

TABLE OF CONTENTS

MỤC LỤC

Chanting from the Heart, Book 3

Bài Tụng T	
• Điều Phục Con Giận	3
• Kinh Hải Đảo Tự Thân	4
• Bài Kinh Ca Tụng Đất Mẹ	5
Chanting T	
• Mastering Anger	7
• Discourse on Taking Refuge in Oneself	8
• In Praise of Mother Earth	9
Bài Tụng U	
• Bài Tụng Thiếu Nhi	11
• Kinh Sự Thật Đích Thực	12
Chanting U	
• Chant on the Three Jewels	13
• Discourse on the Absolute Truth	14
Bài Tụng V	
• Kinh Người Áo Trắng	15
• Tán Chuyển Niệm	18
Chanting V	
• Discourse on the White-Clad Disciple	19
• We Are Truly Present	22
Bài Tụng W	
• Kinh A Di Đà	23
Chanting W	
• Discourse on the Land of Great Happiness	27
Bài Tụng X	
• Bài Tụng Hạnh Phúc	31
• Kinh Ba Cửa Giải Thoát	33
Chanting X	
• Nourishing Happiness	35
• Discourse on the Dharma Seal	37
Bài Tụng Y	
• Sám Quy Mạng	39
• Tán Dương Tam Bảo	40

Chanting Y	
• Repentance and Taking Refuge for Life	41
• Praising the Three Jewels.....	43
Bài Tụng Z	
• Kinh Soi Gương	45
Chanting Z	
• Discourse on Measuring and Reflecting	48
Bài Tụng AA	
• Kinh Pháp Cú Thí Dụ	51
• Tán Cát Tường	53
Chanting AA	
• Dhammapada: Chapter on Auspicious Signs.....	54
• May the Day Be Well	57
Bài Tụng BB	
• Kinh Phước Đức	58
• Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt Về Không	59
• Phát Nguyện	60
Chanting BB	
• Discourse on Happiness	61
• Discourse on Emptiness in the True Sense of the Word	62
• Giving Rise to the Aspiration.....	63
Bài Tụng CC	
• Ái Ngữ Và Lắng Nghe.....	64
• Kinh Diệt Trừ Phiền Giận	65
Chanting CC	
• Loving Speech and Deep Listening	68
• Discourse on the Five Ways of Putting an End to Anger.....	69
Bài Tụng DD	
• Kinh Thương Yêu	72
• Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Nảo	73
Chanting DD	
• Discourse on Love	77
• The Diamond That Cuts through Illusion.....	78
Music	
• Discourse on Love	82
• Praising the Three Jewels.....	86
Danh sách kinh văn và bài tụng	
Chant Index	

Bài Tụng T

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)

Điều Phục Cơn Giận (C) (Mastering Anger)

Cúi đầu con kính lạy
Bậc Điều Ngự Trượng Phu
Xin duỗi cánh tay vàng
Đưa con lên bờ bình an và vững chãi.
Chúng con vì mê muội lâu đời
Chưa từng có cơ duyên học hỏi,
Nên đã thường vụng dại
Để hạt giống giận hờn bạo động
Mỗi ngày tưới tắm mãi
Trong chiều sâu tâm thức của con.
Những hạt giống buồn phiền tức tối
Mỗi khi phát khởi hiện hành
Thường gây ra đau thương và hờn tủi
Cho bao nhiêu kẻ khác
Và cho chính bản thân con. (C)

Theo lời dạy đức Từ Bi
Bắt đầu từ hôm nay
Con xin dâng lời thề nguyện:
Mỗi khi tâm giận hờn phát hiện
Con sẽ nhớ trở về
Nương vào hơi thở,
Vào bước chân chánh niệm

Để chăm sóc và ôm ấp
Để hộ trì và nhận diện
Những tâm hành đau khổ trong con.

Con sẽ nhớ thực tập nhìn sâu
Để thấy được bản chất và cội nguồn
Của tâm hành sân hận.
Vâng lời đức Thế Tôn căn dặn
Con sẽ biết hộ trì tâm ý
Nguyện sẽ không nói năng
Và cũng không hành động
Một khi trong tâm con
Cơn giận hờn vẫn còn chưa điều phục.
Xin thực tập quán chiếu
Để thấy được cội nguồn đích thực
Của niềm đau nỗi khổ trong con. (C)

Sở dĩ con khổ đau
Vì hạt giống si mê
Và hạt giống giận hờn
Trong con còn quá lớn
Và người làm con giận
Là người đang có nhiều đau khổ

Người ấy cũng chưa từng
Biết quay về tự bảo hộ
Chưa từng biết chuyển hóa
Những tập khí sâu dày trong tự tâm.
Quán chiếu được như thế
Con sẽ làm phát sinh
Hiểu biết và chấp nhận
Và con sẽ có thể
Giúp được cho người kia
Tu tập để chuyển hóa
Những khổ đau trong lòng. (C)

Đức Thế Tôn thường dạy
Điều phục được giận hờn
Là đạt tới chiến thắng
Một lần cho cả hai phía.

Con nguyện hết lòng thực tập
Mong báo đáp được hồng ân
Cầu lượng Từ Tam Bảo
Nhiếp thọ và hộ niệm cho con,
Để chúng con chóng vượt sang
Bến bờ an lành và tịnh lạc. (CC)

Kinh Hải Đảo Tự Thân (C) **(Discourse on Taking Refuge in Oneself)**

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt đang ở trong khu vườn xoài có nhiều bóng mát bên bờ sông Bạt Đà La ở nước Ma Kiệt Đà. Hồi đó hai vị tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên vừa nhập diệt không lâu. Hôm ấy là ngày rằm, có lễ bố tát tụng giới. Bụt trải tọa cụ, ngồi trước đại chúng. Sau khi đưa mắt quan sát, người cất tiếng:

“Nhìn đại chúng hôm nay tôi thấy một khoảng trống lớn. Đó là tại vì hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã nhập Niết Bàn. Trong giáo đoàn thanh văn của chúng ta, hai vị Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là những người có tài năng đầy đủ nhất về các phương diện thuyết pháp, khuyên bảo, dạy dỗ và biện thuyết. Nay quý vị, trên đời có hai thứ tài sản mà người ta thường ưa tìm cầu, đó là tiền tài và pháp tài. Tiền tài là thứ người ta chạy theo người đời để tìm cầu. Pháp tài là thứ người ta có thể đi tìm cầu từ hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên. Như Lai là

người không còn tìm cầu gì nữa, dù là tiền tài hay pháp tài. Các vị đừng có vì sự kiện hai thầy Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên nhập diệt rồi mà ưu sầu và khổ não. Một cây đại thụ thì có đủ rễ, thân, lá, cành, hoa và quả, sum suê và tươi tốt, nhưng ta biết những nhánh lớn sẽ bị tàn lụi và gãy đổ trước những nhánh nhỏ. Cũng như trên dãy núi châu báu kia, đỉnh cao nhất lại là đỉnh sẽ sụp đổ trước. Trong đoàn thể đại chúng tu học của Như Lai, Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là hai vị học giả lớn, vì vậy nếu hai vị có nhập Niết Bàn trước, đó cũng là chuyện đương nhiên. Cho nên tôi mới khuyên quý vị là chớ nên sinh tâm ưu sầu và khổ não. Tất cả các hiện tượng nào có sinh khởi, có tồn tại, có tác dụng trên các hiện tượng khác, nói khác hơn là tất cả các pháp hữu vi, đều phải theo luật vô thường để đi đến hoại diệt. Muốn cho chúng còn mãi còn hoài mà không hoại diệt, đó là một chuyện không thể xảy ra. Tôi đã từng nhắc nhở quý vị nhiều lần rằng tất cả

những gì ta trân quý hôm nay ngày mai thế nào ta cũng phải buông bỏ và xa lìa. Chính tôi chẳng bao lâu nữa cũng sẽ ra đi. Vì vậy quý vị phải thực tập làm hải đảo tự thân, biết nương tựa nơi chính mình mà đừng nương tựa vào một kẻ nào khác, phải thực tập nương tựa vào hải đảo chánh pháp, biết nương tựa nơi chánh pháp chứ đừng nương tựa vào một hải đảo nào khác hay một ai khác. Điều này có nghĩa là thực tập an trú trong phép quán niệm nội thân trong nội thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời, và cũng có nghĩa là

thực tập an trú trong phép quán niệm ngoại thân trong ngoại thân, sử dụng các bài tập một cách chuyên cần để nuôi dưỡng chánh trí và chánh niệm, để điều phục và chuyển hóa những đam mê và âu lo trên đời. Đó gọi là phép quay về nương tựa hải đảo tự thân để nương tựa nơi hải đảo tự thân, quay về nương tựa nơi hải đảo chánh pháp để nương tựa nơi hải đảo chánh pháp mà không nương tựa vào một hải đảo nào khác hay nơi một vật nào khác.”

