

TABLE OF CONTENTS

MỤC LỤC

Chanting from the Heart, Book 1

Bài Tụng A

- Bài Tụng Hướng Về Kính Lạy..... 3
- Kinh Người Biết Sống Một Mình 5
- Tán Dương Quan Âm 6

Chanting A

- Turning to the Tathagata..... 7
- Discourse on Knowing the Better Way to Live Alone 9
- Praising the Bodhisattva of Compassion 11

Bài Tụng B

- Kinh Người Xuất Sĩ..... 12

Chanting B

- The Monastic Sutra..... 15

Bài Tụng C

- Sám Nguyện 18
- Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi 19
- Phòng Hộ Chuyển Hóa 20

Chanting C

- Beginning Anew 21
- The Five Remembrances..... 23
- Protecting and Transforming..... 23

Bài Tụng D

- Kinh Quán Niệm Hơi Thở 25

Chanting D

- Discourse on the Full Awareness of Breathing 30

Bài Tụng E

- Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Đoạn 1)..... 36

Chanting E

- Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 1 40

Bài Tụng F

- Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Đoạn 2)..... 45

| | |
|---|----|
| Chanting F | |
| • Discourse on the Four Establishments of Mindfulness, Part 2 | 48 |
| Bài Tụng G | |
| • Kinh Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi | 51 |
| Chanting G | |
| • Discourse on Transforming Violence and Fear | 54 |
| Bài Tụng H | |
| • Mười Bốn Bài Kệ Chỉ Quán | 57 |
| • Tán Chuyển Niệm | 58 |
| Chanting H | |
| • Fourteen Verses on Stopping and Deep Looking | 59 |
| • We Are Truly Present..... | 61 |
| Bài Tụng I | |
| • Kinh Sức Mạnh Quan Âm | 62 |
| • Kinh Buông Bỏ Ân Ái | 64 |
| Chanting I | |
| • Discourse on the Lotus of the Wonderful Dharma: Universal Door Chapter | 65 |
| • Discourse on Letting Go of Sexual Attachment | 67 |
| Bài Tụng J | |
| • Kinh Mâu Ni - Người Xuất Sĩ Tĩnh Lặng | 69 |
| • Quán Nguyên..... | 70 |
| • Quay Về Nương Tựa | 72 |
| Chanting J | |
| • Muni Discourse: The Sage..... | 73 |
| • Invoking the Bodhisattvas' Names | 75 |
| • The Three Refuges | 76 |
| Bài Tụng K | |
| • Tùy Hỷ Hồi Hướng | 77 |
| • Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Đại Nhân | 78 |
| Chanting K | |
| • Joyfully Sharing the Merit..... | 80 |
| • Discourse on the Eight Realizations of the Great Beings..... | 81 |
| Music | |
| • Praising the Bodhisattva of Compassion (From the Depths of Understanding) | 84 |
| Danh sách kinh văn và bài tụng | |
| Chant Index | |

Bài Tụng A

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)

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

Hưởng về kính lạy đức Như Lai
Hải đẳng 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 ơ 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
Quỳ 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 lỗi lầm
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
Thờ 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 thiền 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 đồng thời trong ba cõi.
Ra vào tự tại
Hóa độ mọi loài
Không bỏ một ai
Tất cả đều đưa lên bờ không thoái chuyển. (C)

Thế giới vô tận
Chúng sanh vô tận
Nghiệp và phiền não
Đều cũng vô tận
Nguyện con cũng thế
Sẽ là vô tận.

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
sanh
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 khất sĩ và bảo, “Này quý thầy.”

Các vị khất 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, quuyến 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, quuyến 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 lỗi 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 lỗi cuốn theo hiện tại.

Này quý thầy, thế nào gọi là không bị lỗi 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 lỗi 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 khát sĩ đồng hoan hỷ phụng hành. (CC)

Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikaya, 131

Tán Dường 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 vạn lâu đài
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay.

Nam Mô Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm
(3x) (CC)

Hồi Hướng (Sharing the Merit)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh 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 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 (Hương Về Kính Lạy)

We 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
beings.
Looking over the Three Realms and
across the Four Quarters,
we see all species drowning in an ocean
of misfortune.
We wake up startled.
Although we have turned in the right
direction,
the shore of awakening is still so 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 and
take refuge.
We aspire to be the spiritual children of
the Tathagata.
Body and mind unified before the
Buddha's throne,
we release all attachment and negativity.
With great respect, we now aspire to
receive the wonderful teachings.
We shall practice diligently each day
to nourish our precepts and concentration
to maturity,
so that the fruit of understanding can
ripen.
We ask the Tathagata to protect us day
and night.
May the Buddha, Dharma, and Sangha
show us your compassion. (B)

We know that the consequences of our
past actions are still burdensome;
the merit from our virtues is meager;
we are often full of wrong perceptions;
the basis of understanding is unstable;
the impurity of our mind still arises easily;

and our listening, reflecting, and practicing
are not yet strong.

In this moment, we entrust ourselves to
the Lotus Throne.

With our five limbs resting gently on the
Earth, we pray that the One of
Infinite Loving Kindness expands and
envelops us
as we open our hearts completely. (B)

We, your spiritual children for countless
past lives,
have chased after worldly objects,
unable to recognize the clear, pure basis
of our True Mind.

Our actions of body, speech, and mind
have been unwholesome.

We have been drowned in ignorance,
craving, jealousy, hatred, and anger.
Thanks to the sound of the great bell, we
are awakened
and determined to renew our body and
our mind.

We vow to transform completely our
unskillful acts and intentional
wrongdoings. (B)

We, your spiritual children,
in this moment,
make the vow to forgo all our habit
energies,
and to take refuge in the Sangha our
whole life.

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 down, 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,
and every smile will radiate freedom.
Living mindfully every moment
is to show others the way out of suffering.

We vow to see the Pure Land under each
step,
touching the ultimate dimension
in every interaction,
walking on the ground of reality,
breathing the air of true emptiness,
lighting up wisdom of the wonderful True
Mind, and
sweeping away the curtain of ignorance.

We pray that our body and mind are
peaceful and happy,
free and at ease the moment 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 as calm
as when we enter meditative
concentration. (B)

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

We will continue in the work of helping all beings,
bringing them to the shore of awakening,
realizing the Three Bodies and the Four Wisdoms,
using the Five Eyes and the Six Miracles,
manifesting thousands of transformation bodies,
being present simultaneously in all Three Worlds, and
coming in and going out with freedom.
Not abandoning anyone,
we will help all beings transform
and bring them to the shore
of no regression. (B)

Space is without limit,
Living beings are infinite,
and the same is true with afflictions and results of past actions.
Our vows and aspirations, similarly,
will also become infinite.

We bow to the Awakened One as we make the vow
to practice, cultivate our virtues,
and share the merit with all beings
in order to fully repay the four kinds of gratitude
and to teach the practice everywhere
in the Three Realms.
May we, alongside all species,
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, “Bhikshus!” And the bhikshus 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. Bhikshus, 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 until 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)

Bhikshus, 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.

Bhikshus, 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.

Bhikshus, 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.

Bhikshus, 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)

Bhikshus, 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, 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.

Bhikshus, 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.

Bhikshus, I have presented the outline and the detailed explanation of knowing the better way to live alone."

Thus the Buddha taught, and the bhikshus 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 màu nhiệm
Cơ duyên may được thọ trì
Xin nguyện đi vào biển tuệ
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Kinh Người Xuất Sĩ (The Monastic Sutra)

1. Giữ gìn sáu căn là mắt, tai, mũi, miệng, thân và ý của mình cho đoạn chính, thực tập được như thế thì vị khất sĩ có khả năng diệt trừ được hết mọi khổ đau.

