honored One is presently nearby, in the Bamboo Forest. Why don’t you go to him and ask your questions directly? The Tathagata will offer you the Right Dharma, and you will be able to receive and practice his guidance as you see fit.”

The goddess replied, “Venerable bhikshu, at this moment the Tathagata is surrounded by powerful and influential gods and goddesses. It would be difficult for me to have the chance to approach him and ask about the Dharma. If you would be willing to ask the Tathagata these questions on my behalf, I will accompany you.”

The bhikshu replied, “I will help you.”

The goddess said, “Venerable, then I will follow you.”

The bhikshu went to the place where the Buddha was staying, bowed his head and prostrated before the Buddha; then he withdrew a little and sat down to one side. He repeated the conversation he had just had with the goddess, and then said, “World-Honored One, if this goddess had not spoken sincerely, she would not have come here with me.” At that moment, there was a sound from afar, “Venerable monk, I am here. I am here.”

The World-Honored One immediately offered this gatha:

“Beings produce wrong perceptions
concerning objects of desire.
That is why they are caught in desire.
Because they do not know what desire really is,
they proceed on the path to Death.”

The Buddha then asked the goddess, “Do you understand this gatha? If not, please say so.”

The goddess addressed the Buddha, “I have not understood, World-Honored One. I have not understood, Well-Gone One.”

So the Buddha recited another gatha for the goddess:

“When you know the true nature of desire,
the desiring mind will not be born.
When there is no desire, and no perception based on it,
at that time, no one is able to tempt you.”

Then the Buddha asked the goddess, “Have you understood this gatha? If not, please say so.”

The goddess addressed the Buddha: “I have not understood, World-Honored One. I have not understood, Well-Gone One.”

So the Buddha recited another gatha for the goddess:

“If you think you are greater, less than, or equal,
you cause dissension.
When those three complexes have ended,
nothing can agitate your mind.”

Then the Buddha asked the goddess, “Have you understood this gatha? If not, please say so.”

The goddess addressed the Buddha, “I have not understood, World-Honored One. I have not understood, Well-Gone One.”

So the Buddha recited another gatha for the goddess:

“Ending desire, overcoming the three complexes,
our mind is stilled, we have nothing to long for.
We lay aside all affliction and sorrow,
in this life and in lives to come.”

Then the Buddha asked the goddess, “Have you understood this gatha? If not, please say so.”

The goddess addressed the Buddha, “I have understood, World-Honored One. I have understood, Well-Gone One.”

The Buddha had finished the teaching. The goddess was delighted at what she had heard. Practicing in accord with these teachings, she disappeared. Not a trace of her was to be seen anywhere. (BB)

SAMIDDHI SUTTA, SAMYUKTA AGAMA 1078 (CORRESPONDS TO SAMYUTTA NIKAYA 1.20 AND TAISHO 99)

The Three Refuges

(Quay Về Nương Tựa)

I take refuge in the Buddha, the one who
shows me the way in this life.

I take refuge in the Dharma, the way of
understanding and of love.

I take refuge in the Sangha, the community
that lives in harmony and awareness. (B)

Dwelling in the refuge of Buddha, I clearly
see the path of light and beauty in the world.

Dwelling in the refuge of Dharma, I
learn to open many doors on the path of

transformation.

Dwelling in the refuge of Sangha, shining
light that supports me, keeping my practice
free of obstruction. (B)

Taking refuge in the Buddha in myself, I
aspire to help all people recognize their own
awakened nature, realizing the Mind of
Love.

Taking refuge in the Dharma in myself, I
aspire to help all people fully master the

ways of practice, and walk together on the path of liberation.

Taking refuge in the Sangha in myself, I aspire to help all people build four-fold communities, to embrace all beings and support their transformation. (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,

gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,

and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG N



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Bát Nhã Hành (C) (*Store of Precious Virtues Discourse: Practice of the Highest Understanding*)

Những vị Bồ Tát nào vì đời
Diệt trừ chướng ngại và phiền não
Phát tâm tịnh tín nơi Niết Bàn
Đều nên noi theo Bát Nhã độ.

Các sông lưu nhuận Châu Diêm Phù
Làm tươi dước thảo và hoa quả
Đều do uy lực của Long Vương
Cư trú nơi hồ Vô Nhiệt Trì.

Các giới thanh văn đệ tử Bụt
Phương tiện thuyết pháp độ được người
Vui hưởng phước báo hạnh tối thắng
Đều do uy lực Tối Thắng Tôn.

Bụt truyền con mắt của chánh pháp
Đệ tử theo đó mà hành trì
Thực hiện tự chứng và dạy người

Tất cả đều do uy lực Bụt. (C)

Đối tượng tuyệt vời không nắm bắt
Không có sở chứng, không bỏ để
Nghe vậy mà không thấy khiếp sợ
Là Bồ Tát kia hiểu được Bụt.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là không
Không dính mảy may, không xú sở
Bồ Tát không trú nơi pháp nào
Là chứng bỏ để không nắm bắt.

Bồ Tát khi cầu trí xuất gia
Soi thấy năm uẩn không thật tướng
Biết vậy không tìm cầu tịch tĩnh
Mới thật là hạnh trí Bồ Tát.

Sở đắc của trí này là gì?
Là soi thấy tất cả đều không
Một soi thấy rồi không hoảng sợ
Bồ Tát tự giác và giác tha.

Các uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Khi hành phải hiểu được tự tánh
Bồ Tát soi thấy uẩn đều không
Hành theo vô tướng, không danh tự.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là không
Không hành nên gọi vô tướng hành
Có hành nên không trí tối thắng
Không định vô tướng và tịch tĩnh.

Nếu hành tịch tịnh được như thế
Chư Bụt quá khứ đều thọ ký
Bản tính nhân duyên đã biết rồi
Khổ vui không còn chạm tới được.

Hành mà không thấy pháp sở hành
Là hành theo trí bậc Thiện Thệ
Hành theo được pháp vô sở hành
Mới là Bát Nhã Hành tối thượng.

Vô sở hành ấy không thể nắm
Kẻ ngu chấp tướng nói có không
Có Không cả hai đều chẳng thật
Bồ Tát liễu tri nên thoát khỏi.

Bồ Tát biết được là huyễn hóa
Năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức
Thoát ly các tướng tịch tịnh hành
Đó là Bát Nhã Hành tối thượng. (C)

Thầy hiền bạn tốt mách bảo cho
Nghe Kinh Phật Mẫu không hoảng sợ
Thầy hư bạn xấu đưa lầm đường
Là vò chứa nước nung chứa chín.

Thế nào được gọi là Bồ Tát ?
Là kẻ đạt tới đệ nhất nghĩa
Chặt hết tà kiến trong quần sanh
Vì vậy nên gọi Ma Ha Tát.

Đại thí, đại huệ, đại uy đức
Ngồi xe tối thượng của Phật thừa
Phát tâm bồ đề độ chúng sanh
Cho nên gọi là Ma Ha Tát.

Như nhà ảo thuật giữa ngã tư
Hóa hiện đám đông chặt đầu người
Mọi cõi thế giới đều huyễn hóa
Biết thế Bồ Tát không sợ hãi.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức buộc ràng

Biết chúng không thật không cần cỡi
Hành tâm Bồ Tát không vướng mắc
Đó gọi là Bồ Tát tối thượng.

Thế nào mệnh danh là Bồ Tát ?
Cưỡi xe Đại Thừa độ chúng sinh
Thế tướng Đại Thừa như hư không
Bồ Tát được niềm vui an ổn.

Cỗ xe Đại Thừa không nắm được
Tới cõi Niết Bàn, đi mọi nơi
Nơi về không thấy, như lửa tắt
Vì thế nên gọi là Niết Bàn.

Sở hành Bồ Tát không nắm được
Tất cả ba thời đều thanh tịnh
Thanh tịnh, vô úy, không hý luận
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Khi Bồ Tát hành hạnh đại trí
Phát đại từ bi độ chúng sinh
Không hề phát khởi niệm chúng sinh
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bồ Tát khởi niệm vì chúng sinh
Tu các khổ hạnh, có khổ tướng
Là còn tướng ngã, tướng chúng sinh
Không phải Bát Nhã Hành tối thượng.

Biết rõ tự thân và chúng sinh
Biết rõ các pháp cũng như thế
Sinh diệt không hai, không phân biệt
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bỏ hết danh từ và tên gọi
Các pháp sinh diệt thế gian này
Đạt trí cam lộ vô tỷ ấy
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Bồ Tát hành sở hành như thế
Biết rõ phương tiện, không mong gì

Bản tánh pháp này biết không thật
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Nếu không trú sắc không trú thọ
Cũng không trú tưởng, hành và thức
Mà chỉ an trú nơi chánh pháp
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Thường và vô thường, khổ và lạc
Ngã và vô ngã đều là không
Không trú hữu vi, không vô vi
Trú vô tướng hành như Bụt vậy.

Thanh văn, duyên giác quả muốn cầu
Hay cầu quả Bụt cũng như thế:
Không trú nhãn này không đạt được
Như sang sông lớn chẳng thấy bờ.

Nếu nghe pháp này nhất định đặc
Thành chánh đẳng giác, chứng bồ đề
Thấy nơi tất cả như tự thân
Đó là đại trí Như Lai nói.

Đại trí Bồ Tát hành như thế
Không học Duyên giác và Thanh văn
Chỉ học nhất thiết trí Như Lai
Học cái phi học mới là học.

Học không thọ sắc, không tăng giảm
Lại cũng không học những pháp khác
Chỉ vui học theo nhất thiết trí
Thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế.

Sắc không hữu trí, không vô trí
Thọ, tưởng, hành, thức cũng như thế
Tự tính của sắc như hư không
Bình đẳng, vô nhị, không phân biệt.

Bản tính vọng tưởng không biên giới
Bản tính chúng sinh cũng thế kia
Tự tính hư không không ngăn mé
Trí Thế Gian Giải cũng như vậy. (C)

Trí tuệ không sắc, Bụt đã nói
Lìa tất cả tướng, đến Niết Bàn
Nếu ai lìa được các tướng rồi
Ngũ ý người ấy trú chân như.

Người ấy ở đời hằng sa kiếp
Không nghe Bụt nói tiếng “chúng sinh”
Chúng sinh bất sinh, vốn thanh tịnh
Là hành Bát Nhã Hành tối thượng.

Tất cả ngôn từ ta nói ra
Đều mang nghĩa tối thượng Bát Nhã
Bụt quá khứ vì ta thọ ký
Sẽ chứng Bồ Đề đời vị lai.

Nếu ai thường thọ trì Bát Nhã
Hành tung chẳng khác Bụt sở hành
Đao kiếm, thuốc độc, lửa và nước
Cho đến loài ma không chạm được. (CC)

ĐẠI TẶNG ĐẠI CHÁNH, KINH THỨ 229

Quán Nguyện (*Invoking the Bodhisattvas' Names*) (C)

Lạy đức Bồ Tát Quán Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những

điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi. (C)

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

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

Lạy đức Bồ Tát Địa Tạng, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang trấn ngự, để có thể mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và giải thoát.

Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế; trái lại, chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang tồn tại.

Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể trở thành trung kiên và không kỳ thị như Đất, và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con. (CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING N



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

The Store of Precious Virtues Discourse: Practice of the Highest Understanding (*Kinh Bát Nhã Hành*)

Bodhisattvas – those who in this life
endeavor to remove
all obstacles and afflictions,
giving rise to a peaceful mind with confidence,
dwelling in awakened calm
rely on the Practice of the Highest
Understanding.

All the rivers on Roseapple Island
producing the healing herbs, fresh fruits and
flowers derive their power from the Naga
King who dwells in the cool Manasarowara
Lake.

If all the hearer-disciples of the Buddha
use skillful means to teach the Dharma,

to help people experience joy, to taste the
fruit of happiness,
and to practice the holy life,
it is due to the sacred power of the Tathagata.

The Buddha transmits the Eye of the Dharma.
His disciples, training according to it,
practice, realize and teach it to others.
All that is due to the power and strength of
the Buddha.

The incomparable understanding is not to
be grasped.
It is not an object of realization. There is no
awakening.
Someone who hears this without feeling terror
is a bodhisattva who has the capacity to
understand the Buddha.

Form, feelings, perceptions, mental formations
and consciousness are all empty.
The bodhisattva is not the least bit caught in
anything.
He does not settle or abide in any dharma
and realizes the unattainable awakened mind.

When the bodhisattva leaves the shelter of
afflictions
and shines her insight on the Five Aggregates,
she sees that they are without true nature.
She does not seek the peace of nirvana.
This is to realize the wisdom of a bodhisattva.

What is the object realized by this understanding?
It is to shine the light of insight and see that all is empty.
With this insight, there is no longer any terror.
The bodhisattva awakens himself and others.
(C)

Treating the Five Aggregates as real is not to understand their true nature.
The bodhisattva sees the aggregates as empty and practices without being caught in the form or in the word.

The Five Aggregates are empty.
Because she does not get caught in the form, her practice is called “signless.”
Where there is practice, there is not the highest understanding.
She does not concentrate on signlessness and nirvana.

If he can practice this silent awakening, all the Buddhas of the past empower him.
He knows the true nature of causes and conditions.
Neither suffering nor delight can touch him.

If she practices with no object of her practice, she practices in accord with the wisdom of the Sugata.
If she practices with the spirit of non-practice, this is the Highest Understanding.

The practice without object cannot be grasped.
Foolish people are caught in the signs “being” and “nonbeing.”
Neither “being” nor “nonbeing” can express the truth.
The bodhisattva of Awakened Understanding transcends both.

The bodhisattva, free of signs, knows that the Five Aggregates are a magic show.
His practice is silent awakening, which is the Practice of the Highest Understanding.

Taught by good teachers and spiritual friends, there is no fear of hearing the Mother of All Buddhas’ Discourses,
but with deluded teachers and friends traveling the wrong path, he is like a clay pot that has not been fired.

Whom do we call a bodhisattva?
She who is no longer caught by sensual desire, she who aspires to the fruit of awakening without being caught by it is thus called a bodhisattva.

Whom do we call a mahasattva?
He who has comprehended the absolute truth and cuts through all wrong views in the world. He is thus called a mahasattva, a great being.

With great generosity, great wisdom, and virtuous power, she sits aboard the highest vehicle of the Buddhas and gives rise to the awakened mind to save all beings.
Thus she is called a great being.

Like a magician at the crossroads, giving rise to an illusory crowd and cutting off their heads, all worlds are just as illusory.
Knowing this, he feels no fear.

The Five Aggregates are ropes that bind. Knowing that they are not real, she does not need to untie them.

She practices with her awakened mind not caught in anything.
That is why she is called the highest bodhisattva.

Whom do we call a bodhisattva?
The one who rides on the great vehicle to rescue all beings.
The Great Vehicle is as vast as space.
All beings can ride on it in joy and in safety.

The Great Vehicle cannot be grasped by ideas.
It goes to nirvana, but nirvana is everywhere.

We cannot recognize the destination. It is like a fire gone out.
That is why it is said, “He enters nirvana.” (C)

The object of her practice cannot be grasped.
It cannot be found in the Three Times.
It is the silencing of ideas, fearless and beyond speculation.
It is the Practice of the Highest Understanding.

When a bodhisattva engages in the Practice of the Highest Understanding and gives rise to great love and compassion to help beings, never does he think in terms of “living beings.” This is the Highest Understanding in action.

When a bodhisattva gives rise to the notion “living beings” and practices austerities, caught in the sign “suffering,” she is caught in the signs “self” and “living being.” This is not the Highest Understanding in action.

When he knows clearly his own nature and that of other living beings, and knows that all dharmas are of the same

nature,
that birth and death are not in opposition, and are not distinguishable from birthless and deathless,
this is the Highest Understanding in action.

Abandoning all names and words, abandoning all things that are born and die in the world,
there is the nectar of deathless and incomparable wisdom,
this is the Highest Understanding in action.

When the bodhisattva practices like this, knows which skillful means to use, does not pursue anything, and knows that these means have no separate existence,
this is the Practice of the Highest Understanding.

If she does not rely on form, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness, and only relies on the perfect teachings, this is the Practice of the Highest Understanding.

Permanent and impermanent, suffering and joy, self and selfless, all are empty.
He does not abide in a world of conditioned or unconditioned elements.
Like the Buddha, he abides in the practice of signlessness.

If you aspire to attain the career of a hearer, a self-enlightened one, or Buddha enlightenment;
if you do not have endurance of the above practice,
you cannot arrive.
It is like crossing the great river upon which

you cannot see the other shore.

If you hear these teachings and are determined to realize the highest awakening, witness the awakened mind,
and see that the nature of all things is your own nature,
that is the great wisdom the Tathagata is describing.

A bodhisattva who practices great wisdom in this way
does not train in the way of a hearer or a self-awakened Buddha.
She trains only in the boundless knowledge of the Tathagata.
True learning is the learning of no-learning.
He trains in the non-increase and non-decrease of forms.
He does not train in any other way.
His only joy is to train according to boundless knowledge.
The same is true of feelings, perceptions, mental formations, and consciousness.

Form is neither with wisdom nor without wisdom.
Feelings, perceptions, mental formations, and consciousness are also like this.
The nature of form is like empty space – equality, non-duality, and nondiscrimination.

The basic nature of wrong perception is without limit,
as is the basic nature of all living beings.

The nature of space is without obstruction.
So is the wisdom of the one who perfectly understands the world.

The Buddha has said that wisdom is without form.
When clinging to perceptions is released, nirvana is there.
Whoever has given up clinging to perceptions, her mind and speech are said to dwell in suchness.

For as many lifetimes as there are grains of sand in the Ganges,
one will not hear the Buddha utter the words “living being.”
Living beings are birthless, pure, and silent from the very beginning.
This is the Practice of the Highest Understanding.

Since every word I have ever uttered contains the meaning of the Highest Understanding,
the last Buddha transmitted to me the prediction
that I would awaken in this very life.

The actions of one who receives and practices this understanding are not less than that of the Buddha.
Swords, poison, fire, water, and all the efforts of Mara will not touch him. (BB)

PRAJNAPARAMITA RATNAGUNA SAMCAYA GATHA.
TAISHO REVISED TRIPITAKA 229

Invoking the Bodhisattvas' Names (*Quán Nguyên*)

We invoke your name, Avalokiteshvara. We aspire to learn your way of listening in order to help relieve the suffering in the world. You know how to listen in order to understand. We invoke your name in order to practice listening with all our attention and open heartedness.

We will sit and listen without any prejudice. We will sit and listen without judging or reacting. We will sit and listen in order to understand. We will sit and listen so attentively that we will be able to hear what the other person is saying and also what is being left unsaid. We know that just by listening deeply we already alleviate a great deal of pain and suffering in the other person. (B)

We invoke your name, Manjushri. We aspire to learn your way, which is to be still and to look deeply into the heart of things and into the hearts of people. We will look with all our attention and open-heartedness. We will look with unprejudiced eyes. We will look without judging or reacting. We will look deeply so that we will be able to see and understand the roots of suffering and the impermanent and selfless nature of all that is. We will practice your way of using the sword of understanding to cut through the bonds of suffering, thus freeing ourselves and other species. (B)

We invoke your name, Samantabhadra. We aspire to practice your vow to act with the eyes and heart of compassion, to bring joy to one person in the morning and to ease the pain of one person in the afternoon. We know that the happiness of others is our own happiness, and we aspire to practice joy on the path of service. We know that every word, every look, every action, and every smile can bring happiness to others. We know that if we practice wholeheartedly, we ourselves may become an inexhaustible source of peace and joy for our loved ones and for all species. (B)

We invoke your name, Kshitigarbha. We aspire to learn your way of being present where there is darkness, suffering, oppression, and despair, so we can bring light, hope, relief, and liberation to those places. We are determined not to forget about or abandon those in desperate situations. We will do our best to establish contact with those who cannot find a way out of their suffering - those whose cries for help, justice, equality, and human rights are not being heard. We know that hell can be found in many places on Earth. We will do our best not to contribute to creating more hells on Earth, and we will help transform the hells that already exist. We will practice in order to realize the qualities of perseverance and stability, so that, like the Earth, we can always be supportive and faithful to those in need. (B)

We invoke your name, Sadaparibhuta. We aspire to learn your way of never disparaging or underestimating any living being. With great respect, you say to all you meet, "You are someone of great value. You have Buddha nature, and I see this potential in you." We will look with a wise, compassionate gaze, so that we are able to hold up a mirror in which others can see their ultimate nature reflected. We will remind people who feel worthless that they too are a precious wonder of life. We vow to water only the positive seeds in ourselves and in others, so that our thoughts, words, and actions can encourage confidence and self-acceptance in ourselves, our children, our loved ones, and in everyone we meet. Inspired by the great faith and insight that everyone is a Buddha, we will practice your way of patience and inclusiveness so that we can liberate ourselves from ignorance and misunderstanding, and offer freedom, peace, and joy to ourselves, to others and to our society. (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG O



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên. (3x) (C)

Kinh Người Bắt Rắn (*Discourse on Knowing the Better Way to Catch a Snake*) (C)

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn du hành ở Xá Vệ trong vườn Cấp Cô Độc rừng cây Kỳ Đà. Đạo ấy, khát sĩ A Lê Sá, vốn xưa là người huấn luyện chim ưng, có tà kiến như sau: “Theo sự hiểu biết của tôi về điều Bụt dạy, hưởng thụ dục lạc không phải là chướng ngại cho sự tu tập.” Nghe đồn như thế, nhiều vị khát sĩ tìm tới A Lê Sá và hỏi: “A Lê Sá, sư huynh đã nói rằng theo sự hiểu biết của sư huynh về lời Bụt dạy thì hưởng thụ dục lạc không có chướng ngại gì cho sự tu tập, có phải thế không?” Khất sĩ A Lê Sá trả lời: “Các hiền hữu, quả là như thế. Tôi nghĩ rằng Bụt không cho sự hưởng thụ dục lạc là chướng ngại cho sự tu tập.” Các vị khát sĩ bảo: “Này sư huynh A Lê Sá, sư huynh đừng nói như thế, đừng bài báng và vu khống đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn không hề nói như vậy; bài báng và vu khống đức Thế Tôn là không tốt. Sư huynh A Lê Sá, dục lạc là chướng ngại cho sự tu tập. Thế Tôn đã dùng rất nhiều ví dụ để nói với chúng ta điều đó. Sư huynh nên từ bỏ tà kiến ấy đi.” Tuy đã được các vị khát sĩ chỉ bảo cho như thế nhưng khát sĩ A Lê Sá vẫn không nghe, vẫn cố thủ tà kiến của mình, vẫn một mực nói rằng điều ông ta nghĩ là sự thực, ngoài ra các ý kiến khác đều sai lầm. Can thiệp như vậy đến ba lần mà không có hiệu quả, các vị khát sĩ mới đứng dậy bỏ đi. Họ tìm tới Bụt. Sau khi đánh lễ dưới chân Người, các vị ngồi lại một bên và bạch lại tự sự với Bụt. Bụt cho gọi khát sĩ A Lê Sá, quở trách thầy và dạy các vị khát sĩ:

“Những giáo pháp tôi nói, các thầy phải tìm hiểu nghĩa lý một cách thật tường tận và đúng mức rồi mới nên đem ra hành trì. Nếu chưa tìm hiểu được nghĩa lý một cách tường tận và đúng mức thì trước hết hãy nên hỏi lại chính tôi hoặc hỏi lại các bậc trí giả và các bậc phạm hạnh đã. Tại sao? Có những người thiếu trí tuệ, vì có nhận thức sai lạc về văn và về nghĩa, đã hiểu ngược những điều đề cập đến trong các thể tài kinh điển như chánh kinh, ca vịnh, ký thuyết, kệ tụng, nhân duyên, soạn lục, bản khởi, thử thuyết, sinh xứ, quảng giải, vị tăng hữu pháp và thuyết nghị. Những người ấy đã học với chủ ý tranh luận hơn thua mà không học vì mục đích tu tập giải thoát nên đã bị kẹt vào sự tướng mà không tiếp nhận được chân nghĩa của kinh. Họ trải qua nhiều gian nan cực khổ mà không có lợi ích gì, rốt cùng chỉ thêm mệt mỏi. Cũng giống như người đi bắt rắn ở miền hoang dã, thấy rắn lớn liền lấy tay chụp vào mình nó cho nên bị rắn quay đầu lại mổ vào tay, vào chân hoặc vào một bộ phận khác của cơ thể. Bắt rắn như vậy thì không có ích lợi gì mà lại mang họa vào thân. Lý do là tại người ấy không biết thủ thuật bắt rắn. Người học kinh không thông minh cũng vậy: vì không biết cách học hỏi nên đã hiểu nghĩa kinh một cách trái ngược. Những kẻ khôn ngoan sẽ biết khéo léo tiếp nhận văn kinh và nghĩa kinh, do đó không có những kiến giải đảo lộn. Họ không học vì mục đích khoe khoang và tranh cãi. Họ học với mục đích tìm đường giải thoát. Vì vậy họ không hề cực khổ và lao nhọc. Họ cũng giống như người đi bắt rắn mà biết sử dụng một khúc cây có nạng sắt, khi đi đến vùng hoang dã, thấy rắn lớn, họ ấn nạng ngay xuống cổ rắn và lấy tay bắt ngay đầu rắn. Rắn kia tuy có thể quẫy đuôi, quẩn tay, quẩn chân hoặc một bộ phận khác của cơ thể người bắt rắn, nhưng không thể nào mổ người ấy được. Bắt rắn như vậy không cực khổ mà cũng không lao nhọc, chỉ vì người ấy biết rõ thủ thuật bắt rắn. Người con trai hoặc con gái nhà lành khi học hỏi kinh điển cũng phải khéo léo tiếp nhận văn và nghĩa kinh một cách không đảo lộn thì mới nắm được chánh pháp. Họ không học hỏi với mục đích ba hoa tranh cãi mà chỉ học với mục đích tìm cầu giải thoát. Họ không cần trải qua những cực khổ và nhọc nhằn. (C)

“Các vị khất sĩ, tôi đã nhiều lần nói với quý vị về ví dụ chiếc bè, và căn dặn quý vị phải biết buông bỏ chiếc bè mà đừng nắm giữ nó kỹ quá. Ví dụ có một hôm nước trên núi tràn về thành dòng lớn làm ngập lụt và trôi dạt nhiều thứ. Có kẻ muốn qua bên kia bờ mà không có thuyền cũng không có cầu. Người ấy nghĩ: ‘Ta có việc cần phải qua bên kia, nhưng phải tìm phương thế an ổn để mà qua.’ Nghĩ như vậy rồi liền đi thu lượm cây cối kết lại thành một chiếc bè và dùng bè đó để vượt dòng sang bờ bên kia một cách an ổn. Qua bên kia rồi người ấy nghĩ: ‘Ta mất bao nhiêu công phu và thì giờ mới kết được chiếc bè và nhờ nó mới qua được bên này. Vậy ta không nên bỏ nó. Bây giờ ta phải khiêng nó lên vai hoặc đội nó lên đầu mà đi.’ Người ấy nói rồi làm như thế. Các vị khất sĩ! Các vị nghĩ người ấy làm như thế có ích lợi gì không?”

Các vị khất sĩ đáp: “Bạch Đức Thế Tôn, không.”

Bụt nói: “Kẻ kia làm thế nào để chiếc bè ấy có thể tiếp tục có ích? Ông ta nên nghĩ rằng: ‘Chiếc bè này đã giúp ta vượt dòng qua đây an ổn, vậy ta nên thả chiếc bè lại xuống nước hoặc để nó bên bờ. Như vậy người đến sau sẽ có được cơ hội dùng nó.’ Nay các vị khất sĩ, nghĩ và làm như thế thì có lợi ích không?”

Các vị khất sĩ đáp: “Bạch Đức Thế Tôn, có.”

Bụt dạy: “Tôi đã nhiều lần nói với các vị về ví dụ chiếc bè là vì thế. Pháp mà còn phải buông bỏ, huống là cái không phải Pháp. (C)

“Này các vị khất sĩ! Có sáu kiến xứ nghĩa là sáu loại nhận thức sai lầm nên buông bỏ. Sáu kiến xứ ấy là những gì?”

“Trước hết là *sắc thân*. Sắc thân, dù thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, dù bên trong hay bên ngoài, dù vi tế hoặc thô sơ, dù đẹp hay xấu, dù xa hay gần, sắc thân ấy cũng không phải là của ta, không phải là ta, cũng không phải là thân ngã. Vị khất sĩ phải biết quán chiếu để thấy được sự thật về sắc thân.

“Thứ hai là *cảm thọ*.

“Thứ ba là *tri giác*.

“Thứ tư là *tâm hành*.

“Những pháp ấy dù thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, dù bên trong hay bên ngoài, dù vi tế hoặc thô sơ, dù đẹp hay xấu, dù xa hay gần, đều không phải là của ta, không phải là ta, cũng không phải là thân ngã.

“Thứ năm là *nhận thức*: những gì ta thấy, nghe, biết, nắm bắt, quán sát và tư niệm, trong thời gian này hay trong thời gian khác, những thứ ấy đều không phải là của ta, đều không phải là ta, đều không phải là thân ngã.

“Sau hết là *thế giới*. Có kẻ quan niệm rằng: ‘Thế giới là thân ngã, thân ngã là thế giới, thế giới là ta, ta sẽ tồn tại không biến dịch sau khi chết, ta là cái vĩnh viễn không mòn diệt.’ Ta nên quán chiếu để thấy rằng thế giới không phải là của ta, không phải là ta, không phải là thân ngã. Quán chiếu như thế để thấy được sự thật ấy về thế giới.” (C)

Nghe đến đây, một vị khất sĩ đứng dậy trật vai áo bên phải ra, chấp tay hướng về Bụt và bạch: “Thế Tôn, có thể vì một lý do nội tại mà có sự hoảng sợ và lo buồn hay không?”

Bụt dạy: “Có thể. Nếu có kẻ nhận thức và nói như sau: ‘Cái ấy ngày xưa vốn không có, rồi trở nên có, mà bây giờ tôi lại không có.’ Nhận thức như thế và nói như thế thì kẻ ấy có thể ưu sầu, than khóc và đấm ngực cho đến phải trở nên điên dại. Đó là sự hoảng sợ và lo buồn có lý do nội tại.”