Nghe Bụt dạy kinh này, các vị khát sĩ đều vui mừng làm theo. (CC)

Kinh 639, Tạp A Hàm. 99, tạng kinh Đại Chánh

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

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

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

Mỗi độ Xuân về mang áo mới
Hoa hồng liễu lục thật xinh tươi
Hạ đến ngàn cây phô sắc thắm
Hạt lành, trái ngọt khắp nơi nơi
Rừng Thu rực rỡ bày muôn sắc
Đông sang hoa tuyết ngập lưng trời
Chiều xướng hải triều như sấm động
Sáng họa bình minh cảnh tuyệt vời
Thị hiện nhiệm màu trong vũ trụ
Bông hoa đẹp nhất hệ Mặt Trời
Trí tuệ chiếu mười phương pháp giới

Tâm tư mở rộng về muôn nơi
Mẹ là Tịnh Độ trong hiện tại
Trong cả tương lai của mọi loài
Chúng con quay về nương tựa Mẹ
Không còn tìm kiếm, không ngược xuôi
Thấy được trong Con luôn có Mẹ
Thấy Con trong Mẹ cả muôn đời
Xin nguyện noi gương lành của Mẹ
Sống từng giây phút thật an vui

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

Hồi Hương (Sharing the Merit)

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

Opening Verse (Khai Kinh)

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

The Dharma is deep and lovely.

We now have a chance to see, study, and practice it.

We vow to realize its true meaning. (B)

Mastering Anger (Điều Phục Cơn Giận)

I bow my head and touch the Earth
before The Highest Charioteer Who
Trains Humankind.

Stretch out your arms of compassion;
bring me to the shore of peace and
solidity.

For so long, confusion has inhabited me
so that I have not had the chance to
learn,

and I have often acted foolishly,
allowing seeds of anger and violence
to be watered deep in my consciousness.

Whenever seeds of irritation or fury
arise and operate in my mind,
they always cause wounds and
resentment

in myself and in so many others.

Listening to the teaching of
the Compassionate One,
I begin right now with a deep aspiration:
Whenever anger arises,
I shall come back to myself,
taking refuge in my mindful breathing and
steps

so as to look after and embrace,
to protect and recognize
the painful mental formations in me.

I shall remember to look deeply
to see the true nature and source
of hatred and anger.

Heeding the Buddha's teachings,
I shall know how to guard my mind.

When anger arises in me

I shall not do or say anything
until I have mastered it.

I shall look deeply to see
the real nature of my pain. (B)

The seed of ignorance
is the cause of my suffering,
and the reason why the seed of
anger in me has grown so strong.

The person who makes me angry
has so much suffering within.

Such a person has had no chance
to learn how to come home
to protect oneself,
to take care and to transform

the deep-seated habit energies within.

Contemplating in this way,
I will be able to bring about understanding
and acceptance,
and help the other person
to practice and to transform
the suffering within.

The Blessed One has said,

“When we are capable of conquering our
anger,
we bring a double victory to ourselves
and to the other person.”

I want to practice with all my heart
in order to respond to the great
compassion of the Buddha.
May the Three Jewels give us energy and
blessings
so that we can all reach promptly
the shore of peace and happiness. (BB)

Discourse on Taking Refuge in Oneself (Kinh Hải Đảo Tự Thân)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was staying in the Mango Grove in the cool shade of the mango trees, along the bank of a river in the land of Magadha. The elders Shariputra and Maudgalyayana had recently passed away. It was the full-moon day of the Uposatha Ceremony and the precepts were recited.

The Buddha spread out his mat and sat facing the community. After looking out at those gathered, he said, “As I look at our community, I see a large space left by the Venerables Shariputra and Maudgalyayana. In our Sangha, these venerables were the monks who were the most eloquent in giving Dharma talks, encouraging and instructing all the other monks, nuns, and laypeople.

O monks, people seek two kinds of riches – material riches and the riches of the Dharma. In their search for material

riches, they can go to worldly people. In their search for the riches of the Dharma, they could always go to the Venerables Shariputra and Maudgalyayana. The Tathagata is someone who is not searching for anything, whether it is material or the Dharma.

O monks, do not be sad or anxious because Shariputra and Maudgalyayana have passed into Nirvana. On large trees filled with leaves, sumptuous fruit and flowers, the largest branches always die or are broken first. On jeweled mountains, don't the highest peaks always erode before the smaller ones? In the Sangha of the Tathagata, the Venerables Shariputra and Maudgalyayana were the greatest students. So it is natural that these venerables would enter Nirvana first. Do not give rise to feelings of sorrow or anguish.

All phenomena that are born, exist, and are subject to the influence of other phenomena – in other words, all phenomena that are composite – must abide by the law of impermanence and eventually cease to exist. They cannot exist eternally, without someday being destroyed. Everything we cherish and hold dear today, we will have to let go of and be separated from in the future. In not too long a time, I will also pass away. Therefore, I urge you to practice being an island unto yourself, knowing how to take refuge in yourself, and not taking refuge in anyone or anything else.

Practice taking refuge in the island of the Dharma. Know how to take refuge in the Dharma, and do not take refuge in any

other island or person. Meditate on the body in the body, nourishing Right Understanding and mindfulness to master and transform your cravings and anxieties. Observe the elements outside the body in the elements outside the body, nourishing Right Understanding and mindfulness to master and transform your cravings and anxieties. That is the way to take refuge in the island of self, to return to yourself in order to take refuge in the Dharma, and not to take refuge in any other island or thing.”

When the bhikshus heard the Buddha offer this teaching, they were all very happy to put it into practice. (BB)

Samyukta Agama 639. Taisho Revised Tripitaka 99

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

Homage to the Refreshing Mother Earth Bodhisattva,
Mother of this world, of all species.

We turn to you with profound respect,
the beautiful green planet in the midst of the sky,
you who have given birth to countless species,
produced infinite wonders of life,
loved in the ultimate sense of non-discrimination,
embraced all species, not barring a single one,
loyal and reliable, inclusive and stable,
the Mother who sustains all species.

Countless Bodhisattvas have sprung up
from your fresh green lap.
Mother, you embrace and transform,
healing human's hatred,
creating new life day and night,
blooming with heavenly flowers.

Your heart is open to thousands of other galaxies,
sharing your joy with the three thousand worlds.
Your true nature is interdependence,
conserving and protecting all that is,
no being, no non-being,
not eternal, not annihilated,
neither the same nor different,
no coming, no going.
Your love knows no limits,
your virtues are perfect in every sense.
Your Four Immeasurable Minds of Love
are like the four great oceans that never dry up. (B)

Whenever Spring arrives, you wear a new robe.
The red roses and the green willow are so beautiful and fresh.
When Summer comes, your vegetation displays bright colors,
wholesome seeds and sweet fruits are everywhere.
How brilliant are the Autumn forests!
Then Winter comes, snowflakes fill the sky.
The afternoon tides are like thunderous chants.
The morning sunrise is picturesque,
making visible all the splendors of the universe.
You are the most beautiful flower of the solar system,
the wisdom that lights up the ten directions,
the mind that is open to all.

Mother, you are the Paradise of the Present,
making possible the future for all species.
We come back to take refuge in you,
no longer seeking, but accepting the favorable as well as the unfavorable.
We see that you have always been there in us
and that we have always been there in you.
May we follow your good example
and live every moment with true peace and joy.