2. Tay chân không vọng động, lời nói được tiết chế, hành động thận trọng, thường ưa thích thiền tập, đó là tư cách của một vị hành giả tĩnh lặng.

3. Kẻ hành giả giữ gìn khẩu nghiệp, nói lời an lành từ tốn, sử dụng ái ngữ để giảng bày yếu nghĩa của Phật Pháp.

4. Ưa thích học hỏi Phật Pháp, chiêm nghiệm về Phật Pháp, có niềm vui khi học hỏi và hành trì Phật Pháp, vị xuất sĩ nương vào Phật Pháp, đứng vững trong Phật Pháp và không đánh mất cơ hội của mình.

5. Hành trì mà không tìm cầu lợi dưỡng, vị xuất sĩ không thêm muốn cái người ta đang có. Tâm ý nếu còn thêm muốn cái

người ta đang có, vị xuất sĩ không thành tựu được thiền định.

6. Tiếp nhận của cúng dường vừa phải, không có ý chất chứa cho riêng mình, vị xuất sĩ được các giới trời và người ca ngợi, làm phát sinh được sự thanh tịnh và trừ diệt được sự ô nhiễm.

7. Thấy được tất cả các hiện tượng sắc và tâm đều không thật có, không bị chúng mê hoặc, không nắm bắt chúng, cũng không lo buồn khi không có chúng, đó đích thực là một vị khất sĩ.

8. Thực tập tâm từ, yêu kính Phật Pháp, thâm nhập được các pháp chỉ và quán, vị khất sĩ làm lắng dịu được mọi tâm hành và đạt tới bình an.

9. Cũng như tát nước ra khỏi chiếc thuyền cho chiếc thuyền được nhẹ, vị khất sĩ buông bỏ ái dục, sân hận và si mê, tới được Niết Bàn.

10. Buông bỏ năm sử, cắt đứt năm triền, nuôi lớn năm lực, vị khát sĩ vượt năm kiến, thoát ra ngoài cơn lũ lụt. (C)

11. Vị khát sĩ thực tập thiền quán không hề phóng dật, không để cho ái dục làm loạn tâm mình, không nuốt hòn sắt nóng của ái dục và không tự đốt cháy hình hài mình bằng lửa ái dục.

12. Không thiền thì không tuệ, không tuệ thì không thiền, có thiền có tuệ mới có con đường đưa tới Niết Bàn.

13. Vị hành giả tìm tới chỗ yên vắng, ở lại nơi thanh tịnh, ngưng tụ tâm ý, ở một mình, cách biệt thế gian, đem hết tâm trí quán chiếu về các pháp.

14. Chế ngự được năm uẩn, điều phục được tâm ý như nước, trong sáng và hòa vui, vị khát sĩ nếm được hương vị của cam lồ tịnh thủy.

15. Không làm sở hữu chủ (của bất cứ cơ sở hay của cải nào), một vị khát sĩ thông tuệ biết nhiếp phục các căn, thực tập tri túc, giới luật nghiêm minh.

16. Suốt đời sống tịnh hạnh, tìm cầu thầy giỏi, bạn lành, bậc trí giả hoàn thành được nhân cách của mình, vượt qua biển khổ, tới được bờ vui.

17. Như một người bán hoa nhài, rũ cho những cánh hoa tàn rụng xuống, vị khát sĩ làm rơi rụng tham ái, hận thù và si mê, và tự tháo gỡ ra được những sợi dây sinh tử từng trói buộc mình.

18. Vị khát sĩ làm lắng dịu được thân và miệng, đưa tâm tới chỗ yên lắng diệu huyền, buông bỏ hết được chuyện thế gian, được xưng tán là một bậc tĩnh lặng.

19. Tự mình làm chủ được hình hài năm uẩn, lắng được tâm ý, hộ trì được tự thân, quán niệm về chân đế, vị khát sĩ tìm thấy được sự bình an.

20. Tự mình bảo hộ, chăm sóc được cho mình, nhưng không còn cố chấp vào một cái ngã riêng biệt, và không làm tổn hại những người khác, điều phục được như thế thì vị khát sĩ được gọi là một bậc hiền giả. (C)

21. Có hạnh phúc trong đời sống xuất gia, có khả năng chế tác niềm vui lớn, đến được cõi tĩnh lặng, nơi ấy các pháp hữu vi đều được thấy là những hiện tượng duyên khởi, thì sẽ được hưởng an ổn lâu dài.

22. Người xuất sĩ dù là còn trẻ nhưng hết lòng thực tập Phật Pháp và giới luật thì cũng giống như một mặt trăng soi sáng thế gian trong khung trời không có mây ám.

23. Bỏ mặc cảm tự tôn và tất cả các mặc cảm khác, giống như hoa sen sinh ra trong sạch từ nước, người hành giả có thể buông bỏ sự phân biệt giữa ta và người, biết rằng nếp sống này là cao đẹp nhất.

24. Cắt đứt ân ái, không còn lưu luyến gì, như hoa sen không dính bùn, vị xuất

sĩ vượt qua dòng lũ, chiến thắng được ái dục và đạt tới minh triết.

25. Hãy nỗ lực chặn đứng dòng chảy, tự mình nương cây vào mình, quyết tâm buông bỏ ái dục. Ái dục chưa dứt thì tâm ý vẫn còn rong ruổi về hướng đó.

26. Tinh tiến lên đi! Phải gắng tự nhiếp phục mình, xuất gia mà giải đãi thì tâm ý vẫn còn trở lại tình trạng ô nhiễm.

27. Người tu còn giải đãi, chưa có quyết tâm diệt trừ phiền não thì chưa phải là đang thực sự sống đời sống phạm hạnh thanh tịnh, như thế thì làm sao mong tới được kho tàng châu báu lớn?

28. Vị xuất sĩ tại sao lại đi theo ý dục của mình mà không hành trì theo giới cấm? Bước chân nào cũng làm mình vướng mắc, tại sao lại cứ để cho tư dục kéo mình đi như thế?

29. Ca sa vất vai, làm những điều phi pháp mà không dừng lại được, vị xuất sĩ phải nhớ rằng kẻ làm điều phi pháp thế nào cũng phải sa đọa vào ác đạo.

30. Không biết tự điều phục, mà còn khó rắn khó dạy, thì cũng như ngọn gió thổi vào cây khô. Đã biết là mình làm thì mình

chịu, vậy tại sao mình lại không lo tinh tấn tu tập?

31. Vị xuất sĩ là người biết học cách làm cho tâm ý dừng lại. Không cần phải cắt bỏ bất cứ cái gì. Tất cả những mặc cảm, những vướng mắc, những điều trái chống với giới pháp đều có thể được chuyển hóa khi mình biết buông bỏ đam mê để thực tập thiền đạo. Như vậy mới đúng là làm cho tâm ý dừng lại.