Vị khất sĩ hỏi: “Thế Tôn, có thể có một lý do ngoại tại đưa đến sự hoảng sợ và lo buồn hay không?”

Bụt dạy: “Có thể. Giả sử có kẻ nhận thức và nói như sau: ‘Đây là thân ngã, đây là thế giới,

đây là ta, ta sẽ tồn tại mãi về sau.’ Rồi người ấy gặp Bụt hay một người học trò của Bụt có đủ thông minh trí tuệ thuyết pháp cho nghe về sự xả ly các kiến chấp về thân, về ngã, về ngã sở, về sự buông bỏ ngã mạn, triền sử và lậu hoặc, kẻ ấy có thể nghĩ rằng: ‘Thôi thế là hết, ta phải buông bỏ tất cả, ta không phải là thế giới, là ta, là thân ngã, ta sẽ không thể tồn tại mãi mãi về sau, sau khi chết ta sẽ hoàn toàn đoạn diệt, không còn gì nữa để mà thương, để mà vui, để mà ghi nhớ.’ Nghĩ như thế, kẻ ấy có thể ưu sầu, than khóc và đấm ngực cho đến phải trở nên điên dại. Đó là lý do ngoại tại có thể đưa đến sự hoảng sợ và lo buồn.

“Các vị khát sĩ! Các vị có nhận thức về năm uẩn và về cái ta như một cái gì thường trú, không biến dịch và không hoại diệt hay không?”

“Bạch Thế Tôn, không.”

“Có một cái gì mà ta tiếp nhận và nắm bắt với sự tham ái mà lại không gây ra lo lắng, mệt nhọc, than khóc, khổ đau và tuyệt vọng hay không?”

“Bạch Thế Tôn, không.”

“Quý vị có thấy chỗ tựa nào cho một ngã kiến mà không đem lại lo lắng, mệt nhọc, than khóc, khổ đau và tuyệt vọng hay không?”

“Bạch Thế Tôn, không.”

“Hay lắm! Vì có ý niệm về ta cho nên có ý niệm về của ta, nếu không có ý niệm về ta thì sẽ không có ý niệm về của ta. Ta và của ta đều là những ý niệm không thể nắm bắt được, không thể thiết lập được. Những nhận thức sai lầm ấy nếu phát sinh trong tâm ta sẽ kết thành những triền sử. Những triền sử ấy được phát sinh từ những khái niệm không nắm bắt được mà cũng không thành lập được. Phải chăng cái đó hoàn toàn chỉ là những nhận thức sai lầm và những hậu quả nối dài của những nhận thức sai lầm ấy, như trong trường hợp khát sĩ A Lê Sá xưa kia làm nghề huấn luyện chim ưng? (C)

“Nếu qua sáu đối tượng (sắc, thọ, tưởng, hành, thức và thế giới) ấy mà không thấy có cái ta và cái của ta, vị khát sĩ sẽ không bị vướng vào những ràng buộc của cuộc đời. Vì không bị vướng cho nên không hoảng sợ, không hoảng sợ cho nên đạt được Niết Bàn. Vị ấy biết luân hồi khổ đau đã chấm dứt, đời sống phạm hạnh đã hoàn tất, điều cần làm đã làm, không còn bị sinh tử nữa, và nhận thức được chân lý thực tại. Một vị khát sĩ như thế đã lấp được thông hào, vượt được thông hào, phá được thành quách, mở tung được lễ khóa, soi được vào gương thánh trí.

“Các vị khát sĩ! Đó là trường hợp của Như Lai và của các vị khát sĩ đã giải thoát. Vua trời Đế Thích, Sinh Chủ, Phạm Thiên và quyến thuộc của họ dù có đi tìm kiếm cũng không thể nào thấy được dấu tích y cứ của tâm thức Như Lai. Tôi thường nói: ‘Như Lai là trạng thái cao quý, Như Lai là trạng thái mát mẻ, Như Lai là trạng thái không nóng bức, Như Lai là trạng thái không còn sự khóc than.’ Vì nghe tôi giảng dạy như thế nên nhiều vị sa môn và phạm chí đã vu

báng tôi là vọng ngôn, là không chân thật. Họ nói: ‘Sa môn Gotama chủ trương thuyết hư vô và tuyên dương chủ nghĩa hoại diệt; trong khi chúng sanh là những thực thể có thật.’ Những điều họ nói, Như Lai có bao giờ chủ trương đâu. Như Lai thực sự chỉ nói pháp diệt khổ đem đến trạng thái vô ưu. Nếu có bị ai tới mắng nhiếc, khiêu khích, phỉ báng, đánh đập, Như Lai cũng không hề giận dữ, không hề ghét bỏ và cũng không có ý trả thù. Nếu có kẻ tới la mắng, phỉ báng và đánh đập Như Lai thì Như Lai sẽ phản ứng ra sao? Như Lai sẽ nghĩ rằng: Nếu có người tới cung kính, cúng dường, lễ bái và tôn trọng Như Lai thì không phải vì thế mà Như Lai hãnh diện. Như Lai chỉ nghĩ rằng người ấy đến là vì thành quả của sự đạt ngộ và của sự chuyển hóa nơi Như Lai mà thôi.”

Các vị khất sĩ nghe Bụt nói xong, hoan hỷ phụng hành. (CC)

KINH A LÊ SÁ, KINH SỐ 220 CỦA BỘ TRUNG A HÀM (Đ.C6). GOTAMA SANGHADEVA, ĐỜI ĐÔNG TẤN DỊCH TỪ PHẠN RA HÁN VÀO KHOẢNG 397-398. THAM KHẢO KINH ALAGADDÙPAMASUTTA CỦA TRUNG BỘ, M.22

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING O



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on Knowing the Better Way to Catch a Snake (*Kinh Người Bắt Rắn*)

I heard these words one time when the Buddha was staying at the Anathapindika Monastery in the Jeta Park, near Shravasti. At that time, the Bhikshu Arittha, who before being ordained had been a vulture trainer, had the wrong view that according to the teachings of the Buddha, sense pleasures are not an obstacle to the practice. After hearing this, many bhikshus went to Arittha and asked, “Brother Arittha, do you really believe that the Buddha teaches that sense pleasures are not an obstacle to the practice?”

Arittha replied, “Yes, friends, it is true that I believe the Buddha does not regard sense pleasures as an obstacle to the practice.”

The bhikshus scolded him, “Brother Arittha, you misrepresent the Buddha’s teachings and even slander him. The Lord has never said that sense pleasures are not an obstacle to the practice. In fact, he uses many examples to teach that sense pleasures are an obstacle to the practice. You should abandon your wrong view.” Although the bhikshus counseled Arittha in this way, he was not moved to change his view. Three times they asked him to abandon his wrong view, and three times he refused, continuing to say that he was right and the others were wrong.

Having advised him like this to no effect, they stood up and left. They went to the Buddha and recounted all that they had seen and heard.

The Buddha summoned Arittha, admonished him, and taught all of the bhikshus, “Monks, it is important to understand my teachings thoroughly before you teach or put them into practice. If you have not understood the meaning of any teaching I give, please ask me, or one of the elder brothers in the Dharma, or one of the others who is excellent in the practice of it. There are always some people who do not understand the letter or the spirit of a teaching and, in fact, take it in the opposite way of what was intended, whether the teachings are offered in the form of verse or prose, predictions, verse summaries, interdependent origination, similes, spontaneous utterances, quotations, stories of previous births, wonderful occurrences, detailed commentaries, or clarifications with definitions. There are always some people who study only to satisfy their curiosity or win arguments, and not for the sake of liberation. With such a motivation, they miss the true spirit of the teaching. They may go through much hardship, endure difficulties that are not of much benefit, and eventually exhaust themselves.

“Bhikshus, a person who studies that way can be compared to a man trying to catch a poisonous snake in the wild. If he reaches out his hand, the snake may bite his hand, leg, or some other part of his body. Trying to catch a snake that way has no advantages and can only create suffering.

“Bhikshus, understanding my teaching in the wrong way is the same. If you do not practice the Dharma correctly, you may come to understand it as the opposite of what was intended. If you practice intelligently, however, you will understand both the letter and the spirit of the teachings and will be able to explain them correctly. Do not practice just to show off or argue with others. Practice to attain liberation, and, if you do, you will have little pain or exhaustion.

“Bhikshus, an intelligent student of the Dharma is like a man who uses a forked stick to catch a snake. When he sees a poisonous snake in the wild, he places the stick right below the head of the snake and grabs the snake’s neck with his hand. Even if the snake winds itself around the man’s hand, leg or another part of his body, it will not bite him. This is the better way to catch a snake, and it will not lead to pain or exhaustion.

“Bhikshus, a son or daughter of good family who studies the Dharma needs to apply the utmost skill to understanding the letter and the spirit of the teachings. He or she should not study with the aim of boasting, debating, or arguing, but only to attain liberation. Studying in this way, with intelligence, he or she will have little pain or exhaustion. (B)

“Bhikshus, I have told you many times the importance of knowing when it is time to let go of a raft and not to hold onto it unnecessarily. When a mountain stream overflows and becomes a torrent of floodwater carrying debris, a man or woman who wants to get across might think, ‘What is the safest way to cross this floodwater?’ Assessing the situation, she may decide to gather branches and grass, construct a raft, and use it to cross to the other side. If, after arriving on the other side, however, she thinks, ‘I spent a lot of time and energy building this raft. It is a prized possession, and I will carry it with me as I continue my journey.’ If she

puts it on her shoulders or head and carries it with her on land, bhikshus, do you think that would be intelligent?”

The bhikshus replied, “No, World-Honored One.”

The Buddha said, “How could she have acted more wisely? She could have thought, ‘This raft helped me get across the water safely. Now I will leave it at the water’s edge for someone else to use in the same way.’ Wouldn’t that be a more intelligent thing to do?”

The bhikshus replied, “Yes, World-Honored One.”

The Buddha taught, “I have given this teaching on the raft many times to remind you how necessary it is to let go of all the true teachings, not to mention teachings that are not true. (B)

“Bhikshus, there are six bases for views. This means that there are six grounds of wrong perception that we need to drop. What are the six?”

“First, there is form. Whether belonging to the past, the future, or the present, whether it is our own form or the form of someone else, whether subtle or gross, ugly or beautiful, near or far; such form is not mine, is not me, is not the self. Bhikshus, please look deeply so that you can see the truth concerning form.

“Second, there are feelings.

“Third, there are perceptions.

“Fourth, there are mental formations. Whether these phenomena belong to the past, the future, or the present, whether they are our own or someone else’s, whether they are subtle or gross, ugly or beautiful, near or far; such phenomena are not mine, are not me, are not the self.

“Fifth, there is consciousness. Whatever we see, hear, perceive, know, mentally grasp, observe, or think about at the present time or any other time is not ours, is not us, is not the self.

“Sixth, there is the world. Some people think, ‘The world is the self. The self is the world. The world is me. I will continue to exist without changing, even after I die. I am eternal. I will never disappear.’ Please meditate so you can see that the world is not mine, is not me, is not the self. Please look deeply so you can see the truth concerning the world.” (B)

Upon hearing this, one bhikshu stood up, bared his right shoulder, joined his palms respectfully, and asked the Buddha, “World-Honored One, can fear and anxiety arise from an internal source?”

The Buddha replied, “Yes, fear and anxiety can arise from an internal source. If you think, ‘Things that did not exist in the past have come to exist, but now no longer exist,’ you will feel

sad or become confused and despairing. This is how fear and anxiety can arise from an internal source.”

The same bhikshus then asked, “World-Honored One, can fear and anxiety from an internal source be prevented from arising?”

The Buddha replied, “Fear and anxiety from an internal source can be prevented from arising. If you do not think, ‘Things that did not exist in the past have come to exist, but now no longer exist,’ you will not feel sad or become confused and despairing. This is how fear and anxiety from an internal source can be prevented from arising.”

“World-Honored One, can fear and anxiety arise from an external source?”

The Buddha taught, “Fear and anxiety can arise from an external source. You may think, ‘This is a self. This is the world. This is myself. I will exist forever.’ Then if you meet the Buddha or a disciple of the Buddha who has the understanding and intelligence to teach you how to let go of all views of attachment to the body, the self, and the objects of the self with a view to giving up pride, internal knots (*samyojana*) and energy leaks, and you think, ‘This is the end of the world. I have to give up everything. I am not the world. I am not me. I am not the self. I will not exist forever. When I die, I will be completely annihilated. There is nothing to look forward to, to be joyful about, or to remember,’ you will feel sad and become confused and despairing. This is how fear and anxiety can arise from an external source.” (B)

The Buddha asked, “Bhikshus, do you think the Five Aggregates and the self are permanent, changeless, and not subject to destruction?”

“No, reverend teacher.”

“Is there anything you can hold onto with attachment that will not cause anxiety, exhaustion, sorrow, suffering, and despair?”

“No, reverend teacher.”

“Bhikshus, you are quite correct. Whenever there is an idea of self, there is also an idea of what belongs to the self. When there is no idea of self, there is no idea of anything that belongs to the self. Self and what belongs to the self are two views that are based on trying to grasp things that cannot be grasped and to establish things that cannot be established.” Such wrong perceptions cause us to be bound by internal knots that arise the moment we are caught by ideas that cannot be grasped or established and have no basis in reality. Do you see that these are wrong perceptions? Do you see the consequences of such wrong perceptions in the case of Bhikshu Aritha? (B)

The Buddha continued, “If, when he considers the six bases for wrong views, a bhikshu does not give rise to the idea of ‘I’ or ‘mine,’ he is not caught in the chains of this life. Since he

is not caught in the chains of this life, he has no fear. To have no fear is to arrive at nirvana. Such a person is no longer troubled by birth and death; the holy life has been lived; what needs to be done has been done; there will be no further births or deaths; and the truth of things as they are is known. Such a bhikshu has filled in the moat, crossed the moat, destroyed the enemy citadel, unbolted the door, and is able to look directly into the mirror of highest understanding.

“Bhikshus, that is the Way of the Tathagata and those who have attained liberation. Indra, Prajapati, Brahma, and the other gods in their entourage, however hard they look, cannot find any trace or basis for the consciousness of a Tathagata. The Tathagata is a noble fount of freshness and coolness. There is no great heat and no sorrow in this state. When recluses and brahmans hear me say this, they may slander me, saying that I do not speak the truth, that the monk Gautama proposes a theory of nihilism and teaches absolute nonexistence, while in fact, living beings do exist. Bhikshus, the Tathagata has never taught the things they say. In truth, the Tathagata teaches only the ending of suffering in order to attain the state of non-fear. If the Tathagata is blamed, criticized, defamed, or beaten, he does not care. He does not become angry, walk away in hatred, or do anything in revenge. If someone blames, criticizes, defames, or beats the Tathagata, how does he react? The Tathagata thinks, ‘If someone respects, honors, or makes offerings to a Tathagata, the Tathagata would not on that account feel pleased. He would think only that someone is doing this because the Tathagata has attained the fruits of awakening and transformation.’”

Having heard the Buddha speak thus, the bhikshus, with great joy, put the teachings into practice. (BB)

ARITTHA SUTRA, MADHYAMA AGAMA 220. ALAGADDUPAMA SUTTA, MAJJHIMA NIKAYA 22

Sharing the Merit (*Hôi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG P



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Mười Nguyện Phổ Hiền (C) (*Flower Garland Discourse: The Ten Great Aspirations of Bodhisattva Samantabhadra*)

Con xin đem ba nghiệp thanh tịnh
Kính lạy tất cả hằng sa Bụt
Trong các thế giới khắp mười phương
Quá khứ, vị lai và hiện tại.
Thần lực của hạnh nguyện Phổ Hiền
Giúp con có mặt khắp mọi nơi
Nơi đâu có Bụt là có con
Bụt là vô lượng, con vô lượng.

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

Con đang sử dụng biển âm thanh
Phát ra ngôn từ rất vi diệu
Tán dương biển công đức của Bụt

Cho đến vô số kiếp về sau.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Con xin hồi hướng không giữ lại
Nếu có chúng sanh nào đại đột
Bằng thân, bằng ý hoặc bằng lời
Bài báng phá hoại đạo giải thoát
Xin cho nghiệp chướng được tiêu trừ.

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

279, TẶNG KINH ĐẠI CHÁNH

Trì tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Linh Sơn. (3x) (C)

Kinh Trung Đạo Nhân Duyên (*Discourse on the Middle Way*) (C)

Đây là những điều mà chính tôi đã được nghe hồi Bụt cư trú tại ngôi nhà khách ở trong một khu rừng thuộc tự lạc Na Lợi. Lúc ấy có tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên đến thăm người. Sau khi đánh lễ dưới chân Bụt, đại đức lui về một bên, ngồi xuống và bạch:

“Thế Tôn, Thế Tôn thường nói tới danh từ chánh kiến. Vậy chánh kiến là gì? Thế Tôn diễn giải về chánh kiến như thế nào?”

Bụt bảo tôn giả Tán Đà Ca Chiên Diên:

“Người đời thường nghiêng về hai khuynh hướng nhận thức: một là *có*, hai là *không*. Đó là do vướng mắc vào tri giác sai lầm của mình. Vì vướng vào tri giác sai lầm cho nên mới kẹt vào hoặc ý niệm có hoặc ý niệm không. Tán Đà Ca Chiên Diên! Phần lớn người đời đều bị kẹt vào *chấp* và *thủ*. Người không bị kẹt vào chấp và thủ thì không còn nắm giữ, kể đạt và vọng tưởng về cái ngã nữa. Người ấy biết cái khổ khi có điều kiện phát sinh thì nó phát sinh, khi hết điều kiện tồn tại thì nó tiêu diệt. Người ấy không còn nghi hoặc gì nữa cả. Cái thấy của người ấy không do bị ảnh hưởng của kẻ khác mà có, trái lại do chính người ấy tự đạt được. Cái thấy ấy gọi là chánh kiến. Đó là cách trình bày chánh kiến của Như Lai. Vì sao thế? Người có tri kiến chân chính khi quán sát về sự sinh khởi của thế gian thì không thấy thế gian là không. Người có tri kiến chân chính thì khi quán sát về sự hoại diệt của thế gian thì không thấy thế gian là có. Tán Đà Ca Chiên Diên! Chấp có là một biên kiến, chấp không là một biên kiến khác; Như Lai

lia hai biên kiến đó mà thuyết pháp ở trung đạo. Nghĩa là: Cái này có vì cái kia có, cái này sinh vì cái kia sinh; từ vô minh mà có hành, từ hành mà có thức, từ thức mà có danh sắc, từ danh sắc mà có lục nhập, từ lục nhập mà có xúc, từ xúc mà có thọ, từ thọ mà có ái, từ ái mà có thủ, từ thủ mà có hữu, từ hữu mà có sinh, từ sinh mà có lão tử và khổ đau chồng chất thành khối. Nếu vô minh không còn thì hành không còn, hành không còn thì thức không còn, thức không còn thì danh sắc không còn, danh sắc không còn thì lục nhập không còn, lục nhập không còn thì xúc không còn, xúc không còn thì thọ không còn, thọ không còn thì ái không còn, ái không còn thì thủ không còn, thủ không còn thì hữu không còn, hữu không còn thì sinh không còn, sinh không còn thì lão tử không còn và nguyên khối khổ đau chồng chất kia bị tiêu diệt.”

Bụt nói kinh này xong, tôn giả Tấn Đà Ca Chiên Diên thấy tâm bừng sáng giải thoát, cắt đứt được các hệ lụy, và chứng quả A La Hán. (CC)

TẬP A HÀM, 301, TẠNG KINH ĐẠI CHÁNH. THAM KHẢO KINH KACCAYANAGOTTA, SAMYUTTA NIKAYA, II.16-17

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING P



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and to
practice it.
We vow to realize its true meaning. (BB)

Flower Garland Discourse: The Ten Great Aspirations of Bodhisattva Samantabhadra (*Kinh Mười Nguyên Phổ Hiền*)

With body, speech, and mind, purified in
oneness,
I bow deeply to touch limitless Buddhas
of the past, present, and future
throughout all worlds in the Ten Directions.

The power of Samantabhadra's vow
enables me to be present everywhere.
Where there is a Buddha, I am there.
As Buddhas are countless, so too am I.

In a particle of dust are countless Buddhas,
all of them present with their own assembly.
The strength of my faith penetrates deeply
into every atom of all Dharma realms.

I aspire to use the Great Ocean of Sound,
giving rise to words of wonderful effect
that praise the Buddha's oceans of virtues
in the past, present, and future.

I bring these beautiful offerings:
garlands of the most beautiful flowers,
incense, music, perfumes, and parasols
to adorn the Tathagatas and their lands.

I bring food, robes, and fragrant flowers,
torches, sandalwood, and sitting mats,
the finest adornments here in abundance –
an offering to the Tathagatas.

Inspired by Samantabhadra's vow,
I bring my heart, wide with deep understanding,
with loving faith in the Buddhas of the
Three Times,
as an offering to the Tathagatas everywhere.

From beginningless time, I have acted
unskillfully
with craving, hatred, and ignorance
in actions of body, speech, and mind.
Determined now to begin anew, I repent.

I rejoice in every virtuous action
of anyone, in any direction,
of students and of those who need learn no
more,

and of Buddhas and bodhisattvas.

All beings who are lamps for the world
and those who have just attained
enlightenment,
I beg that you will think lovingly of us,
turning the Wheel of the Dharma for all.

With sincerity, I make a humble request
of the Buddhas and those who are about to
enter nirvana:
remain with us here, throughout the Three
Times,
for the benefit and the welfare of all.

I humbly make offerings inviting all
Buddhas
to stay with us and guide all beings to the
other shore.
All the merit of joyous praise and repenting
I offer to the Path of Awakening.
This merit is transferred to the Three Jewels,
to their nature and form in the Dharma realms.

The Two Truths are perfectly woven together
into the Samadhi Seal.

The ocean of merit is measureless.
I vow to transfer it and not hold anything
for myself.
If any human, out of discrimination and
prejudice,
tries to do harm to the Noble Teaching
with their words and their actions,
may their obstacles be fully removed.

In each moment, wisdom envelops the
Dharma realms,
welcoming all to the place of non-regression.
Space and living beings are without limit,
the same is true for afflictions and results of
past actions.
These four are fully and truly immeasurable.
So, too, is my offering of merit. (BB)

AVATAMSAKA SUTRA 36. TAISHO REVISED
TRIPITAKA 279

Discourse on the Middle Way (*Kinh Trung Đạo Nhân Duyên*)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was staying at the guesthouse in a forest of the district of Nala. At that time, the Venerable Kaccayana came to visit him and asked, “The Tathagata has spoken of Right View. How would the Tathagata describe Right View?”

The Buddha told the venerable monk, “People in the world tend to believe in one of two views: the view of being or the view of nonbeing. This is because they are bound to wrong perception. It is wrong perception that leads to the concepts of being and nonbeing. Kaccayana, most people are bound to the internal formations of discrimination and preference, grasping and attachment. Those who are not bound to the internal knots of grasping and attachment no longer imagine and cling to the idea of a self. They understand, for example, that suffering comes to be when conditions are favorable, and that it fades away when conditions are no longer favorable. They no longer have any doubts. Their understanding has not come to them through others; it is their own insight. This insight is called Right View, and this is the way the

Tathagata would describe Right View.

“How is this so? When a person who has correct insight observes the coming to be of the world, the idea of nonbeing does not arise in her, and when she observes the fading away of the world, the idea of being does not arise in her mind. Kaccayana, viewing the world as being is an extreme; viewing it as nonbeing is another extreme. The Tathagata avoids these two extremes and teaches the Dharma, dwelling in the Middle Way.

“The Middle Way says that this is, because that is; this is not, because that is not. Because there is ignorance, there are impulses; because there are impulses, there is consciousness; because there is consciousness, there is the psyche-soma; because there is the psyche-soma, there are the six senses; because there are the six senses, there is contact; because there is contact, there is feeling; because there is feeling, there is craving; because there is craving, there is grasping; because there is grasping, there is becoming; because there is becoming, there is birth; because there is birth, there are old age, death, grief, and sorrow. That is how this entire mass of suffering arises. But with the fading away of ignorance, impulses cease; with the fading away of impulses, consciousness ceases; ...and finally birth, old age, death, grief, and sorrow will fade away. That is how this entire mass of suffering ceases.”

After listening to the Buddha, the Venerable Kaccayana was enlightened and liberated from sorrow. He was able to untie all of his internal knots and attain Arhatship. (BB)

SAMYUKTA AGAMA 301

Sharing the Merit (*Hôi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG Q



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh A Nậu La Độ (*Anuradha Discourse*) (C)

Đây là những điều mà tôi đã được nghe hồi Bụt còn ở tại tu viện Trùng Các, trong rừng Đại Lâm, không xa thành phố Tỳ Xá Ly. Lúc bấy giờ đại đức A Nậu La Độ đang cư trú tại một cái am trong rừng, không xa nơi Bụt ở.

Một hôm có một số các du sĩ ngoại đạo đến thăm đại đức A Nậu La Độ. Sau khi trao đổi những lời chào hỏi và chúc tụng, họ hỏi đại đức: “Này hiền hữu A Nậu La Độ, đức Như Lai mà người ta tôn xưng là bậc đã chứng ngộ quả vị cao nhất, thế nào cũng đã nói và giảng giải cho hiền hữu nghe về bốn mệnh đề sau đây: một là sau khi chết, đức Như Lai vẫn còn; hai là sau khi chết, đức Như Lai không còn; ba là sau khi chết, đức Như Lai vừa còn vừa không còn; bốn là sau khi chết, đức Như Lai vừa không còn vừa không không còn. Hiền hữu nói cho chúng tôi nghe đi.”

Đại đức A Nậu La Độ trả lời: “Này các hiền hữu, đức Như Lai, bậc tôn quý trên đời, người đã từng chứng ngộ quả vị cao nhất, chưa bao giờ từng nói và giảng giải trong khuôn khổ bốn mệnh đề mà các vị hiền hữu vừa đưa ra.”

Nghe đại đức nói như thế, các vị du sĩ ngoại đạo nói với nhau: “Có thể là ông thầy tu này mới đi xuất gia, hoặc giả nếu ông ta đã đi tu lâu rồi, thì ông ta chỉ là một kẻ ngu độn.” Không vừa ý với đại đức, họ bỏ đi. (C)

Sau khi các vị du sĩ đi rồi, đại đức A Nậu La Độ suy nghĩ: “Nếu các vị du sĩ ngoại đạo này cứ tiếp tục hỏi như thế thì ta phải trả lời thế nào cho đúng với sự thật và không sai với ý của Bụt ? Ta sẽ trả lời như thế nào cho đúng với chánh pháp và để đừng bị người đồng đạo chê trách?”

Rồi đại đức A Nậu La Độ đi tới nơi Bụt ở, cung kính làm lễ và thăm hỏi Người. Sau đó đại đức trình lên Bụt những điều đã xảy ra. Bụt hỏi: “Này đại đức A Nậu La Độ, thầy nghĩ sao? Có thể tìm Như Lai trong hình sắc không?”

- Bạch đức Thế Tôn, không.

- Có thể tìm Như Lai ngoài hình sắc không ?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Có thể tìm Như Lai trong cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không ?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Có thể tìm Như Lai ngoài cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không ?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Này đại đức A Nậu La Độ, thầy có nghĩ rằng Như Lai là một cái gì vượt ra khỏi cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức không ?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Này, A Nậu La Độ, đi tìm Như Lai ngay trong khi Như Lai còn sống đây mà còn không tìm ra được thì thử hỏi đi tìm Như Lai sau khi Như Lai đã ẩn diệt trong khuôn khổ bốn mệnh đề còn, không còn, vừa còn vừa không còn, vừa không còn vừa không không còn, đó có phải là một chuyện có thể làm được hay không ?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Hay lắm, thầy A Nậu La Độ! Từ trước đến nay, Như Lai chỉ giảng dạy về KHỔ và con đường DIỆT KHỔ.” (CC)

SAMYUTTA NIKAYA, 22.6

Khơi Suối Yêu Thương *(Awakening the Source of Love)* (C)

Cúi đầu kính lạy Quan Thế Âm
Nguyện lớn vì đời luôn hiện thân,

Mắt thương nhìn đời thường quán chiếu
Lắng nghe cứu độ vượt trầm luân,

Cành dương rẩy nước thiêng cam lộ
Gột sạch tâm con mọi cấu trần,
Con xin một lòng về nương tựa
Nguyên ước ngàn lời xin kính dâng: (C)

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện nhìn sâu vào năm uẩn,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện thấy được tự tánh Không,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện sớm lên bờ giải thoát,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện vượt thắng mọi tai ương,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện ngồi trên thuyền Bát Nhã,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện có mặt đủ ba thân,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện thành tựu quả giải thoát,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện nuôi dưỡng đại bi tâm,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện thâm nhập Như Lai Tạng,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Con nguyện gạn lọc tâm ý trong. (C)

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con vượt thoát hầm ái dục,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con đập vỡ khối trần tâm,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con đủ phương tiện quyền xảo,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con xây dựng được tăng thân,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con chuyển hóa được hờn giận,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con nhổ được gốc vô minh,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Cho con đưa cao đức chánh tín,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm

Cho con được mắt tuệ sáng trong,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin trên tay có đóa sen vàng,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin mắt nhìn thấy được Pháp thân,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện xây dựng tình huynh đệ,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện bồi đắp nghĩa đồng môn,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện tập nói lời ái ngữ,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện học nhìn bằng mắt thương,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện thành tựu hạnh để thính,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện chánh niệm sống phân minh,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện định căn mau thành tựu,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện ngày đêm bước kiện hành,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện an cư trên thật địa,
Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin nguyện được năm mắt sáu thông. (C)

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm
Xin cùng con đi vào vùng chiến tranh
Chấm dứt đao binh, im hơi bom đạn,
Xin cùng con đi vào vùng khổ bệnh
Đem theo linh dược cam lộ thanh lương,
Xin cùng con đi vào cõi ma đói
Đem theo pháp thực của hiếu và thương,
Xin cùng con đi vào vùng địa ngục
Giải trừ nhiệt não đem lại thanh lương,
Xin cùng con đi vào vùng tranh chấp
Giải tỏa hận thù, khơi suối yêu thương.

Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm
Nam mô Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm. (CC)

Tán Chuyển Niệm (*We Are Truly Present*)

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa (3x) (C)

Chúng con hiện tiền tâm thanh tịnh
Thiền tọa kinh hành và tụng kinh
Xin nguyện Tam Bảo và Long Thiên
Yểm trợ đạo tràng cùng bốn chúng
Tám nạn ba đường đều thoát khỏi
Bốn ân ba cõi thấm hồng ân
Thế giới khắp nơi không chiến tranh
Gió hòa mưa thuận dân an lạc.
Đại chúng chuyên tu càng tinh tiến
Mười địa đi lên không khó khăn
Tăng thân an lạc sống tươi vui
Mọi giới quy y thêm phước tuệ.
Trí Bụt sáng ngời như trăng tỏ
Thân Bụt thanh tịnh như lưu ly
Bụt ở thế gian thường cứu khổ
Tâm Bụt không đau không từ bi.

Nam mô Bụt Shakyamuni. (CC)

Hồi Hưởng (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING Q



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Anuradha Discourse (*Kinh A Nậu La Độ*)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was staying in the gabled house in the Great Forest, near the town of Vesali. At that time, the Venerable Anuradha was staying in a hermitage in the forest, not far from where the Buddha was. One day, a group of recluses came to see the Venerable Anuradha, and after exchanging greetings and courtesies, asked the venerable monk, “Venerable Anuradha, the Tathagata is often praised for having reached the highest fruit of awakening. He must have explained to you his understanding of these four propositions:

1. “After death, the Tathagata continues to exist.
2. “After death, the Tathagata ceases to exist.
3. “After death, the Tathagata both continues and ceases to exist.
4. “After death, the Tathagata neither continues nor ceases to exist.

“Please tell us which of these propositions is true.”

The Venerable Anuradha replied, “Friends, the Tathagata, the World-Honored One, the one who has realized the highest fruit of awakening, has never proposed or spoken about these four propositions.”

When they heard the Venerable Anuradha’s reply, the recluses said, “It is possible that this

monk has just been ordained, or if he was ordained some time ago, he must be of slow wits.” Not satisfied with Venerable Anuradha’s answer, they left him, thinking that he was either newly ordained or of little intelligence.

When the recluses had gone, the Venerable Anuradha thought, “If recluses continue to ask me these questions, how should I answer so as to speak the truth and not misrepresent the teachings of the Buddha? How should I answer so as to be in harmony with the right Dharma and not be criticized by the adherents of the Buddha’s path?” Then Anuradha went to where the Buddha was staying, bowed to the Buddha, spoke words of greeting, and told the Buddha what had happened.

The Buddha asked him, “What do you think, Anuradha? Can you find the Tathagata in form?”

“No, World-Honored One.”

“Can you find the Tathagata outside of form?”

“No, World-Honored One.”

“Can you find the Tathagata in feelings, perceptions, mental formations, or consciousness?”

“No, World-Honored One.”

“Can you find the Tathagata outside of feelings, perceptions, mental formations, or consciousness?”

“No, World-Honored One.”

“Well then, Anuradha, do you think that the Tathagata transcends form, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness?”

“No, World-Honored One.”

“Anuradha, if you cannot find the Tathagata even while he is still alive, can you find the Tathagata within these four propositions:

1. “After death, the Tathagata continues to exist.
2. “After death, the Tathagata ceases to exist.
3. “After death, the Tathagata both continues and ceases to exist.
4. “After death, the Tathagata neither continues nor ceases to exist.

“No, World-Honored One.”

“Quite so, Anuradha. The Tathagata has only spoken and taught in relation to one thing: suffering and the end of suffering.” (BB)

SAMYUTTA NIKAYA 22.86

Awakening the Source of Love
(Khởi Suối Yêu Thương)

We bow respectfully to you, Avalokiteshvara –
to your great vow always to be there for all
beings,
to your capacity to look deeply at the world
with compassionate eyes,
to how you listen deeply to understand and
to relieve suffering,
and, to how with your holy willow branch,
you sprinkle the nectar of immortality,
cleansing my mind of all impurities.
I vow to take refuge in you with all my heart.
Respectfully, I offer you my vow in
thousands of words: (B)

Namo Avalokiteshvara, I vow to look deeply
into the Five Skandhas.
I vow to see the true nature of emptiness.
I vow soon to reach the shore of awakening.
I vow to overcome all obstacles.
I vow to take the boat of Perfect
Understanding.

Namo Avalokiteshvara, I vow to be present
in all three bodies.
I vow to cultivate great compassion.
I vow to penetrate deeply the Tathagata Store.
I vow to purify my mind. (B)

Namo Avalokiteshvara.
Please help me get out of the abyss of craving.
Please help me dissolve the worries of my mind.
Please give me skillful means.
Please help me build Sangha.
Please help me transform my anger and hatred.
Please help me uproot my ignorance.
Please help me hold the high torch of Right
faith.
Please give me the clear eyes of

understanding. (B)

Namo Avalokiteshvara.
Please place in my hand the golden lotus.
Please allow me to see the Dharma Body.
I vow to build brotherhood and sisterhood.
I vow to show gratitude to my spiritual lineage.
I vow to practice loving speech.
I vow to look with loving eyes.

Namo Avalokiteshvara.
I vow to practice deep listening.
I vow to live mindfully and with clarity.
I vow to realize meditative concentration.
I vow to advance night and day on the
heroic path.
I vow to abide peacefully in the ground of
reality.
I vow to cultivate the five kinds of eyes and
the six miraculous powers. (B)

Namo Avalokiteshvara.
Please come with me to the war zones
to stop the killing and bombing.
Please walk with me to the places of sickness
and suffering,
bringing compassionate nectar and medicine.
Please walk with me to the realm of the
hungry ghosts,
bringing the Dharma food of understanding
and love.
Please walk with me to the realm of hell
in order to cool the heat of afflictions.
Please walk with me to places of conflict
in order to remove hatred and anger
and help the source of love to flow again.

Homage to the Bodhisattva of Great
Compassion (3x) (BB)

We Are Truly Present *(Tán Chuyển Niệm)*

With hearts established in mindfulness, we
are truly present
for sitting and walking meditation, and for
reciting the sutras.

May this practice center with its four-fold
Sangha be supported by the Three Jewels
and Holy Beings,

well-protected from the eight misfortunes
and the three paths of suffering.

May parents, teachers, friends, and all beings
within the Three Realms be filled with the
most divine grace,

and may it be found that in the world there
is no place at war.

May the winds be favorable, the rains
seasonable, and the people's hearts at peace.

May the practice of the Noble Community,
diligent and steady, ascend the Ten
Bodhisattva Stages with ease and energy.

May the Sangha body live peacefully, fresh
and full of joy, a refuge for all, offering
happiness and insight. (B)

The wisdom of the Awakened Mind shines
out like the full moon. (B)

The body of the Awakened One is pure and
clear as crystal. (B)

In the world, the Awakened One relieves
bitterness and suffering. (B)

In every place, the Awakened Mind reveals
love and compassion:

Namo Shakyamunaye Buddhaya (3x) (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,

gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,

and numerous beings

who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG R



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Điều Phục Cơn Giận (C) (*Mastering Anger*)

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

Theo lời dạy đức Từ Bi
Bắt đầu từ hôm nay
Con xin dâng lời thể nguyện
Mỗi khi tâm giận hờn phát hiện

Con sẽ nhớ trở về
Nường vào hơi thở,
Vào bước chân chánh niệm
Để chăm sóc và ôm ấp
Để hộ trì và nhận diện
Những tâm hành đau khổ trong con.

Con sẽ nhớ thực tập nhìn sâu
Để thấy được bản chất và cội nguồn
Của tâm hành sân hận
Vâng lời đức Thế Tôn căn dặn
Con sẽ biết hộ trì tâm ý
Nguyện sẽ không nói năng
Và cũng không hành động
Một khi trong tâm con
Cơn giận hờn vẫn còn chưa điều phục
Xin thực tập quán chiếu
Để thấy được cội nguồn đích thực
Của niềm đau nổi khổ trong con. (C)

Sở dĩ con khổ đau
Vì hạt giống si mê
Và hạt giống giận hờn
Trong con còn quá lớn
Và người làm con giận
Là người đang có nhiều đau khổ
Người ấy cũng chưa từng
Biết quay về tự bảo hộ
Chưa từng biết chuyển hóa
Những tập khí sâu dày trong tự tâm.
Quán chiếu được như thế
Con sẽ làm phát sinh

Hiểu biết và chấp nhận
Và con sẽ có thể
Giúp được cho người kia
Tu tập để chuyển hóa
Những khổ đau trong lòng. (C)

Đức Thế Tôn thường dạy
Điều phục được giận hờn
Là đạt tới chiến thắng

Một lần cho cả hai phía.

Con nguyện hết lòng thực tập
Mong báo đáp được hồng ân
Cầu lượng Từ Tam Bảo
Nhiếp thọ và hộ niệm cho con,
Để chúng con chóng vượt sang
Bến bờ an lành và tịnh lạc. (CC)

Kinh Hải Đảo Tự Thân (*Discourse on Taking Refuge in Oneself*) (C)

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

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

cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời. Đó gọi là phép quay về nương tựa hải đảo tự thân để nương tựa nơi hải đảo tự thân, quay về nương tựa nơi hải đảo chánh pháp để nương tựa nơi hải đảo chánh pháp mà không nương tựa vào một hải đảo nào khác hay nơi một vật nào khác.”

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

KINH 639, TẬP A HÀM

Bài Kinh Ca tụng Đất Mẹ (C) *(In Praise of Mother Earth)*

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

Mỗi độ Xuân về mang áo mới
Hoa hồng liễu lục thật xinh tươi
Hạ đến ngàn cây phô sắc thắm

Hạt lành, trái ngọt khắp nơi nơi
Rừng Thu rục rở bầy muôn sắc
Đông sang hoa tuyết ngập lưng trời
Chiều xướng Hải Triều như sấm động
Sáng họa Bình Minh cảnh tuyệt vời
Thị hiện nhiệm mầu trong vũ trụ
Bông hoa đẹp nhất Hệ Mặt Trời
Trí tuệ chiếu mười phương pháp giới
Tâm tư mở rộng về muôn nơi
Mẹ là Tịnh Độ trong Hiện Tại
Trong cả Tương Lai của mọi loài
Chúng con quay về nương tựa Mẹ
Không còn tìm kiếm, không ngược xuôi
Thấy được trong Con luôn có Mẹ
Thấy Con trong Mẹ cả muôn đời
Xin nguyện noi gương lành của Mẹ
Sống từng giây phút thật an vui

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Đại Địa
(3x) (CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING R



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Mastering Anger (*Điều Phục Con Giận*)

I bow my head and touch the Earth
before the highest charioteer who trains
humankind.
Stretch out your arms of compassion;
bring us to the shore of peace and solidity.
For so long, confusion has inhabited us
so that we have not had the chance to learn,
and we have often acted foolishly,
allowing seeds of anger and violence
to be watered deep in our consciousness.

Whenever seeds of irritation or fury
arise and operate in my mind,
they always cause wounds and resentment
in myself and in so many others.
Listening to Avalokita's teaching,
I begin right now with a deep aspiration:
whenever anger arises,
I shall come back to myself,

taking refuge in my mindful breathing and
steps
so as to look after and embrace,
to protect and recognize
the painful mental formations in me.

I shall remember to look deeply
to see the true nature and source
of hatred and anger.
Heeding the Buddha's teachings,
I shall know how to guard my mind.
When anger arises in me
I shall not do or say anything
until I have mastered it.
I shall look deeply to see
the real nature of my pain. (B)

The seed of ignorance
is the cause of my suffering,
and the reason why the seed of
anger in me has grown so strong.
The person who makes me angry
has so much suffering himself, herself.

Such a person has had no chance
to learn how to protect, to come home to
himself or herself
to take care and to transform the deep-seated
habit energies within him or her.

Contemplating in this way,

I will be able to bring about understanding
and acceptance,
and help the other person
to practice and to transform
the suffering within him or her.

The Blessed One has said,
When we are capable of conquering our anger,
we bring a double victory to ourself and to

the other person.

I want to practice with all my heart
in order to respond to the Great Grace.
May the three Jewels give me energy and
blessing
so that we can reach promptly
the shore of peace and happiness. (BB)

Discourse on Taking Refuge in Oneself (*Kinh Hải Đạo Tự Thân*)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was staying in the Mango Grove in the cool shade of the mango trees, along the bank of a river in the land of Magadha. The elders Shariputra and Maudgalyayana had recently passed away. It was the full-moon day of the Uposatha Ceremony and the precepts were recited.

The Buddha spread out his sitting mat and sat facing the community. After looking out at those gathered, he said, “As I look at our community, I see a large space left by the Venerables Shariputra and Maudgalyayana. In our Sangha, these venerables were the monks who were the most eloquent in giving Dharma talks, encouraging and instructing all the other monks, nuns, and laypeople.

“O monks, people seek two kinds of riches – material riches and the riches of the Dharma. In their search for material riches, they can go to worldly people. In their search for the riches of the Dharma, they could always go to the Venerables Shariputra and Maudgalyayana. The Tathagata is someone who is not searching for anything, whether it is material or the Dharma.

“O monks, do not be sad or anxious because Shariputra and Maudgalyayana have passed into nirvana. On large trees filled with leaves, sumptuous fruits, and flowers, the largest branches always die or are broken first. On jeweled mountains, don't the highest peaks always erode before the smaller ones? In the Sangha of the Tathagata, the Venerables Shariputra and Maudgalyayana were the greatest students. So it is natural that these venerables would enter nirvana first. Do not give rise to feelings of sorrow or anguish.

“All phenomena that are born, exist, and are subject to the influence of other phenomena – in other words, all phenomena that are composite – must abide by the law of impermanence and eventually cease to exist. They cannot exist eternally, without someday being destroyed. Everything we cherish and hold dear today, we will have to let go of and be separated from in the future. In not too long a time, I will also pass away. Therefore, I urge you to practice being an island unto yourself, knowing how to take refuge in yourself, and not taking refuge in anyone or anything else.

“Practice taking refuge in the island of the Dharma. Know how to take refuge in the Dharma, and do not take refuge in any other island or person. Meditate on the body in the body, nourishing Right Understanding and mindfulness to master and transform your cravings and anxieties. Observe the elements outside the body in the elements outside the body, nourishing Right Understanding and mindfulness to master and transform your cravings and anxieties. That is the way to take refuge in the island of self, to return to yourself in order to take refuge in the Dharma, and not to take refuge in any other island or thing.”

When the bhikshus heard the Buddha offer this teaching, they were all very happy to put it into practice. (BB)

SAMYUKTA AGAMA 639. TAISHO REVISED TRIPITAKA 99

In Praise of Mother Earth *(Bài Kinh Ca tụng Đất Mẹ)*

Homage to you Refreshing Earth
Bodhisattva –
Mother of this world with its many species.
We want to turn to you with respect,
beautiful green planet in the midst of the sky,
you who have given birth to countless species,
produced so many wonders of life,
loved in the ultimate sense of non-
discrimination,
embraced all species not barring a single one,
loyal and reliable, tolerant and stable,
the mother who bears all species.
Countless bodhisattvas spring up
from your fresh green lap.
Mother, you embrace and transform,
sweeping away the hatred of humans,
creating new life day and night,
helping the earth to bloom with the flowers
of heaven.
You are open to thousands of other galaxies,
sharing your joy with the trichiliocosm.
By seeing that your true nature is
interdependence,
conserving and protecting so that nothing is
lost,

not being, not nothing, not eternal, not
annihilated,
not the same, not different, not coming, not
going,
your love knows no limits,
your virtues have no shortcomings.
Your nature is the Four Immeasurable Minds.
Like the four great oceans,
they never dry up. (B)

Whenever Spring returns, you wear a new robe
of red roses, the green willow, beautiful and
fresh.
When Summer comes, the vegetation
displays its bright colors.
Wholesome seeds, sweet fruits are to be
found everywhere.
How brilliant are the colours of the autumn
forest
until winter comes and snowflakes fill the sky.
The afternoon tide chants like the roll of
thunder.
The morning sunrise paints an incomparable
picture,
making visible all the splendours of the

universe.

You are the most beautiful flower of the solar system,
the wisdom that lights up the ten directions,
the mind that is open to all places.
Mother, you are the Paradise of the Present,
making possible the future for all species.
We come back and take refuge in you,
with nothing to run after, accepting the unfavorable as well as the favorable.
Seeing that you are always in us and seeing ourselves in you for all of time,
may we follow your good example,
and live every moment with true peace and joy.

Homage to the Refreshing Mother Earth
Bodhisattva (3x) (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG S



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Bài Tụng Thiếu Nhi (C) (*Chant for Children on the Three Jewels*)

Chắp tay búp sen
Con nhìn lên Bụt
Bụt đang ngồi yên
Dáng Bụt rất hiền
Bụt ngồi rất thẳng
Hào quang tỏa chiếu
Trên vầng trán cao
Hai mắt Bụt sáng
Nhìn thấy lòng con
Thấy được niềm vui
Cũng như nỗi khổ
Miệng Bụt mỉm cười
Nụ cười từ bi
Chứa đầy hiểu biết,
Tha thứ, bao dung.

Bụt là bậc thầy
Dạy thương dạy hiểu
Bụt đã cho con

Nếp sống tâm linh
Suốt đời con nguyện
Noi theo ánh sáng
Của Bụt mà đi. (C)

Con xin lạy Bụt
Đã ban cho con
Giáo Pháp nhiệm mầu.
Giúp con nuôi dưỡng
Tình nghĩa, hạnh phúc,
Nụ cười, niềm tin,
Dạy con biết thờ
Ôm lấy niềm đau
Những lúc tâm con
Tham đắm, giận hờn,
Si mê, ganh tị,
Để con có thể
Làm chủ thân tâm
Vượt thắng cơn buồn
Làm vơi nỗi khổ.
Con xin trở về
Nương tựa Tảng thân
Đoàn thể những người
Thực tập theo Bụt
Để được nâng đỡ
Để được soi sáng
Trên đường học hỏi
Đạo lý nhiệm mầu.
Trầm đã đốt lên
Đèn đã thắp sáng
Con xin một lòng

Hướng về Tam Bảo
Cung kính biết ơn
Quay về nương tựa. (CC)

Quy Nguyện (*The Refuge Chant*) (C)

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

Đệ tử tâm thành
Hướng về Tam Bảo
Bụt là thầy chỉ đạo
Bậc tỉnh thức vẹn toàn
Tướng tốt đoan trang
Trí và bi viên mãn.
Pháp là con đường sáng
Dẫn người thoát cõi mê
Đưa con trở về
Sống cuộc đời tỉnh thức.
Tăng là đoàn thể đẹp
Cùng đi trên đường vui
Tu tập giải thoát
Làm an lạc cuộc đời. (C)

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo
Trên con đường học đạo
Biết Tam Bảo của tự tâm
Nguyện xin chuyên cần
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyện theo hơi thở
Nở nụ cười tươi
Nguyện học nhìn cuộc đời
Bằng con mắt quán chiếu
Nguyện xin tìm hiểu
Nỗi khổ của mọi loài
Tập từ bi
Hành hỷ xả
Sáng cho người thêm niềm vui
Chiếu giúp người bớt khổ
Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục
Nếp sống lành mạnh an hòa
Cho thân thể kiện khương
Nguyện rũ bỏ âu lo
Học tha thứ bao dung
Cho tâm tư nhẹ nhõm. (C)

Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo
Ơn cha mẹ ơn thầy
Ơn bè bạn chúng sanh
Nguyện tu học tinh chuyên
Cho cây bi trí nở hoa
Mong một ngày kia
Có khả năng cứu độ mọi loài
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt, Pháp, Tăng chứng minh
Gia hộ cho đệ tử chúng con
Viên thành đại nguyện. (CC)

Kinh Sự Thật Đích Thực (*Discourse on the Absolute Truth*) (C)

Kẻ nào còn ôm ấp tư kiến, xem nhận thức của mình là cao nhất thế gian, cho rằng “kiến giải này là tối thượng” và công kích mọi nhận thức khác, kẻ ấy còn được xem là chưa thoát khỏi vòng tranh chấp.

Khi thấy, nghe hoặc cảm nhận được một điều gì rồi nghĩ rằng điều đó là cái duy nhất có thể đem lại lợi lạc và tiện nghi cho cá nhân và đoàn thể mình, người ta dễ có khuynh hướng bám

vào điều ấy rồi cho rằng tất cả mọi kẻ khác so với mình đều là thua kém.

Bị lệ thuộc vào chủ thuyết mình đang theo và xem thường tất cả những kiến giải khác, điều này được kể trí nhận thức là một sự ràng buộc, là một sự đánh mất tự do. Kẻ hành giả đứng đắn không nên vội tin vào những gì mình nghe, thấy và cảm nhận, kể cả những cấm giới và lễ nghi.

Vị hành giả chân chính không có nhu yếu tạo ra một chủ thuyết mới cho thế gian, hoặc bằng kiến thức đã thu nhận được, hoặc bằng những cấm giới và lễ lược đã được học hỏi, không tự cho mình là “hơn người”, “thua người” hay “bằng người”.

Bậc thức giả là kẻ đã buông bỏ ý niệm về “ta” và không còn giữ thái độ nắm bắt. Vị ấy không bị lệ thuộc vào bất cứ một cái gì, kể cả kiến thức, không đứng về phía nào khi có một cuộc tranh chấp và không còn duy trì một tư kiến hoặc một giáo điều nào nữa.

Vị ấy hoàn toàn không còn tìm cầu và nắm bắt, hoặc cái này hay cái kia, hoặc trong đời này hay trong đời khác. Vị ấy đã chấm dứt mọi tư kiến và không còn đi tìm sự nương náu hoặc an ủi và vỗ về trong bất cứ một chủ thuyết nào.

Bậc thức giả chân chính là người không còn tư kiến đối với những gì mình thấy, nghe và cảm nhận. Làm sao còn có thể phê phán hoặc nắm bắt được bằng khái niệm một bậc hành giả thanh tịnh đã từ bỏ mọi tư kiến?

Bậc ấy quả không còn nhu yếu thiết lập một giáo điều hoặc chọn lựa một ý thức hệ. Mọi giáo điều và ý thức hệ đều đã bị bậc ấy buông bỏ. Kẻ cao sĩ không hề bị cấm giới và lễ nghi ràng buộc. Kẻ ấy đang đi từng bước vững chãi đến bờ giải thoát và không bao giờ còn trở lại chốn trầm luân. (CC)

CHÂN ĐẾ KINH, PARAMATTAKA SUTTA, ATTAKAVAGGA 5, SUTTA NIPATA

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiên nào xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

CHANTING S



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Chant on the Three Jewels (*Bài Tụng Thiểu Nhi*)

My hands held like a lotus bud,
I look up at the Buddha
who is sitting so calmly.
How kind is her expression.
The Buddha sits quite straight,
and light comes from her eyes
which are looking into my heart,
seeing all my happiness,
as well as all my suffering.
Her lips are smiling
with great compassion,
full of understanding,
forgiveness, and tolerance.
The Buddha is my teacher
who teaches understanding and love.
The Buddha has made possible
my spiritual life.
I promise my whole life,

I will walk in the light
of the Buddha.
I bow to you, Buddha,
who have given me
the wonderful Dharma
which helps me to nourish
my love for family and friends,
my happiness, smile, and trust.
You have taught me to breathe,
to look after my suffering
whenever my feelings are full of
greed, anger, confusion, and jealousy,
so that I can be the master of my body and
mind,
overcome my sadness, and
have relief from suffering.
I know that the Sangha is always here,
and I shall come back always to this
community
which practices love and understanding,
to be supported,
to be offered guidance
as I am learning about
the wonderful Dharma.
The sandalwood incense is lit,
the candles also.
I turn my mind towards
the Three Precious Jewels.
How grateful I am
to have this safe place of refuge. (BB)

The Refuge Chant (*Quy Nguyên*)

Incense perfumes the atmosphere.
A lotus blooms, and the Buddha appears.
The world of suffering and discrimination
is filled with the light of the rising sun.
As the dust of fear and anxiety settles,
with open heart, one-pointed mind,
I turn to the Three Jewels. (B)

The Fully Enlightened One, beautifully
seated, peaceful and smiling,
a living source of understanding and
compassion,
to the Buddha I go for refuge. (B)

The path of mindful living,
leading to healing, joy, and enlightenment,
the way of peace.
To the Dharma I go for refuge. (B)

The loving and supportive community of
practice,
realizing harmony, awareness, and liberation,
to the Sangha I go for refuge. (B)

I am aware that the Three Gems are within
my heart.

I vow to realize them.
Practicing mindful breathing and smiling,
looking deeply into things,
I vow to understand living beings and their
suffering,
to cultivate compassion and loving kindness,
to practice joy and equanimity. (B)

I vow to offer joy to one person in the
morning,
to help relieve the grief of one person in the
afternoon,
living simply and sanely with few
possessions,
keeping my body healthy.
I vow to let go of all worries and anxiety
in order to be light and free. (B)

I am aware that I owe so much to my
parents, teachers, friends, and all beings.
I vow to be worthy of their trust, to practice
wholeheartedly
so that understanding and compassion will
flower,
helping living beings to be free from their
suffering.
May the Buddha, the Dharma and the
Sangha support my efforts. (BB)

Discourse on the Absolute Truth (*Kinh Sự Thật Đích Thực*)

1. He who still abides by a dogmatic view, considering it as the highest in the world, thinking, “This is the most excellent,” and disparaging other views as inferior, is still considered not to be free from disputes.

2. When seeing, hearing, or sensing something and considering it as the only thing that can bring comfort and advantage to self, one is always inclined to get caught in it and rule out everything else as inferior.

3. Caught in one’s view and considering all other views as inferior — this attitude is considered by the wise as bondage, as the absence of freedom. A good practitioner is never too

quick to believe what is seen, heard, and sensed, including rules and rites.

4. A good practitioner has no need to set up a new theory for the world, using the knowledge he has picked up or the rules and rites he is practicing. He does not consider himself as “superior,” “inferior,” or “equal” to anyone.

5. A good practitioner abandons the notion of self and the tendency to cling to views. He is free and does not depend on anything, even on knowledge. He does not take sides in controversies and does not hold on to any view or dogma.

6. He does not seek for anything or cling to anything, either this extreme or the other extreme, either in this world or in the other world. He has abandoned all views and no longer has the need to seek for comfort or refuge in any theory or ideology.

7. To the wise person, there are no longer any views concerning what is seen, heard, or sensed. How could one judge or have an opinion concerning such a pure being who has let go of all views?

8. A wise person no longer feels the need to set up dogmas or choose an ideology. All dogmas and ideologies have been abandoned by such a person. A real noble one is never caught in rules or rites. He or she is advancing steadfastly to the shore of liberation and will never return to the realm of bondage. (BB)

PARAMATTHAKA SUTTA. SUTTA NIPATA 4.5

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG T



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Người Áo Trắng (*Discourse on the White Clad-Disciple*) (C)

Đây là những điều tôi nghe Bụt nói vào một thời mà Người còn lưu trú tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn cây Kỳ Đà. Hôm ấy cư sĩ Cấp Cô Độc cùng với năm trăm vị cư sĩ khác đã tìm đến nơi cư ngụ của thầy Xá Lợi Phất. Các vị cúi đầu làm lễ thầy và ngồi xuống một bên. Tôn giả Xá Lợi Phất đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để thuyết pháp cho các vị cư sĩ này, đem lại cho họ niềm vui và làm phát khởi nơi họ niềm khát ngưỡng đối với Tam Bảo và sự hành trì chánh pháp. Sau đó, tôn giả tới viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người và ngồi xuống một bên. Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ cũng theo gót thầy, đến viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người rồi ngồi xuống một bên Bụt. Sau khi thấy mọi người đã an tọa, Bụt bảo thầy Xá Lợi Phất:

“Này thầy Xá Lợi Phất, thầy có biết rằng nếu một vị đệ tử áo trắng đạo hạnh biết hộ trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp thì có thể đạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại, và biết chắc chắn rằng mình sẽ không còn đọa lạc vào địa ngục, ngạ quỷ, bàng sinh và các nẻo ác khác trong tương lai?

Một người như thế là đã đắc quả Vào Dòng. Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng hộ trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp như thế nào? (C)

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí giới, biết hổ biết thẹn, tập từ tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loại côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.

Đó là giới pháp thứ nhất mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.

Đó là giới pháp thứ hai mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cưỡng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phấn buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.

Đó là giới pháp thứ ba mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào dối dời, có thể được tin cậy hoàn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.

Đó là giới pháp thứ tư mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu.

Đó là giới pháp thứ năm mà người đệ tử áo trắng hộ trì. (C)

Này thầy Xá Lợi Phát, các vị đệ tử áo trắng làm thế nào để đạt tới bốn tâm cao đẹp và an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn? Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như Lai. Vị ấy quán niệm như sau: Như Lai là bậc Giác Ngộ chân chánh không còn dính mắc, là bậc Minh Hạnh Túc, là bậc Thiện Thệ, là bậc Thế Gian Giải, là bậc Vô Thượng Sĩ, là bậc Điều Ngự Trượng Phu, là bậc Thiên Nhân Sư, là Bụt, là Thế Tôn. Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, ố nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phát, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Pháp. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế Tôn giảng dạy là giáo pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không dời đổi. Quán niệm và giác tri như thế về Pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, ố nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Tăng. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như Lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A La Hán đã thành và đang thành, các bậc A Na Hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư Đà Hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu Đà Hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như Lai đã thành tựu được Giới, được Tam Muội, được Bát Nhã, được Giải Thoát, được Tri Kiến Giải Thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới Tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Giới. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sút mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lĩnh thổ của Như Lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì. (C)

Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và các đường dữ khác, đã chứng đạt được quả vị Tu Đà Hoàn, không còn thối đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.” (C)

Bấy giờ, đức Thế Tôn nói bài tụng sau đây:

Kẻ trí sống tại gia
Thấy sợ cảnh địa ngục
Nên thọ trì chánh pháp
Dứt trừ mọi nẻo ác.
Học hiểu mà hành trì
Không giết hại chúng sanh
Chân thật không nói dối
Không lấy của không cho.
Trung kiên bạn hôn phối
Thói tà dâm lia bỏ
Nhất quyết không uống rượu
Để tâm chẳng loạn cuống.
Thường thực tập niệm Bụt
Thường thực tập niệm Pháp

Niệm Tăng và niệm Giới
Tâm an lạc thanh thoi.
Muốn thực tập bồ thí
Để vun trồng phước đức
Người ấy học tiêu chuẩn
Giải thoát và Giác ngộ.
Xá Lợi Phất lắng nghe
Ta nói về điểm này
Hãy nhìn đàn bò kia
Và thử quan sát chúng:
Có con vàng, con trắng
Có con đỏ, con đen
Mẫu nâu có đốm vàng
Hoặc mẫu chim bồ câu.