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

Sharing the Merit (Hồi Hương)

Bài Tụng U

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 Thiếu Nhi (C) (Chant for Children on the Three Jewels)

Chắp tay búp sen
Con nhìn lên Bụt
Bụt đang ngồi yên
Dáng Bụt rất hiền
Bụt ngồi rất thẳng
Hào quang tỏa chiếu
Trên vầng trán cao
Hai mắt Bụt sáng
Nhìn thấy lòng con
Thấy được niềm vui
Cũng như nỗi khổ
Miệng Bụt mỉm cười
Nụ cười từ bi
Chứa đầy hiểu biết,
Tha thứ, bao dung.
Bụt là bậc thầy
Dạy thương dạy hiểu
Bụt đã cho con
Nếp sống tâm linh
Suốt đời con nguyện
Noi theo ánh sáng
Của Bụt mà đi. (C)

Con xin lạy Bụt
Đã ban cho con
Giáo Pháp nhiệm mầu.
Giúp con nuôi dưỡng
Tình nghĩa, hạnh phúc,
Nụ cười, niềm tin,
Dạy con biết thờ
Ôm lấy niềm đau
Những lúc tâm con
Tham đắm, giận hờn,
Si mê, ganh tị,
Để con có thể
Làm chủ thân tâm
Vượt thắng cơn buồn
Làm vơi nỗi khổ.

Con xin trở về
Nương tựa Tảng thân
Đoàn thể những người
Thực tập theo Bụt
Để được nâng đỡ
Để được soi sáng
Trên đường học hỏi
Đạo lý nhiệm mầu.
Trầm đã đốt lên
Đèn đã thắp sáng
Con xin một lòng
Hướng về Tam Bảo
Cung kính biết ơn
Quay về nương tựa. (CC)

Kinh Sự Thật Đích Thực (Discourse on the Absolute Truth)

1. Kẻ nào còn ôm ấp tư kiến, xem nhận thức của mình là cao nhất thế gian, cho rằng “kiến giải này là tối thượng” và công kích mọi nhận thức khác, kẻ ấy còn được xem là chưa thoát khỏi vòng tranh chấp.

2. Khi thấy, nghe hoặc cảm nhận được một điều gì rồi nghĩ rằng điều đó là cái duy nhất có thể đem lại lợi lạc và tiện nghi cho cá nhân và đoàn thể mình, người ta dễ có khuynh hướng bám víu vào điều ấy rồi cho rằng tất cả mọi kẻ khác so với mình đều là thua kém.

3. Bị lệ thuộc vào chủ thuyết mình đang theo và xem thường tất cả những kiến giải khác, điều này được kẻ trí nhận thức là một sự ràng buộc, là một sự đánh mất tự do. Kẻ hành giả đứng đắn không nên vội tin vào những gì mình nghe, thấy và cảm nhận, kể cả những cấm giới và lễ nghi.

4. Vị hành giả chân chính không có nhu yếu tạo ra một chủ thuyết mới cho thế gian, hoặc bằng kiến thức đã thu nhận được, hoặc bằng những cấm giới và lễ lược đã được học hỏi, không tự cho mình là “hơn người,” “thua người” hay “bằng người.”

5. Bậc thức giả là kẻ đã buông bỏ ý niệm về “ta” và không còn giữ thái độ nắm bắt. Vị ấy không bị lệ thuộc vào bất cứ một cái gì, kể cả kiến thức, không đứng về phía nào khi có một cuộc tranh chấp và không còn duy trì một tư kiến hoặc một giáo điều nào nữa.

6. Vị ấy hoàn toàn không còn tìm cầu và nắm bắt, hoặc cái này hay cái kia, hoặc trong đời này hay trong đời khác. Vị ấy đã chấm dứt mọi tư kiến và không còn đi tìm sự nương náu hoặc an ủi và vỗ về trong bất cứ một chủ thuyết nào.

7. Bậc thức giả chân chính là người không còn tư kiến đối với những gì mình thấy, nghe và cảm nhận. Làm sao còn có thể phê phán hoặc nắm bắt được bằng khái niệm một bậc hành giả thanh tịnh đã từ bỏ mọi tư kiến?

8. Bậc ấy quả không còn nhu yếu thiết lập một giáo điều hoặc chọn lựa một ý thức hệ. Mọi giáo điều và ý thức hệ đều đã bị bậc ấy buông bỏ. Kẻ cao sĩ không hề bị cấm giới và lễ nghi ràng buộc. Kẻ ấy đang đi từng bước vững chãi đến bờ giải thoát và không bao giờ còn trở lại chốn trầm luân. (CC)

Chân Đế Kinh, Paramattaka sutta, Attakavagga 5, Sutta Nipata

Hồi Hưởng (Sharing the Merit)

Chanting U

Opening Verse (Khai Kinh)

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

The Dharma is deep and lovely.

We now have a chance to see, study, and practice it.

We vow to realize its true meaning. (B)

Chant on the Three Jewels (Bài Tụng Thiếu Nhi)

My hands held like a lotus bud,
I look up at the Buddha
who is sitting so calmly.
What an expression of kindness!
The Buddha sits upright,
and light emanates from the eyes
that are looking into my heart,
seeing all my happiness,
as well as all my suffering.
The Buddha's lips are smiling
with great compassion,
full of understanding,
forgiveness, and tolerance.
The Buddha is my teacher
who teaches understanding and love.
The Buddha has made possible
my spiritual life.
I promise my whole life,
I will walk in the light
of the Buddha.
I bow to you, Buddha.
You have given me
the wonderful Dharma
which helps me to nourish

my love for family and friends,
my happiness, my smile, and my faith.
You have taught me to breathe,
to look after my suffering so
whenever my feelings are full of
greed, anger, confusion, and jealousy,
I can be the master of my body and mind,
overcome my sadness, and
have relief from suffering.
I know that the Sangha is always here,
and I shall come back always to this
community,
which practices love and understanding,
to be supported,
and to be offered guidance
as I am learning about
the wonderful Dharma.
The sandalwood incense is lit,
the candles also.
I turn my mind towards
the Three Precious Jewels.
How grateful I am
to have this safe place of refuge! (BB)

Discourse on the Absolute Truth (Kinh Sự Thật Đích Thực)

1. One who still abides by a dogmatic view, considering it as the highest in the world, thinking, “This is the most excellent” and disparaging other views as inferior, is still considered not to be free from disputes.

2. When seeing, hearing, or sensing something and considering it as the only thing that can bring comfort and advantage to oneself, one is always inclined to get caught in it and rule out everything else as inferior.

3. Caught in one’s view and considering all other views as inferior – this attitude is considered by the wise as bondage, the absence of freedom. A good practitioner is never too quick to believe what is seen, heard, and sensed, including rules and rites.

4. A true practitioner has no need to set up a new theory for the world, using the knowledge attained or the rules and rites which are practiced. Superiority, inferiority or equality complexes have no place in such a person.

5. An awakened practitioner abandons the notion of self and the tendency to cling to views. Free and not dependent on anything, not even on knowledge, this person has no need to take sides in controversies or hold onto any view or dogma.

6. This person does not seek anything nor cling to anything, either this extreme or the other extreme, either in this world or in another world. After abandoning all views, there is no need to seek comfort or refuge in any theory or ideology.

7. To the wise person, there are no longer any views concerning what is seen, heard, or sensed. How could one judge or have an opinion concerning such a pure being who has let go of all views?

8. A wise person no longer feels the need to set up dogmas or choose an ideology. All dogmas and ideologies have been abandoned by such a person. The noble one is never caught in rules or rites, advancing steadfastly to the shore of liberation, and never returning to the realm of bondage. (BB)

Paramatthaka Sutta. Sutta Nipata 4.5

Sharing the Merit (Hồi Hương)

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

We vow to share the fruit with all beings.