32. Vị xuất sĩ là người biết học cách làm cho tâm ý dừng lại. Không cần phải cắt bỏ bất cứ cái gì. Nếu buông bỏ được sự lười biếng và phát khởi được niềm tin thì mình sẽ có khả năng trừ diệt được mọi khổ nạn. Làm như thế mới thực sự là một vị xuất sĩ xuất sắc. (CC)

Dịch từ kinh Pháp Cú trong Hán tạng, Kinh thứ 34

Hồi Hướng (Sharing the Merit)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh 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)

The Monastic Sutra (Kinh Người Xuất Sĩ)

1. Guarding correctly the six senses – eyes, ears, nose, tongue, body and mind – the bhikshu will put an end to all suffering.
2. Not using hands and feet in a restless and wrong way; talking only when necessary; heedful of all actions; always enjoying the meditation practice; knowing the better way to live alone; this is the aptitude of a practitioner of noble silence.
3. The practitioner guards the speech, speaking gently and modestly of what is wholesome, and using loving speech to teach the essential meaning of the Buddhadharma.
4. Desirous of learning the Dharma, investigating the Dharma, happy to study and practice the Dharma, the bhikshu relies on the Dharma, is stable in the Dharma, and does not lose an opportunity to practice.
5. Practicing without seeking material gains, the bhikshu does not crave for what others have. If a bhikshu still desires what others have, he cannot succeed in concentrating his mind.
6. Receiving alms in moderation, without any intention to store them up for herself, the bhikshuni is praised by gods and humans. She purifies herself and eliminates all unwholesome actions.
7. Seeing that all physiological and mental phenomena are not real, he is no longer deceived by them, no longer clings to them or grieves their loss. Then he is a true monastic practitioner.
8. Practicing loving-kindness, cherishing the Buddhadharma, and penetrating the practices of stopping and looking deeply, the bhikshu calms all mental formations and arrives at peace.
9. Like bailing out water in order to lighten the boat, the bhikshuni releases

all attachment and craving, hatred and ignorance, and she arrives at Nirvana.

10. Releasing the five sensual desires; abandoning the five mental formations of greed, hatred, ignorance, pride and doubt; cultivating the five powers; the bhikshu overcomes the five views, and he is free from the flood. (B)

11. Practicing meditation and not letting her mind wander aimlessly or become disturbed by sensual desire, she does not swallow the molten iron of desire or burn herself with the fire fueled by that desire.

12. Without meditation, there is no insight; without insight, it is not meditation. With meditation and insight, there is a way to Nirvana.

13. Finding a secluded place and dwelling where it is calm and pure, the practitioner stills and collects his mind. Living in solitude, he removes himself from worldly life and focuses his mind on looking deeply into the emptiness of all phenomena.

14. Mastering the mind as though it were water, able to control the five skandhas so that there is clarity, joy, and harmony in them, the bhikshuni can taste the sweet pure nectar.

15. A proprietor of nothing (neither an establishment nor an object), a bhikshu knows clearly how to master the senses, living simply, knowing that he has

enough, and practicing the precepts correctly.

16. For her whole life, she lives in chastity, seeking wholesome teachers and friends. The wise practitioner is able to perfect herself and to cross the ocean of suffering, in order to arrive at the shore of joy.

17. Like someone who sells jasmine flowers, shaking the branches so that the wilted flowers fall off, the bhikshu shakes off all craving, hatred and ignorance and unties the ropes of birth and death that have put him in bondage before.

18. Able to calm her body and speech, bringing her mind to that place of wonderful silence and abandoning all worldly speculations, the bhikshuni is praised as one who is truly silent.

19. Able to master his five aggregates, to calm his mind, to safeguard himself, and to contemplate the noble truths, the bhikshu discovers peace.

20. She can protect and take care of herself, without being caught in the view of self or doing harm to others; with that kind of mastery the bhikshuni is called wise and good. (B)

21. Happy in his life as a monk, with the capacity to generate great joy and to arrive at the place of true silence where all phenomena are seen as arising from conditions, he will enjoy lasting security.

22. A practitioner may still be very young, but if she wholeheartedly practices the Buddhadharma and the precepts, then she is like the moon that shines brightly without an obscuring cloud.

23. Laying aside the superiority complex and all other complexes, the practitioner is like a lotus flower born pure from the water. She lays aside all notions about “I” versus “you,” and she knows that this way is most noble.

24. Cutting off craving and attachment without any regret – like a lotus not tainted by the mud – the bhikshu crosses over the raging water, conquers desire, and realizes clear understanding.

25. Make the effort to stop the flowing current of samsara, take refuge in yourself, and be determined to abandon craving and attachment. As long as craving and attachment are still there, the mind continues to wander in that direction.

26. Diligently go forward! Make every effort to master yourself. As a monk or a nun, if you are indolent, then your mind will continue to return to impurity.

27. If the practitioner is indolent and procrastinative, not determined to end all afflictions, he is not truly living the life of chastity and purity. How then can he hope to arrive at the great treasure of precious jewels?

28. Why should a monk follow his

desiring mind and not practice according to the precepts? If every step entangles him in attachment, then why does he allow his thoughts of desire to drag him along?

29. With his robe slung over his shoulder, committing acts that are not in accord with the Dharma and not being able to stop, the monk should remind himself that acting in this way, he cannot avoid falling into unwholesome destinies.

30. Someone who is not able to master herself, who is difficult to counsel and to teach, is like wind blowing into a dead tree. Knowing that she is the one to bear the fruit of her own actions, why does she not try to practice diligently?

31. A monastic is one who knows how to stop the thinking mind. Nothing needs to be cut off or thrown away. All complexes, attachments and transgressions of the precepts can be transformed when one knows how to lay aside passion in order to practice the path of meditation. This is truly stopping the mind.

32. A monastic is one who knows how to stop the thinking mind. Nothing needs to be cut off or thrown away. If one can abandon laziness and give rise to faith and confidence, she will have the capacity to put an end to all suffering. Someone who does this is an outstanding monastic practitioner. (BB)

Translated from the Chinese Dharmapada. Sutra 34

Sharing the Merit (Hồi Hưởng)

Bài Tụng C

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)

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, tị ái đầy 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 nỗi 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 sầu;
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 đạp lên trên hạnh phúc
Tháng năm sầu khổ miệt mài;
Giờ đây trầm xông bảo điện
Con nguyện sám hối đổi thay. (C)

Đệ tử tâm thành quy ngưỡng
Hướng 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 màu
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 vơi 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 màu
Nguyện xin chuyên cần tu tập
Vuông tròn đạo quả về sau. (CC)

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

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

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

Tôi thế 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 (Protecting and Transforming)

Đệ tử chúng con từ vô thi
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, 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 hướng
Cho chúng sanh 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 so long.
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 askew perceptions
for a 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 can do damage.
All of these unskillful actions are obstacles to our peace and joy.
May we begin anew. (B)

We see that we have been thoughtless,
straying from the path of mindfulness.
We have stored up afflictions and ignorance,
which brought about much sorrow and resentment.
There have been times we are weary of life,
full of worries and anxiety.
With no understanding of others,
we become angry and resentful.
First we try to reason, and then we blame.
Every day the suffering increases, making the rift greater.
There are days that we do not want to speak
or to even look at each other,

thereby creating longstanding internal formations.

Now we turn to the Three Jewels.

Sincerely recognizing our mistakes, 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 in abundance.
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 reality.
Our mind is occupied by the past
or worried about the future.
We cannot let go of our anger,
and we consider of no value the precious gifts of life
that are already in our hands,
thereby trampling on real happiness.
As month follows month, we are sinking 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 hearts we go for refuge,
turning to the Buddhas in the Ten Directions
and to all the Bodhisattvas, noble disciples, and self-achieved Buddhas.
Sincerely we recognize our misdeeds
and our wrong judgments.
Please pour the clear nectar
onto the roots of our afflictions to extinguish them.
Please bring the raft of the true teachings
to carry us over the ocean of sorrow.
We vow to live an awakened life,
to learn the teachings authentically transmitted,
and to practice smiling and mindful breathing.
Diligently, we cultivate mindfulness in every moment. (B)

We come back to the wonderful present
to plant our heart's garden with good seeds,
and to strengthen our understanding and love.
We vow to train ourselves in meditation,
practicing to look and understand deeply,
to see the true nature of all phenomena,
and so to be free of the bonds of birth and death.
We learn to speak lovingly, to be affectionate,
taking care of others whether it is early morning or late afternoon,
bringing the source of joy to many places,
helping to alleviate sorrows,
and repaying the 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.
We vow to practice diligently,
realizing the highest attainment of the path. (BB)

The Five Remembrances (Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạng 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, 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 unskillfulness and suffering that imprison us
are brought about by craving, hatred, ignorance, and pride.
Today we begin anew to purify and free our heart.
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 our 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 Dharma body 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 peace and joy into every home.
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 Hướng)

Bài Tụng D

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)

Trì Tụng

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

Kinh Quán Niệm Hơi Thở (C)

(Discourse on the Full Awareness of Breathing)

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 Lâu 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 lặng 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 cứu tử tưởng 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 tố 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 Hưởng (Sharing the Merit)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh 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.