Dù chúng màu sắc gì
Hoặc xuất xứ từ đâu
Giá trị thật của chúng
Là ở sức chuyên chở.
Những con nào mạnh khỏe
Kéo xe mạnh và nhanh
Chuyên chở được nhiều chuyên
Là những con hữu dụng.
Trong cõi nhân gian này
Có các giới phạm chí
Sát để lợi, cư sĩ
Thương gia và công nhân.
Những ai trì tịnh giới
Thực chứng được giải thoát
Trở thành bậc cao đức
Bậc Thiện Thệ thanh thoi.

Cúng dường những bậc ấy
Là được quả phúc lớn,
Ta không cần phân biệt
Giai cấp và nguồn gốc.
Kẻ thiếu đức nghèo tuệ
Không soi sáng cho ai,
Cúng dường những kẻ ấy
Quả phúc không đáng kể.
Người con Bụt tu huệ
Tâm hướng về Thế Tôn
Gốc lành thêm vững chãi
Chỉ sinh về nẻo lành.
Qua lại cõi nhân thiên
Nhiều lắm là bảy lần
Cuối cùng sẽ đạt được
Cảnh Niết Bàn tịnh lạc.

Bụt nói như thế, Tôn giả Xá Lợi Phất, các vị khát sĩ, cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ khác nghe lời Bụt dạy, vui vẻ làm theo. (CC)

KINH NÀY ĐƯỢC DỊCH TỪ KINH ƯU BÀ TẮC, KINH SỐ 128 CỦA BỘ TRUNG A HÀM, TRONG TẠNG HÁN (26, TẠNG KINH ĐẠI CHÁNH) DO THẦY GOTAMA SANGHADEVA DỊCH VÀO ĐỜI ĐÔNG TẤN TRONG KHOẢNG TỪ NĂM 397 ĐẾN NĂM 398. TRONG TẠNG PALI, KINH TƯƠNG ĐƯƠNG LÀ KINH GIA CHỦ THUỘC TĂNG CHI BỘ (A. III, 211).

Tán Cát Tường (*May the Day Be Well*)

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa (3x) (C)

Nguyện ngày an lành đêm an lành
Ngày đêm sáu thời đều an lành
An lành trong mỗi giây mỗi phút
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở
Bốn loài sinh lên đất Tịnh
Ba cõi thác hóa tòa Sen
Hằng sa ngã quỷ chúng Tam hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa

Thế Tôn dung mạo như vầng nguyệt
Lại như mặt nhật phóng quang minh
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương
Hỷ xả từ bi đều thấm nhuần.

Nam mô Bụt Shakyamuni. (CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING T



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on the White-Clad Disciple (*Kinh Người Áo Trắng*)

I heard these words of the Buddha one time when he was staying at the monastery in the Jeta Grove near Shravasti that had been donated by the layman Anathapindika. On that day, Anathapindika came with five hundred other lay students of the Buddha to the hut where Shariputra resided. They bowed their heads in reverence to Shariputra and sat down respectfully to one side. Venerable Shariputra offered them skillful teachings, bringing them joy and confidence in the Three Jewels and the practice of the true Dharma. Then, Shariputra and the five hundred laymen and women went together to the hut of the Buddha, where Shariputra, Anathapindika, and the other five hundred laymen and women prostrated at the Buddha's feet and sat down to one side.

When he observed that everyone was seated, the Buddha addressed Shariputra, saying, "Shariputra, if lay students of the Buddha, those who wear white robes, study and practice the Five Mindfulness Trainings and the Four Contemplations, they will realize without hardship the capacity to abide happily in the present moment. They know they will not fall into the realms of hell, hungry ghosts, animals, and other suffering paths.

"Such men and women will have attained the fruit of stream-enterer, and they will have no fear of descending into dark paths. They are on the way of right awakening. They will only need to return to the worlds of gods or men seven more times before attaining perfect liberation and the end of suffering.

“Shariputra, how do lay students of the Buddha, those who wear white robes, study and practice the Five Mindfulness Trainings and the Four Contemplations? (B)

“Lay students of the Buddha refrain from killing, put an end to killing, rid themselves of all weapons, learn humility before others, learn humility in themselves, practice love and compassion, and protect all living beings, even the smallest insects. They uproot from within themselves any intention to kill. In this way, lay students of the Buddha study and practice the first of the Five Mindfulness Trainings.

“Lay students of the Buddha refrain from taking what has not been given, put an end to taking what has not been given. They find joy in being generous without expecting anything in return. Their minds are not obscured by greed or craving. They constantly guard their own honesty and uproot from within themselves any intention to take what has not been given. In this way, lay students of the Buddha study and practice the second of the Five Mindfulness Trainings.

“Lay students of the Buddha refrain from sexual misconduct, put an end to sexual misconduct, and protect everyone — those under the care of their father, mother, or both father and mother; their elder sister or elder brother; their parents-in-law or other in-laws; those of the same sex; the wife, daughter, husband or son of another; and those who have been raped, assaulted, or sexually abused, or who have been prostitutes. Lay students of the Buddha uproot from within themselves any intention to commit sexual misconduct. In this way, lay students of the Buddha study and practice the third of the Five Mindfulness Trainings.

“Lay students of the Buddha refrain from saying what are not true, put an end to saying what is not true. They say only what is true, and they find great joy in saying what is true. They always abide in truth and are completely reliable, never deceiving others. They have uprooted from within themselves any intention to say what is not true. In this way, lay students of the Buddha study and practice the fourth of the Five Mindfulness Trainings.

“Lay students of the Buddha refrain from drinking alcohol, put an end to drinking alcohol. They uproot from within themselves the habit of drinking alcohol. In this way, lay students of the Buddha study and practice the fifth of the Five Mindfulness Trainings. (C)

“Shariputra, how do lay students of the Buddha attain the Four Contemplations and abide happily in the present moment with ease and without hardship? They practice being aware of the Buddha, meditating on the one who has come from Suchness and returns to Suchness; as one who is truly and fully awakened, without any attachments; as one whose understanding and practice are perfect; as the Well-Gone One; as one who knows and fully understands the world; as one who has attained the very highest; as one who has tamed what needs to be tamed; as a teacher of humans and gods; as an Awakened One; and as a World-Honored One. When they meditate in this way, all unwholesome desires come to an end, and impure, sorrowful,

or anxious elements no longer arise in their hearts. As a result of contemplating the Buddha, their thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the first of the Four Contemplations, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardships.

“Shariputra, the lay students of the Buddha practice being aware of the Dharma, meditating as follows: the Dharma is taught by the Lord Buddha with great skill; it can lead to complete liberation; it can lead to a state of no afflictions; it is cool and refreshing; its value is timeless. When lay students of the Buddha meditate on and observe the Dharma in this way, all unwholesome desires come to an end, and impure, sorrowful, or anxious elements no longer arise in their hearts. As a result of contemplating the Dharma, their thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the second of the Four Contemplations, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardship.

“Shariputra, the lay students of the Buddha practice being aware of the Sangha, meditating as follows: the noble community of the Tathagata is advancing in a good direction; it is on an upright path; it is oriented toward the Dharma; it lives the teachings in the way they are meant to be lived. In that community, there are the Four Pairs and the Eight Grades — realized arhats and those who are realizing the fruit of arhatship, non-returners and those who are realizing the fruit of non-returning, once-returners and those who are realizing the fruit of once-returning, and stream-enterers and those who are realizing the fruit of stream-entry. The noble community of the Tathagata has successfully realized the practice of the mindfulness trainings (*shila*), the practice of concentration (*samadhi*), and the practice of insight (*prajña*). It has liberation and liberated vision. It is worthy of respect, honor, service, and offerings. It is a beautiful field of merit for everyone. As a result of contemplating the Sangha, their thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the third of the Four Contemplations, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardship.

“Shariputra, the lay students of the Buddha practice being mindful of the mindfulness trainings, meditating as follows: the mindfulness trainings have no drawbacks, flaws, impurities, or unsound points; and they help us abide in the land of the Tathagata. The Mindfulness Trainings are not of the nature to deceive. They are always praised, accepted, practiced, and guarded by the holy ones. As a result of contemplating these Trainings, the students’ thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the fourth of the Four Contemplations, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardship. (B)

“Shariputra, remember that white-clad disciples of the Buddha who practice in this way will not descend into hell realms, hungry ghost realms, animal realms, or any other realms of suffering. They have experienced the fruit of stream-entry, which means not falling into paths of hardship or wrongdoing. Having entered the stream, they cannot help but go in the direction of right awakening. They will only need to return to the world of gods or humans seven more times before they arrive at complete liberation and the end of sorrow.”

Thus spoke the Buddha. The Venerable Shariputra, the other monks and nuns, the layman Anathapindika, and the other five hundred laymen and laywomen heard these words and were delighted to put them into practice. (BB)

UPASAKA SUTRA, MADHYAMA AGAMA 128

May the Day Be Well (*Tán Cát Tường*)

May the day be well and the night be well.
May the midday hour bring happiness, too.
In every minute and every second,
may the day and night be well.
By the blessing of the Triple Gem,
may all things be protected and safe.

May all beings born in each of the four ways
live in a land of purity.
May all in the Three Realms be born upon
Lotus Thrones.
May countless wandering souls
realize the three virtuous positions of the
Bodhisattva Path.
May all living beings, with grace and ease,
fulfill the Bodhisattva Stages. (B)

The countenance of the World-Honored
One,
like the full moon, or like the orb of the sun,

shines with the light of clarity.
A halo of wisdom spreads in every direction,
enveloping all with love and compassion, joy,
and equanimity.

Namo Shakyamunaye Buddhaya (3x) (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG U



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Phát Nguyện (C) (*Giving Rise to the Aspiration*)

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

Có Bụt trong cuộc đời
Tịnh Độ đi từng bước
Vững chãi và thanh thoi
Hiện tại sống chánh niệm
Tịnh Độ đã thật rồi
Sau này đổi thân khác
Thế nào cũng an vui. (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Liên Trì. (3x) (C)

Kinh A Di Đà (*Discourse on the Land of Great Happiness*) (C)

Đây là những điều tôi đã được nghe Bụt nói vào một thời người còn cư trú ở tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây của thái tử Kỳ Đà. Hồi đó cùng ở bên Bụt có một ngàn hai trăm năm mươi vị khất sĩ, trong đó có những vị A La Hán đệ tử lớn của Bụt mà ai cũng biết đến như các thầy Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Hy La, Ly Bà Đà, Châu Lợi Bàn Đà Già, Nan Đà, A Nan Đà, La Hầu La, Kiều Phạm Ba Đề, Tân Đầu Lô Phả La Đa, Ca Lư Đà Di, Kiếp Tân Na, Bạt Câu La và A Nậu Lô Đà. Lại cũng có mặt các vị Bồ Tát đại nhân như Văn Thù, A Dật Đà, Càn Đà Ha Đề, Thường Tinh Tấn, và rất nhiều các vị Bồ Tát lớn như thế, cùng với chư thiên như Thích Đề Hoàn Nhân, nhiều đến vô lượng, đều cùng có mặt.

Lúc bấy giờ Bụt gọi thầy Xá Lợi Phất và bảo: “Từ đây đi qua phương Tây, cách khoảng mười vạn ức cõi Bụt, có một thế giới gọi là Cực Lạc, trong cõi ấy có một vị Bụt tên là A Di Đà, hiện đang thuyết pháp. (C)

“Này Xá Lợi Phất, đất nước ấy vì sao có tên là Cực Lạc? Bởi vì dân chúng trong nước ấy không biết khổ là gì, chỉ hưởng thụ mọi thứ an lạc, cho nên cõi ấy được gọi là Cực Lạc.

“Này nữa, Xá Lợi Phất, ở nước Cực Lạc, có bảy lớp lan can, bảy lớp lưới giăng, bảy lớp hàng cây, tất cả đều được làm bằng bốn thứ châu bảo, bao quanh giáp vòng, vì vậy cõi ấy được gọi là Cực Lạc.

“Này nữa, Xá Lợi Phất, ở nước Cực Lạc có rất nhiều hồ thất bảo chứa đầy thứ nước có tám công đức, dưới đáy hồ toàn là cát vàng; bốn bên hồ có những lối đi làm bằng vàng, bạc, lưu ly và pha lê; phía trên các con đường ấy lại có vô số lầu đài, cũng được xây dựng và trang trí bằng các chất liệu vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, xích châu và mã não. Sen trong các hồ lớn như những chiếc bánh xe, sen xanh chiếu hào quang xanh, sen vàng chiếu hào quang vàng, sen đỏ chiếu hào quang đỏ, sen trắng chiếu hào quang trắng, hương sen tỏa ra vi diệu và tinh khiết.

“Xá Lợi Phất! Nước Cực Lạc được tô điểm bằng những cái đẹp như thế.

“Này nữa, Xá Lợi Phất! Ở nước Bụt ấy, người ta thường được nghe nhạc từ hư không vọng xuống. Đất được làm bằng vàng ròng. Mỗi ngày sáu lần có mưa hoa mạn đà la rơi xuống. Dân chúng nước ấy có thói quen buổi sáng lấy lẵng hứng đầy các bông hoa mâu nhiệm ấy để đem đi cúng dường các vị Bụt đang cư trú ở vô số các cõi Bụt khác. Đến giờ cơm trưa, mọi người đều về kịp nước mình để ăn cơm rồi đi kinh hành. Xá Lợi Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy.

“Này nữa, Xá Lợi Phất! Ở nước Cực Lạc kia, thường có nhiều loại chim đủ màu rất kỳ diệu như hạc trắng, khổng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng tần già và cọng mạng... Những con chim ấy,

sáu buổi mỗi ngày, thường hát lên những thanh âm hòa nhã: trong giọng hát của chúng, người ta nghe được tiếng diễn xướng các pháp môn Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát thánh đạo phần... Dân chúng trong nước nghe được những pháp âm như thế đều nhiếp tâm trở về thực tập niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng.

“Xá Lợi Phất, thầy đừng tưởng rằng các loài chim ấy đã được sinh ra trên căn bản nghiệp báo. Tại sao? Tại vì ở nước Bụt kia không có ba nẻo đường đen tối là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Xá Lợi Phất! Ở nước ấy danh từ ác đạo mà còn không có, hưởng hồ là sự thực về ác đạo. Những con chim kia đã được Bụt A Di Đà biến hóa ra với mục đích là làm cho pháp âm được tuyên lưu rộng rãi trong xứ của ngài.

“Xá Lợi Phất, ở nước Bụt ấy, mỗi khi có gió nhẹ xao động các hàng cây và các màn lưới châu báu thì người ta lại được nghe những âm thanh vi diệu, giống như là có trăm ngàn nhạc khí cùng được tấu lên một lần. Người dân nước ấy mỗi khi nghe các âm thanh kia thì đều nhiếp tâm niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Xá Lợi Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy. (C)

“Xá Lợi Phất! Thầy nghĩ sao? Đức Bụt kia tại sao có tên là A Di Đà? Xá Lợi Phất! Tại vì đức Bụt ấy là ánh sáng vô lượng có thể chiếu soi được tất cả các cõi nước trong mười phương mà không hề bị ngăn cách. Vì vậy nên ngài được gọi là A Di Đà.

“Hơn nữa, Xá Lợi Phất! Thọ mạng của đức Bụt ấy cũng như của dân chúng trong nước ngài là thọ mạng vô lượng kéo dài tới vô lượng vô biên kiếp A Tăng Kỳ, vì vậy cho nên danh hiệu của ngài là A Di Đà.

“Xá Lợi Phất! Từ khi Bụt A Di Đà thành đạo đến nay tính ra là đã mười kiếp. Nay nữa, Xá Lợi Phất! Số đệ tử thanh văn đã đắc quả A La Hán của đức Bụt ấy nhiều vô lượng, không thể đếm được bằng toán học, số đệ tử Bồ Tát của ngài cũng đông đảo như thế.

“Này Xá Lợi Phất! Nước Bụt kia đã được xây dựng bằng những công đức đẹp đẽ như thế.

“Này nữa Xá Lợi Phất! Tất cả những ai sinh về nước Cực Lạc đều có tư cách bất thối chuyển, trong số ấy có nhiều vị đã là Bồ Tát nhất sinh bồ xứ. Số lượng của các vị này đông đảo vô cùng, không thể dùng toán học mà kiểm đếm được, ta chỉ có thể dùng danh từ vô số A Tăng Kỳ để diễn tả mà thôi. (C)

“Xá Lợi Phất! Chúng sinh mọi nơi khi nghe nói tới nước Cực Lạc đều nên phát nguyện sinh về nước ấy. Tại sao? Tại vì sinh về nước ấy thì sẽ được sống chung và gần gũi với rất nhiều các bậc thiện nhân cao đức.

“Xá Lợi Phất! Những kẻ thiếu phước đức và căn lành thì ít hy vọng được sinh về cõi ấy. Vì vậy, Xá Lợi Phất, người con trai lành hay người con gái lành nào muốn sinh về cõi ấy thì khi nghe đến danh hiệu Bụt A Di Đà phải nắm lấy danh hiệu ấy mà hết lòng thực tập quán niệm

theo phương pháp nhất tâm bất loạn, hoặc trong vòng một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày hay bảy ngày. Người ấy, đến khi lâm chung, sẽ được thấy Bụt A Di Đà và các vị thánh chúng nước ấy hiện ra trước mặt. Trong giờ phút ấy, tâm ý người kia sẽ an trú trong định, không hề điên đảo và tán loạn, do đó người ấy được vãng sinh ngay về nước Cực Lạc.

“Xá Lợi Phất! Vì thấy được cái lợi ích lớn lao này cho nên tôi muốn nói với quý vị rằng những ai đang nghe tôi nói đây hãy nên phát nguyện sinh về nước ấy. (C)

“Xá Lợi Phất, nếu trong giờ phút hiện tại tôi đang ca ngợi những lợi ích và công đức không thể nghĩ bàn của Bụt A Di Đà thì tại phương Đông, phương Nam, phương Tây, phương Bắc, phương Thượng và phương Hạ, các vị Bụt đông như số cát sông Hằng, vị nào cũng đang ngồi tại quốc độ của mình, biểu lộ tướng lười rộng dài của các vị, bao trùm cả thế giới tam thiên đại thiên và thốt lên lời tuyên bố thành thật của mình: ‘Này toàn thể chúng sinh các cõi, quý vị hãy nên tin vào kinh này, kinh mà tất cả các Bụt trong vũ trụ đều đem hết lòng xưng tán và hộ niệm.’

“Xá Lợi Phất! Thấy nghĩ sao? Tại sao gọi kinh này là kinh mà tất cả các Bụt đều đem hết lòng xưng tán và hộ niệm?

“Sở dĩ như thế, là vì những người con trai hoặc con gái nhà lành nào nghe được kinh này và nghe được danh hiệu Bụt A Di Đà, hết lòng hành trì và thực tập theo phép niệm Bụt thì những vị ấy sẽ được tất cả các vị Bụt hộ niệm, và tất cả sẽ đạt tới quả vị giác ngộ cao tột, không còn bị thối chuyển. Vì vậy cho nên quý vị hãy tin vào lời tôi đang nói, và cũng là lời chư Bụt đang nói.

“Xá Lợi Phất, nếu có người đã, đang, hay sẽ phát nguyện sinh về nước Bụt A Di Đà, thì người ấy ngay trong giờ phát nguyện đã đạt được quả vị giác ngộ cao tột không thối chuyển và đã có mặt tại cõi nước ấy rồi, không kể đến sự kiện là người ấy đã sinh, đang sinh, hay sẽ sinh về đó.

“Xá Lợi Phất, trong khi tôi đang ca ngợi công đức không thể nghĩ bàn của chư Bụt, thì chư Bụt cũng đang xưng tán công đức không thể nghĩ bàn của tôi, và nói: ‘Bụt Shakyamuni thật là hiếm có. Ngay trong cõi ta bà đầy dẫy năm yếu tố ô nhiễm là kiếp trước, kiến trước, phiền não trước, chúng sinh trước và mạng trước mà ngài có thể chứng đắc được quả vị giác ngộ vô thượng và còn tuyên thuyết được cho chúng sinh những pháp môn mà bất kỳ ở đâu, mới nghe qua người ta cũng khó mà phát sinh niềm tin.’

“Xá Lợi Phất! Thấy nên hiểu cho rằng cư trú trong thế giới đầy năm loại ô nhiễm này mà đạt tới được quả vị giác ngộ vô thượng và còn diễn giải được cho mọi giới những pháp môn rất khó tin như pháp môn này, đó là một việc làm cực kỳ khó khăn.”

Nghe Bụt nói kinh này, thầy Xá Lợi Phất, tất cả các vị khát sĩ, và mọi giới Thiên, Nhân, A Tu La, v.v... ai cũng phát lòng tin tưởng, tiếp nhận, làm lễ Bụt và lui về trú sở của mình. (CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING U



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Giving Rise to the Aspiration (*Phát Nguyện*)

Taking refuge in Buddha Amitabha
in the wondrous ultimate dimension,
I devote my heart to returning to myself
and diligently maintaining mindfulness.
I vow to go for refuge to Buddha Amitabha.
I bow my head and ask to be received in his embrace.
Please bring your torch of light to shine
upon my mind, to offer guidance to my thoughts.
Please bring the boat of longevity
to carry my body so that I may live
with peace and joy.
Please Buddha, always protect me.
Keep my mind attentive, ending wrong
perceptions
so that all afflictions fall away.
With every step we take in solidity and

freedom,
the Buddha is alive; we walk in the Pure Land.
Dwelling mindfully in the present moment,
with the Pure Land already a reality,
we are assured that the future will be filled
with peace and joy.

If we are able to recollect Amitabha
with undispersed, one-pointed mind,
we will witness the appearance of the nine
lotus grades.

May we all live long,
knowing in advance the moment of our
passing away,
dying with a mind that is calm and free,
and a body without sickness or pain.

May Buddha Amitabha be here with us now
with his holy assembly which bears the
golden lotus.
Together, may we set out in freedom
to witness the opening of the lotus and the
Buddha within.
May the Pure Land forever be our home.
I bow my head and ask the Buddha to be
witness
To my continuous efforts in the practice.
(BB)

Discourse on the Land of Great Happiness (*Kinh A Di Đà*)

This is what I heard the Buddha say one time when he was staying in the Anathapindika Monastery in the Jeta Grove.

At that time the Buddha had with him a Sangha of 1,250 bhikshus, all arhats and the most well-known among his senior disciples, including Shariputra, Mahamaudgalyayana, Mahakashyapa, Mahakatyayana, Mahakaushthila, Revata, Shuddhipanthaka, Nanda, Ananda, Rahula, Gavampati, Pindolabharadvaja, Kalodayin, Mahakapphina, Vakkula, and Aniruddha. There were also present Bodhisattvas of great stature like Manjushri, Ajita, Gandhahastin, Nityodyukta and many other great Bodhisattvas as well as countless heavenly beings including Indra.

At that time the Buddha called Shariputra to him and said: “If you go from here in the western direction and pass through hundreds of thousands of millions of Buddha Worlds you will come to a world called Sukhavati (Great Happiness). In that world there is a Buddha whose name is Amitabha and who is at this very moment teaching the Dharma. (B)

“Shariputra, why is that land called Great Happiness? Because the people who live there do not have to go through any suffering. They are always enjoying many kinds of happiness. And that is why that world is called Great Happiness.

“Shariputra, around Sukhavati there are seven rows of rails, seven rows of spread out netting and seven rows of trees. All are made of the four kinds of precious jewels. That is why the land is called Great Happiness.

“Furthermore Shariputra, in the land of Great Happiness there are many lakes of the seven precious stones, full of the water of the Eight Virtues. The bed of the lake is made wholly of pure golden sand and on the shores are paths of gold, silver, and crystal. Above these paths are countless pavilions which are built of and decorated with gold, silver, crystal, mother-of-pearl, red agate, and carnelians. The lotus flowers in these lakes are as large as cartwheels. The blue lotuses give out a halo of blue light, the golden lotuses a halo of golden light, the red lotuses a halo of red light and the white lotuses a halo of white light. The fragrance of the lotuses is subtle, wonderful, sweet, and pure.

“Shariputra, Sukhavati is adorned with such beauties as these.

“Furthermore Shariputra, in this Buddha Land people can always hear the sound of heavenly music. The earth is made of pure gold. During the six periods of the day, flowers rain down multitudes of mandarava from the sky. In the morning the people of this land like to take flower baskets made of cloth and fill them with these wonderful flowers in order to make offerings to the Buddhas who live in countless other Buddha Lands. When it is time for the midday meal, everyone returns to Sukhavati and after eating does walking meditation.

Shariputra, that is how extraordinarily beautiful Sukhavati is.

“Furthermore Shariputra, in Sukhavati you can always see different species of birds of many wonderful colors, like white cranes, peacocks, orioles, egrets, kavalinkara, and jivanjva birds. These birds sing with harmonious, sweet sounds throughout the six periods of the day. In the song of the birds people can hear teachings on different Dharma doors such as the Five Faculties, the Five Powers, the Seven Factors of Awakening, and the Noble Eightfold Path. When the people of this land hear the teachings in the form of bird songs, their minds are in perfect concentration and they come back to practicing mindfulness of Buddha, Dharma, and Sangha.

“Shariputra, do not think that the birds in Sukhavati have been born as the result of past bad actions. Why? Because the three lower realms of hells, hungry ghosts, and animals do not exist in the land of Amitabha Buddha. Shariputra, in this land the names of the lower realms do not even exist, how much less their actuality! These birds are manifestations of the Buddha Amitabha so that the Dharma can be proclaimed widely in his land.

“Shariputra, in this Buddha Land, whenever a light breeze moves the rows of trees and the jeweled netting, people hear a wonderful sound as if a hundred thousand musical instruments are being played together at the same time. When the people hear this sound, they all naturally return to mindful recollection of the Buddha, the Dharma, and the Sangha. Shariputra, that is how beautiful Sukhavati is. (B)

“Shariputra, why do you think that Buddha is called Amitabha (Limitless Light)? Because he is infinite light which is able to illuminate all worlds in the Ten Directions and this light and radiance never comes to an end. That is why he is called Amitabha.

“What is more, Shariputra, the life span of Amitabha as well as the life span of everyone who lives in his Buddha Land is limitless. It lasts for innumerable kalpas, that is why he is called Amitabha.

“Shariputra, from the time when Amitabha Buddha realized enlightenment until now can be reckoned as ten kalpas. Moreover Shariputra, the number of his hearer disciples who have attained the fruit of arhatship is also limitless. It is not possible to calculate them, so great is their number. The number of bodhisattvas in that land is also limitless.

“Shariputra, the land of Amitabha is made out of such beautiful qualities as these.

“Shariputra, everyone who is born in Sukhavati naturally has the capacity of non-regression. Among the people living there, many will attain Buddhahood in one more lifetime. The number of these bodhisattvas is infinite, and there is no method of calculation to number them. It may only be expressed by the term limitless. (B)

“Shariputra, when living beings everywhere hear Sukhavati spoken about, they should bring forth the great wish to be born in such a land. Why? Because having been born in that land they will be able to live with and be very close to so many noble practitioners.

“Shariputra, one cannot be born in this land with a lack of merit or wholesome roots. Therefore, Shariputra, whenever men or women of good families hear the name of Amitabha Buddha, they should mindfully repeat that name and wholeheartedly practice visualization with a mind that is one-pointed and not dispersed for one, two, three, four, five, six, or seven days. When that person passes from this life, they will see Amitabha Buddha and the Holy Ones of that land right before their eyes. At the time of their passing, their mind will abide in meditative concentration and will not be deluded or dispersed. That is why they can be born in the Land of Great Happiness.

“Shariputra, it is because I have seen the enormous benefit of this land that I want to tell all who are listening now to bring forth the great wish to be born there. (B)

“Shariputra, as I am now commending the inestimably great benefits and virtues of Buddha Amitabha, there are in the east, in the south, in the west, in the north, above and below, Buddhas as numberless as the sands of the Ganges, each one seated in his own Buddha Field, each one with the long tongue of a Buddha which is able to embrace the three chiliocosms, announcing with all sincerity, ‘Living beings in all worlds, you should have confidence in this sutra, which all the Buddhas in the entire cosmos wholeheartedly commend and protect by recollection.’

“Shariputra, why do you think this sutra is wholeheartedly commended and protected by the recitation of all Buddhas? The reason is that when sons or daughters of good families hear this sutra or hear the name of the Buddha Amitabha and wholly put it into practice and maintain mindful recitation of Buddha Amitabha’s name, they will be protected by the recollection of all the Buddhas, and they will attain the highest fruit of awakening from which they will never regress. So you should have faith in what I am saying and what all other Buddhas are also saying.

“Shariputra, if there is anyone who has already brought forth the great aspiration, is aspiring now or will aspire in the future to be born in Amitabha’s land, at the very moment when that person makes the aspiration, they already attain the fruit of the highest awakening from which they will never regress, and they are dwelling already in the Buddha Field of Amitabha. It is not necessary that they have been born or are being born or will be born there in order to be present within the Buddha Field of Amitabha.

“Shariputra, while I am praising the unimaginably great qualities of the Buddhas, the Buddhas are also praising my unimaginably great qualities saying, ‘Buddha Shakyamuni is very rare. In the Saha world which is full of the five impurities — the cloudiness of time, the cloudiness of views, the cloudiness of unwholesome mental states, the cloudiness of the idea of

living being and life span — he is able to realize the fruit of the highest awakening and is able to communicate to living beings the Dharma doors, which people will find hard to believe if they have had no preparation.’

“Shariputra, understand that to stay in a world which is full of the five kinds of impurity and to be able to attain the fruit of the highest awakening and also to be able to transmit to all beings Dharma doors which people find hard to believe, like this Dharma door of being born in Sukhavati, is something extremely difficult.”