We vow to offer tribute to parents, teachers, friends, and numerous beings
who give guidance and support along the path. (BBB)

Bài Tụng V

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 Người Áo Trắng (Discourse on the White Clad-Disciple) (C)

Đây là những điều tôi nghe Bụt nói vào một thời mà Người còn lưu trú tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn cây Kỳ Đà. Hôm ấy cư sĩ Cấp Cô Độc cùng với năm trăm vị cư sĩ khác đã tìm đến nơi cư ngụ của thầy Xá Lợi Phất. Các vị cúi đầu làm lễ thầy và ngồi xuống một bên. Tôn giả Xá Lợi Phất đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để thuyết pháp cho các vị cư sĩ này, đem lại cho họ niềm vui và làm phát khởi nơi họ niềm khát ngưỡng đối với Tam Bảo và sự hành trì chánh pháp. Sau đó, tôn giả tới viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người và ngồi xuống một bên. Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ cũng theo gót thầy, đến viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người rồi ngồi xuống một bên Bụt. Sau khi thấy mọi người đã an tọa, Bụt bảo thầy Xá Lợi Phất:

“Này thầy Xá Lợi Phất, thầy có biết rằng nếu một vị đệ tử áo trắng đạo hạnh biết hộ trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp thì có thể đạt tới rất dễ dàng và

không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại, và biết chắc chắn rằng mình sẽ không còn đọa lạc vào địa ngục, ngạ quỷ, bàng sinh và các nẻo ác khác trong tương lai?

Một người như thế là đã đắc quả Vào Dòng. Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng hộ trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp như thế nào? (C)

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí giới, biết hổ biết thẹn, tập từ tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loại côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.

Đó là **giới pháp thứ nhất** mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị

này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.

Đó là **giới pháp thứ hai** mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cuồng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phần buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.

Đó là **giới pháp thứ ba** mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào dối dời, có thể được tin cậy hoàn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.

Đó là **giới pháp thứ tư** mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu.

Đó là **giới pháp thứ năm** mà người đệ tử áo trắng hộ trì. (C)

Này thầy Xá Lợi Phất, các vị đệ tử áo trắng làm thế nào để đạt tới bốn tâm cao đẹp và an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn? Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về **Như Lai**. Vị ấy quán niệm như sau: Như Lai là bậc Giác Ngộ chân chánh không còn dính mắc, là bậc Minh Hạnh Túc, là bậc Thiện Thệ, là bậc Thế Gian Giải, là bậc Vô Thượng Sĩ, là bậc Điều Ngự Trượng Phu, là bậc Thiên Nhân Sư, là Bụt, là Thế Tôn. Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về **Pháp**. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế Tôn giảng dạy là giáo pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không dời đổi. Quán niệm và giác tri như thế về Pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an

trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về **Tăng**. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như Lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A la hán đã thành và đang thành, các bậc A Na Hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư Đà Hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu Đà Hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như Lai đã thành tựu được Giới, được Tam Muội, được Bát Nhã, được Giải Thoát, được Tri Kiến Giải Thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới Tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về **Giới**. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sút mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lãnh thổ của Như Lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì. (C)

Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và các đường dữ khác, đã chứng đạt được quả vị Tu Đà Hoàn, không còn thoái đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.” (C)

Bấy giờ, đức Thế Tôn nói bài tụng sau đây:

“Kẻ trí sống tại gia
Thấy sợ cảnh địa ngục
Nên thọ trì chánh pháp
Dứt trừ mọi nẻo ác.
Học hiểu mà hành trì
Không giết hại chúng sanh
Chân thật không nói dối
Không lấy của không cho.
Trung kiên bạn hôn phối
Thối tà dâm lìa bỏ
Nhất quyết không uống rượu
Để tâm chẳng loạn cuồng.
Thường thực tập niệm Bụt
Thường thực tập niệm Pháp
Niệm Tăng và niệm Giới
Tâm an lạc thanh thoi.
Muốn thực tập bồ thí
Để vun trồng phước đức

Người ấy học tiêu chuẩn
 Giải thoát và Giác ngộ.
 Xá Lợi Phất lắng nghe
 Ta nói về điểm này
 Hãy nhìn đàn bò kia
 Và thử quan sát chúng:
 Có con vàng, con trắng
 Có con đỏ, con đen
 Màu nâu có đốm vàng
 Hoặc màu chim bồ câu.
 Dù chúng màu sắc gì
 Hoặc xuất xứ từ đâu
 Giá trị thật của chúng
 Là ở sức chuyên chở.
 Những con nào mạnh khỏe
 Kéo xe mạnh và nhanh
 Chuyên chở được nhiều chuyến
 Là những con hữu dụng.
 Trong cõi nhân gian này
 Có các giới phạm chí
 Sát để lợi, cư sĩ
 Thương gia và công nhân.
 Những ai trì tịnh giới
 Thực chứng được giải thoát

Trở thành bậc cao đức
 Bậc Thiện Thệ thanh thoi.
 Cúng dường những bậc ấy
 Là được quả phúc lớn,
 Ta không cần phân biệt
 Giai cấp và nguồn gốc.
 Kẻ thiếu đức, nghèo tuệ
 Không soi sáng cho ai,
 Cúng dường những kẻ ấy
 Quả phúc không đáng kể.
 Người con Bụt tu huệ
 Tâm hướng về Thế Tôn
 Gốc lành thêm vững chãi
 Chỉ sinh về nẻo lành.
 Qua lại cõi nhân thiên
 Nhiều lắm là bảy lần
 Cuối cùng sẽ đạt được
 Cảnh Niết Bàn tịnh lạc.”

Bụt nói như thế, Tôn giả Xá Lợi Phất, các
 vị khất sĩ, cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm
 vị cư sĩ khác nghe lời Bụt dạy, vui vẻ làm
 theo. (CC)

Kinh Ưu Bà Tắc, kinh số 128 của bộ Trung A Hàm.

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 Hương (Sharing the Merit)

Chanting V

Opening Verse (Khai Kinh)

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

The Dharma is deep and lovely.

We now have a chance to see, study, and practice it.

We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on the White-Clad Disciple (Kinh Người Áo Trắng)

I heard these words of the Buddha one time when he was staying at the monastery in the Jeta Grove near Shravasti that had been donated by the layman Anathapindika. On that day, Anathapindika came with five hundred other lay students of the Buddha to the hut where Shariputra resided. They bowed their heads in reverence to Shariputra and sat down respectfully to one side. Venerable Shariputra offered them skillful teachings, bringing them joy and confidence in the Three Jewels and the practice of the true Dharma. Then, Shariputra and five hundred laymen and laywomen went together to the hut of the Buddha, where Shariputra, Anathapindika, and the other five hundred laymen and laywomen prostrated at the Buddha's feet and sat down to one side.

When he observed that everyone was seated, the Buddha addressed Shariputra, saying, "Shariputra, if lay students of the Buddha, those who wear

white robes, study and practice the Five Mindfulness Trainings and the Four Recollections, they will realize without hardship the capacity to abide happily in the present moment. They know they will not fall into the realms of hell, hungry ghosts, animals, and other suffering paths.

Such men and women will have attained the fruit of stream-enterer, and they will have no fear of descending into dark paths. They are on the way of right awakening. They will only need to return to the worlds of gods or men seven more times before attaining perfect liberation and the end of suffering.

Shariputra, how do lay students of the Buddha, those who wear white robes, study and practice the Five Mindfulness Trainings and the Four Recollections? (B)

Lay students of the Buddha **refrain from killing**, put an end to killing, rid

themselves of all weapons, learn humility before others, learn humility in themselves, practice love and compassion, and protect all living beings, even the smallest insects. They uproot any intention to kill. In this way, lay students of the Buddha study and practice the first of the Five Mindfulness Trainings.

Lay students of the Buddha **refrain from taking what has not been given**, put an end to taking what has not been given. They find joy in being generous without expecting anything in return. Their minds are not obscured by greed or craving. They constantly guard their own honesty and uproot any intention to take what has not been given. In this way, lay students of the Buddha study and practice the second of the Five Mindfulness Trainings.