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 bhikshus in the community were diligently instructing bhikshus who were new to the practice – some instructing ten bhikshus, some twenty, some thirty, and some forty; and in this way the bhikshus 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 bhikshus, 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, bhikshus throughout the country began traveling there to study with him. The senior bhikshus continued teaching the bhikshus new to the practice even more ardently. Some were instructing ten bhikshus, some twenty, some thirty, and some forty. With this help, the newer bhikshus 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 bhikshus and began to speak:

“O bhikshus, 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 bhikshus, there are bhikshus 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 bhikshus 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 bhikshus who are already practicing Full Awareness of Breathing.”
(B)

II.

“O bhikshus, 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, bhikshus: The practitioner goes into the forest or to the foot of a tree, or to any deserted place, sits with stability in the lotus position, holding one's 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. A person practices like this.

4. Breathing in, I calm my whole body. Breathing out, I calm my whole body. A person practices like this.

5. Breathing in, I feel joyful. Breathing out, I feel joyful. A person practices like this.

6. Breathing in, I feel happy. Breathing out, I feel happy. A person practices like this.

7. Breathing in, I am aware of my mental formations. Breathing out, I am aware of my mental formations. A person practices like this.

8. Breathing in, I calm my mental formations. Breathing out, I calm my mental formations. A person practices like this.

9. Breathing in, I am aware of my mind. Breathing out, I am aware of my mind. A person practices like this.

10. Breathing in, I give rise to happiness in my mind. Breathing out, I give rise to happiness in my mind. A person practices like this.

11. Breathing in, I collect my mind in concentration. Breathing out, I collect my mind in concentration. A person practices like this.

12. Breathing in, I liberate my mind. Breathing out, I liberate my mind. A person practices like this.

13. Breathing in, I observe the impermanent nature of all dharmas. Breathing out, I observe the impermanent nature of all dharmas. A person practices like this.

14. Breathing in, I observe the disappearance of desire. Breathing out, I observe the disappearance of desire. A person 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. A person practices like this.

16. Breathing in, I observe letting go. Breathing out, I observe letting go. A person 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 which 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, aware 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, to give rise to happiness in the mind, to collect the mind in concentration, or to free and liberate the mind, the person 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 out and contemplates the essential impermanence of desire, or the essential disappearance of desire, or the no-birth, no-death nature of all phenomena, or letting go, the person abides peacefully in the observations of the objects of mind in the objects of mind, persevering, fully awake, clearly understanding one's 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 one's state, gone beyond all attachment and aversion to this life, with unwavering, steadfast, imperturbable meditative stability, the person 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 oneself, 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, 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, the factor of **joy**. When this factor is developed, it will come to perfection.

When the practitioner can abide undistracted 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, 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, 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, the person 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.”

This is what the Lord, the Awakened One, said. 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 Bồ 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, hỏi người còn đang cư trú ở Kammassadhamma, nơi một ấp phố của giống dân Kuru. Một hôm đức Thế Tôn gọi các vị khát sĩ, “Này quý thầy!”

Các vị khát sĩ đáp, “Thưa đức Thế Tôn, có chúng con đây.”

Bụt nói, “Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh 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 khát sĩ! Vị khát 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 khát sĩ! Vị khát 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 mẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình mẫn 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, nuốt 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 rỗng, 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 rỗng, 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 rỉa, bị điều hâu, kên kên, chó sói rừng ăn và bị các loài dòi bọ

rúc rỉa, 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 vương 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 vương 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 sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh 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, thừa 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 sinh 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, thừa quý vị.” (CC)

Satipatthana, Majjhima Nikaya 10

Hồi Hưởng (Sharing the Merit)

Trì tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh 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 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 bhikshus, “O bhikshus.”

And the bhikshus replied, “Venerable Lord.”

The Buddha said, “Bhikshus, there is a most wonderful way to help living beings realize purification, overcome 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. Bhikshus, 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. A person 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. A person 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. A person 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**?

The person 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. As she breathes in, she is aware that she is breathing in. As she breathes out, she is 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 she makes a long turn on the wheel, 'I am making a long turn,' and knows when she makes a short turn, 'I am making a short turn;' so a practitioner, when she breathes in a long breath, she knows, 'I am breathing in a long breath,' and when she breathes in a short breath, she knows, 'I am breathing in a short breath;' when she breathes out a long breath, she knows, 'I am breathing out a long breath,' and 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.' (B)

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 goes 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 his 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 that belong to the body, 'Here is the hair of the head, the hair 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, and urine.'

Bhikshus, imagine a sack which can be opened at both ends, containing a variety of grains: Brown rice, wild rice, mung beans, kidney beans, sesame seeds, and 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, and 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 on the head, the hair 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, and urine.' (B)

Further, in whichever position his 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; so 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. 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, jackals, and infested with maggots and worms. 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. 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, the observation of the body from within or from without, or the observation 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 bhikshus." (B)

II.

"Bhikshus, how does a practitioner remain established in the **observation of the feelings in the feelings**?

Whenever the practitioner has a pleasant feeling, the person 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, the observation of

the feelings from within or from without, or the 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 this fact, ‘There is feeling here,’ until understanding and full awareness come about. She remains established in the observation, free, and not caught in any worldly consideration. That is how to practice observation of the feelings in the feelings, O bhikshus.” (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 F

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)

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

III.

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

Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khất 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 khất 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 khất sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.” (C)

IV.

“Này các vị khất sĩ! Vị khất 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 khất sĩ ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, vị khất 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, dao 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 sinh 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 khát sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự giác ngộ như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Quán niệm như thế nào?

Khi có yếu tố chánh niệm, vị khát 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 khát 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 khát sĩ quán niệm, ‘Đây là khổ đau.’

Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị khát 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 khát 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, thưa quý vị. (C)

Này quý vị khát sĩ! Vị khát 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 khát 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 sanh 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)

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 2 (Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, Đoạn 2)

III.

“Bhikshus, 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, the observation of the mind from within or from without, or the 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 bhikshus.” (B)

IV.

“Bhikshus, 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 an abandoned sensual desire will not arise again in the future, she is aware of it.

She practices in the same way concerning anger, dullness, drowsiness, agitation, 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, bhikshus, 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. She is aware of the internal formations which are produced from the

interaction of these two things. She is aware of the birth of a new internal formation and of abandoning an existing 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, bhikshus, 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, bhikshus, a practitioner remains established in the observation of objects of mind in the objects of mind with regard to the Four Noble Truths.

How, bhikshus, 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 bhikshus." (B)

"Bhikshus, one 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 residual affliction, he can attain the fruit of no-return.

Let alone seven years, bhikshus, 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 residual affliction, he can attain the fruit of no-return.

That is why we say that this path, the path of the four grounds for the establishment of mindfulness, is the most wonderful path. It helps beings realize purification, transcend grief and sorrow, destroy pain and anxiety, travel the right path, and realize Nirvana."