When Shariputra as well as all the bhikshus, heavenly beings, bodhisattvas, warrior gods, and others heard the Buddha deliver this sutra, they all had faith in it, joyously accepted the teaching and paid respect to the Buddha before returning to their dwelling places. (BB)

SUKHAVATI-VYUHA SUTRA, TAISHO REVISED TRIPITAKA 366

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG V



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi (C) (*Transforming Violence and Fear Discourse*)

1. Hãy lắng nghe và quán sát để thấy tại sao mà từ trạng thái an lành người ta đã đưa xã hội tới tình trạng đầy khùng bố bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm thế nào mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.

2. Người đời trải nghiệm từ cái khổ này đến cái khổ khác, như con cá sống trong một nơi mà ở đó càng ngày nước càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh và con người vì u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khùng bố và trừng phạt.

3. Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn lạc cả mười phương, không có nơi nào thực sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thực ấy, cho nên con người cứ áp ủ mãi cái tri giác sai lầm của mình.

4. Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy, người ta chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che giấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không trông thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm, cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.

5. Cái niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và vì cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ đã làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại.

6. Trong số những hệ lụy của cuộc đời, mình đừng để cho tự thân vương vấn vào bất cứ một hệ lụy nào. Những gốc rễ của tà loạn phải biết cắt đứt. Phải buông bỏ đừng nương vào chúng nữa. Nếu buông bỏ được tà dục thì ta có thể vượt qua mọi khổ nạn. Kẻ hành giả phải vượt ra khỏi cái vòng khổ nạn thì mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.

7. Kẻ hành giả chân chính phải có tâm dạ chí thành, đừng tự hành động dựa trên vọng tưởng, cứ đường thẳng mà đi, không nói lối hai chiều. Phải biết cách dập tắt ngọn lửa của sự hờn giận, phải biết cách làm tan vỡ khối tham vọng của mình. Nếu biết cởi bỏ được những ràng buộc của phiền não thì mình có thể bắt đầu thấy được bến bờ giải thoát.

8. Nên buông bỏ sự tự hào, đừng ham ngủ, đừng để chìm vào trạng thái hôn trầm. Biết sống và làm việc cho có chừng mực, đừng đánh mất mình trong đám đông. Đừng vướng vào những cái bề ngoài hào nhoáng. Phải biết từ khước chúng. Phải quán chiếu thường xuyên tự tánh không của vạn pháp để đạt tới Niết Bàn tĩnh lặng.

9. Đừng nhục mạ ai, cũng đừng để mình bị níu kéo và vướng mắc vào những hình sắc đối gạt bên ngoài. Đừng đắm mình trong những cuộc vui mà quên đi mục đích của sự hành trì là giải cứu khổ nạn.

10. Những gì thuộc về quá khứ, đừng nghĩ tới chúng nữa. Những gì thuộc về tương lai, đừng vọng tưởng đến chúng. Những gì đang xảy ra trong hiện tại phải được nhận diện để đừng bị vương vấn vào. Cứ như thế thênh thang bước một mình khắp năm châu bốn biển mà không còn bị ai ganh ghét.

11. Tội nói rằng tham dục là mãnh lực gây ra tàn hại nhiều nhất. Đó là cơn lũ lụt làm tràn ngập cả thế gian. Thấy được điều đó thì mới chế phục được mọi nghi ngờ. Cần để tâm quán chiếu về lý duyên khởi. Phải thấy được rằng nếu không thoát ra được cái ô nhiễm của tham dục thì ta khó mà chấm dứt được khổ đau. (C)

12. Trong đám đông, số người có năng lực buông bỏ tham dục rất ít, thời đại nào cũng thế. Nhưng một khi đã buông bỏ được rồi thì kẻ hành giả lại không cảm thấy mất mát gì, cũng không có nhu yếu di chuyển tới một nơi nào khác: cơn lũ lụt kia tự nó sẽ cáo chung và không có gì còn ràng buộc được ta nữa.

13. Nương vào sức mạnh của tuệ giác làm cỗ xe, vị mâu ni vượt tới bờ bên kia. Nhờ có tuệ giác, vị ấy không còn lo lắng và thấy mình đang được bảo hộ. Sinh tử, tai ách và sự ganh ghét không còn xâm phạm tới vị ấy được. Do sức mạnh của tinh tiến, vị ấy đạt được bình an thật sự.

14. Đã xa lìa được (tham dục) thì khổ đau không còn tồn tại, người hành giả quán chiếu về tự tánh không của vạn pháp, không còn vướng bận vào bất cứ một pháp nào. Đã trực tiếp thấy được con đường lớn đưa tới an bình rồi, người ấy không còn vướng vào bất cứ một quan điểm nào của thế gian nữa.

15. Khi hành giả không còn chấp rằng thân này là mình, thấy được tính cách không thể nắm bắt và không thật sự tồn tại của một cái ngã thì vị ấy không còn gì để lo lắng nữa.

16. Khi gốc rễ của si mê đã được nhổ lên và khi những cây non của si mê mới mọc lên cũng đã bị nhổ sạch không còn có cơ hội lớn lên, thì trong hoàn cảnh hiện tại, người hành giả không còn nắm bắt một cái gì nữa và không còn có nhu yếu phân biệt ai là đồng minh ai là kẻ thù.

17. Khi đã không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật (như những gì tồn tại ngoài nhau), khi đã không còn bị kẹt vào các ý niệm, khi đã không thấy có gì có thể nắm bắt, khi đã thấy được rằng không gian và vật thể là không, thì không có gì trong thế gian còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.

18. Đã vượt được hoàn toàn cái ý niệm về tất cả trong đó có ý niệm về vật thể thì trong tất cả các pháp hành, không pháp nào mà mình không đạt được. Đã được học hỏi, thực tập và thuyết giảng thông thạo được giáo lý vô dục thì dù có bị bất cứ ai đến chất vấn, vị ấy cũng không còn cảm thấy e ngại trong việc ứng đối.

19. Đã đạt được tuệ giác rồi, vị ấy không cần lệ thuộc vào ai nữa cả. Vì không còn mong cầu gì nữa và cũng không còn ghét bỏ gì nữa cho nên vị ấy đạt được sự bình an trong tâm hồn và thực chứng được Niết Bàn tịch tĩnh.

20. Nhìn xuống không thấy hãnh diện, nhìn lên không thấy sợ hãi, vị Mâu ni an trú nơi tự tính bình đẳng, không còn bị vướng vào một kiến chấp nào. Bảy giờ tất cả mọi tranh chấp đều đã được ngưng lại, oán thù và tật đố không còn có mặt, vị ấy tuy đứng trên tuệ giác mà chẳng thấy mảy may tự hào.(CC)

NGHĨA TỨC KINH 16 - ATTADANDA SUTTA (SN. 935-954)

Tán Dương Quan Âm
*(Praising the Bodhisattva of Great
Compassion)*

Trí tuệ bừng lên đóa biện tài
Đứng yên trên sóng sạch trần ai
Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh
Hào quang quét sạch buổi nguy tai

Liễu biếc phát bày muôn thế giới
Sen hồng nở hé vạt lâu đài
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay.

Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm
Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm
Nam Mô Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm
(CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING V



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on Transforming Violence and Fear (*Kinh Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi*)

1) Let us listen and observe to understand how, from a peaceful and secure situation, we have brought society to the present situation full of terror and violence? How have past generations behaved for the situation to become like this? I want to talk with you about this issue of suffering and tell you how I was able to let go of fear. (Sn. 935)

2) People in the world experience one suffering after another like a fish living in a pond that is drying up day by day. In a situation of suffering, violent thoughts easily arise, and people, in their ignorance, seek to relieve their suffering by terrorizing and punishing others. (Sn. 936)

3) The whole world is burning with violence. In the ten directions, all is in chaos; there is not a place where there is real peace and security. Everyone sees himself as superior to others; few people know to let go of passions. Not having seen this reality, people continue to hold hatred and ignorance in their hearts. (Sn. 937)

4) Binding themselves in those states of mind, they bring themselves more misunderstanding and suffering. I have looked deeply into the states of mind of unhappy people, and I have seen hidden under their suffering a very sharp-pointed knife. Because they don't see that sharp-pointed knife in themselves, it is difficult for them to deal with suffering. (Sn. 938)

5) The pain caused by the sharp-pointed knife lasts a long time and does not change. Because they continue holding onto the knife like that, they fill the world with their suffering. Only when they have the opportunity to recognize it and extract it from their hearts will the suffering cease, and only then will they have the chance to stop. (Sn. 939) (B)

6) Don't let yourself be caught in any of the entanglements of life. We must know to cut through the roots of misperception and disorder. Let go of them; stop leaning on them. If you can let go of wrong desires, you can overcome all suffering. Practitioners must transcend the cycle of suffering in order to realize their career of liberation. (Sn. 940)

7) A real practitioner must have a sincere mind. He doesn't do anything based on his wrong perception; he just walks straight on his path, and he doesn't speak with two tongues. He must know how to extinguish the fire of hatred and anger; he must know how to break through the block of greed and ambition in him. If he knows how to unravel the net of afflictions, he will start to see the shore of liberation. (Sn. 941)

8) We should let go of pride; we shouldn't sleep too much, nor let ourselves fall into indolence. We should know how to live and work moderately, and not let ourselves be carried away by the majority. Let us not be caught by any dazzling appearance, and let us know how to walk away unfazed. Let us always contemplate the empty nature of all things in order to attain the quiet Nirvana. (Sn. 942)

9) Don't insult anyone. Don't let yourself be pulled by and attached to deceiving appearances. Don't let yourself be drowned in entertainments and forget that the goal of our practice is to help ourselves and others to get out of suffering. (Sn. 943)

10) What belongs to the past, we don't think about anymore. What belongs to the future, we don't dream about. We should recognize what is happening in the present moment so we don't get caught in it. In this way, we just walk alone on the five vast continents with no one jealous of us anymore. (Sn. 944)

11) I say sexual desire is the force that causes the most destruction - the flood that engulfs the whole world. Only by seeing that, can we master all doubts. When we wholeheartedly contemplate interdependent co-arising, we must see that if we are not free from the pollution of sexual desire, it will be difficult for us to end suffering. (Sn.945) (B)

12) Throughout the ages, among any great number of people, very few have the capacity to let go of sexual desires. Once the practitioner can release it, she feels no loss and no need to move anywhere: that flood subsides all by itself, and nothing can preoccupy her anymore. (Sn. 946)

13) Leaning on the strength of the vehicle of understanding, the Muni crosses to the other shore. Thanks to understanding, he doesn't worry anymore, and he feels protected. Birth,

death, disasters, and jealousy cannot affect him anymore. Thanks to the energy of diligence, he attains genuine peace. (Sn. 947)

14) Upon emancipation from sexual desires, suffering dissipates. The practitioner contemplates the emptiness of all things and won't be preoccupied by anything. Having seen directly the great path leading to peace, she will no longer be caught in any view of the world. (Sn. 948)

15) When the practitioner is not caught in the idea that "this body is me," he understands that self is by nature ungraspable, and it doesn't really exist. Therefore he doesn't have anything to worry about anymore. (Sn. 949)

16) When ignorance is completely uprooted, and new sprouts of ignorance are removed and given no chance to grow, the practitioner doesn't discriminate between allies and enemies and so no longer grasps at anything. (Sn. 950)

17) No longer caught in the concept of mind and material object (as realities that are independent of each other) or any other concept, not seeing anything to grasp, understanding that space and objects are empty, nothing in this world can make the practitioner complain or grieve. (Sn. 951)

18) Having completely transcended all concepts including the concept of an object, there is not a single practice among all the practices that we do not achieve. Having studied, practiced, and eloquently taught the teachings of non-desire, even if someone comes to interrogate him, he won't be shy or hesitant in responding. (Sn. 952)

19) Having attained understanding, she is no longer dependent on anyone. Because she no longer yearns for nor hates anything, she attains inner peace and realizes Nirvana. (Sn. 953)

20) Looking down, the Muni doesn't feel proud. Looking up, he doesn't feel afraid. He dwells in non discrimination and is not caught in any view. At that time all conflicts have stopped; hatred and jealousy disappear. Even when he is abiding in wisdom, he has no pride. (Sn. 954) (BB)

THE ABSOLUTE TRUTH SUTRA 16 - ATTADANDA SUTTA, #935-954

Praising the Bodhisattva of Compassion *(Tán Dương Quan Âm)*

From the depths of understanding, the
flower of great eloquence blooms:
The Bodhisattva stands majestically upon
the waves of birth and death, free from all
afflictions.

Her great compassion eliminates all sickness,
even that once thought of as incurable.

Her wondrous light sweeps away all
obstacles and dangers.

Her willow branch, once waved, reveals
countless Buddha Lands.

Her lotus flower blossoms a multitude of
practice centers.

We bow to her. We see her true presence in
the here and now.

We offer her the incense of our hearts.

May the Bodhisattva of Deep Listening

embrace us all with great compassion.

Namo 'valokiteshvaraya (3x) (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,

gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,

and numerous beings

who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG W



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Buông Bỏ Ân Ái (*Letting Go of Sexual Attachment*) (C)

1. Kiếp người rất ngắn ngủi, chưa tới một trăm năm, dù có hơn trăm năm, cũng không sao khỏi chết.
2. Lạc thú sinh lo lắng. Ân ái sợ vô thường. Yêu nhau hay ghét nhau, rốt cuộc rồi cũng phải xa nhau. Thấy vậy cho nên có người không còn ưa thích sống đời lứa đôi.
3. Không có gì mà cơn lũ của cái chết không cuốn theo nó. Những gì ta ham muốn ngày xưa, những gì mà ta trân quý như một cái ta, nếu lấy trí tuệ mà quán chiếu để tìm ra sự thật ta sẽ thấy rằng cái này không phải là ta, và ta không phải là cái này.
4. Những lạc thú của cuộc đời cũng giống như những gì ta thấy trong một giấc mơ. Thức dậy rồi thì không còn thấy gì nữa. Những gì mà người đời đang tham cầu cũng thế. Một khi tâm thức hết biểu hiện rồi thì còn có gì nữa đâu?
5. Tên tuổi người ấy ta còn nghe, nhưng người ấy đã đi rồi. Người ấy dễ thương hay không dễ thương, bây giờ ta cũng không trông thấy nữa. Người ấy đã rời bỏ cuộc đời, người ấy đã đi về đâu? Thân thức đã đi, chỉ có cái tên còn ở lại.
6. Buồn giận nhau, yêu thương nhau, rồi ghen ghét nhau. Người ta không buông bỏ được cái vướng mắc vào tham ái. Bậc trí giả biết vậy cho nên buông bỏ ân ái. Lìa xa được sự sợ hãi và đạt tới cõi an lành.

7. Vị khất sĩ phải sống với sự thực, đừng đánh mất chánh niệm. Phải xa lìa ái dục, biết rằng hình hài này thế nào cũng có ngày hủy diệt. Phải thực tập đừng đuổi theo những đối tượng sắc dục. Phải quán chiếu tâm ý trong tâm ý. Trên con đường tìm cầu chân lý, đừng dừng lại bất cứ ở đâu.

8. Không dừng lại cũng là pháp môn hành trì của các bậc tôn đức. Cái thương, cái ghét, cái tỵ hiềm, cái buồn và cái lo không động được tới mình. Như những giọt nước rơi xuống không giọt nào dính vào được đóa sen.

9. Không vướng mắc, cũng không trông cầu. Những gì thấy và nghe có tính cách bất chính ta không ái trước. Cả đến cái giải thoát mà ta cũng không tìm cầu thì ta còn tìm cầu gì những cái ô nhiễm?

10. Không vướng vào tham ái, (trong sáng) như một đóa sen. Tuy mọc lên từ bùn nhưng bùn không động tới được. Bậc tôn quý trên đời cũng hành xử như thế. Những gì nghe và thấy cũng giống như những gì chưa bao giờ thấy, chưa bao giờ nghe. (CC)

NGHĨA TỨC KINH, KINH THỨ SÁU - LÃO THIẾU CÂU TỬ, ĐẠI TẠNG TÂN TU 198 TƯƠNG ĐƯƠNG VỚI JARA SUTTA, SUTTA-NIPĀTA 804-813

Kinh Mâu Ni - Người Xuất Sĩ Tĩnh Lặng (*Muni Sutta: The Sage*) (C)

1. Còn ái dục thì còn sợ hãi. Còn vướng vào đời sống thế tục thì ham muốn còn phát sinh. Xuất gia để được sống thanh thoi, buông bỏ được mọi ham muốn và sợ hãi, đó là cái thấy (cái làm) của vị mâu ni, của người khất sĩ. (Sn. 207)

2. Hạt giống (ái dục) đã sinh nay được đoạn diệt, không còn gieo trồng, không để cho sinh khởi và lớn lên trở lại. Đó là hạnh người xuất sĩ. Một kẻ như thế được gọi là một mâu ni. Làm được như thế thì bậc hiền nhân lớn kia đã đạt tới bình an thật sự. (Sn. 208)

3. Đã xem xét đất đai, đã quyết tâm vứt bỏ hạt giống xấu và không còn cung cấp chất ứot cho hạt giống ấy mọc lên, vị mâu ni khi đã buông bỏ được hý luận và đạt tới vô sinh rồi thì không ai có thể tư lường được về người ấy nữa. (Sn. 209)

4. Kẻ ấy đã thấy biết được mọi nẻo sinh thái mà không còn muốn đi về một nẻo nào trong các nẻo ấy, kẻ ấy đã dứt bỏ được tham và ái, kẻ ấy không còn bận tâm lao nhọc theo đuổi bất cứ một cái gì nữa cả, vì kẻ ấy đã qua tới bờ bên kia. (Sn. 210)

5. Kẻ ấy đã vượt thoát tất cả, đã liễu tri tất cả, đã có tuệ giác, không còn vướng bận vào bất cứ gì, đã buông bỏ mọi tham cầu, đạt tới thanh thoi nhờ diệt trừ tham dục, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 211)

6. Kẻ ấy có tuệ lực, kẻ ấy được sinh ra từ giới và hành, chuộng tĩnh lặng, ưa thiền duyệt, ngày đêm chánh niệm, không còn bị sai sử bởi tập khí, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 212)

7. Kẻ ấy bước đi một mình, tinh cần, tinh thức, không còn bị khen chê động tới, như một con sư tử không còn run sợ trước một âm thanh nào của bất cứ một loài thú nào, như một làn gió không bị vướng mắc vào một chiếc lưới nào, trong sáng như một dòng nước, tinh khiết như một đóa sen, đưa lối cho người mà không bị ai lôi kéo, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 213) (C)

8. Vững như trụ trên bãi tắm, không bị ai xoay chuyển lung lạc, không còn đam mê, sáu căn thường tĩnh lặng, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 214)

9. Tâm vững chãi, đoan chính như một con thoi, ghê sợ những hành động thấp hèn, biết phân biệt rõ ràng tà chính, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 215)

10. Biết tiết chế, không làm điều bất thiện, vị xuất sĩ dù còn niên thiếu hay tuổi đã cao biết sống tri túc, không bị ai thách thức và căm dỗ, mà cũng không thách thức và căm dỗ ai, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 216)

11. Tiếp nhận thức ăn cúng dường, dù trước dù sau, dù hậu dù bạc, với tâm niệm bình đẳng, an nhiên, không khen chê, không kén chọn, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 217)

12. Sống theo phạm hạnh, tuy còn trẻ tuổi mà không bị vướng mắc vào ai, không tự cao, không phóng dật, một mình đi thanh thoi, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 218)

13. Đã thấy được chân tướng của thế gian, đã đạt tới đệ nhất nghĩa đế, đã vượt dòng sinh tử, đạt tới vô sinh, chấm dứt mọi hệ lụy và phiền não, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một mâu ni. (Sn. 219)

14. Người cư sĩ vương vào vợ con, phải chăm sóc lo lắng, thiếu điều kiện bảo vệ cho sự sống mọi loài, khó sống tiết chế và thiếu dục; người xuất sĩ trái lại, nhờ cát ái từ thân, sống thanh thoi, có cơ hội giúp đời và bảo vệ sinh mạng cho mọi loài, sống tiết chế và thiếu dục một cách dễ dàng. (Sn. 220)

15. Con chim công cổ xanh khi bay lên không gian không thể nào sánh được với con thiên nga. Người thế tục vương bận trong cuộc đời không thể nào so sánh được với xuất sĩ, đang ngồi thiền định một mình trên núi. (Sn. 221) (CC)

SUTTA NIPÀTA, URAGAVAGGA 12 (SN. 207-221)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì giới pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING W



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Letting Go of Sexual Attachment (*Kinh Buông Bỏ Ân Ái*)

1. A human's life is very short; it is not even one hundred years, and even if it is more than one hundred years, the person still cannot avoid death.

2. Sensual pleasure gives rise to worries. Sexual attachment leads to fear of impermanence. Loving or hating each other, in the end, we will still be separated from one other. Having seen this, there are those who no longer wish to live a couple's life.

3. There is nothing that the torrent of death will not pull along with it. Everything that we have yearned for and that we have cherished as a "self," if we use wisdom to look deeply into it in order to see the truth, we will see that it is not mine, it is not me, and it is not the self.

4. All pleasures of life are like the things we see in a dream. Upon waking up, we cannot see them anymore. Everything that worldly people are craving is also like that. Once consciousness is no longer manifesting, what is there anymore?

5. We can still hear the name of the person, but he is already gone. Whether he was lovely or not lovely, we do not see him anymore. The person already left this life, and where has he gone to? His consciousness is gone, and only his name is left.

6. Feeling love then hate then jealousy then envy of each other, people cannot let go of their attachment to craving and desire. The sage is aware of this, so he releases his sexual attachment,

leaving behind fear and arriving at the shore of peace and safety.

7. A monastic practitioner must live with the truth; do not lose mindfulness. Abandon sensual desires. Know that this body will come to destruction and dissolution one day. Practice not pursuing objects of sensual desires. Contemplate the mind in the mind. On the path of seeking the absolute truth, do not stop at any place.

8. Non-stopping is also the door of practice of the sage. Love, hate, jealousy, sadness, and worry cannot disturb her – just as none of the falling drops of water can attach itself to the lotus.

9. Do not get attached to or desire anything. Do not get caught in what is seen and heard that is unwholesome. Even liberation should not be sought, then what is there to seek in impurities?

10. Not caught in craving and desire - pure as a lotus which has grown from the mud but untainted by the mud - the sage also behaves like this; everything that has been seen and heard is also like everything that has never been seen or heard.

JARA SUTTA, SUTTA-NIPÀTA, URAGAVAGGA 6 (SN. 804-813)

Muni Sutta: The Sage (*Kinh Mâu Ni - Người Xuất Sĩ Tĩnh Lặng*)

1. As long as there is sensual desire, there is still fear. As long as there is attachment to worldly life, desires continue to arise. Leaving the household to ordain in order to live with freedom is the insight and action of a muni, a monastic practitioner. (Sn. 207)

2. The seed of desire was born and now is terminated. There is no more planting and nourishing it. That is the practice of the monastic practitioner. Someone like that is called a muni - a sage. He has attained true peace. (Sn. 208)

3. Having examined the ground, determined to eliminate the unwholesome seeds and not provide water for these seeds to grow, the muni has ceased metaphysical discussion and attained no birth. No one can measure the sage anymore. (Sn. 209)

4. That person has seen and known all the paths of coming and going, and she no longer wants to enter any of these paths. She has extinguished craving and desire, not pursuing anything anymore, because she has crossed to the other shore. (Sn. 210)

5. That person has overcome all, understood all, gained wisdom, become unattached, released all ambitions, attained freedom as a result of having abandoned all craving and desire. The enlightened call him a sage. (Sn. 211)

6. That person has the power of understanding. She has been born from precepts and right

actions, preferring tranquility, rejoicing in meditation, dwelling in mindfulness day and night, and free from the control of habit energies. The enlightened call her a sage. (Sn. 212)

7. That person walks forward alone, diligent, awake, undisturbed by praise or criticism – unstartled like a lion at sounds, unsnared like the wind in a net, transparent like the limpid water, pure like the lotus flower, leading others but led by none. The enlightened call him a sage. (Sn. 213) (B)

8. Stable like a pillar at a bathing ford, she is unmoved or swayed by anyone. Without passion, her senses are calm. The enlightened call her a sage. (Sn. 214)

9. Solid and straightforward as the shuttle of a loom, clearly discerning right and wrong, he has a strong aversion to evil and cowardly actions. The enlightened call him a sage. (Sn. 215)

10. Self-restrained, she does not do anything unwholesome. Whether young or old, she already knows that she has enough. She is not challenged or tempted by anyone, and neither does she challenge or tempt anyone. The enlightened call her a sage. (Sn. 216)

11. Whether the food is given early or late, sumptuous or meager, he calmly receives it without discrimination, not praising or preferring one over the other. The enlightened call him a sage. (Sn. 217)

12. Practicing celibacy, although she is still young, she is not attached to anyone. Free from arrogance, sloth and torpor, she walks alone in freedom. The enlightened call her a sage. (Sn. 218)

13. He has seen the true nature of the world, attained the highest understanding, crossed the current of birth and death, attained no birth, and terminated all attachments and afflictions. The enlightened call him a sage. (Sn. 219)

14. Householders are attached to their spouses and children; they have to take care of their families and worry about them. They lack the conditions to protect the life of all beings and to live a simple life with self-restraint. On the contrary, monastic practitioners, thanks to the practice of letting go of desire and attachment, live in freedom and have many opportunities to protect life and help all living beings. They can easily live a simple life with self-restraint and moderation. (Sn. 220)

15. The crested, blue-necked peacock, when flying, can never match the swan. A worldly person, caught in household responsibilities, cannot be compared to a monastic practitioner, who sits stably in meditation on the mountain. (Sn. 221) (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

BÀI TỤNG X



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Pháp Cú Thí Dụ (*Dharmapada: Chapter on Auspicious Signs*) (C)

Thời gian lưu trú ở La Duyệt Kỳ trên núi Kỳ Xà Quật, Bụt đã vì các giới trời, người, rồng và quỷ diễn bày pháp tam thừa. Lúc ấy, cư trú bên bờ sông Hằng phía nam núi Kỳ Xà Quật, có một vị đạo sĩ Bà la môn biết nhiều, hiểu rộng, thông suốt chuyện xưa nay. Ông giáo hóa chỉ dạy cho năm trăm vị đệ tử, ai nấy đều tinh thông các vấn đề về thiên văn, địa lý, tinh tú, nhân sự, lành dữ, họa phúc, được mùa, mất mùa, không việc gì mà không nghiên cứu thấu đáo.

Một hôm các vị đệ tử ấy của vị đạo sĩ Bà la môn đến gần chỗ Bụt đắc đạo trước kia, ngồi bên bờ sông, bàn luận với nhau về vấn đề điềm lành. Họ đặt vấn đề dân chúng ở các quốc gia trên thế giới cho cái gì là điềm lành. Không tìm ra được câu giải đáp, họ đi tìm thầy của họ để hỏi. Sau khi đánh lễ thầy, chấp tay hỏi : “Chúng con học cũng lâu, biết cũng nhiều, nhưng vẫn chưa biết được trong các quốc gia khác nhau người ta cho cái gì là những điềm lành lớn nhất ?” Vị đạo sĩ Bà la môn nói: “Các vị hỏi một câu hỏi rất hay ! Ở xứ Diêm phù đề này có mười sáu nước lớn và 8400 nước nhỏ. Dân chúng mỗi nước đều có cái thấy khác nhau về điềm lành. Có người thì cho sự xuất hiện của vàng, bạc, thủy tinh, lưu ly là điềm lành, có người lại cho sự xuất hiện của trăng sáng, thân châu, voi, ngựa, ngọc nữ, san hô, đá quý, phượng hoàng, khổng tước là điềm lành. Có người lại cho là sự xuất hiện của tinh tú, bình báu, bốn loại người hiền từ, hoặc đạo sĩ ... là điềm lành. Nhưng cái nhìn của mỗi giống dân mỗi khác.” Các vị đệ tử hỏi : “Vậy thì có cái điều gì có thể báo cho ta biết là ta chắc chắn sẽ có hạnh phúc khi ta sống và sẽ sinh lên cõi trời khi ta mạng chung không ?” Vị đạo sĩ Bà la môn nói : “Các bậc tiền bối xưa nay chưa có ai dạy về vấn đề này, và sách vở cũng chưa thấy có ghi chép về vấn đề này.” Các vị đệ

tử nói: “Mới đây, chúng con nghe nói có người họ Thích xuất gia tìm đạo, ngồi thiền sáu năm, hàng phục ma quân, chứng thành quả Bụt, đạt được tam minh, hay là chúng ta đến đây để học hỏi thêm, thầy thấy thế nào ?”

Thầy trò hơn năm trăm người vượt núi băng rừng tới nơi Bụt ở. Sau khi đánh lễ, vị đạo sĩ chấp tay thưa hỏi: “Bạch đức thế tôn, mỗi quốc gia trên thế giới đều có những cái nhìn khác nhau về điềm lành. Vậy theo đức Thế Tôn cái gì mới là điềm lành thật sự ?” Bụt nói: “Trong cái nhìn của thế gian, cái gì người ta thấy thuận theo điều ước muốn thì người ta cho là điềm lành, cái gì không thì cho là điềm xấu. Những cái người ta cho là điềm lành ấy, không đủ để cứu độ tâm linh, vượt qua khổ nạn. Điềm lành thật sự, theo tôi, là những gì có khả năng đem lại hạnh phúc thật sự trong đời sống này, lại có khả năng giúp ta ra khỏi ba cõi và chứng nhập niết bàn.” Rồi đức thế tôn dạy những bài kệ sau đây: (C)

1. Bụt được tôn quý hơn cả trong hai giới trời và người
Vì Người thường có khả năng đưa ra những giáo nghĩa mẫu nhiệm của một vị Như Lai.
Một ngày kia, có một vị đạo sư Bà la môn tới hỏi:
Cái gì mới thật là điềm lành lớn nhất?
2. Với lòng xót thương, Bụt đã thuyết giảng
Về những gì thiết yếu và chân thật
Ngài dạy: Có niềm tin và có hạnh phúc trong khi học hỏi giáo pháp
Đó là điềm lành lớn nhất.
3. Không chạy theo các giới trời và người
Để cầu mong ban phúc và tránh họa
Cũng không có nhu yếu đến cầu đảo ở các đền miếu
Đó là điềm lành lớn nhất.
4. Chọn được môi trường tốt, có nhiều bạn hiền
Có dịp làm những điều phúc đức
Giữ lòng cho trinh bạch và chân chính
Đó là điềm lành lớn nhất.
5. Biết bỏ ác theo lành
Không uống rượu, biết tiết chế
Không đắm trong sắc dục
Đó là điềm lành lớn nhất.
6. Học rộng, biết trì giới
Siêng năng tu tập theo giáo pháp và luật nghi
Biết tu dưỡng thân tâm, không vướng vào các cuộc tranh chấp

Đó là điềm lành lớn nhất.