Lay students of the Buddha **refrain from sexual misconduct**, put an end to sexual misconduct, and protect everyone – those under the care of their father, mother, or both father and mother; their elder sister or elder brother; their parents-in-law or other in-laws; those of the same sex; the wife, daughter, husband or son of another; and those who have been raped, assaulted, or sexually abused, or who have been prostitutes. Lay students of the Buddha uproot any intention to commit sexual misconduct. In this way, lay students of the Buddha study and practice the third of the Five Mindfulness Trainings.

Lay students of the Buddha **refrain from saying what is not true**, put an end to saying what is not true. They say only what is true, and they find great joy in saying what is true. They always abide in truth and are completely reliable, never deceiving others. They have uprooted any intention to say what is not true. In this way, lay students of the Buddha study and practice the fourth of the Five Mindfulness Trainings.

Lay students of the Buddha **refrain from drinking alcohol**, and put an end to drinking alcohol. They uproot the habit of drinking alcohol. In this way, lay students of the Buddha study and practice the fifth of the Five Mindfulness Trainings. (B)

Shariputra, how do lay students of the Buddha attain the Four Recollections and abide happily in the present moment with ease and without hardship? They practice being aware of the **Buddha**, meditating on the one who has come from Suchness and returns to Suchness; as one who is truly and fully awakened, without any attachments; as one whose understanding and practice are perfect; as the Well-Gone One; as one who knows and fully understands the world; as one who has attained the very highest fruit of the practice; as one who has tamed what needs to be tamed; as a teacher of humans and gods; as an Awakened One; and as a World-Honored One. When they meditate in this way, all unwholesome desires come to an end, and impure, sorrowful, or anxious

elements no longer arise in their hearts. As a result of contemplating the Buddha, their thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the first of the Four Recollections, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardships.

Shariputra, the lay students of the Buddha practice being aware of the **Dharma**, meditating as follows: The Dharma is taught by the Lord Buddha with great skill; it can lead to complete liberation; it can lead to a state of no afflictions; it is cool and refreshing; its value is timeless. When lay students of the Buddha meditate on and observe the Dharma in this way, all unwholesome desires come to an end, and impure, sorrowful, or anxious elements no longer arise in their hearts. As a result of contemplating the Dharma, their thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the second of the Four Recollections, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardship.

Shariputra, the lay students of the Buddha practice being aware of the **Sangha**, meditating as follows: The noble community of the Tathagata is advancing in a good direction; it is on an upright path; it is oriented toward the Dharma; it lives the teachings in the way they are meant to be lived. In that community, there are the Four Pairs and the Eight Grades – realized arhats and those who are realizing the fruit of arhatship, non-returners and those who are realizing the

fruit of non-returning, once-returners and those who are realizing the fruit of once-returning, and stream-enterers and those who are realizing the fruit of stream-entry. The noble community of the Tathagata has successfully realized the practice of the mindfulness trainings (*sila*), the practice of concentration (*samadhi*), and the practice of insight (*prajña*). It has liberation and liberated vision. It is worthy of respect, honor, service, and offerings. It is a beautiful field of merit for everyone. As a result of contemplating the Sangha, their thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the third of the Four Recollections, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardship.

Shariputra, the lay students of the Buddha practice the **mindfulness trainings**, meditating as follows: The mindfulness trainings have no drawbacks, flaws, impurities, or unsound points; and they help us abide in the land of the Tathagata. The Mindfulness Trainings are not of the nature to deceive. They are always praised, accepted, practiced, and guarded by the holy ones. As a result of contemplating these Trainings, the students' thoughts are clear, they feel joy, and they arrive at the fourth of the Four Recollections, abiding happily in the present moment, with ease and without any hardship. (B)

Shariputra, remember that white-clad disciples of the Buddha who practice in this way will not descend into hell realms,

hungry ghost realms, animal realms, or any other realms of suffering. They have experienced the fruit of stream-entry, which means not falling into paths of hardship or misdeed. Having entered the stream, they cannot help but go in the direction of right awakening. They will only need to return to the world of gods or humans seven more times before they

arrive at complete liberation and the end of sorrow.”

Thus spoke the Buddha. The Venerable Shariputra, the other monks and nuns, the layman Anathapindika, and the other five hundred laymen and laywomen heard these words and were delighted to put them into practice. (BB)

Upasaka Sutra, Madhyama Agama 128

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 Hướn)

Bài Tụng W

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 Liên Trì. (3x) (C)

Kinh A Di Đà (C)

(Discourse on the Land of Great Happiness)

Đây là những điều tôi đã được nghe Bụt nói vào một thời người còn cư trú ở tu viện Cấp Cô Độc trong vườn cây của thái tử Kỳ Đà. Hồi đó cùng ở bên Bụt có một ngàn hai trăm năm mươi vị khát sĩ, trong đó có những vị A la hán đệ tử lớn của Bụt mà ai cũng biết đến như các thầy Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Hy La, Ly Bà Đà, Châu Lợi Bàn Đà Già, Nan Đà, A Nan Đà, La Hầu La, Kiều Phạm Ba Đề, Tân Đầu Lô Phả La Đa, Ca Lư Đà Di, Kiếp Tân Na, Bạt Câu La và A Nậu Lâu Đà. Lại cũng có mặt các vị Bồ Tát đại nhân như Văn Thù, A Dật Đà, Càn Đà Ha Đề, Thường Tinh Tấn, và rất nhiều các vị Bồ Tát lớn như thế, cùng với chư thiên như Thích Đề Hoàn Nhân, nhiều đến vô lượng, đều cùng có mặt.

Lúc bấy giờ Bụt gọi thầy Xá Lợi Phất và bảo, “Từ đây đi qua phương Tây, cách khoảng mười vạn ức cõi Bụt, có một thế giới gọi là Cực Lạc, trong cõi ấy có một vị Bụt tên là A Di Đà, hiện đang thuyết pháp. (C)

Này Xá Lợi Phất, đất nước ấy vì sao có tên là Cực Lạc? Bởi vì dân chúng trong nước ấy không biết khổ là gì, chỉ hưởng thụ mọi thứ an lạc, cho nên cõi ấy được gọi là Cực Lạc.

Này nữa, Xá Lợi Phất, ở nước Cực Lạc, có bảy lớp lan can, bảy lớp lưới giăng, bảy lớp hàng cây, tất cả đều được làm bằng bốn thứ châu bảo, bao quanh giáp vòng, vì vậy cõi ấy được gọi là Cực Lạc.

Này nữa, Xá Lợi Phất, ở nước Cực Lạc có rất nhiều hồ thất bảo chứa đầy thứ nước có tám công đức, dưới đáy hồ toàn là cát vàng; bốn bên hồ có những lối đi làm bằng vàng, bạc, lưu ly và pha lê; phía trên các con đường ấy lại có vô số lâu đài, cũng được xây dựng và trang trí bằng các chất liệu vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, xích châu và mã não. Sen trong các hồ lớn như những chiếc bánh xe, sen xanh chiếu hào quang xanh, sen vàng chiếu hào quang vàng, sen đỏ chiếu hào quang đỏ, sen trắng chiếu hào quang trắng, hương sen tỏa ra vi diệu và tinh khiết.

Xá Lợi Phất! Nước Cực Lạc được tô điểm bằng những cái đẹp như thế.

Này nữa, Xá Lợi Phất! Ở nước Bụt ấy, người ta thường được nghe nhạc từ hư không vọng xuống. Đất được làm bằng vàng ròng. Mỗi ngày sáu lần có mưa hoa mạn đà la rơi xuống. Dân chúng nước ấy có thói quen buổi sáng lấy lẵng hứng đầy các bông hoa màu nhiệm ấy để đem đi cúng dường các vị Bụt đang cư trú ở vô số các cõi Bụt khác. Đến giờ cơm trưa, mọi người đều về kịp nước mình để ăn cơm rồi đi kinh hành. Xá Lợi Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy.