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

Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya 10

Sharing the Merit (Hồi Hướn)

Bài Tụng G

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)

Kinh Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi (Discourse on Transforming Violence and Fear)

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 khủng 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 khủng 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. (C)

6. Trong số những hệ lụy của cuộc đời, mình đừng để cho tự thân vướng 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 lười 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 dẫn 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 vướng vào. Cứ như thế thênh thang bước một mình khắp năm châu bốn biển mà không còn bị ai ganh ghét.

11. Tôi 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 tất cả các ý niệm, 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 tánh bình đẳng, không còn bị vướng vào một kiến chấp nào. Bấy 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 mây may tự hào.(CC)

Nghĩa Túc Kinh 16 - Attadanda Sutta (Sn. 935-954)

Hồi Hưởng (Sharing the Merit)

Tri tụng kinh thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh 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 Transforming Violence and Fear (Kinh Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi)

1. Please listen and observe to understand how, from a peaceful and secure situation, people have brought society to the present condition full of terror and violence. How have past generations behaved for the condition to become like this? I would like to talk about this dilemma and share how I was able to let go of my fearful state of mind.

2. People in the world experience one suffering after another, like 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.

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. People see themselves as superior to others; few know how to let go of passion. In their

ignorance, they continue to hold hatred and ignorance in their hearts.

4. Binding themselves in these 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 sharply pointed knife. Because they do not see that sharply pointed knife in themselves, it is difficult for them to deal with suffering.

5. The pain caused by the sharply pointed knife lasts a long time and does not change. As they continue to hold onto the knife, they fill the world with their suffering. Only when they have the opportunity to recognize and remove the knife from their hearts will suffering cease, and they will have a chance to stop. (B)

6. Do not get caught in entanglements of life. Know how to cut through the roots of misperception and disorder. Let go of them and stop leaning on them. By letting go of wrong desires, all suffering can be overcome. The practitioner must transcend the cycle of suffering in order to realize the career of liberation.

7. A real practitioner must have a sincere mind, not doing anything based on wrong perceptions. Walk straight on the path and do not speak with two tongues. Know how to extinguish the fire of hatred and anger, and to break through the block of greed and ambition. If one knows how to unravel the net of afflictions, that person will start to see the shore of liberation.

8. Let go of pride. Do not sleep too much, or fall into indolence. Know how to live and work moderately, and do not get carried away by the majority. Do not get caught by any dazzling appearance, and know how to walk away unaffected. Always contemplate the empty nature of all things in order to attain Nirvana.

9. Do not insult anyone. Do not be drown in and attached to deceiving appearances. Do not be drowned in entertainment and forget that the goal of the practice is to help oneself and others to be free of suffering.

10. What belongs to the past, do not think about it anymore. What belongs to the future, do not dream about it. What is

happening in the present moment should be recognized, so that one does not get caught in it. In this way, the practitioner walks alone on the five vast continents, and is not envied by anyone anymore.

11. Sensual desire is the force that causes the most destruction; the flood that engulfs the whole world. Only by seeing that, can all doubts be mastered. Contemplate interdependent co-arising. See that without the freedom from entanglement of sensual desire, it will be difficult to end suffering. (B)

12. Throughout the ages, among a great number of people, few have had the capacity to let go of sensual desire. Once having released it, the practitioner feels no loss and no need to move anywhere. The flood subsides all by itself, and nothing can preoccupy the person anymore.

13. Leaning on the strength of the vehicle of understanding, the Muni crosses to the other shore. Thanks to this understanding, there is no need to worry, and one feels protected. Birth, death, disasters, and jealousy no longer have an effect. Thanks to the energy of diligence, the Muni attains genuine peace.

14. Upon emancipation from sensual desire, suffering dissipates. The practitioner contemplates the emptiness of all things, and is not preoccupied by anything. Having seen directly the great

path leading to peace, that person is no longer caught in any worldview.

15. When one is not caught in the idea that “this body is me,” the person understands that the self, by nature, is ungraspable, and it does not really exist. As a result, there is nothing to worry about anymore.

16. When ignorance is completely uprooted, and new sprouts of ignorance are also removed and not given a chance to grow, the practitioner no longer discriminates between allies and enemies and no longer grasps anything.

17. No longer caught in the concept of mind and material object as realities 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.

18. Having completely transcended all concepts, including the concept of an object, there is not a single practice among all the practices that one cannot achieve. Having studied, practiced, and eloquently taught the teachings of non-desire, even if someone comes to challenge with questions, the Muni will not be shy or hesitant in responding.

19. Having attained understanding, that person is no longer dependent on anyone. Neither yearning for nor hating anything, the Muni attains inner peace and realizes Nirvana.

20. Looking down, there is no pride. Looking up, there is no fear. The Muni dwells in non-discrimination and is not caught in any view. At that time all conflicts stop; hatred and jealousy vanish. Even when abiding in wisdom, there is no pride. (BB)

*The Absolute Truth Sutra 16 - Attadanda Sutta
(Sn. 935-954)*

Sharing the Merit (Hồi Hướn)

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 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)

Mười Bốn Bài Kệ Chỉ Quán (C) (Fourteen Verses on Stopping and Deep Looking)

1. Như chim có hai cánh
Thiền tập có chỉ, quán
Hai cánh chim nương nhau
Chỉ và quán song hành.

2. Chỉ là tập dừng lại
Để nhận diện, tiếp xúc
Nuôi dưỡng và trị liệu
Lắng dịu và chú tâm.

3. Quán là tập nhìn sâu
Vào bản chất năm uẩn
Làm phát khởi tuệ giác
Chuyển hoá mọi sầu đau.

4. Hơi thở và bước chân
Chế tác nguồn chánh niệm
Để nhận diện, tiếp xúc
Với sự sống mầu nhiệm.

5. Làm lắng dịu thân, tâm
Nuôi dưỡng và trị liệu
Hộ trì được sáu căn
Và duy trì chánh định.

6. Nhìn sâu vào thực tại
Thấy tự tánh các pháp
Quán giúp ta buông bỏ
Mọi tìm cầu sợ hãi.

7. An trú trong hiện tại
Chuyển hoá các tập khí
Làm phát sinh tuệ giác
Giải thoát mọi phiền não. (C)

8. Vô thường là vô ngã
Vô ngã là duyên sinh
Là không, là giả danh
Là trung đạo, tương tức.

9. Không, vô tướng, vô tác
Giải toả mọi sầu đau
Trong nhật dụng công phu
Không kẹt vào lý giải.

10. Niết Bàn là vô đắc
Đốn, tiệm không phải hai
Chứng đạt sống thanh thoi
Ngay trong giờ hiện tại.

11. Các thiền kinh căn bản
Như An Ban, Niệm Xứ
Chỉ đường đi nước bước
Chuyển hoá thân và tâm.

12. Các kinh luận Đại Thừa
Mở thêm nhiều cửa lớn
Giúp ta thấy chiều sâu
Của dòng thiền Nguyên Thủy.

13. Như Lai và Tổ Sư
Thiền chẳng nên cách biệt
Bốn đế phải nương nhau
Làm nền tảng truyền thừa.

14. Có Tăng thân yểm trợ
Thực tập dễ thành công
Chí nguyện lớn độ sinh
Lên đường mau thành tựu. (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 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 sanh 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)

Fourteen Verses on Stopping and Deep Looking (Mười Bốn Bài Kệ Chỉ Quán)

1. Just as a bird has two wings,
meditation practice has stopping and deep looking.
The two wings depend on each other.
Stopping and deep looking go in tandem.
2. **Stopping** means to be still,
in order to recognize, to be in touch,
to nourish, to heal,
to calm, and to focus the mind.
3. **Deep looking** means to regard in depth
the true nature of the five aggregates,
so that understanding may arise
to transform all sadness and pain.
4. The breath and the steps
help generate the source of **mindfulness**,
which enables us to recognize and
to be in touch with the wonders of life.
5. Mindfulness helps us to calm body and mind,
to nourish, to heal,
to protect the six sense organs,
and to maintain right concentration.