7. Là người con hiếu thảo, có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha

Biết chăm sóc gia đình, giữ cho trong nhà êm ấm

Không để cho lâm vào cảnh nghèo đói

Đó là điềm lành lớn nhất.

8. Không kiêu mạn, không cho mình là hơn người

Biết tri túc, biết xét suy

Có thì giờ đọc tụng kinh điển

Đó là điềm lành lớn nhất. (C)

9. Biết nhẫn nhịn khi nghe điều bất như ý

Có hạnh phúc mỗi khi được gặp người xuất gia

Mỗi khi nghe pháp hết lòng tiếp nhận để hành trì

Đó là điềm lành lớn nhất.

10. Biết ăn chay, biết tu theo phạm hạnh

Có hạnh phúc khi gặp các hiền đức

Biết nương vào các bậc có trí sáng

Đó là điềm lành lớn nhất.

11. Có niềm tin, có một đời sống tâm linh

Tâm ý ngay thẳng, không bị hoài nghi che lấp

Có quyết tâm lánh xa ba nẻo về xấu ác

Đó là điềm lành lớn nhất.

12. Biết bố thí với tâm niệm bình đẳng

Biết phụng sự những bậc đặc đạo

Biết tôn quý những kẻ đáng tôn quý trong hai giới nhân và thiên

Đó là điềm lành lớn nhất.

13. Biết xa lìa tham dục

Sân hận và si mê

Thường tu tập để mong đạt được chánh kiến

Đó là điềm lành lớn nhất.

14. Biết buông bỏ những nghiệp vụ phi nghĩa

Có khả năng áp dụng đạo pháp vào đời sống hằng ngày

Biết theo đuổi một lý tưởng đáng được theo đuổi

Đó là điềm lành lớn nhất.

15. Vì tất cả nhân loại
Vun bón tâm đại từ
Nuôi dưỡng tình thương để đem lại an bình cho thế gian
Đó là điềm lành lớn nhất.

16. Là bậc trí giả ở trong cuộc đời
Thường tập hạnh tạo tác những điềm lành
Cho đến khi chính mình thành tựu được tuệ giác lớn
Đó là điềm lành lớn nhất. (CC)

PHẨM CÁT TƯỜNG (ĐIỀM LÀNH) KINH 211 TẬP 4 ĐTTTT

Tán Dương Tam Bảo *(Praising the Three Jewels)*

Phật bảo sáng vô cùng
Đã từng vô lượng kiếp thành công
Đoan nghiêm thiên tọa giữa non sông
Sáng rực đỉnh Linh Phong
Trên trán phóng hào quang rực rỡ
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng
Tiếp nối Pháp chánh tông
Xin quy y thường trú Phật đà gia! (C)

Pháp bảo đẹp vô cùng
Lời vàng do chính Bụt tuyên dương
Chữ thiên trời nhạc tán hoa hương
Pháp mẫu nhiệm tử tướng
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng
Lưu truyền hậu thế mười phương
Chúng con nay thấy được con đường
Nguyện hết sức tuyên dương
Xin quy y thường trú Đạt ma gia! (C)

Tăng bảo quý vô cùng
Phước điền hạt tốt đã đơm bông
Ba y một bát bước thông dong
Giới định tuệ dung thông
An trú đêm ngày trong chánh niệm
Thiền cơ chứng đạt nên công
Chúng con tất cả nguyện một lòng
Về nương tựa tăng thân
Xin quy y thường trú Tăng già gia! (CC)

Hồi Hương (Sharing the Merit)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING X



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Dharmapada: Chapter on Auspicious Signs (*Kinh Pháp Cú Thí Dụ*)

During his stay at Rajagriha on Vulture Peak, the Buddha taught the Three Dharma Vehicles to gods, people, dragons, and yakshas. At that time, dwelling on the bank of the Ganges River on the south side of Vulture Peak, there was a Brahman whose scope of knowledge was wide and deep. The Brahman educated his 500 disciples by thoroughly teaching them astronomy, feng shui, human affairs, good and bad omens, good and bad retributions, plentiful and barren harvests; there was no subject that he did not study in depth.

One day, the disciples of the Brahman came near the place where the Buddha had attained Enlightenment. Sitting on the bank of the river, they discussed auspicious signs, and they began to wonder what people in other countries of the world considered as auspicious signs. Not arriving at any answer, they went to look for their teacher.

After prostrating to their Brahman teacher, they joined their palms and asked: “We have studied for many years, and we have vast knowledge, but we still do not know what people in other countries consider as the greatest auspicious signs?”

The Brahman said: “You asked an excellent question! In this land Jambudvipa (India), there are 16 big countries and 8400 small countries. The people of each country have different views concerning auspicious signs; there are people who consider the appearance of gold, silver, crystals and lapis-lazuli as auspicious signs. There are people who consider the appearance of

a full moon, magical gems, elephants, horses, jeweled women, coral reefs, precious stones, phoenixes and peacocks as auspicious signs. There are also people who consider the appearance of stars, precious vases, four kinds of great beings and ascetics as auspicious signs. Evidently, each group of people has a different view about auspicious signs.”

His disciples asked: “Is there a determining factor or sign that can let us know for certain that we will attain happiness in this life and that we will be reborn in heaven after we die?”

The Brahman said: “Those who have come before us have neither taught nor written about this subject.”

The disciples said: “Recently, we heard that there was a person with the name Sakya who ordained to seek the Way. After six years of meditation, he conquered Mara, became awakened and attained the Three Knowledges. Venerable Teacher, shall we go to him to learn more?”

Thus, the Brahman and his disciples, numbering more than five hundred, crossed mountains and forests to arrive at the place the Buddha was dwelling. After prostrating to the Buddha, the ascetics joined their palms and politely asked: “World Honored One, each country in the world has a different view about auspicious signs. According to the Tathagatha, what is the truest auspicious sign?”

The Buddha said: “In the world, whatever people see that is in accord with their wishes and desires, they will regard it as an auspicious sign, and whatever people see that is not in accord with their wishes and desires, they will regard it as a bad sign. These ‘auspicious signs’ designated by worldly people, however, are not enough to save their spirits or to help them overcome suffering. According to the Tathagatha, the true auspicious sign is that which has the capacity to bring true happiness in this very life, and it also has the capacity to help liberate people from the three worlds and attain nirvana.” Then the Buddha taught the following gatha: (B)

1. The Buddha is the most revered in the realm of gods and humans.
The Buddha has the capacity to expound the wonderful teaching of a Tathagatha.
One day a Brahman came to ask a question:
What is the greatest auspicious sign?
2. With great empathy, the Buddha expounded
What was essential and true.
He taught: To have faith and to be glad while studying the Dharma —
This is the greatest auspicious sign.
3. To not run after gods and humans,
To not beg for merit or for protection from misfortune,
To not have the need to pray for favors in shrines —

This is the greatest auspicious sign.

4. To choose a good environment and to have practitioners for friends,
To have the opportunity to do good deeds,
To keep a pure and upright heart —
This is the greatest auspicious sign.

5. To abandon the unwholesome ways and to follow the good,
To abstain from alcohol and to practice self-restraint,
To not drown in sensual pleasures —
This is the greatest auspicious sign.

6. To be well learned and to uphold the Mindfulness Trainings,
To diligently practice the Dharma and the Vinaya,
To know how to nourish body and mind, and to not get caught up in people's
disputes —
This is the greatest auspicious sign.

7. To be a person with filial piety, taking good care of your parents,
To know how to care for your family, maintaining a harmonious household,
To not let your family fall into poverty or hunger —
This is the greatest auspicious sign.

8. To not be arrogant, to not think of yourself as superior,
To be content with what you have, to be rational,
To have time to read and recite sutras —
This is the greatest auspicious sign. (B)

9. To listen patiently and deeply to things that may seem unpleasant and
disagreeable,
To rejoice every time you meet a monk or a nun,
To receive the Dharma wholeheartedly in order to put it into practice —
This is the greatest auspicious sign.

10. To be a vegetarian, to practice right sexual conduct,
To gather in the company of those who are gentle and virtuous,
To take refuge in wise people —
This is the greatest auspicious sign.

11. To have faith, to lead a spiritual life,
To have an upright mind, to be free from doubts and suspicions,
To be determined to stay far away from the three lower realms —

This is the greatest auspicious sign.

12. To give generously without discrimination,
To serve the enlightened ones,
To respect those who are worthy of respect in the worlds of both humans and gods —
This is the greatest auspicious sign.

13. To avoid watering and to transform the seeds of
Greed, sexual craving, anger and ignorance,
To always practice in order to attain Right View —
This is the greatest auspicious sign.

14. To abandon unwholesome careers and actions,
To be capable of applying the Dharma in your daily life,
To pursue a worthy ideal —
This is the greatest auspicious sign.

15. To serve all living beings,
To cultivate the immeasurable mind of loving-kindness,
To nourish true love in order to bring peace to the world —
This is the greatest auspicious sign.

16. To be a wise person in this life,
Always putting into practice these auspicious signs,
Until you yourself attain the highest understanding —
This is the greatest auspicious sign. (BB)

SUTRA 211 EXERCISE 4 DTTT

Praising the Three Jewels *(Tán Dương Tam Bảo)*

The Buddha jewel shines infinitely,
enlightened for countless lifetimes.
The beauty and stability of a Buddha sitting
is seen in mountains and rivers.
How splendid is the Vulture Peak!
How beautiful the light,
that shines forth from Buddha's brow,
illuminating the six dark paths.

To the Nagapushpa assembly we will go,
to continue the true teachings and practices.
We take refuge in the Buddha ever present.

The Dharma jewel is infinitely lovely,
the precious words of Buddha.
Like fragrant flowers floating down from the
heavens.

The wonderful Dharma is plain to see,
it is recorded luminously in three
transparent baskets.
From generation to generation handed
down in ten directions,
so that today we can see our way.
We vow to learn with all our heart.
We take refuge in the Dharma ever present.

The Sangha jewel is infinitely precious,
a field of merit and good seeds.
The three robes and begging bowl are
symbols of freedom.
The mindfulness trainings, concentration,
and insight support each other.
In mindfulness day and night,
the Sangha dwells and is the foundation

for us to realize the fruit of meditation.
With one heart, we come home
and take refuge in the Sangha ever present.
(BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of
awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers,
friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG Y



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội Kỳ Viên. (3x) (C)

Kinh Phước Đức (*Discourse on Happiness*) (C)

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

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

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

Và sau đây là lời đức Thế Tôn: (C)

“Lánh xa kẻ xấu ác
Được thân cận người hiền
Tôn kính bậc đáng kính
Là phước đức lớn nhất.

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

“Được cung phụng mẹ cha
Yêu thương gia đình mình

Được hành nghề thích hợp
Là phước đức lớn nhất.

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

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

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

“Biết kiên trì, phục thiện
Thân cận giới xuất gia

Dự pháp đàm học hỏi
Là phước đức lớn nhất.

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

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

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

MAHAMANGALA SUTTA, SUTTA NIPATA II

Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt Về Không (C) *(Discourse on Emptiness in the True Sense of the Word)*

Đây là những điều tôi được nghe một thời hồi Bụt còn cư trú với những người thuộc bộ tộc Kuru trong làng Kalmasadamyā. Lúc bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các vị khất sĩ: “Bây giờ tôi muốn nói cho các thầy nghe về một giáo pháp mà nghĩa lý cũng như khí vị được xem như là tốt đẹp từ chạng đẩu, qua chạng giữa, tới chạng cuối; một giáo pháp thuần nhất và thanh tịnh có thể giúp các thầy thực tập được cuộc sống phạm hạnh thanh tịnh của người tu. Các thầy hãy lắng tai nghe và chiêm nghiệm cho khéo léo, tôi sẽ nói.

“Này các thầy, thế nào gọi là Nghĩa Lý Siêu Việt về Không? Khi con mắt phát sinh, nó không từ đâu tới cả, và khi hoại diệt, nó không đi về đâu cả. Như vậy con mắt phát sinh không phải như một thực thể chắc thật, và khi đã phát sinh thì phải hoại diệt sau đó. Có nghiệp, có báo mà không có tác giả. Uẩn này diệt thì nhường chỗ cho uẩn khác tiếp tục, nhìn kỹ thì các pháp chỉ là những cái giả danh mà thôi. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và ý, sự thật cũng như thế. Chúng không phải là những thực tại chắc thật mà chỉ là những giả danh. (C)

“Thế nào là giả danh. Giả danh nghĩa là vì cái này có nên cái kia có, vì cái này sinh nên cái kia sinh. Như vô minh mà có hành, do hành mà có thức, v.v..., cho đến khi cả khối khổ đau phát hiện. Giả danh cũng có nghĩa là vì cái này không nên cái kia không, vì cái này diệt nên cái

kia diệt. Như do vô minh diệt mà hành diệt, do hành diệt mà thức diệt, v.v..., cho đến khi cả khối khổ đau hoại diệt.

“Này các thầy, đó gọi là Nghĩa Lý Siêu Việt về Không.”

Bụt nói kinh này xong, các thầy nghe Bụt lòng rất hoan hỷ, đem áp dụng liền lời dạy của Ngài vào sự thực tập. (CC)

TẬP A HÀM, KINH SỐ 335

Bài Kinh Ca Ngợi Bụt Amitabha (C) (*Praising Buddha Amitabha*)

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

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

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

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

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

Năng lượng Như Lai vô lượng quang
Đã làm nên mây bạc trắng vàng
Đã làm nên núi cao sông rộng

Lưu lộ thành bốn biển xanh trong

Năng lượng Như Lai Cam Lộ Vương
Đã sinh ra liễu lục đào hồng
Biểu hiện nên hoa vàng trúc tím
Và trưng bày mẫu nhiệm pháp thân

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

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

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

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

Thấy được Ta Bà là Tịnh Độ

Nhận ra Phiền Não tức Bồ Đề
Tiếp xúc Niết Bàn qua Sinh Tử
Bước lên bờ Giác vượt nguồn Mê

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

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

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

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

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

Chúng con nguyện quán chiếu
Để thấy tính duyên sinh
Để đạt tới vô tướng
Để vượt thoát giả danh
Để tiếp xúc thực tế
Để chứng nhập vô sinh
Để vượt thoát sợ hãi
Để sống thật an lành

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

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

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING Y



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on Happiness (*Kinh Phước Đức*)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was living in the vicinity of Savatthi at the Anathapindika Monastery in the Jeta Grove. Late at night, a deva appeared whose light and beauty made the whole Jeta Grove shine radiantly. After paying respects to the Buddha, the deva asked him a question in the form of a verse:

“Many gods and men are eager to know
what are the greatest blessings
which bring about a peaceful and happy life.
Please, Tathagata, will you teach us?”

(This is the Buddha’s answer):

“Not to be associated with the foolish ones,
to live in the company of wise people,
honoring those who are worth honoring –
this is the greatest happiness.

“To live in a good environment,
to have planted good seeds,
and to realize that you are on the right path –
this is the greatest happiness.

“To have a chance to learn and grow,
to be skillful in your profession or craft,
practicing the precepts and loving speech –
this is the greatest happiness.

“To be able to serve and support your
parents,
to cherish and love your family,
to have a vocation that brings you joy –
this is the greatest happiness.

“To live honestly, generous in giving,
to offer support to relatives and friends,
living a life of blameless conduct –
this is the greatest happiness. (B)

“To avoid unwholesome actions,
not caught by alcoholism or drugs,
and to be diligent in doing good things –
this is the greatest happiness.

“To be humble and polite in manner,
to be grateful and content with a simple life,
not missing the occasion to learn the
Dharma –
this is the greatest happiness.

“To persevere and be open to change,
to have regular contact with monks and nuns,
and to fully participate in Dharma
discussions –
this is the greatest happiness.

“To live diligently and attentively,
to perceive the Noble Truths,
and to realize Nirvana –
this is the greatest happiness.

“To live in the world
with your heart undisturbed by the world,
with all sorrows ended, dwelling in peace –
this is the greatest happiness.

“For he or she who accomplishes this,
unvanquished wherever she goes,
always he is safe and happy –
Happiness lives within oneself.” (BB)

MAHAMANGALA SUTTA. SUTTA NIPATA, 2.4

Discourse on Emptiness in the True Sense of the Word (*Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt Về Không*)

This is what I heard one time when the Buddha was residing with the Kuru people, in the village of Kalmasadamya.

The World-Honored One addressed the monks: “I will offer you now the Teaching that is good at the beginning, good at the middle and good at the end; good in its meaning and good in taste, pure, and homogeneous, the Teaching that will help you successfully lead the pure and noble life of a monk. This is the Teaching of Emptiness in the True Sense of the Word. Please listen and reflect skillfully on it.

“What does it mean, ‘the Teaching on Emptiness in the True Sense of the Word?’ The eye, O monks, when it arises does not come from anywhere, and when it perishes it does not go anywhere. Therefore, the eye arises not as a real entity, and having arisen, it perishes. The action is there, the result of the action is there, but there is no actor. One aggregate, while disintegrating, gives rise to another aggregate; and one can only look upon phenomena as mere designation. The same thing is true with regard to the ear, the nose, the tongue, the body and the consciousness — everything should be looked upon as mere designation. (B)

“What does mere designation mean? It means: ‘This being, that is; from the arising of this, that arises, as in the case of the twelve interdependent links. From the arising of ignorance arise formations, from the arising of formation arises consciousness, etc., until the arising of the entire mass of ill-being.’ It also means: ‘This being not, that is not; since this has ceased,

that does not arise anymore, as in the case of the twelve interdependent links. The cessation of ignorance results in the cessation of formations, the cessation of formations results in the cessation of consciousness, etc., until the cessation of the entire mass of ill-being.’ That is, O monks, the Teaching called Emptiness in the true sense of the Word.”

Thus spoke the World-Honored One. The monks were delighted and joyfully put the teaching into practice. (BB)

SAMYUKTA AGAMA, 335

Praising Buddha Amitabha *(Bài Kinh Ca Ngợi Bụt Amitabha)*

Bowing down before the Buddha of
boundless light
shining magnanimously over ten thousand
worlds,
today we have a chance
to hear the wonderful voice of the loving
father calling us.

Bowing down before the Buddha of the
nectar of immortality,
whose present manifestation is the shining
orb of the great sun,
we, who are the kinsmen of the Sun,
are lucky enough to have the Buddha to
show us the way.

Our homeland is the great Earth —
the kind mother who is none other than the
beautiful green planet,
whose orbit is the orbit of love,
as she does walking meditation with the
solar system.

The light of the Tathagata spreading out
has brought to life so many species.
Wherever there is life,
there is the Great Tathagata Sun.

The light of the Tathagata spreading out
is the nourishing source of all species.
The path we tread, our way home,
is lit up always by the orb of the sun.

The Tathagata’s energy is limitless light.
It is the foundation of the white clouds, the
golden moon,
the high mountains and the wide rivers
that flow into and make the four blue oceans.
The energy of the Buddha’s nectar of
immortality
has brought to life the green willow, the red
plum blossom,
manifested the golden flower, the violet
bamboo
and displayed the wonderful Dharma body.

The Earth is held in the embrace of
Tathagata Sun
who has established the good and peaceful
Pure Land
in order to bring together and protect the
good and holy ones
and set up the mindful Sangha body.

The Buddha nature does not discriminate
between north and south.

The Pure Land is not bounded by east or west.
The Great Muni has taught out of compassion
that the Pure Land is here and now. (B)

We aspire to walk on the ground of reality,
to bring back our body to our mind,
to be aware of touching the earth with every
step,
to be able to see wonderful things at every
moment,

to see the nature of no birth and no death,
to see the ground of no coming and going,
to undo the many-layered net of doubts,
to light all paths with the torch of insight at
every moment,

to see that the Saha world is the Pure Land,
to recognize that afflictions are
enlightenment,
to realize nirvana by means of samsara,
to reach the shore of awakening and conquer
the source of ignorance. (B)

Every step we take on Mother Earth
helps us to be in touch with Father Sky.
Every step of peaceful harmony and pure joy
makes the lap of the earth bloom with
thousands of flowers.

The wonderful nectar of sunlight has arisen.
This wonderful nectar has manifested.
The glorious vault of the sky has opened.
The nectar of sunlight progresses gloriously
from place to place.

The Pure Land of the present is so wonderful
seen clearly in the white clouds and the blue sky.
All the Buddhas of the ten directions
each with his own voice praise Amitabha in
chorus.

We vow to use our pure thoughts, words and
deeds
to contribute to the building of a good
and peaceful world,
to train bodhisattvas who will be Buddhas
in their next lifetime,
to prevent and put an end to the calamity of war.

We vow to dwell in mindfulness,
with all our might protecting the green planet,
building sangha and making it strong,
and, with the Tathagata, practice to rescue
beings from their suffering.

We vow to look deeply
to see the interdependent nature of all that is,
to realize signlessness,
and go beyond mere designations,

in order to be in touch with reality,
to witness no birth and no death,
in order to overcome fear
and live truly at peace.

Tathagata, please embrace us.
Great Muni, be our witness.
Grant that your disciples
speedily accomplish the path of practice.

Namo Buddha Amitabha
Namo Buddha Vairocana
Namo Buddha Shakyamuni (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.
We vow to share the fruit with all beings.
We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings
who give guidance and support along the
path. (BBB)

BÀI TỤNG Z



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Ái Ngữ Và Lắng Nghe (C) (*Listening Deeply and Loving Speech*)

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

Từ vô lượng kiếp xa xưa
Chúng con đã gây lầm lỗi
Đã tạo nhiều khổ đau;
Mỗi chúng con đều ôm đầy nội kết
Có khi không nhìn được mặt nhau,
Không còn khả năng lắng nghe,

Không còn nói được với nhau những lời hòa
ái.

Sự truyền thông giữa chúng con
Đã trở nên khó khăn vì bao chướng ngại,
Khổ đau không có đường giải tỏa
Hiểu và thương càng ngày càng vắng mặt,
Tình trạng nặng nề bế tắc
Làm tắt lịm mọi niềm vui
Nay con xin đem đầu lạy xuống
Với tâm dạ chí thành
Nguyện vâng lời chỉ dạy đức Thế Tôn,
Bắt đầu thực tập pháp lắng nghe
Và nói lời ái ngữ
Theo pháp môn lợi hành và đồng sự
Để mau chóng tái lập được truyền thông.
(C)

Xin chuyên cần thực tập
Hộ trì thân tâm
Bằng hơi thở chánh niệm,
Bằng bước chân ý thức
Để có khả năng nhận diện,
Để có khả năng ôm ấp
Những giận hờn và bức bối trong tâm
Để có thể ngồi lắng nghe
Với tất cả tâm từ bi
Và để người kia có dịp nói ra
Những khổ đau uất ức.
Xin tập ngồi lắng nghe
Với niềm cảm thương thao thức
Để giúp cho người kia bớt khổ.

Con xin hứa với Bụt
Là dù người kia có nói
Những điều không phù hợp với sự thực,
Dù lời nói người kia
Có hàm ý buộc tội và trách móc
Con cũng sẽ chăm chú ngồi nghe.
Con sẽ biết đợi chờ
Cho đến khi thuận lợi
Mới tìm ra phương cách
Để nói cho người kia nghe
Những gì đã thật sự xảy ra,
Để người kia có dịp
Điều chỉnh nhận thức mình.
Con nguyện sẽ thực tập
Dùng ngôn từ hòa ái,
Để giúp người đối diện

Có thể nghe và hiểu
Những gì con muốn nói.
Mỗi khi trong lòng bực bội
Con sẽ chỉ tập thở,
Tập đi thiền hành
Và nhất thiết tránh việc luận tranh.
Con nguyện con chỉ nói
Mỗi khi con làm chủ được tâm mình. (C)

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

Kinh Diệt Trừ Phiền Giận (C)

(Discourse on the Five Ways of Putting an End to Anger)

Đây là những điều tôi đã được nghe, hồi Bụt còn cư trú trong tu viện Cấp Cô Độc, rừng Thảng Lâm, tại thành Xá Vệ.

Hôm ấy, tôn giả Xá Lợi Phất nói với các vị khất sĩ: “Này các bạn đồng tu, hôm nay tôi muốn chia sẻ với các vị về năm phương pháp diệt trừ phiền giận. Xin các bạn lắng nghe và chiêm nghiệm.”

Các vị khất sĩ vâng lời và lắng nghe.

Tôn giả Xá Lợi Phất nói: “Năm phương pháp diệt trừ phiền giận ấy là những phương pháp nào? (C)

“*Đây là phương pháp thứ nhất, này các bạn:*

“Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương nhưng lời nói lại dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

“Này các bạn tu, ví dụ có một vị khất sĩ tu theo hạnh a lan nhã, ưa mặc y phấn tảo, một hôm đi qua một đồng rác bẩn có phân, nước tiểu, nước mủ và các thức dơ dáy khác, trông thấy một tấm vải còn lành lặn, vị ấy dùng tay trái cầm miếng vải lên và lấy tay phải căng nó ra. Thấy miếng vải chưa bị rách thủng mà cũng không bị phân, nước tiểu, nước mủ và các chất dơ bẩn

khác dính vào, vị ấy liền xếp miếng vải lại, cất lấy, đem về nhà để giặt sạch và may chung với các tấm vải khác làm y phẩn tảo. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà hành động không dễ thương nhưng lời nói còn dễ thương thì ta hãy đừng để tâm nghĩ tới hành động của người ấy mà chỉ nên chú ý tới lời nói dễ thương của người ấy, để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

“Đây là phương pháp thứ hai, này các bạn:

“Nếu có một ai đó mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

“Này các bạn tu, ví dụ như cách thôn xóm không xa có một hồ nước sâu nhưng mặt nước lại bị rêu cỏ che lấp. Lúc bấy giờ có một người đi tới gần hồ, tự thân đang bị sự đói khát và nóng bức hành hạ. Người ấy cởi áo để trên bờ hồ, nhảy xuống, dùng hai cánh tay khoát rêu cỏ ra và khoan khoái mặc tình tắm rửa và uống nước mát dưới hồ. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương thì ta hãy đừng để tâm nghĩ tới lời nói của người ấy mà chỉ nên chú ý tới hành động dễ thương của người ấy thôi để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

“Đây là phương pháp thứ ba, này các bạn:

“Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

“Này các bạn tu, ví dụ có một người đi tới một ngã tư kia, kiệt sức, khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn. Tại ngã tư ấy có một vết chân trâu, trong ấy còn đọng lại một ít nước mưa. Vị này nghĩ: ‘Mặc dù nước trong lỗ chân trâu ở ngã tư đường này rất ít, nhưng nếu ta dùng tay hoặc lá cây để lấy thì ta sẽ có thể quấy cho nó đục ngầu lên và sẽ không uống được, do đó sẽ không thể trừ bỏ được sự khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn trong ta. Vậy ta hãy quỳ xuống, tay và đầu gối áp sát đất, dùng miệng mà uống nước trực tiếp.’ Người ấy liền quỳ dài xuống, tay và đầu gối áp sát đất, đưa miệng vào vết chân trâu mà uống. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương và lời nói cũng không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút ít sự dễ thương, thì ta hãy đừng nên để tâm nghĩ tới hành động và lời nói không dễ thương của người ấy mà hãy nên chú ý tới cái chút ít sự dễ thương còn có trong tâm người ấy thôi để có thể dứt trừ được sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

“Đây là phương pháp thứ tư, này các bạn:

“Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại một chút gì gọi là dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền

giận kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

“Này các bạn tu, ví dụ như có một kẻ đi xa, được nửa con đường dài thì bị bệnh. Khốn đốn, héo hắt, cô độc, không bạn đồng hành, thôn xóm phía sau đã lìa bỏ lâu rồi mà thôn xóm phía trước cũng còn cách đó rất xa, kẻ ấy đang lâm vào tình trạng tuyệt vọng, biết mình sẽ chết ở dọc đường. Trong lúc ấy, có một người khác đi tới, thấy được tình trạng này, liền ra tay cứu giúp. Người ấy dìu kẻ kia tới được thôn ấp phía trước, chăm sóc, chữa trị và chu toàn cả về thuốc thang lẫn thực phẩm. Nhờ sự giúp đỡ ấy mà người kia thoát nạn. Sở dĩ kẻ kia thoát nạn là nhờ ở lòng thương xót và lân mẫn của người này. Cũng như thế, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại một chút gì có thể gọi là dễ thương hết, thì ta phải phát khởi tâm niệm này: ‘Một người mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà tâm ý cũng không dễ thương là một người rất đau khổ, người này chắc chắn đang đi về những nẻo đường xấu ác cực kỳ, nếu không gặp được thiện tri thức thì người ấy sẽ không có cơ hội chuyển hóa và đi về các nẻo đường hạnh phúc.’ Nghĩ như thế, ta mở được lòng thương xót và lân mẫn, diệt trừ được sự phiền giận của ta và giúp được cho kẻ kia. Người có trí phải nên thực tập như thế. (C)

“Đây là phương pháp thứ năm, này các bạn:

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

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

“Này các bạn tu, tôi đã chia sẻ với quý vị về năm phương pháp dứt trừ sự phiền giận.”

Sau khi nghe tôn giả Xá Lợi Phất nói, các vị khát sĩ vui mừng tiếp nhận và hành trì theo.
(CC)

TRUNG A HÀM, KINH THỨ 25

KINH TƯƠNG ĐƯƠNG TRONG TẠNG PALI: AGHATA VINAYA SUTTA, ANGUTTARA NIKAYA 5.162

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

CHANTING Z



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Loving Speech and Deep Listening (*Ái Ngữ Và Lắng Nghe*)

Here, I can come back to myself.
Looking up with admiration, I observe
the spiritual characteristics which clearly
shine from the face of the Tathagata.
The Tathagata is the morning light
and the immense space of the firmament,
calm and stable like the moon,
carrying us along
on our journey home
from the world of confusion
to a land of freedom and inclusiveness.