Này nữa, Xá Lợi Phất! Ở nước Cực Lạc kia, thường có nhiều loại chim đủ màu rất kỳ diệu như hạc trắng, khổng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng tần già và cộng mạng... Những con chim ấy, sáu buổi mỗi ngày, thường hát lên những thanh âm hòa nhã, trong giọng hát của chúng, người ta nghe

được tiếng diễn xướng các pháp môn Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Thánh Đạo Phần... Dân chúng trong nước nghe được những pháp âm như thế đều nhiếp tâm trở về thực tập niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng.

Xá Lợi Phất, thầy đừng tưởng rằng các loài chim ấy đã được sinh ra trên căn bản nghiệp báo. Tại sao? Tại vì ở nước Bụt kia không có ba nẻo đường đen tối là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Xá Lợi Phất! Ở nước ấy danh từ ác đạo mà còn không có, huống hồ là sự thực về ác đạo. Những con chim kia đã được Bụt A Di Đà biến hóa ra với mục đích là làm cho pháp âm được tuyên lưu rộng rãi trong xứ của ngài.

Xá Lợi Phất, ở nước Bụt ấy, mỗi khi có gió nhẹ xao động các hàng cây và các màn lưới châu báu thì người ta lại được nghe những âm thanh vi diệu, giống như là có trăm ngàn nhạc khí cùng được tấu lên một lần. Người dân nước ấy mỗi khi nghe các âm thanh kia thì đều nhiếp tâm niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Xá Lợi Phất, nước Cực Lạc đẹp tuyệt vời như thế đấy. (C)

Xá Lợi Phất! Thầy nghĩ sao? Đức Bụt kia tại sao có tên là A Di Đà? Xá Lợi Phất! Tại vì đức Bụt ấy là ánh sáng vô lượng có thể chiếu soi được tất cả các cõi nước trong mười phương mà không hề bị ngăn cách. Vì vậy nên ngài được gọi là A Di Đà.

Hơn nữa, Xá Lợi Phất! Thọ mạng của đức Bụt ấy cũng như của dân chúng trong nước ngài là thọ mạng vô lượng kéo dài tới vô lượng vô biên kiếp A Tăng Kỳ, vì vậy cho nên danh hiệu của ngài là A Di Đà.

Xá Lợi Phất! Từ khi Bụt A Di Đà thành đạo đến nay tính ra là đã mười kiếp. Nay nữa, Xá Lợi Phất! Số đệ tử thanh văn đã đắc quả A la hán của đức Bụt ấy nhiều vô lượng, không thể đếm được bằng toán học, số đệ tử Bồ Tát của ngài cũng đông đảo như thế.

Này Xá Lợi Phất! Nước Bụt kia đã được xây dựng bằng những công đức đẹp đẽ như thế.

Này nữa Xá Lợi Phất! Tất cả những ai sinh về nước Cực Lạc đều có tư cách bất thối chuyển, trong số ấy có nhiều vị đã là Bồ Tát nhất sinh bồ xứ. Số lượng của các vị này đông đảo vô cùng, không thể dùng toán học mà kiểm đếm được, ta chỉ có thể dùng danh từ vô số A Tăng Kỳ để diễn tả mà thôi. (C)

Xá Lợi Phất! Chúng sinh mọi nơi khi nghe nói tới nước Cực Lạc đều nên phát nguyện sinh về nước ấy. Tại sao? Tại vì sinh về nước ấy thì sẽ được sống chung và gần gũi với rất nhiều các bậc thiện nhân cao đức.

Xá Lợi Phất! Những kẻ thiếu phước đức và căn lành thì ít hy vọng được sinh về cõi ấy. Vì vậy, Xá Lợi Phất, người con trai lành hay người con gái lành nào muốn

sinh về cõi ấy thì khi nghe đến danh hiệu Bụt A Di Đà phải nắm lấy danh hiệu ấy mà hết lòng thực tập quán niệm theo phương pháp nhất tâm bất loạn, hoặc trong vòng một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày hay bảy ngày. Người ấy, đến khi lâm chung, sẽ được thấy Bụt A Di Đà và các vị thánh chúng nước ấy hiện ra trước mặt. Trong giờ phút ấy, tâm ý người kia sẽ an trú trong định, không hề điên đảo và tán loạn, do đó người ấy được vãng sinh ngay về nước Cực Lạc.

Xá Lợi Phất! Vì thấy được cái lợi ích lớn lao này cho nên tôi muốn nói với quý vị rằng những ai đang nghe tôi nói đây hãy nên phát nguyện sinh về nước ấy. (C)

Xá Lợi Phất, nếu trong giờ phút hiện tại tôi đang ca ngợi những lợi ích và công đức không thể nghĩ bàn của Bụt A Di Đà thì tại phương Đông, phương Nam, phương Tây, phương Bắc, phương Thượng và phương Hạ, các vị Bụt đông như số cát sông Hằng, vị nào cũng đang ngồi tại quốc độ của mình, biểu lộ tướng lười rộng dài của các vị, bao trùm cả thế giới tam thiên đại thiên và thốt lên lời tuyên bố thành thật của mình, 'Này toàn thể chúng sinh các cõi, quý vị hãy nên tin vào kinh này, kinh mà tất cả các Bụt trong vũ trụ đều đem hết lòng xưng tán và hộ niệm.'

Xá Lợi Phất! Thầy nghĩ sao? Tại sao gọi kinh này là kinh mà tất cả các Bụt đều đem hết lòng xưng tán và hộ niệm?

Sở dĩ như thế, là vì những người con trai hoặc con gái nhà lành nào nghe được kinh này và nghe được danh hiệu Bụt A Di Đà, hết lòng hành trì và thực tập theo phép niệm Bụt thì những vị ấy sẽ được tất cả các vị Bụt hộ niệm, và tất cả sẽ đạt tới quả vị giác ngộ cao tột, không còn bị thoái chuyển. Vì vậy cho nên quý vị hãy tin vào lời tôi đang nói, và cũng là lời chư Bụt đang nói.

Xá Lợi Phất, nếu có người đã, đang, hay sẽ phát nguyện sinh về nước Bụt A Di Đà, thì người ấy ngay trong giờ phát nguyện đã đạt được quả vị giác ngộ cao tột không thoái chuyển và đã có mặt tại cõi nước ấy rồi, không kể đến sự kiện là người ấy đã sinh, đang sinh, hay sẽ sinh về đó.

Xá Lợi Phất, trong khi tôi đang ca ngợi công đức không thể nghĩ bàn của chư Bụt, thì chư Bụt cũng đang xưng tán công đức không thể nghĩ bàn của tôi, và nói, ‘Bụt Shakyamuni thật là hiếm có. Ngay trong cõi ta bà đầy dẫy năm yếu tố ô nhiễm là kiếp trước, kiến trước, phiền não trước, chúng sinh trước và mạng trước mà ngài có thể chứng đắc được quả vị giác ngộ vô thượng và còn tuyên

thuyết được cho chúng sinh những pháp môn mà bất kỳ ở đâu, mới nghe qua người ta cũng khó mà phát sinh niềm tin.’

Xá Lợi Phất! Thầy nên hiểu cho rằng cư trú trong thế giới đầy năm loại ô nhiễm này mà đạt tới được quả vị giác ngộ vô thượng và còn diễn giải được cho mọi giới những pháp môn rất khó tin như pháp môn này, đó là một việc làm cực kỳ khó khăn.”

Nghe Bụt nói kinh này, thầy Xá Lợi Phất, tất cả các vị khất sĩ, và mọi giới Thiên, Nhân, A Tu La, v.v... ai cũng phát lòng tin tưởng, tiếp nhận, làm lễ Bụt và lui về trú sở của mình. (CC)

Tạng kinh Đại Chánh 366

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 W

Opening Verse (Khai Kinh)

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

The Dharma is deep and lovely.

We now have a chance to see, study, and practice it.

We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on the Land of Great Happiness (Kinh A Di Đà)

This is what I heard the Buddha say one time when he was staying in the Anathapindika Monastery in the Jeta Grove. At that time the Buddha had with him a Sangha of 1,250 bhikshus, all arhats and the most well-known among his senior disciples, including Shariputra, Mahamaudgalyayana, Mahakashyapa, Mahakatyayana, Mahakaushthila, Revata, Shuddhipanthaka, Nanda, Ananda, Rahula, Gavampati, Pindolabharadvaja, Kalodayin, Mahakapphina, Vakkula, and Aniruddha. There were also present Bodhisattvas of great stature like Manjushri, Ajita, Gandhahastin, Nityodyukta and many other great Bodhisattvas as well as countless heavenly beings including Indra.