6. Looking deeply into reality
to see the true nature of all phenomena
helps us to let go
of all seeking, wanting, and fear.
7. It helps us to dwell in the present moment,
to transform all habit energies,
to give rise to understanding, and
to transcend all afflictions. (B)
8. Impermanence is non-self.
Non-self is interdependent co-arising,
is emptiness, is conventional designation,
is the middle way, is interbeing.
9. Emptiness, signlessness, and aimlessness
unravel all sadness and pain.
In daily practice,
one is not caught in conceptual knowledge.
10. Nirvana means non-attainment.
Immediate and gradual enlightenment are not two entities.
Realizing this, one lives with freedom
right in this present life.
11. The basic meditation sutras
such as the “Discourse on the Full Awareness of Breathing”
and the “Four Establishments of Mindfulness”
show us the path
to transform body and mind step by step.
12. The Mahayana sutras and sastras
open more grand doors
to help us see the depth
of the original meditation lineage.
13. There should be no discrimination between schools of meditation
which descended from the Buddha and the patriarchs.
The Four Noble Truths must lean on one another
to make the foundation of transmission and reception.

14. With the support of the Sangha,
one can practice successfully with ease
and accomplish quickly
the great aspiration to help all beings. (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 Fourfold 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 Hưởng)

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 (Opening Verse)

Nam mô đức Bồ Sư Bụt Shakyamuni (3x) (C)
Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm
Cơ duyên may được thọ trì
Xin nguyện đi vào biển tuệ
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Kinh Sức Mạnh Quan Âm (C) (Universal Door Chapter)

“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:
“Vì hạnh nguyện Quan Âm
Đáp ứng được muôn nơi.

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

Ai nghe danh, thấy hình
Mà tâm 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 rồng, quỷ, cá
Niệm sức mạnh Quan Âm
Sóng gió không nhận chìm.

Đứng chóp núi Tu Di
Bị người ta xô ngã
Niệm sức mạnh Quan Âm
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 tụng 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 mau 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 kiên 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 Đòi
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 Buông Bỏ Ân Ái (Discourse on Letting Go of Sexual Attachment)

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? Thần 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 khát 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 Túc Kinh, kinh thứ sáu –
Lão thiếu câu tử; Đại Tạng Tân Tu 198
tương đương với Jara Sutta, Sutta-Nipāta 804-813*

Hồi Hưởng (Sharing the Merit)

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)

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

(Introductory Gatha)

Chanting the Lotus Sutra by night,
the sound shook the galaxies.

The next morning when the 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:
“It is because actions arising from 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, free
in space.

Chased by a cruel person
down the Diamond Mountain,
invoking the strength of Avalokita,
not even an eyelash will be in danger.

Encircled and assaulted by bandits
holding swords to wound and to kill,
invoking the strength of Avalokita,
sword blades will 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 witchcraft
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, and animals
are all purified, brought to an end.

Contemplating Truth, Contemplating
Purity, Contemplating Boundless
Understanding, Contemplating Love,
Contemplating Compassion –
these virtues are always to be honored
and aspired to.

Contemplating Immaculate Light,
Contemplating Purity,
the Sun of Wisdom destroys darkness,
conquering fire, wind, disaster,
and illuminating the whole world.

Heart of Compassion like rolling thunder,
Heart of Love like gentle clouds,
the 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,
enemies become our friends.

Sound of Wonder, Noble Sound,
Sound of One Looking Deeply into the
World,
Extraordinary Sound, Sound of the Rising
Tide,
sounds upon which we will always
reflect.

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

We bow in gratitude to the one
who has all the virtues,
regarding the world with compassionate
eyes,
an Ocean of Well-Being beyond
measure.” (BB)

*Saddharmapundarika Sutra, Chapter 25,
Taisho Revised Tripitaka 262*

Discourse on Letting Go of Sexual Attachment (Kinh Buông Bỏ Ân Ái)

1. A human life is very short; it is not even one hundred years, and even if it were more than one hundred years, a person still cannot avoid death.

2. Sensual pleasure gives rise to worries. Sexual attachment leads to fear of impermanence. Whether we love or hate someone, in the end, we will still be separated from one another. 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 does not pull along with it. If we use wisdom to look deeply into it in order to see the truth, we will find that everything we yearn for and cherish as a “self,” 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 crave is also like that. Once consciousness no longer manifests, what is left?

5. We can still hear the name, but the actual person is already gone. Whether lovely or not lovely, we do not see that person anymore. Having left this life, where has the person gone to? The consciousness is gone, and only the 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, and as a result, releases sexual attachment, leaving behind fear and arriving at the shore of peace and safety.

7. A monastic practitioner must live with the truth and not lose mindfulness. Abandon sexual desire. Know that this body will come to destruction and dissolution one day. Practice not pursuing objects of sensual desire. Contemplate the mind in the mind. On the path of seeking the absolute truth, do not stop at any place.

8. Not stopping is also the door of practice for the sage. Love, hate, jealousy, sadness, and worry do not disturb the sage, just as falling drops of water do not stick to the lotus leaf.

9. Do not get attached to or wait for anything. Do not get caught in unwholesome sights and sounds. If liberation should not be sought, then what is there to seek in impurity?

10. Not caught in craving and desire - pure as a lotus which has grown from the mud but stands unaffected by the mud - the sage behaves like this. Everything that has been seen and heard is as if it has never been seen or heard. (BB)

Jara Sutta, Sutta-Nipàta, Uragavagga 6 (Sn. 804-813)

Sharing the Merit (Hồi Hướn)

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 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)

Kinh Mâu Ni - Người Xuất Sĩ Tĩnh Lặng (Muni Discourse: The Sage)

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 khát sĩ.

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.

3. Đã xem xét đất đai, đã quyết tâm vứt bỏ hạt giống xấu và không còn cung cấp chất ươm 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.

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.

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.

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.

7. Kẻ ấy bước đi một mình, tinh cần, tỉnh 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

kiết 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. (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.

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.

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 cảm dỗ, mà cũng không thách thức và cảm dỗ ai, kẻ ấy được các bậc hiền giả gọi là một Mâu Ni.

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.

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.

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.

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 cắt 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.

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 người xuất sĩ, đang ngồi thiền định một mình trên núi. (CC)

Sutta Nipàta, Uragavagga 12 (Sn. 207-221)

Quán Nguyện (Invoking the Bodhisattvas' Names) (C)

Lạy đức **Bồ Tát Quan 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 vui 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 gương 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. (C)

Lạy đức **Bồ Tát Thường Bất Khinh**, chúng con xin học theo hạnh của Bồ Tát, luôn nhìn sâu với con mắt không kỳ thị để thấy được những đức tánh tốt đẹp nơi người khác. Mỗi khi gặp ai Ngài cũng luôn xá chào cung kính và khen ngợi rằng, “Tôi rất kính quý Ngài. Ngài là một vị Bụt tương lai.” Chúng con xin nguyện nhìn sâu vào tự thân để nhận diện những điểm tích cực nơi chúng con, để tự chấp nhận và thương yêu được chính mình. Chúng con nguyện chỉ tưới tắm những hạt giống tốt nơi chúng con và nơi những người xung quanh, để những tư tưởng, lời nói và hành động của chúng con sẽ có khả năng gây thêm niềm tự tin và chấp nhận nơi chính chúng con, nơi con cháu chúng con và nơi tất cả mọi người. Chúng con xin tập nhìn sâu với con mắt không kỳ thị để thấy niềm vui và sự thành công của người là niềm vui và sự thành công của chính mình. Chúng con nguyện tập hành xử và nói năng với đức khiêm cung và niềm cung kính, nguyện học hạnh ái ngữ để giúp những ai có mặc cảm tự ti thấy được rằng họ cũng là

những màu nhiệm của vũ trụ. Chúng con biết chỉ có khi nào chúng con vượt thoát được biên giới ngã chấp thì chúng con mới phá bỏ được mặc cảm hơn người, thua người và bằng người, và đạt đến tự do và hạnh phúc chân thật. (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 Hương (Sharing the Merit)

Trì tụng kinh thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hương

Cho chúng sanh 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)

Muni Discourse: The Sage (Kinh Mâu Ni - Người Xuất Sĩ Tĩnh Lặng)

1. As long as there is sexual desire, there is still fear. As long as there is attachment to worldly life, desire continues to arise. Going forth into monastic life, in order to live in freedom and let go of all desire and fear, is the vision and action of a sage.