For so many past lifetimes,
we have made mistakes
which have brought about much suffering.
All of us hold onto internal formations.
Sometimes we cannot look at each other.
We lose our capacity to listen deeply

and to speak loving, harmonious words.
The communication between us
meets so many difficulties and obstacles.
There seems to be no way to resolve our
suffering.

Every day, understanding and love are
fading.

The heavy, obstructed atmosphere
stifles all our happiness.

With all my resolve,

I touch the Earth,
determined to follow the teachings
of the Tathagata.

I shall begin to practice listening deeply
and speaking lovingly, according
to the way which benefits the practice
and my fellow practitioners,
so that communication can be quickly
restored. (B)

I shall practice diligently
to guard my body and mind
with mindful breathing
and through awareness of my steps,
so that I can recognize and embrace
the anger and irritation in my heart;
so I can sit and listen deeply
with all my compassion
and so the other person has a chance to
share
all their hidden suffering.

I want to learn to listen deeply
with sincere loving kindness
So that the other person can suffer less.
I promise the Buddha
that even if the other person says
things that are not true,
even if his or her words are full of blame,
I shall continue to listen attentively.
I shall wait for the right time
to find a way to let the other person know
what really happened,
so the other person has a chance to rectify
his or her perceptions.
I want to practice using
harmonious and loving words
to help the person sitting with me
hear and understand

what I need to say.
But for as long as I still have
some irritation, I shall just practice
mindful breathing and mindful walking,
determined to avoid any discussion.
I am determined only to speak
when I am able to master my mind.
Lord Buddha,
Bodhisattva of Great Wisdom, Manjusri,
Bodhisattva of Great Action,
Samantabhadra,
Bodhisattva of Great Compassion,
Avalokita,
Be with me and light my way,
so that I can soon be successful
on the path of practice. (BB)

Discourse on the Five Ways of Putting an End to Anger (*Kinh Diệt Trừ Phiền Giận*)

I heard these words of the Buddha one time when he was staying in the Anathapindika Monastery in the Jeta Grove, near the town of Shravasti.

One day, the Venerable Shariputra said to the monks, “Friends, today I want to share with you five ways of putting an end to anger. Please listen carefully and put into practice what I teach.”

The bhikshus agreed and listened carefully.

The Venerable Shariputra then said, “What are these five ways of putting an end to anger?”

“This is the first way. My friends, if there is someone whose bodily actions are not kind but whose words are kind, if you feel anger toward that person but you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

“My friends, say there is a bhikshu practicing asceticism who wears a patchwork robe. One day he is going past a garbage pile filled with excrement, urine, mucus, and many other filthy things, and he sees in the pile one piece of cloth still intact. Using his left hand, he picks up the piece of cloth, and he takes the other end and stretches it out with his right hand. He observes that this piece of cloth is not torn and has not been stained by excrement, urine, sputum, or other kinds of filth. So he folds it and puts it away to take home, wash, and sew into his

patchwork robe. My friends, if we are wise, when someone's bodily actions are not kind but his words are kind, we should not pay attention to his unkind bodily actions, but only be attentive to his kind words. This will help us put an end to our anger. (B)

“My friends, this is the second method. If you become angry with someone whose words are not kind but whose bodily actions are kind, if you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

“My friends, say that not far from the village, there is a deep lake, and the surface of that lake is covered with algae and grass. There is someone who comes near that lake who is very thirsty, suffering greatly from the heat. He takes off his clothes, jumps into the water and, using his hands to clear away the algae and grass, enjoys bathing and drinking the cool water of the lake. It is the same, my friends, with someone whose words are not kind but whose bodily actions are kind. Do not pay attention to that person's words. Only be attentive to his bodily actions in order to be able to put an end to your anger. Someone who is wise should practice in this way. (B)

“Here is the third method, my friends. If there is someone whose bodily actions and words are not kind, but who still has a little kindness in his heart, if you feel anger toward that person and are wise, you will know how to meditate to put an end to your anger.

“My friends, say there is someone going to a crossroads. She is weak, thirsty, poor, hot, deprived, and filled with sorrow. When she arrives at the crossroads, she sees a buffalo's footprint with a little stagnant rainwater in it. She thinks to herself, ‘There is very little water in this buffalo's footprint. If I use my hand or a leaf to scoop it up, I will stir it up and it will become muddy and undrinkable. Therefore, I will have to kneel down with my arms and knees on the earth, put my lips right to the water, and drink it directly.’ Straightaway, she does just that. My friends, when you see someone whose bodily actions and words are not kind, but where there is still a little kindness in her heart, do not pay attention to her actions and words, but to the little kindness that is in her heart so that you may put an end to your anger. Someone who is wise should practice in that way. (B)

“This is the fourth method, my friends. If there is someone whose words and bodily actions are not kind, and in whose heart there is nothing that can be called kindness, if you are angry with that person and you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

“My friends, suppose there is someone on a long journey who falls sick. He is alone, completely exhausted, and not near any village. He falls into despair, knowing that he will die before completing his journey. If at that point, someone comes along and sees this man's situation, she immediately takes the man's hand and leads him to the next village, where she takes care of him, treats his illness, and makes sure he has everything he needs by way of clothes,

medicine, and food. Because of this compassion and loving kindness, the man's life is saved. Just so, my friends, when you see someone whose words and bodily actions are not kind, and in whose heart there is nothing that can be called kindness, give rise to this thought: 'Someone whose words and bodily actions are not kind and in whose heart is nothing that can be called kindness, is someone who is undergoing great suffering. Unless he meets a good spiritual friend, there will be no chance for him to transform and go to realms of happiness.' Thinking like this, you will be able to open your heart with love and compassion toward that person. You will be able to put an end to your anger and help that person. Someone who is wise should practice like this. (B)

“My friends, this is the fifth method. If there is someone whose bodily actions are kind, whose words are kind, and whose mind is also kind, if you are angry with that person and you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

“My friends, suppose that not far from the village there is a very beautiful lake. The water in the lake is clear and sweet, the bed of the lake is even, the banks of the lake are lush with green grass, and all around the lake, beautiful fresh trees give shade. Someone who is thirsty, suffering from heat, whose body is covered in sweat, comes to the lake, takes off his clothes, leaves them on the shore, jumps down into the water, and finds great comfort and enjoyment in drinking and bathing in the pure water. His heat, thirst, and suffering disappear immediately. In the same way, my friends, when you see someone whose bodily actions are kind, whose words are kind, and whose mind is also kind, give your attention to all his kindness of body, speech, and mind, and do not allow anger or jealousy to overwhelm you. If you do not know how to live happily with someone who is as fresh as that, you cannot be called someone who has wisdom. (B)

“My dear friends, I have shared with you the five ways of putting an end to anger.”

When the bhikshus heard the Venerable Shariputra's words, they were happy to receive them and put them into practice. (BB)

MADHYAMA AGAMA 25 (CORRESPONDS WITH AGHATA VINAYA SUTTA [DISCOURSE ON WATER AS AN EXAMPLE], ANGUTTARA NIKAYA 5. 162)

Sharing the Merit (*Hôi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends, and numerous beings
who give guidance and support along the path. (BBB)

NGHI SÁM HỐI



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Trì Tụng

Hướng về Bụt và Thánh Chúng trên hội
Linh Sơn. (3x) (CC)

Sám Nguyện (*Beginning Anew*)

Trang nghiêm đài sen ngự tọa
Đại hùng từ phụ Thích Ca
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh
Bàn tay chấp thành liên hoa
Cung kính hướng về Điều ngự
Dâng lời sám nguyện thiết tha. (C)

Đệ tử phước duyên thiếu kém
Sống trong thất niệm lâu dài
Không được sớm gặp chánh pháp,
Bao nhiêu phiền lụy đã gây
Bao nhiêu lỗi lầm vụng dại
Vô minh che lấp thán ngày;
Vườn tâm gieo hạt giống xấu
Tham, sân, tự ái dây đầy

Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng
Gây nên từ trước đến nay
Những điều đã làm, đã nói
Thường gây đổ vỡ hàng ngày.
Bao nhiêu não phiền nghiệp chướng
Nguyện xin sám hối từ đây. (C)
Đệ tử thấy mình nông nổi
Con đường chánh niệm lãng xao
Chất chứa vô minh phiền não
Tạo nên bao nỗi hận sâu;
Có lúc tâm tư buồn chán
Mang đây dẫn vật lo âu,
Vì không hiểu được kẻ khác
Cho nên hờn giận, oán cừu;
Lý luận xong rồi trách móc
Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau
Chia cách hố kia càng rộng
Có ngày không nói với nhau
Cũng không muốn nhìn thấy mặt
Gây nên nội kết dài lâu;
Nay con hướng về Tam Bảo
Ăn năn khẩn thiết cúi đầu. (C)

Đệ tử biết trong tâm thức
Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi:
Hạt giống thương yêu, hiểu biết
Và bao hạt giống an vui.
Nhưng vì chưa biết tưới tắm
Hạt lành không mọc tốt tươi
Cứ để khổ đau tràn lấp
Làm cho đen tối cuộc đời.

Quen lối bỏ hình bắt bóng
Đuổi theo hạnh phúc xa vời,
Tâm cứ bận về quá khứ
Hoặc lo rong ruổi tương lai
Quanh quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay
Dày đập lên trên hạnh phúc
Tháng năm sầu khổ miệt mài;
Giờ đây trăm xông bảo điện
Con nguyên sám hối đổi thay. (C)

Đệ tử tâm thành quy ngưỡng
Hương về chư Bụt mười phương
Cùng với các vị Bồ Tát
Thanh văn, Duyên giác, Thánh hiền
Chí thành cầu xin sám hối
Bao nhiêu lầm lỗi triển miên;
Xin lấy cam lồ tịnh thủy
Tưới lên dập tắt não phiền;
Xin lấy con thuyền chánh pháp
Đưa con vượt nẻo oan khiên;
Xin nguyện sống đời tinh thức
Học theo đạo lý chân truyền
Thực tập nụ cười hơi thở
Sống đời chánh niệm tinh chuyên. (C)

Đệ tử xin nguyện trở lại
Sống trong hiện tại nhiệm mầu
Vườn tâm ươm hạt giống tốt
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.
Xin nguyện học phép quán chiếu
Tập nhìn tập hiểu thật sâu
Thấy được tự tánh các pháp
Thoát ngoài sinh tử trần lao.
Nguyện học nói lời ái ngữ
Thương yêu, chăm sóc sớm chiều
Đem nguồn vui tới mọi nẻo
Giúp người với nỗi sầu đau
Đền đáp công ơn cha mẹ
Ơn thầy nghĩa bạn dày sâu.
Tín thành tâm hương một nén

Đài sen con nguyện hồi đầu
Nguyện đức từ bi che chở
Trên con đường đạo nhiệm mầu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

Trì Chú Diệt Tội

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế,
ni ha ra đế, tỳ lê nễ đế, ma ha già đế, chơn
lăng càn đế, ta bà ha. (3x) (C)

Kệ Sám Hối (*Beginning Anew Gatha*)

Con đã gây ra bao lầm lỗi
Khi nói, khi làm, khi tư duy
Đam mê, hờn giận và ngu si
Nay con cúi đầu xin sám hối.
Một lòng con cầu Bụt chứng tri
Bắt đầu hôm nay nguyên làm mới
Nguyên sống đêm ngày trong chánh niệm
Nguyên không lặp lại lỗi lầm xưa.
Nam Mô Bồ Tát Cầu Sám Hối. (3x) (C)

Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm
Ngàn xưa mây bạc vẫn thong dong. (C)

Bốn Phép Tùy Niệm (*The Four Recollections*)

Kính lạy đức Thế Tôn, bậc thầy lãnh đạo của
chúng con
Người là bậc xứng đáng nhất để được tôn
kính và cúng dường
Người là bậc có trí giác chân thực và toàn vẹn.
(C)

NIỆM BỤT

Tự thân của đức Như Lai, người từ chân
như tới, thầy của chúng con
Là bậc xứng đáng nhất để được cúng dường
Là bậc có trí giác chân thực và toàn diện
Là bậc có đầy đủ công hạnh và tuệ giác
Là bậc đã qua tới một cách nhiệm mầu
Là bậc hiểu thấu thế gian
Là bậc nhân sĩ cao tột có khả năng điều
phục con người
Là bậc thầy của cả hai giới thiên và nhân
Là bậc tỉnh thức toàn vẹn
Là bậc được tôn sùng quý trọng nhất trên đời.
(C)

NIỆM PHÁP

Điều pháp của đức Thế Tôn
Con đường mà chúng con đang nguyện đi theo
Là giáo pháp đã được nhiệm mầu tuyên
thuyết
Là giáo pháp có thể chứng nghiệm ngay
trong giờ phút hiện tại
Là giáo pháp có giá trị vượt thoát thời gian
Là giáo pháp mọi người có thể đến mà tự thấy
Là giáo pháp có công năng dẫn đạo đi lên
Là giáo pháp có công năng dập tắt phiền não
Là giáo pháp người trí nào cũng có thể tự
mình thông đạt. (C)

NIỆM TẶNG

Tặng thân của đức Thế Tôn
Là đoàn thể mà chúng con đang quay về
nương tựa
Là đoàn thể đang đi trên đường sáng ngời
Là đoàn thể đang đi trên đường chánh trực
Là đoàn thể đang đi trên đường ứng hợp
chân lý
Là đoàn thể đang đi trên đường thánh thiện
Là đoàn thể gồm thân bốn đời và tám bậc
thánh quả
Là đoàn thể xứng đáng được cúng dường

Là đoàn thể xứng đáng được quy kính
Là đoàn thể xứng đáng được tôn sùng
Là đoàn thể xứng đáng được ngưỡng mộ
Là ruộng phước quý hóa nhất trên đời. (C)

NIỆM GIỚI

Giới pháp của đức Thế Tôn
Luật nghi chánh niệm mà chúng con đang
hành trì
Là giới thân nguyên vẹn
Là giới thân không bao giờ bị sút mẻ
Là giới thân không bao giờ bị nhiễm ô
Là giới thân không bao giờ bị tỳ vết
Là giới thân không bao giờ bị hỗn tạp
Là giới thân được người thức giả ngợi khen
và hâm mộ
Là giới thân có công năng bảo vệ tự do
Là giới thân đưa tới sự không sợ hãi
Là giới thân đưa tới chánh định
Là giới thân đưa tới tuệ giác
Là giới thân đưa tới giải thoát và hạnh phúc
đời đời. (CC)

Phòng Hộ Chuyển Hóa (C) *(Protecting and Transforming)*

Đệ tử chúng con từ vô thủy
Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê
Vào ra sinh tử biết bao lần
Nay đến trước đài Vô Thượng Giác.
Biển trần khổ lâu đời trôi giạt
Hôm nay trông thấy Đạo huy hoàng
Con hướng về theo ánh từ quang
Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước. (C)

Bao tội khổ trong đời ác trược
Vì tham, sân, si, mạn gây nên
Hôm nay đây khẩn thiết thế nguyện
Xin sám hối để lòng thanh thoát;
Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt
Từ bi vô lượng cứu quần sanh

Con nhất tâm nguyện sống đời lành
Đem thân mạng nương nhờ Tam Bảo.
Lên thuyền Từ vượt qua biển Khổ
Cầm đuốc thiêng ra khỏi rừng Mê
Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì
Thân, Miệng, Ý noi về chánh kiến.
Đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở.
Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ
Mỗi cái nhìn thấy được Pháp thân
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa
Niềm an vui đem khắp mọi nhà
Hạt giống tốt gieo về muôn lối.
Cùng Tăng thân xin nguyện ở lại
Nơi cõi đời làm việc độ sinh
Giờ phút này sông núi chứng minh
Cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ. (CC)

Tán Cát Tường (*May the Day Be Well*)

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa (3x) (C)

Nguyện ngày an lành đêm an lành
Ngày đêm sáu thời đều an lành
An lành trong mỗi giây mỗi phút
Câu ƠN Tam Bảo luôn che chở
Bốn loài sinh lên đất Tịnh
Ba cõi thác hóa tòa Sen
Hàng sa nọ quý chứng Tam hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa

Thế Tôn dung mạo như vầng nguyệt
Lại như mặt nhật phóng quang minh
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương
Hỷ xả từ bi đều thấm nhuận.

Nam mô Bụt Shakyamuni. (CC)

Đảnh Lễ (*Touching the Earth*)

Nhất tâm kính lễ đức Bụt Vipashyin (Tỳ Bà Thi). (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Shikhin (Thi Khí). (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Vishvabhu (Tỳ Xá Phù). (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Krakkucchandha (Câu Lưu Tôn). (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Konagamana (Câu Na Hàm Mâu Ni). (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Kashyapa (Ca Diếp). (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bụt Shakyamuni. (C)
Nhất tâm kính lễ đức Vô Lượng Quang Đại Nhật Như Lai. (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Manjushri. (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Samantabhadra. (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Avalokiteshvara. (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Kshitigarbha. (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Thanh Lương Đại Địa. (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Kashyapa. (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Shariputra. (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Mahamaudgalyayana. (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Upali. (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khải Giáo Ananda. (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Mahagotami. (CC)

Quay Về Nương Tựa (*The Three Refuges*)

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

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

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

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

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

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

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

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho

mọi người,
nắm vững các pháp môn, cùng lên đường
chuyển hóa.

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

Hồi Hưởng (*Sharing the Merit*)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

BEGINNING ANEW CEREMONY



Opening the Ceremony

Sitting Meditation [12 minutes]
Incense Offering
Touching the Earth

Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

The Heart of Perfect Understanding (B) (*Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa*)

The Bodhisattva Avalokita,
while moving in the deep course of Perfect
Understanding,
shed light on the Five Skandhas and found
them equally empty.
After this penetration, he overcame ill-being.
(B)

Listen, Shariputra,
form is emptiness, and emptiness is form.
Form is not other than emptiness, emptiness
is not other than form.

The same is true with feelings, perceptions,
mental formations, and consciousness. (B)

Listen, Shariputra,
all dharmas are marked with emptiness.
They are neither produced nor destroyed,
neither defiled nor immaculate,
neither increasing nor decreasing.
Therefore in emptiness there is neither form,
nor feelings, nor perceptions,
nor mental formations, nor consciousness.
No eye, or ear, or nose, or tongue, or body,
or mind.
No form, no sound, no smell, no taste, no
touch, no object of mind.
No realms of elements (from eyes to mind
consciousness),
no interdependent origins and no extinction
of them (from ignorance to death and
decay).
No ill-being, no cause of ill-being, no end of
ill-being, and no path.
No understanding and no attainment. (B)

Because there is no attainment,
the Bodhisattvas, grounded in Perfect
Understanding,
find no obstacles for their minds.
Having no obstacles, they overcome fear,
liberating themselves forever from illusion,
realizing perfect nirvana.

All Buddhas in the past, present, and future,
thanks to this Perfect Understanding,
arrive at full, right, and universal
enlightenment. (B)

Therefore, one should know
that Perfect Understanding is the highest
mantra, the unequaled mantra,
the destroyer of ill-being, the incorruptible
truth.
A mantra of Prajñāparamita should
therefore be proclaimed:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.
(BB)

Beginning Anew (*Sám Nguyện*)

With great respect, we turn towards the
conqueror of afflictions,
offering heartfelt words of repentance.
We have lived in forgetfulness for a long time.
As we have not had the opportunity to
encounter the Dharma,
our habit energies have led us into suffering.
We have made many mistakes out of
unskillfulness.
We have been blinded by our wrong perceptions
for a very long time.
Our heart's garden is sown with attachment,
hatred, and pride.
In us are seeds of killing, stealing, sexual
misconduct, and lies.
Our everyday deeds and words do damage.
All these wrong actions are obstacles to our
peace and joy.
Let us begin anew. (B)
We see that we have been thoughtless,
straying from the path of mindfulness.

We have stored up afflictions and ignorance,
which have brought about so much aversion
and sorrow.

There are times we have been weary of life
because we are so full of anxiety.
Because we do not understand others,
we are angry and resentful.
First we try to reason with each other, then
we blame.
Every day the suffering increases, making the
rift greater.
There are days when we are unwilling to
speak to each other,
unwilling to look each other in the face.
And we create internal formations, which
last for a long time.
Now we turn to the Three Jewels.
Sincerely recognizing our errors, we bow our
heads. (B)

We know so well that in our consciousness
are buried all the wholesome seeds —
seeds of love and understanding and seeds of
peace and joy.
But because we do not know how to water
them,
the wholesome seeds do not sprout fresh
and green.
We continue to allow sorrow to overwhelm us
until there is no light in our lives.
When we chase after a distant happiness,
life becomes but a shadow of the reality.
Our mind is occupied by the past,
or worrying about this or that in the future.
We cannot let go of our anger,
and we consider of no value the precious
gifts of life
which are already in our hands,
thereby trampling on real happiness.
As month follows month, we are sunk in
sorrow.

So now in the precious presence of the Buddha,
fragrant with sandalwood incense,
we recognize our errors and begin anew. (B)

With all our heart we go for refuge,
turning to the Buddhas in the Ten Directions
and all the Bodhisattvas, noble disciples, and
self-achieved Buddhas.

Very sincerely we recognize our errors
and the mistakes of our wrong judgments.
Please bring the balm of clear water
to pour on the roots of our afflictions.
Please bring the raft of the true teachings
to carry us over the ocean of sorrows.
We vow to live an awakened life,
to practice smiling and conscious breathing,
and to study the teachings, authentically
transmitted.

Diligently, we shall live in mindfulness. (B)

We come back to live in the wonderful present,
to plant our heart's garden with good seeds,
and to make strong foundations of
understanding and love.

We vow to train ourselves in mindfulness
and concentration,
practicing to look and understand deeply
to be able to see the nature of all that is,
and so to be free of the bonds of birth and
death.

We learn to speak lovingly, to be affectionate,
to care for others whether it is early morn or
late afternoon,
to bring the roots of joy to many places,
helping people to abandon sorrow,
to respond with deep gratitude
to the kindness of parents, teachers, and
friends.

With deep faith we light up the incense of
our heart.

We ask the Lord of Compassion to be our
protector
on the wonderful path of practice.
We vow to practice diligently,
cultivating the fruits of this path. (BB)

Repentance Gatha

All wrongdoing arises from the mind.
When the mind is purified, what trace of
wrong is left?
After repentance, my heart is light like the
white clouds
that have always floated over the ancient
forest in freedom. (BB)

The Refuge Chant (*Quy Nguyên*)

Incense perfumes the atmosphere.
A lotus blooms and the Buddha appears.
The world of suffering and discrimination
is filled with the light of the rising sun.
As the dust of fear and anxiety settles,
with open heart, one-pointed mind,
I turn to the Three Jewels. (B)

The Fully Enlightened One, beautifully
seated, peaceful and smiling,
a living source of understanding and
compassion,
to the Buddha I go for refuge. (B)

The path of mindful living,
leading to healing, joy, and enlightenment,
the way of peace,
to the Dharma I go for refuge. (B)

The loving and supportive community of
practice,
realizing harmony, awareness, and liberation,
to the Sangha I go for refuge. (B)

I am aware that the Three Gems are within my heart. I vow to realize them, practicing mindful breathing and smiling, looking deeply into things. I vow to understand living beings and their suffering, to cultivate compassion and loving kindness, to practice joy and equanimity. (B)

I vow to offer joy to one person in the morning, to help relieve the grief of one person in the afternoon, living simply and sanely with few possessions, keeping my body healthy. I vow to let go of all worries and anxiety in order to be light and free. (B)

I am aware that I owe so much to my parents, teachers, friends, and all beings. I vow to be worthy of their trust, to practice wholeheartedly so that understanding and compassion will flower, helping living beings be free from their suffering. May the Buddha, the Dharma, and the Sangha support my efforts. (BB)

Touching the Earth in Gratitude *(Đảnh Lễ)*

The Buddha Vipashyin, to whom we bow in gratitude. (B)
The Buddha Shikhin, to whom we bow in gratitude. (B)
The Buddha Vishvabhu, to whom we bow in gratitude. (B)
The Buddha Krakkucchanda, to whom we bow in gratitude. (B)

The Buddha Konagamana, to whom we bow in gratitude. (B)
The Buddha Kashyapa, to whom we bow in gratitude. (B)
The Buddha Shakyamuni, to whom we bow in gratitude. (B)
The Buddha of Infinite Light, the Great Sun, to whom we bow in gratitude. (B)
The Bodhisattva of Great Understanding, Manjushri, to whom we bow in gratitude. (B)
The Bodhisattva of Great Action, Samantabhadra, to whom we bow in gratitude. (B)
The Bodhisattva of Great Compassion, Avalokiteshvara, to whom we bow in gratitude. (B)
The Bodhisattva of the Great Vow, Kshitigarbha, to whom we bow in gratitude. (B)
The Bodhisattva of Refreshing Earth, to whom we bow in gratitude. (B)
The Venerable Kashyapa, to whom we bow in gratitude. (B)
The Venerable Shariputra, to whom we bow in gratitude. (B)
The Venerable Maudgalyayana, to whom we bow in gratitude. (B)
The Venerable Upali, to whom we bow in gratitude. (B)
The Venerable Ananda, to whom we bow in gratitude. (B)
The Venerable Mahagotami, to whom we bow in gratitude. (BB)

The Three Refuges *(Quay Về Nương Tựa)*

I take refuge in the Buddha, the one who shows me the way in this life.
I take refuge in the Dharma, the way of understanding and of love.

I take refuge in the Sangha, the community that lives in harmony and awareness. (B)

Dwelling in the refuge of Buddha, I clearly see the path of light and beauty in the world.
Dwelling in the refuge of Dharma, I learn to open many doors on the path of transformation.

Dwelling in the refuge of Sangha, shining light that supports me, keeping my practice free of obstruction. (B)

Taking refuge in the Buddha in myself, I aspire to help all people recognize their own awakened nature, realizing the Mind of Love.
Taking refuge in the Dharma in myself, I aspire to help all people fully master the ways of practice, and walk together on the

path of liberation.

Taking refuge in the Sangha in myself, I aspire to help all people build four-fold communities, to embrace all beings and support their transformation. (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,

gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,

and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

TỤNG NĂM GIỚI



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C) (*The Heart of Perfect Understanding*)

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
Tức diệu pháp Trí Độ
Bỗng soi thấy năm uẩn
Đều không có tự tánh.
Thực chứng điều ấy xong
Ngài vượt thoát tất cả
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

“Nghe đây, Xá Lợi Tử :
Sắc chẳng khác gì không
Không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây :
Thế mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nơ cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt.
Cho nên trong tánh không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành thức
Không có nhãn, nhĩ, tỷ
Thiệt, thân, ý - sáu căn
Không có sắc, thanh, hương
Vị, xúc, pháp - sáu trần
Không có mười tám giới
Từ nhãn đến ý thức
Không hề có vô minh
Không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khổ, tập, diệt, đạo
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc
Nên khi vị Bồ Tát
Nương diệu pháp Trí Độ
Bát Nhã Ba La Mật
Thì tâm không chướng ngại
Vì tâm không chướng ngại
Nên không có sợ hãi
Xa lìa mọi mộng tưởng
Xa lìa mọi điên đảo
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)

Chữ Bụt trong ba đời
Y diệu pháp Trí Độ
Bát Nhã Ba La Mật
Nên đắc vô thượng giác.
Vậy nên phải biết rằng
Bát Nhã Ba La Mật
Là linh chú đại thân
Là linh chú đại minh
Là linh chú vô thượng
Là linh chú tuyệt đỉnh
Là chân lý bất vọng
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn

Cho nên tôi muốn thuyết
Câu thần chú trí độ
Bát Nhã Ba La Mật.”

Nói xong đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:
Gate
Gate
Paragate
Parasamgate
Bodhi
Svaha. (3x) (CC)

Tác Pháp Yết Ma (*Sanghakarman Procedure*)

VỊ YẾT MA: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

VỊ YẾT MA: Có sự hòa hợp không?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, có sự hòa hợp.

VỊ YẾT MA: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gửi theo sự thanh tịnh không?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, không có.

(Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): “Thưa, có cận sự nam (nữ) [pháp danh], vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu cận sự nam (nữ) [pháp danh] đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.”)

VỊ YẾT MA: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Năm Giới.

VỊ YẾT MA: Xin đại chúng các vị cận sự nam và cận sự nữ lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng năm giới, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc năm giới trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có rõ ràng và đầy đủ hay không?

ĐẠI CHÚNG ĐÁP: rõ ràng và đầy đủ (C)

Lời Giới Thiệu (*Introductory Words*)

Đại chúng! Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết Năm Giới. Năm Giới là nền tảng cho một cuộc sống có hạnh phúc và có chí hướng vị tha, có năng lực bảo vệ sự sống và làm đẹp cho cuộc đời. (Xin các vị đã thọ trì Năm Giới quỳ lên, chấp tay búp sen, hướng về đức Bốn Sư).

Năm Giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ. Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc của gia đình và của xã hội. Học hỏi và thực hành theo Năm Giới, ta sẽ đi đúng con đường chánh pháp, ta sẽ tránh được lỗi lầm, khổ đau, sợ hãi và thất vọng, ta sẽ xây dựng được an lạc hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta và đóng góp vào phẩm chất an lạc và hòa bình của xã hội.

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

Đây là giới tướng của Năm Giới. Chúng ta hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, lấy giới luật làm tấm gương trong vắt để soi chiếu nội tâm mình. Xin im lặng thờ và im lặng trả lời “có” mỗi khi thấy mình trong tháng qua (hai tuần qua) có cố gắng học hỏi và hành trì những giới luật được tuyên đọc.