At that time the Buddha called Shariputra to him and said, "If you go from here in the western direction and pass through hundreds of thousands of millions of Buddha Worlds you will come to a world

called Sukhavati (Great Happiness). In that world there is a Buddha whose name is Amitabha and who is at this very moment teaching the Dharma. (B)

Shariputra, why is that land called Great Happiness? It is because the people who live there do not have to go through any suffering. They are always happy, and that is why that world is called Great Happiness.

Shariputra, around Sukhavati there are seven rows of rails, seven rows of spread out netting and seven rows of trees. All are made of the four kinds of precious jewels. That is why the land is called Great Happiness.

Furthermore Shariputra, in the land of Great Happiness there are many lakes of the seven precious stones, full of the water of the Eight Virtues. The bed of the lake is made wholly of pure golden sand and on the shores are paths of gold,

silver, and crystal. Above these paths are countless pavilions which are built of and decorated with gold, silver, crystal, mother-of-pearl, red agate, and carnelians. The lotus flowers in these lakes are as large as wagon wheels. The blue lotuses emit a halo of blue light, the golden lotuses a halo of golden light, the red lotuses a halo of red light and the white lotuses a halo of white light. The fragrance of the lotuses is subtle, wonderful, sweet, and pure.

Shariputra, Sukhavati is adorned with such beauties as these.

Furthermore Shariputra, in this Buddha Land people can always hear the sound of heavenly music. The ground is made of pure gold. During the six periods of the day, flowers rain down multitudes of mandarava from the sky. In the morning the people of this land like to take cloth baskets and fill them with these wonderful flowers in order to make offerings to the Buddhas who live in countless other Buddha Lands. When it is time for the midday meal, everyone returns to Sukhavati and after eating does walking meditation. Shariputra, that is how extraordinarily beautiful Sukhavati is.

Furthermore Shariputra, in Sukhavati you can always see different species of birds of many wonderful colors, like white cranes, peacocks, orioles, egrets, kavalinkara, and jivanjva birds. These birds sing with harmonious, sweet sounds throughout the six periods of the day. In

the song of the birds people can hear teachings on different Dharma doors such as the Five Faculties, the Five Powers, the Seven Factors of Awakening, and the Noble Eightfold Path. When the people of this land hear the teachings in the form of bird songs, their minds are in perfect concentration and they come back to practicing mindfulness of Buddha, Dharma, and Sangha.

Shariputra, the birds in Sukhavati have not been born as the result of past misdeeds. Why? It is because the three lower realms of hells, hungry ghosts, and animals do not exist in the land of Amitabha Buddha. Shariputra, in this land the names of the lower realms do not even exist, let alone their actual existence! These birds are manifestations of the Buddha Amitabha so that the Dharma can be proclaimed widely in his land.

Shariputra, in this Buddha Land, whenever a light breeze moves the rows of trees and the jeweled netting, people hear as if there is a wonderful symphony of a hundred thousand musical instruments. When the people hear this sound, they all naturally return to mindful recollection of the Buddha, the Dharma, and the Sangha. Shariputra, that is how beautiful Sukhavati is. (B)

Shariputra, why do you think that Buddha is called Amitabha – Limitless Light? It is because he is infinite light which is able to illuminate all worlds in the Ten Directions

and this light and radiance never comes to an end. That is why he is called Amitabha.

What is more, Shariputra, the life span of Amitabha as well as the life span of everyone who lives in his Buddha Land is limitless. It lasts for innumerable kalpas, that is why he is called Amitabha.

Shariputra, from the time when Amitabha Buddha realized enlightenment until now can be reckoned as ten kalpas. Moreover, Shariputra, the number of his hearer disciples who have attained the fruit of arhatship is also limitless. It is not possible to calculate them, so great is their number. The number of bodhisattvas in that land is also limitless.

Shariputra, the land of Amitabha is made out of such beautiful qualities as these.

Shariputra, everyone who is born in Sukhavati naturally has the capacity of non-regression. Among the people living there, many will attain Buddhahood in one more lifetime. The number of these bodhisattvas is infinite, and there is no method to calculate the number of them. It may only be expressed by the term limitless. (B)

Shariputra, when living beings everywhere hear Sukhavati spoken about, they should bring forth the great wish to be born in such a land. Why? Because having been born in that land

they will be able to live with and be very close to so many noble practitioners.

Shariputra, one cannot be born in this land with a lack of merit or wholesome roots. Therefore, Shariputra, whenever men or women of good families hear the name of Amitabha Buddha, they should mindfully repeat that name and wholeheartedly practice visualization with a mind that is one-pointed and not dispersed for one, two, three, four, five, six, or seven days. When that person passes from this life, they will see Amitabha Buddha and the Holy Ones of that land right before their eyes. At the time of their passing, their mind will abide in meditative concentration and will not be deluded or dispersed. That is why they can be born in the Land of Great Happiness.

Shariputra, it is because I have seen the enormous benefit of this land that I want to tell all who are listening now to bring forth the great wish to be born there. (B)

Shariputra, as I am now commending the inestimable great benefits and virtues of Buddha Amitabha, there are in the east, in the south, in the west, in the north, above and below, Buddhas as countless as the sands of the Ganges, each one seated in his own Buddha Field, each one with the long tongue of a Buddha which is able to embrace the three thousand worlds, announcing with all sincerity, 'Living beings in all worlds, you should have confidence in this sutra, which all

the Buddhas in the entire cosmos wholeheartedly commend and protect by recollection.'

Shariputra, why do you think this sutra is wholeheartedly commended and protected by the recitation of all Buddhas? The reason is that when sons or daughters of good families hear this sutra or hear the name of the Buddha Amitabha and wholly put it into practice and maintain mindful recitation of Buddha Amitabha's name, they will be protected by the recollection of all the Buddhas, and they will attain the highest fruit of awakening from which they will never regress. So you should have faith in what I am saying and what all other Buddhas are also saying.

Shariputra, if there is anyone who has already brought forth the great aspiration, is aspiring now or will aspire in the future to be born in Amitabha's land, at the very moment when that person makes the aspiration, they already attain the fruit of the highest awakening from which they will never regress, and they are dwelling already in the Buddha Field of Amitabha. It is not necessary that they have been born or are being born or will be born there in order to be present within the Buddha Field of Amitabha.

Shariputra, while I am praising the immeasurable virtue and merit of the

Buddhas, the Buddhas are also praising my immeasurable virtue and merit, saying, 'Buddha Shakyamuni is very rare. In the Saha world which is full of the five impurities – the cloudiness of time, the cloudiness of views, the cloudiness of unwholesome mental states, the cloudiness of the idea of living being and of life span – the Buddha is still able to realize the fruit of the highest awakening and to communicate to living beings the Dharma doors, which people will find hard to believe if they have had no preparation.'

Shariputra, understand that to stay in a world, which is full of the five kinds of impurities is extremely difficult. To be able to attain the fruit of the highest awakening and also to be able to transmit to all beings Dharma doors which people find hard to believe, like this Dharma door of being born in Sukhavati, is even more extremely difficult."

When Shariputra as well as all the bhikshus, heavenly beings, bodhisattvas, warrior gods, and others heard the Buddha deliver this sutra, they all had faith in it, joyously accepted the teaching and paid respect to the Buddha before returning to their dwelling places. (BB)

Sukhavati-Vyuha Sutra, Taisho Revised Tripitaka 366

Sharing the Merit (Hồi Hưởng)

Bài Tụng X

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 Hạnh Phúc (C) (Nourishing Happiness)

Chúng con được ngồi đây
Trong phút giây hiện tại
Bao bọc bởi Tăng thân
Thấy mình thật may mắn
Sinh ra được làm người
Con sớm gặp chánh pháp
Hạt Bồ Đề tươi tắn
Lại có duyên được sống
Hòa hợp trong tăng thân.