2. The seed of desire that had been born, now dies. There is no more planting or nourishing it. This is the practice of the monastic practitioner. Someone like this is called a Muni – a sage. Such person has attained true peace.

3. Having examined the ground, determined to eliminate the unwholesome seeds, and not to provide water for those seeds to grow, the sage has ended speculation and attained no-birth. No one can measure the sage by concepts.

4. This person has seen and known all destinies and no longer wants to enter any of them. Having extinguished craving and desire, not pursuing anything

anymore, the Muni has crossed to the other shore.

5. This person has overcome all, understood all, and gained wisdom. This person has detached and released all ambitions, attaining freedom as a result of having abandoned all craving and desire. The virtuous practitioners call such person a sage.

6. This person has the power of understanding, born from precepts and right action, preferring tranquility, rejoicing in meditation, dwelling in mindfulness day and night, free from the control of habit energy. The virtuous practitioners call such person a sage.

7. This person walks alone, diligent, awake, undisturbed by praise or criticism – like a lion not startled by any animal sounds, like the wind not snared by a net, clear like still water, pure like a lotus flower, leading others but led by no one.

The virtuous practitioners call such person a sage. (B)

8. This person is stable like a pillar, unmoved or swayed by anyone, without passion, senses are calm. The virtuous practitioners call such person a sage.

9. This person is solid and straight as the shuttle of a loom, clearly discerning right and wrong, denouncing harmful and cowardly actions. The virtuous practitioners call such person a sage.

10. Self-restrained, not doing anything unwholesome, the monastic – whether young or old – lives a simple life, knowing that one has enough, not provoked or tempted by anyone, and not provoking or tempting anyone. The virtuous practitioners call such person a sage.

11. When food is offered, whether it is sumptuous or meager, whether offered the first portion or the last, the person receives it with a serene mind, and not praising or choosing. The virtuous practitioners call such person a sage.

12. Practicing celibacy, the person is still young but not attached to anyone, free from arrogance, sloth and torpor, walking alone in freedom. The virtuous practitioners call such person a sage.

13. Having seen the true nature of the world, the person attains the highest understanding, crossing the current of birth and death, arriving at no-birth, and terminating all attachments and afflictions. The virtuous practitioners call such person a sage.

14. Householders can be attached to their spouses and children. They have to take care of their families and typically worry about them. They may lack conditions to protect the lives 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.

15. The crested, blue-necked peacock, when flying, can never match the speed of the wild goose. Likewise, a worldly person who is caught in worldly matters, may not have the opportunity to dwell stably in meditation on the mountain like a monastic practitioner. (BB)

Sutta Nipàta, Urugavagga 12 (Sn. 207-221)

Invoking the Bodhisattvas' Names (Quán Nguyện)

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)

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 Fourfold communities, to embrace all beings and support their transformation. (BB)

Sharing the Merit (Hồi 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 K

Kệ Mở Kinh (Opening Verse)

Nam mô đức Bồ 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 Hướng (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 thi
Con đã từng làm lẫn
Đã gây khổ đau
Cho chính bản thân
Và cho kẻ khác.
Tự mình gây ra làm lỗi
Hoặc xúi người khác
Làm nên làm lỗi
Hoặc tán đồng theo
Giết hại, trộm cắp
Dối trá, tà dâm
Vớ 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
Chứng 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 sanh
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 gôm 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,
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
Biến 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 đánh lễ. (CC)

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

Là đệ tử Phật 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 vọng 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 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 sanh đều đạt tới niềm vui cứu cánh. (C)

Tám điều nói trên là những điều giác ngộ của các bậc đại nhân, Bụt và Bồ Tát; những vị này đã tinh 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 sanh, các vị đều dùng tám điều giác ngộ ấy để khai mở và chỉ đường cho mọi người, khiến cho chúng sanh ai cũng giác ngộ được cái khổ của 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

Hồi Hưởng (Sharing the Merit)

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)

Joyfully Sharing the Merit (Tùy Hỷ Hồi Hướng)

Blessed Ones who dwell in the world, grant 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 a simple garment;
if we have ever spoken kindly, even if only a few words;
if we have ever 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 ever 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 the merits have 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 completely 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.

Please transfer the merits of our body, speech, and mind
to the happiness of people and all other beings.
Apart from bodhicitta and 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 merits 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 showing us the way.
In this solemn moment, with all our life's force,
we come back to ourselves and bow deeply with respect. (BB)

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 cycle 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. Therefore, practice diligently to transform unwholesome mental states; conquer the four kinds of Mara; and become free from the prison 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

Sharing the Merit (Hồi 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)

FROM THE DEPTHS OF UNDERSTANDING

With drum and bell

Music by Chan Phap Hien

From the de - pths of un - der - sta - n - ding,

a flow - er o - f great e - loquence blooms:_____ The

Bo - dhi - satt - va sta - nds ma - jes - ti - cally_____ u - pon the

wa - ves of birth and dea - th, free_____ from a - ll a - f - fli - c - tions.

Her great com - pa - ssion e - li - mi - nates a - ll

si - ckness, e - ven that once thought of as in - cu - ra - ble.