ĐÂY LÀ GIỚI THỨ NHẤT: BẢO VỆ SỰ SỐNG

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

Đó là Giới Thứ Nhất của Năm Giới. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

ĐÂY LÀ GIỚI THỨ HAI: HẠNH PHÚC CHÂN THỰC

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con

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

Đó là Giới Thứ Hai của Năm Giới. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

ĐÂY LÀ GIỚI THỨ BA: TÌNH THƯƠNG ĐÍCH THỰC

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đời lứa. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

Đó là Giới Thứ Ba của Năm Giới. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

ĐÂY LÀ GIỚI THỨ TƯ: LẮNG NGHE VÀ ÁI NGŨ

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngũ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói năng gì khi biết cơn bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức. Con nguyện học nói sự thật và

lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thấy được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng khả năng hiểu, thương, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

Đó là Giới Thứ Tư của Năm Giới. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

ĐÂY LÀ GIỚI THỨ NĂM: NUÔI DƯỠNG VÀ TRỊ LIỆU

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

Đó là Giới Thứ Năm của Năm Giới. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

Đại chúng! Chúng ta đã tuyên đọc xong Năm Giới quý báu, nền tảng của hạnh phúc gia đình và chất liệu của chí nguyện lợi tha. Bụt dạy chúng ta phải ôn tụng thường xuyên giới tướng mỗi tháng ít nhất là một lần, để sự học hỏi và hành trì Năm Giới càng ngày càng sâu sắc và lớn rộng. (Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo trước khi ngồi xuống). (CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì giới pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

THE FIVE MINDFULNESS TRAININGS

RECITATION



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

The Heart of Perfect Understanding (*Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa*) (B)

The Bodhisattva Avalokita,
while moving in the deep course of Perfect
Understanding,
shed light on the Five Skandhas and found
them equally empty.
After this penetration, he overcame ill-being. (B)

Listen, Shariputra,
form is emptiness, and emptiness is form.
Form is not other than emptiness, emptiness
is not other than form.
The same is true with feelings, perceptions,
mental formations, and consciousness. (B)

Listen, Shariputra,
all dharmas are marked with emptiness.
They are neither produced nor destroyed,
neither defiled nor immaculate,

neither increasing nor decreasing.
Therefore in emptiness there is neither form,
nor feelings, nor perceptions,
nor mental formations, nor consciousness.
No eye, or ear, or nose, or tongue, or body,
or mind.

No form, no sound, no smell, no taste, no
touch, no object of mind.
No realms of elements (from eyes to mind
consciousness),
no interdependent origins and no extinction
of them (from ignorance to death and
decay).

No ill-being, no cause of ill-being, no end of
ill-being, and no path.
No understanding and no attainment. (B)

Because there is no attainment,
the Bodhisattvas, grounded in Perfect
Understanding,
find no obstacles for their minds.
Having no obstacles, they overcome fear,
liberating themselves forever from illusion,
realizing perfect nirvana.
All Buddhas in the past, present, and future,
thanks to this Perfect Understanding,
arrive at full, right, and universal
enlightenment. (B)

Therefore, one should know
that Perfect Understanding is the highest

mantra, the unequalled mantra,
the destroyer of ill-being, the incorruptible
truth.

A mantra of Prajñāparamita should
therefore be proclaimed:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.
(BB)

Sanghakarman Procedure (*Tác Pháp Yết Ma*)

SANGHAKARMAN MASTER: Has the entire community assembled?

SANGHA CONVENER: Yes, the entire community has assembled.

SANGHAKARMAN MASTER: Is there harmony in the community?

SANGHA CONVENER: Yes, there is harmony.

SANGHAKARMAN MASTER: Is there anyone not able to be present who has asked to be represented, and have they declared themselves to have done their best to study and practice the Five Mindfulness Trainings?

SANGHA CONVENER: No, there is not.

or

SANGHA CONVENER: Yes, [name], for health reasons, cannot be at the recitation today. He (she) has asked [name] to represent him (her) and he (she) declares that he (she) has done his (her) best to study and practice the mindfulness trainings.

SANGHAKARMAN MASTER: What is the reason for the community gathering today?

SANGHA CONVENER: The community has gathered to practice the recitation of the Five Mindfulness Trainings.

SANGHAKARMAN MASTER: Noble community, please listen. Today, [date], has been declared to be the Mindfulness Training Recitation Day. We have gathered at the appointed time. The noble community is ready to hear and recite the mindfulness trainings in an atmosphere of harmony, and the recitation can proceed. Is this statement clear and complete?

EVERYONE: Clear and complete. (B)

Introductory Words (*Lời Giới Thiệu*)

Brothers and sisters in the community, this is the moment when we enjoy reciting the Five Mindfulness Trainings together. The Five Mindfulness Trainings represent the Buddhist vision for a global spirituality and global ethic. They are a concrete expression of the Buddha's teachings on the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, the path of right understanding and true love, leading to healing, transformation and happiness for ourselves and for the world. To practice the Five Mindfulness Trainings is to cultivate the insight of interbeing, or Right View, which can remove all discrimination, intolerance, anger, fear, and despair. If we live according to the Five Mindfulness Trainings, we are already on the path of a bodhisattva. Knowing we are on that path, we are not lost in confusion about our life in the present or in fears about the future. Please listen to each mindfulness training and answer "yes" silently, every time you see that you have made an effort to study, practice and observe the mindfulness training read.

THE FIRST MINDFULNESS TRAINING: REVERENCE FOR LIFE

Aware of the suffering caused by the destruction of life, I am committed to cultivating the insight of interbeing and compassion and learning ways to protect the lives of people, animals, plants, and our Earth. I am determined not to kill, not to let others kill, and not to support any act of killing in the world, in my thinking, or in my way of life. Seeing that harmful actions arise from anger, fear, greed, and intolerance, which in turn come from dualistic and discriminative thinking, I will cultivate openness, non-discrimination and non-attachment to views, in order to transform violence, fanaticism and dogmatism in myself and in the world.

This is the first of the Five Mindfulness Trainings. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE SECOND MINDFULNESS TRAINING: TRUE HAPPINESS

Aware of the suffering caused by exploitation, social injustice, stealing, and oppression, I am committed to practicing generosity in my thinking, speaking and acting. I am determined not to steal and not to possess anything that should belong to others; and I will share my time, energy, and material resources with those who are in need. I will practice looking deeply to see that the happiness and suffering of others are not separate from my own happiness and suffering; that true happiness is not possible without understanding and compassion; and that running after wealth, fame, power and sensual pleasures can bring much suffering and despair. I am aware that happiness depends on my mental attitude and not on external conditions, and I can live happily in the present moment simply by remembering that I already have more than enough conditions to be happy. I am committed to practicing Right Livelihood so that I can help reduce the suffering of living beings on Earth and reverse the process of global warming.

This is the second of the Five Mindfulness Trainings. Have you made an effort to study,

practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE THIRD MINDFULNESS TRAINING: TRUE LOVE

Aware of the suffering caused by sexual misconduct, I am committed to cultivating responsibility and learning ways to protect the safety and integrity of individuals, couples, families, and society. Knowing that sexual desire is not love, and that sexual activity motivated by craving always harms myself as well as others, I am determined not to engage in sexual relations without true love and a deep, long-term commitment made known to my family and friends. I will do everything in my power to protect children from sexual abuse and to prevent couples and families from being broken by sexual misconduct. Seeing that body and mind are one, I am committed to learning appropriate ways to take care of my sexual energy and cultivating loving kindness, compassion, joy and inclusiveness which are the four basic elements of true love, for my greater happiness and the greater happiness of others. Practicing true love, I know that I will continue beautifully in the future.

This is the third of the Five Mindfulness Trainings. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE FOURTH MINDFULNESS TRAINING: LOVING SPEECH AND DEEP LISTENING

Aware of the suffering caused by unmindful speech and the inability to listen to others, I am committed to cultivating loving speech and compassionate listening in order to relieve suffering and promote reconciliation and peace in myself and among other people, ethnic and religious groups, and nations. Knowing that words can create happiness or suffering, I am committed to speaking truthfully using words that inspire confidence, joy, and hope. When anger is manifesting in me, I am determined not to speak. I will practice mindful breathing and walking in order to recognize my anger and look deeply into its roots, especially in my wrong perceptions and lack of understanding of the suffering in myself and in the other person. I will speak and listen in a way that can help myself and the other person to release suffering and see the way out of difficult situations. I am determined not to spread news that I do not know to be certain and not to utter words that can cause division or discord. I will practice Right Diligence to nourish my capacity for understanding, love, joy, and inclusiveness, and gradually transform anger, violence and fear that lie deep in my consciousness.

This is the fourth of the Five Mindfulness Trainings. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE FIFTH MINDFULNESS TRAINING: NOURISHMENT AND HEALING

Aware of the suffering caused by unmindful consumption, I am committed to cultivating good health, both physical and mental, for myself, my family, and my society by practicing mindful eating, drinking, and consuming. I will practice looking deeply into how I consume the

Four Kinds of Nutriment, namely edible foods, sense impressions, volition, and consciousness. I am determined not to gamble, or to use alcohol, drugs, or any other products which contain toxins, such as certain websites, electronic games, TV programs, films, magazines, books, and conversations. I will practice coming back to the present moment to be in touch with the refreshing, healing and nourishing elements in me and around me, not letting regrets and sorrow drag me back into the past nor letting anxieties, fear, or craving pull me out of the present moment. I am determined not to try to cover up loneliness, anxiety, or other suffering by losing myself in consumption. I will contemplate interbeing and consume in a way that preserves peace, joy, and well-being in my body and consciousness, and in the collective body and consciousness of my family, my society and the Earth.

This is the fifth of the Five Mindfulness Trainings. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

Concluding Words

Brothers and Sisters, we have recited the Five Mindfulness Trainings, the foundation of happiness for the individual, the family, and society. We should recite them regularly so that our study and practice of the mindfulness trainings can deepen day by day. (BB)

Sharing the Merit (*Hồi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)

TỤNG MƯỜI BỐN GIỚI TIẾP HIỆN



Kệ Mở Kinh (*Opening Verse*)

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)

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

Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C) (*The Heart of Perfect Understanding*)

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
Tức diệu pháp Trí Độ
Bỗng soi thấy năm uẩn
Đều không có tự tánh.
Thực chứng điều ấy xong
Ngài vượt thoát tất cả
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

“Nghe đây, Xá Lợi Tử :
Sắc chẳng khác gì không
Không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây :
Thế mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nơ cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt.
Cho nên trong tánh không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành thức
Không có nhãn, nhĩ, tỷ
Thiệt, thân, ý - sáu căn
Không có sắc, thanh, hương
Vị, xúc, pháp - sáu trần
Không có mười tám giới
Từ nhãn đến ý thức
Không hề có vô minh
Không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khổ, tập, diệt, đạo
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc
Nên khi vị Bồ Tát
Nương diệu pháp Trí Độ
Bát Nhã Ba La Mật
Thì tâm không chướng ngại
Vì tâm không chướng ngại
Nên không có sợ hãi
Xa lìa mọi mộng tưởng
Xa lìa mọi điên đảo
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)

Chữ Bụt trong ba đời
Y diệu pháp Trí Độ
Bát Nhã Ba La Mật
Nên đắc vô thượng giác.
Vậy nên phải biết rằng
Bát Nhã Ba La Mật
Là linh chú đại thân
Là linh chú đại minh
Là linh chú vô thượng
Là linh chú tuyệt đỉnh
Là chân lý bất vọng
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn

Cho nên tôi muốn thuyết
Câu thần chú trí độ
Bát Nhã Ba La Mật.”

Nói xong đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:
Gate
Gate
Paragate
Parasamgate
Bodhi
Svaha. (3x) (CC)

Tác Pháp Yết Ma (*Sanghakarman Procedure*)

VỊ YẾT MA: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

VỊ YẾT MA: Có sự hòa hợp không?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, có sự hòa hợp.

VỊ YẾT MA: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gửi theo sự thanh tịnh không?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, không có.

Không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): “Có [pháp danh] vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu [pháp danh] đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.”)

VỊ YẾT MA: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

VỊ THỦ CHÚNG: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Mười Bốn Giới Tiếp Hiện.

VỊ YẾT MA: Xin đại chúng lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng giới, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc giới luật trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có rõ ràng và đầy đủ hay không?

ĐẠI CHÚNG ĐÁP: rõ ràng và đầy đủ (C)

Lời Giới Thiệu (*Introductory Words*)

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

GIỚI THỨ NHẤT: THÁI ĐỘ CỞI MỞ

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

Đó là Giới Thứ Nhất của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ HAI: PHÁ BỎ KIẾN CHẤP

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

Đó là Giới Thứ Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ BA: TỰ DO NHẬN THỨC

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

Đó là Giới Thứ Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ TƯ: Ý THỨC VỀ KHỔ ĐAU

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

Đó là Giới Thứ Tư của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ NĂM: NẾP SỐNG LÀNH MẠNH VÀ TỪ BI

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

Đó là Giới Thứ Năm của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ SÁU: CHĂM SÓC CƠN GIẬN

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

Đó là Giới Thứ Sáu của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ BẢY: HIỆN PHÁP LẠC TRÚ

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

Đó là Giới Thứ Bảy của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ TÁM: XÂY DỰNG ĐOÀN THỂ TU HỌC CHÂN CHÍNH VÀ DUY TRÌ SỰ TRUYỀN THÔNG

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Ý thức rằng một đoàn thể chân thật được xây dựng trên nền tảng không kỳ thị và hài hòa trong quan điểm, tư duy cũng như lời nói, con nguyện thực tập chia sẻ những hiểu biết và kinh nghiệm của con với những thành viên khác trong đoàn thể để cùng nhau đi đến một cái thấy chung.

Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét, phản ứng, không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Mỗi khi có khó khăn xảy ra, con nguyện ở lại cùng tăng thân và thực tập nhìn lại chính mình cũng như nhìn lại những người khác để tìm ra tất cả những nguyên nhân và điều kiện đã tạo nên tình trạng khó khăn, trong đó có cả những tập khí của chính con. Con sẽ nhận trách nhiệm về những gì con đã nói và đã làm, những gì có thể đã góp phần tạo nên sự bất hòa và tìm cách duy trì được sự truyền thông. Con sẽ không hành xử như một nạn nhân mà sẽ cố gắng hết sức để giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Đó là Giới Thứ Tám của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ CHÍN: NGÔN NGỮ CHÂN THẬT VÀ TỪ ÁI

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

Đó là Giới Thứ Chín của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ MƯỜI: BẢO VỆ VÀ NUÔI DƯỠNG TĂNG THÂN

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

Đó là Giới Thứ Mười của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ MƯỜI MỘT: CHÁNH MẠNG

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

Đó là Giới Thứ Mười Một của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ MƯỜI HAI: TÔN TRỌNG SỰ SỐNG

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, thương yêu và theo tuệ giác tương tức. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình, làm môi giới trong chánh niệm và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, giữa những nhóm dân tộc và tôn giáo, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết. Con nguyện sẽ không yểm trợ bất cứ một hành vi giết chóc nào trên thế giới, trong tư tưởng hoặc trong cách sống hàng ngày của con. Con cũng sẽ thường xuyên quán chiếu với tăng thân

con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Đó là Giới Thứ Mười Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ MƯỜI BA: TÔN TRỌNG QUYỀN TƯ HỮU

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

Đó là Giới Thứ Mười Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

GIỚI THỨ MƯỜI BỐN: TÌNH THƯƠNG ĐÍCH THẬT

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

[Dành cho Tiếp Hiện Xuất Gia]: Ý thức được rằng lý tưởng xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập Từ, Bi, Hỷ và Xả. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ

chúng sanh của mình. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con. Con nguyện không ép uống thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, nguyện thực tập nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Đó là Giới Thứ Mười Bốn của dòng tu Tiếp Hiện. Trong tháng qua (hai tuần qua), quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (3 hơi thở) (C)

Đại chúng! Chúng tôi đã làm xong nhiệm vụ thuyết giới do đại chúng giao phó. Chúng tôi xin cảm ơn tất cả quý vị đã giúp chúng tôi hoàn tất việc thuyết giới một cách thanh tịnh. (CC)

Hồi Hương (*Sharing the Merit*)

Trì giới pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

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

THE FOURTEEN MINDFULNESS TRAININGS OF THE ORDER OF INTERBEING RECITATION



Opening Verse (*Khai Kinh*)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhassa (3x) (B)

The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and
practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

The Heart of Perfect Understanding (*Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa*) (B)

The Bodhisattva Avalokita,
while moving in the deep course of Perfect
Understanding,
shed light on the Five Skandhas and found
them equally empty.
After this penetration, he overcame ill-being. (B)

Listen, Shariputra,
form is emptiness, and emptiness is form.
Form is not other than emptiness, emptiness
is not other than form.
The same is true with feelings, perceptions,
mental formations, and consciousness. (B)

Listen, Shariputra,
all dharmas are marked with emptiness.
They are neither produced nor destroyed,
neither defiled nor immaculate,

neither increasing nor decreasing.
Therefore in emptiness there is neither form,
nor feelings, nor perceptions,
nor mental formations, nor consciousness.
No eye, or ear, or nose, or tongue, or body,
or mind.
No form, no sound, no smell, no taste, no
touch,
no object of mind.
No realms of elements (from eyes to mind
consciousness),
no interdependent origins and no extinction
of them (from ignorance to death and
decay).
No ill-being, no cause of ill-being, no end of
ill-being, and no path.
No understanding and no attainment. (B)

Because there is no attainment,
the Bodhisattvas, grounded in Perfect
Understanding,
find no obstacles for their minds.
Having no obstacles, they overcome fear,
liberating themselves forever from illusion,
realizing perfect nirvana.
All Buddhas in the past, present, and future,
thanks to this Perfect Understanding,
arrive at full, right, and universal
enlightenment. (B)

Therefore, one should know

that Perfect Understanding is the highest
mantra, the unequaled mantra,
the destroyer of ill-being, the incorruptible
truth.
A mantra of Prajñāparamita should

therefore be proclaimed:
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.
(BB)

Sanghakarma Procedure (*Tác Pháp Yết Ma*)

SANGHAKARMAN MASTER: Has the entire community assembled?

SANGHA CONVENER: Yes, the entire community has assembled.

SANGHAKARMAN MASTER: Is there harmony in the community?

SANGHA CONVENER: Yes, there is harmony.

SANGHAKARMAN MASTER: Is there anyone not able to be present who has asked to be represented, and have they declared themselves to have done their best to study and practice the Fourteen Mindfulness Trainings?

SANGHA CONVENER: No, there is not.

or

SANGHA CONVENER: Yes, [name], for health reasons, cannot be at the recitation today. He (she) has asked [name] to represent him (her) and he (she) declares that he (she) has done his (her) best to study and practice the mindfulness trainings.

SANGHAKARMAN MASTER: What is the reason for the community gathering today?

SANGHA CONVENER: The community has gathered to practice the recitation of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing.

SANGHAKARMAN MASTER: Noble community, please listen. Today, [date], has been declared to be the Mindfulness Training Recitation Day. We have gathered at the appointed time. The noble community is ready to hear and recite the mindfulness trainings in an atmosphere of harmony, and the recitation can proceed. Is this statement clear and complete?

EVERYONE: Clear and complete. (B)

Introductory Words (*Lời Giới Thiệu*)

The Fourteen Mindfulness Trainings are the very essence of the Order of Interbeing. They are the torch lighting our path, the boat carrying us, the teacher guiding us. They allow us to touch the nature of interbeing in everything that is, and to see that our happiness is not separate from the happiness of others. Interbeing is not a theory; it is a reality that can be directly experienced by each of us at any moment in our daily lives. The Fourteen Mindfulness Trainings help us cultivate concentration and insight which free us from fear and the illusion of a separate self.

THE FIRST MINDFULNESS TRAINING: OPENNESS

Aware of the suffering created by fanaticism and intolerance, we are determined not to be idolatrous about or bound to any doctrine, theory, or ideology, even Buddhist ones. We are committed to seeing the Buddhist teachings as guiding means that help us develop our understanding and compassion. They are not doctrines to fight, kill, or die for. We understand that fanaticism in its many forms is the result of perceiving things in a dualistic and discriminative manner. We will train ourselves to look at everything with openness and the insight of interbeing in order to transform dogmatism and violence in ourselves and in the world.

This is the first of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE SECOND MINDFULNESS TRAINING: NON-ATTACHMENT TO VIEWS

Aware of the suffering created by attachment to views and wrong perceptions, we are determined to avoid being narrow-minded and bound to present views. We are committed to learning and practicing non-attachment to views and being open to others' experiences and insights in order to benefit from the collective wisdom. We are aware that the knowledge we presently possess is not changeless, absolute truth. Insight is revealed through the practice of compassionate listening, deep looking, and letting go of notions rather than through the accumulation of intellectual knowledge. Truth is found in life, and we will observe life within and around us in every moment, ready to learn throughout our lives.

This is the second of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE THIRD MINDFULNESS TRAINING: FREEDOM OF THOUGHT

Aware of the suffering brought about when we impose our views on others, we are determined not to force others, even our children, by any means whatsoever – such as authority,

threat, money, propaganda, or indoctrination – to adopt our views. We are committed to respecting the right of others to be different, to choose what to believe and how to decide. We will, however, learn to help others let go of and transform fanaticism and narrowness through loving speech and compassionate dialogue.

This is the third of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE FOURTH MINDFULNESS TRAINING: AWARENESS OF SUFFERING

Aware that looking deeply at the nature of suffering can help us develop understanding and compassion, we are determined to come home to ourselves, to recognize, accept, embrace and listen to suffering with the energy of mindfulness. We will do our best not to run away from our suffering or cover it up through consumption, but practice mindful breathing and walking to look deeply into the roots of our suffering. We know we can realize the path leading to the transformation of suffering only when we understand deeply the roots of suffering. Once we have understood our own suffering, we will be able to understand the suffering of others. We are committed to finding ways, including personal contact and using telephone, electronic, audiovisual, and other means, to be with those who suffer, so we can help them transform their suffering into compassion, peace, and joy.

This is the fourth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE FIFTH MINDFULNESS TRAINING: COMPASSIONATE, HEALTHY LIVING

Aware that true happiness is rooted in peace, solidity, freedom, and compassion, we are determined not to accumulate wealth while millions are hungry and dying nor to take as the aim of our life fame, power, wealth, or sensual pleasure, which can bring much suffering and despair. We will practice looking deeply into how we nourish our body and mind with edible foods, sense impressions, volition, and consciousness. We are committed not to gamble or to use alcohol, drugs or any other products which bring toxins into our own and the collective body and consciousness such as certain websites, electronic games, music, TV programs, films, magazines, books and conversations. We will consume in a way that preserves compassion, wellbeing, and joy in our bodies and consciousness and in the collective body and consciousness of our families, our society, and the Earth.

This is the fifth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE SIXTH MINDFULNESS TRAINING: TAKING CARE OF ANGER

Aware that anger blocks communication and creates suffering, we are committed to taking care of the energy of anger when it arises, and to recognizing and transforming the seeds of anger that lie deep in our consciousness. When anger manifests, we are determined not to do or say anything, but to practice mindful breathing or mindful walking to acknowledge, embrace, and look deeply into our anger. We know that the roots of anger are not outside of ourselves, but they can be found in our wrong perceptions and lack of understanding of the suffering in ourselves and others. By contemplating impermanence, we will be able to look with the eyes of compassion at ourselves and at those we think are the cause of our anger, and to recognize the preciousness of our relationships. We will practice Right Diligence in order to nourish our capacity of understanding, love, joy and inclusiveness, gradually transforming our anger, violence and fear, and helping others do the same.

This is the sixth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE SEVENTH MINDFULNESS TRAINING:

DWELLING HAPPILY IN THE PRESENT MOMENT

Aware that life is available only in the present moment, we are committed to training ourselves to live deeply each moment of daily life. We will try not to lose ourselves in dispersion or be carried away by regrets about the past, worries about the future, or craving, anger, or jealousy in the present. We will practice mindful breathing to be aware of what is happening in the here and the now. We are determined to learn the art of mindful living by touching the wondrous, refreshing, and healing elements that are inside and around us, in all situations. In this way, we will be able to cultivate seeds of joy, peace, love, and understanding in ourselves, thus facilitating the work of transformation and healing in our consciousness. We are aware that real happiness depends primarily on our mental attitude and not on external conditions, and that we can live happily in the present moment simply by remembering that we already have more than enough conditions to be happy.

This is the seventh of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE EIGHTH MINDFULNESS TRAINING:

TRUE COMMUNITY AND COMMUNICATION

Aware that lack of communication always brings separation and suffering, we are committed to training ourselves in the practice of compassionate listening and loving speech. Knowing that true community is rooted in inclusiveness and in the concrete practice of the harmony of

views, thinking and speech, we will practice to share our understanding and experiences with members in our community in order to arrive at a collective insight.

We are determined to learn to listen deeply without judging or reacting, and refrain from uttering words that can create discord or cause the community to break. Whenever difficulties arise, we will remain in our Sangha and practice looking deeply into ourselves and others to recognize all the causes and conditions, including our own habit energies, that have brought about the difficulties. We will take responsibility for the ways we may have contributed to the conflict, and we will keep communication open. We will not behave as a victim but be active in finding ways to reconcile and resolve all conflicts, however small.

This is the eighth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE NINTH MINDFULNESS TRAINING: TRUTHFUL AND LOVING SPEECH

Aware that words can create happiness or suffering, we are committed to learning to speak truthfully, lovingly and constructively. We will use only words that inspire joy, confidence and hope as well as promoting reconciliation and peace in ourselves and among other people. We will speak and listen in a way that can help ourselves and others to transform suffering and see the way out of difficult situations. We are determined not to say untruthful things for the sake of personal interest or to impress people, nor to utter words that might cause division or hatred. We will protect the happiness and harmony of our Sangha by refraining from speaking about the faults of other people in their absence and always ask ourselves whether our perceptions are correct. We will speak only with the intention to understand and help transform the situation. We will not spread rumors nor criticize nor condemn things of which we are not sure. We will do our best to speak out about situations of injustice, even when doing so may cause us difficulties or threaten our safety.

This is the ninth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE TENTH MINDFULNESS TRAINING: PROTECTING AND NOURISHING THE SANGHA

Aware that the essence and aim of a Sangha is the realization of understanding and compassion, we are determined not to use the Buddhist community for personal power or profit, or transform our community into a political instrument. As members of a spiritual community, we should nonetheless take a clear stand against oppression and injustice. We should strive to change the situation, without taking sides in a conflict. We are committed to learning to look with the eyes of interbeing and to see ourselves and others as cells in one

Sangha body. As a true cell in the Sangha body, generating mindfulness, concentration and insight to nourish ourselves and the whole community, each of us is at the same time a cell in the Buddha body. We will actively build brotherhood and sisterhood, flow as a river, and practice to develop the three real powers – understanding, love and cutting through afflictions – to realize collective awakening.

This is the tenth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE ELEVENTH MINDFULNESS TRAINING: RIGHT LIVELIHOOD

Aware that great violence and injustice have been done to our environment and society, we are committed not to live with a vocation that is harmful to humans and nature. We will do our best to select a livelihood that contributes to the wellbeing of all species on earth and helps realize our ideal of understanding and compassion. Aware of economic, political, and social realities around the world, as well as our interrelationship with the ecosystem, we are determined to behave responsibly as consumers and as citizens. We will not invest in or purchase from companies that contribute to the depletion of natural resources, harm the earth, or deprive others of their chance to live.

This is the eleventh of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE TWELFTH MINDFULNESS TRAINING: REVERENCE FOR LIFE

Aware that much suffering is caused by war and conflict, we are determined to cultivate nonviolence, compassion, and the insight of interbeing in our daily lives and promote peace education, mindful mediation, and reconciliation within families, communities, ethnic and religious groups, nations, and in the world. We are committed not to kill and not to let others kill. We will not support any act of killing in the world, in our thinking, or in our way of life. We will diligently practice deep looking with our Sangha to discover better ways to protect life, prevent war, and build peace.

This is the twelfth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)?
(3 breaths) (B)

THE THIRTEENTH MINDFULNESS TRAINING: GENEROSITY

Aware of the suffering caused by exploitation, social injustice, stealing, and oppression, we are committed to cultivating generosity in our way of thinking, speaking, and acting. We

will practice loving kindness by working for the happiness of people, animals, plants, and minerals, and sharing our time, energy, and material resources with those who are in need. We are determined not to steal and not to possess anything that should belong to others. We will respect the property of others, but we will try to prevent others from profiting from human suffering or the suffering of other beings.

This is the thirteenth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

THE FOURTEENTH MINDFULNESS TRAINING: TRUE LOVE

[For lay members]: Aware that sexual desire is not love and that sexual relations motivated by craving cannot dissipate the feeling of loneliness but will create more suffering, frustration, and isolation, we are determined not to engage in sexual relations without mutual understanding, love, and a deep long-term commitment made known to our family and friends. Seeing that body and mind are one, we are committed to learning appropriate ways to take care of our sexual energy and to cultivating loving kindness, compassion, joy and inclusiveness for our own happiness and the happiness of others. We must be aware of future suffering that may be caused by sexual relations. We know that to preserve the happiness of ourselves and others, we must respect the rights and commitments of ourselves and others. We will do everything in our power to protect children from sexual abuse and to protect couples and families from being broken by sexual misconduct. We will treat our bodies with compassion and respect. We are determined to look deeply into the Four Nutriment and learn ways to preserve and channel our vital energies (sexual, breath, spirit) for the realization of our bodhisattva ideal. We will be fully aware of the responsibility of bringing new lives into the world, and we will regularly meditate upon their future environment.

[For monastic members]: Aware that the deep aspiration of a monk or a nun can only be realized when he or she wholly leaves behind the bonds of sensual love, we are committed to practicing chastity and to helping others protect themselves. We are aware that loneliness and suffering cannot be alleviated through a sexual relationship, but through practicing loving kindness, compassion, joy and inclusiveness. We know that a sexual relationship will destroy our monastic life, prevent us from realizing our ideal of serving living beings, and harm others. We will learn appropriate ways to take care of our sexual energy. We are determined not to suppress or mistreat our body, or look upon our body as only an instrument, but we will learn to handle our body with compassion and respect. We will look deeply into the Four Nutriment in order to preserve and channel our vital energies (sexual, breath, spirit) for the realization of our bodhisattva ideal.

This is the fourteenth of the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing. Have you made an effort to study, practice and observe it during the past month (two weeks)? (3 breaths) (B)

Concluding Words

Brothers and Sisters, we have recited the Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing as the community has wished. We thank all our Sisters and Brothers for helping us do it serenely. (BB)

Sharing the Merit (*Hôi Hương*)

Reciting the sutras, practicing the way of awareness,
gives rise to benefits without limit.

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends,
and numerous beings

who give guidance and support along the path. (BBB)