Her won - drous light swee - ps a - wa - y all

ob - sta - cles and da - n - gers. The wi - llow branch, once

wa - ved re - vea - ls count - less Bu - ddha lands. Her

21 lo- tus flo - wer blo - ssoms a mul - ti-tude of prac - tice

23 cen - ters. We bo - w to her. We see__

25 her true pre - sence in the here and now. We o -

27 ffer her the i - n-cense of our hearts. May the Bo-dhi-satt-va

29 of Deep Li - ste - ning__ em - bra - ce us all with

31 Great Com - pa - ssion.__ Na - mo - 'va - lo - ki - tesh - va - ra ya

33 Na - mo - 'va - lo - ki - tesh - va - ra - ya__ Na - mo - 'va - lo - ki -

35 - tesh - va - ra - - - - ya__

Danh sách kinh văn và bài tụng

| Tên bài | Quyển: Trang | | |
|---|--------------|---|-------|
| Ái Ngũ Và Lắng Nghe | 3: 64 | Kinh Pháp Cú Thí Dụ | 3: 51 |
| Bài Kinh Ca Ngợi Bụt Amitabha | 2: 56 | Kinh Phước Đức..... | 3: 58 |
| Bài Kinh Ca Tụng Đất Mẹ..... | 3: 5 | Kinh Quán Niệm Hơi Thở..... | 1: 25 |
| Bài Tụng Hạnh Phúc | 3: 31 | Kinh Soi Gương..... | 3: 45 |
| Bài Tụng Hướng Về Kinh Lạy | 1: 3 | Kinh Sự Thật Đích Thực | 3: 12 |
| Bài Tụng Thiếu Nhi..... | 3: 11 | Kinh Sức Mạnh Quan Âm | 1: 62 |
| Bốn Phép Tùy Niệm | 2: 64 | Kinh Tám Điều Giác Ngộ | |
| Đảnh Lễ | 2: 67 | Của Các Bậc Đại Nhân | 1: 78 |
| Điều Phục Con Giận | 3: 3 | Kinh Thương Yêu | 3: 72 |
| Hiện Pháp Lạc Trú..... | 2: 11 | Kinh Trung Đạo Nhân Duyên | 2: 43 |
| Kệ Sám Hối..... | 2: 63 | Kinh Tuổi Trẻ Và Hạnh Phúc..... | 2: 18 |
| Khơi Suối Yêu Thương | 2: 50 | Mười Bốn Bài Kệ Chỉ Quán..... | 1: 57 |
| Kinh A Di Đà | 3: 23 | Nhận Diện Và Quán Chiếu Hạt Giống Sợ Hãi | 1: 19 |
| Kinh A Nậu La Độ..... | 2: 49 | Phát Nguyện..... | 3: 60 |
| Kinh Ba Cửa Giải Thoát | 3: 33 | Phòng Hộ Chuyển Hóa | 1: 20 |
| Kinh Bát Nhã Hành..... | 2: 24 | Phòng Hộ Chuyển Hóa (Lễ Sám Hối) | 2: 65 |
| Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Đoạn 1) | 1: 36 | Quán Nguyện | 1: 70 |
| Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Đoạn 2) | 1: 45 | Quay Về Nương Tựa | 1: 72 |
| Kinh Bốn Loại Thức Ăn | 2: 12 | Quay Về Nương Tựa | 2: 67 |
| Kinh Buông Bỏ Ân Ái | 1: 64 | Quy Nguyện..... | 2: 57 |
| Kinh Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi..... | 1: 51 | Sám Nguyện..... | 1: 18 |
| Kinh Diệt Trừ Phiền Giận | 3: 65 | Sám Nguyện (Lễ Sám Hối) | 2: 62 |
| Kinh Độ Người Hấp Hối..... | 2: 3 | Sám Quy Mạng..... | 3: 39 |
| Kinh Hải Đảo Tự Thân..... | 3: 4 | Tán Cát Tường..... | 2: 66 |
| Kinh Kim Cương | | Tán Cát Tường..... | 3: 53 |
| Gươm Báu Cát Đứt Phiền Nảo | 3: 73 | Tán Chuyển Niệm | 1: 58 |
| Kinh Mâu Ni - Người Xuất Sĩ Tĩnh Lặng | 1: 69 | Tán Chuyển Niệm | 3: 18 |
| Kinh Mười Nguyện Phổ Hiền..... | 2: 42 | Tán Dương Quan Âm..... | 1: 6 |
| Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt Về Không..... | 3: 59 | Tán Dương Quan Âm..... | 2: 6 |
| Kinh Người Áo Trắng | 3: 15 | Tán Dương Tam Bảo | 3: 40 |
| Kinh Người Bắt Rắn | 2: 33 | Trì Chú Diệt Tội | 2: 63 |
| Kinh Người Biết Sống Một Mình..... | 1: 5 | Tươi Tắm Hạt Giống Tốt | 2: 17 |
| Kinh Người Xuất Sĩ | 1: 12 | Tùy Hỷ Hồi Hướng | 1: 77 |

đại âm sơn
Lộc Uyên Tử

Chant Index

| <i>Title</i> | <i>Book: Page</i> | | |
|--|-------------------|---|-------|
| Anuradha Discourse..... | 2: 52 | Happiness in the Present Moment..... | 2: 14 |
| Awakening the Source of Love | 2: 53 | In Praise of Mother Earth | 3: 9 |
| Beginning Anew | 1: 21 | Invoking the Bodhisattvas' Names | 1: 75 |
| Beginning Anew (Ceremony) | 2: 68 | Joyfully Sharing the Merit..... | 1: 80 |
| Chant on the Three Jewels | 3: 13 | Loving Speech and Deep Listening | 3: 68 |
| Dhammapada: Chapter on Auspicious Signs | 3: 54 | Mastering Anger..... | 3: 7 |
| Discourse on Emptiness | | May the Day Be Well..... | 2: 72 |
| in the True Sense of the Word | 3: 62 | May the Day Be Well..... | 3: 57 |
| Discourse on Happiness | 3: 61 | Muni Discourse: The Sage..... | 1: 73 |
| Discourse on Knowing the Better Way | | Nourishing Happiness | 3: 35 |
| to Catch a Snake..... | 2: 37 | Praising Buddha Amitabha | 2: 59 |
| Discourse on Knowing the Better Way | | Praising the Bodhisattva of Compassion | 1: 11 |
| to Live Alone | 1: 9 | Praising the Bodhisattva of Compassion | 2: 10 |
| Discourse on Letting Go of Sexual Attachment .. | 1: 67 | Praising the Bodhisattva of Compassion ♪ | |
| Discourse on Love..... | 3: 77 | (From the Depths of Understanding) | 1: 84 |
| Discourse on Love ♪..... | 3: 82 | Praising the Three Jewels..... | 3: 43 |
| Discourse on Measuring and Reflecting | 3: 48 | Praising the Three Jewels ♪..... | 3: 86 |
| Discourse on Taking Refuge in Oneself..... | 3: 8 | Protecting and Transforming..... | 1: 23 |
| Discourse on the Absolute Truth..... | 3: 14 | Protecting and Transforming (Ceremony)..... | 2: 71 |
| Discourse on the Dharma Seal | 3: 37 | Protecting and Transforming ♪..... | 2: 81 |
| Discourse on the Eight Realizations | | Repentance and Taking Refuge for Life | 3: 41 |
| of the Great Beings | 1: 81 | Repentance Gatha | 2: 70 |
| Discourse on the Five Ways of Putting an End | | The Diamond That Cuts through Illusion | 3: 78 |
| to Anger..... | 3: 69 | The Five Remembrances..... | 1: 23 |
| Discourse on the Four Establishments | | The Four Recollections | 2: 70 |
| of Mindfulness, Part 1 | 1: 40 | The Four Recollections ♪ | 2: 77 |
| Discourse on the Four Establishments | | The Insight That Brings Us to the Other Shore ♪ | 2: 75 |
| of Mindfulness, Part 2 | 1: 48 | The Monastic Sutra | 1: 15 |
| Discourse on the Four Kinds of Nutriments | 2: 15 | The Refuge Chant..... | 2: 61 |
| Discourse on the Full Awareness of Breathing ... | 1: 30 | The Refuge Chant ♪ | 2: 83 |
| Discourse on the Land of Great Happiness | 3: 27 | The Store of Precious Virtues Discourse: | |
| Discourse on the Lotus of the Wonderful | | Practice of the Highest Understanding | 2: 27 |
| Dharma: Universal Door Chapter..... | 1: 65 | The Ten Great Aspirations | |
| Discourse on the Middle Way | 2: 47 | of Bodhisattva Samantabhadra | 2: 45 |
| Discourse on the Teachings to Be Given | | The Three Refuges | 1: 76 |
| to the Sick | 2: 7 | The Three Refuges | 2: 74 |
| Discourse on the White-Clad Disciple..... | 3: 19 | Touching the Earth in Gratitude | 2: 73 |
| Discourse on Transforming Violence and Fear... | 1: 54 | Turning to the Tathagata..... | 1: 7 |
| Discourse on Youth and Happiness..... | 2: 21 | Watering Seeds of Joy | 2: 20 |
| Fourteen Verses on Stopping and | | We Are Truly Present..... | 1: 61 |
| Deep Looking | 1: 59 | We Are Truly Present..... | 3: 22 |
| Giving Rise to the Aspiration..... | 3: 63 | | |