Năng lượng của tăng đoàn
Giới luật và uy nghi
Đang bảo hộ cho con
Không để gây lầm lỗi
Không bị nghiệp xấu đẩy
Đi về nẻo tối tăm
Lại được cùng bạn hiền
Đi trên đường chân thiện
Có ánh sáng chiếu soi
Của Bụt và Bồ Tát. (C)

Tuy có mặt trong con
Những hạt giống khổ đau

Phiền não và tập khí
Nhưng chánh niệm hiện tiền
Vẫn thường luôn biểu hiện
Giúp cho con tiếp xúc
Với những gì mầu nhiệm
Có mặt trong tự thân
Và có mặt quanh con.
Sáu căn còn đầy đủ
Mắt thấy được trời xanh
Tai nghe tiếng chim hót
Mũi ngửi thấy hương trầm
Lưỡi nếm được pháp vị
Thế ngồi con vững chãi
Ý hợp nhất với thân
Nếu không có Thế Tôn
Nếu không có Diệu Pháp
Nếu không có Tăng Đoàn
Làm sao con may mắn
Được pháp lạc hôm nay? (C)

Công phu tu tập này
Con cũng xin hành trì
Cho gia đình, dòng họ

Cho thể hệ tương lai
Và cả cho xã hội.
Niềm an lạc của con
Là vốn liếng tu tập
Con xin nguyện vun bón
Tưới tắm và nuôi dưỡng
Bằng chánh niệm hàng ngày. (C)

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

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

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

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

Trì Tụng

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

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

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

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

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

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

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

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

Lại nữa, các vị khát sĩ! Thoát ly được cái thấy về ta rồi, thì hành giả không còn cho rằng những sự vật mà ta thấy, nghe, cảm và biết là những sự vật có thật ngoài nhận thức nữa. Vì sao thế? Vì nhận thức

cũng chính là do nhân duyên mà phát sinh. Nhận thức và các nhân duyên làm phát khởi ra nhận thức đều biến chuyển vô thường, mà vì thức vô thường cho nên ta cũng không nắm bắt được. Thức đã không như bất cứ hiện tượng nào khác thì còn có gì cần được tạo tác nữa đâu? Phép quán sát này được gọi là **Vô Tác**, cánh cửa giải thoát thứ ba. Vào được cánh cửa giải thoát này rồi thì hành giả thấy được chân tướng các pháp một cách triệt để, không còn bị kẹt vào một pháp nào nữa và thể nghiệm được tính cách tịch diệt của các pháp.” (C)

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

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

Kinh số 104, Tạng Kinh Đại Chánh

Hồi Hương (Sharing the Merit)

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

Opening Verse (Khai Kinh)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x) (B)
The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Nourishing Happiness (Bài Tụng Hạnh Phúc)

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

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

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

I can still enjoy mindfulness of the six senses:
My eyes look peacefully upon the clear blue sky,
my ears listen with wonder to the songs of birds,
my nose smells the rich scent of sandalwood,

my tongue tastes the nectar of the Dharma,
my posture is upright, stable, and relaxed,
and my mind is one with my body.

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

My resources for practice are my own peace and joy.
I vow to cultivate and nourish them with daily mindfulness.
For my ancestors, family, future generations,
and the whole of humanity, I vow to practice well. (B)

In my society, I know that there are countless people suffering,
drowned in sensual pleasures, jealousy, and hatred.
I am determined to take care of my own mental formations,
to learn the art of deep listening and using loving speech,
in order to encourage communication and understanding
and to be able to accept and love.

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

I am aware that ignorance and wrong perceptions
can turn this world into a burning prison.
I vow to walk always upon the path of transformation,
generating understanding and loving-kindness,
creating the Pure Land in the here and the now.

Although there are birth, sickness, old age, and death,
now that I have a path of practice, I have nothing to fear.
It is a great happiness to be living in the Sangha
with the practice of mindfulness trainings and concentration,
to live every moment in stability and freedom,

to take part in the work of relieving others' suffering –
the career of Buddhas and Bodhisattvas.

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

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

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

The community of bhikshus replied, “Wonderful, World-Honored One! Please teach us. We will listen carefully.”

The Buddha said, “Emptiness is neither being nor non-being. It is free from all wrong views. It is neither produced nor destroyed, and it cannot be grasped by views. Why is this so? It is because emptiness cannot be located in space. It has no form. It is not an object of perception. It has never been born, and the intellect cannot grasp it. It cannot be grasped and, as a result, it embraces all dharmas and dwells only in non-discursive, non-discriminatory wisdom. This is the only true and right understanding, bhikshus! You should

know that not only emptiness, but all dharmas are like that. This is the Dharma Seal.

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

Bhikshus, find a quiet place to meditate, such as in a forest under a tree. There you can see that form is painful, empty, and impermanent, and as a result, you will not be attached to form. You will reach the non-discriminatory understanding of form. Then do the same for feelings, perceptions, mental formations, and consciousnesses. See that they are painful, empty, and impermanent, and rise above wrong views about them. Realize the non-discriminatory understanding of feelings, perceptions, mental formations, and consciousness. Bhikshus, the Five Aggregates are empty. They are produced from the mind. Once the mind

stops operating in its usual way, the aggregates stop operating as well. When you see this, you will be liberated, free from all views. This is **Emptiness**, the First Door of Liberation. (B)

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

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)

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

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

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

Taisho Revised Tripitaka 104

Bài Tụng Y

Kệ Mở Kinh (Sutra 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 Quy Mạng (C) (Repentance and Refuge for Life)

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

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

Chí thành cầu đáng Năng Nhân,
Từ bi cứu vớt trầm luân mọi loài.
Nguyện cùng thiện hữu ra khơi,
Tìm lên bờ giác lìa nơi náo nhỉn.

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

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

Chứng nên Phật quả, hoàn thành Pháp thân. (C)

Tùy cơ ứng biến cõi trần,
Phân thân vô số độ dần chúng sinh.
Nước Từ rưới khắp Nhân Thiên,
Mệnh mông biển Hạnh lời nguyên độ tha.
Khắp hòa thế giới gần xa,
Diễn dương diệu pháp, trước là độ sinh.
Những nơi khổ thú trầm luân,
Hào quang chiếu diệu hiện thân tốt lành.
Chỉ cần thấy dạng nghe danh,
Muôn loài thoát khỏi ngục hình đờn đau.
Phát lời nguyện ước cao sâu
Muôn ngàn khổ địa thấy đều tiêu tan.
Bao nhiêu nghiệp trái hàm oan,
Bao nhiêu đau khổ trong hàng súc sinh,
Đều nhờ thần lực oai linh,
Sương tan núi biếc bình minh rạng ngời.
Thuốc thang cứu cấp cho đời,
Áo cơm cứu giúp cho người bần dân.
Bao nhiêu lợi ích hưng sung,
An vui thực hiện trong vòng trầm luân.
Bao nhiêu quyến thuộc thân oan
Cũng nguyên vượt biển trần gian nổi chìm.
Xa lìa ái nhiễm liên miên,
Đoạn trừ những mối phược triền thân tâm.
Vun trồng đạo nghiệp thiện nhân,
Cùng bao loài khác Pháp thân hướng về.
(C)

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

Tán Dương Tam Bảo (Praising the Three Jewels)

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

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

Tăng bảo quý vô cùng
Phước điền hạt tốt đã đơm bông
Ba y một bát bước thong dong
Giới định tuệ dung thông
An trú đêm ngày trong chánh niệm
Thiền cơ chứng đạt nên công
Chúng con tất cả nguyện một lòng
Về nương tựa Tăng thân
Xin quy y thường trú Tăng già gia! (CC)

Hồi Hướng (Sharing the Merit)

Chanting Y

Opening Verse (Khai Kinh)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x) (B)
The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Repentance and Taking Refuge for Life (Sám Quy Mạng)

With our whole life, we go for refuge
to The One With The Highest Awakening in the ten directions,
to the deep and wonderful Dharma that has been proclaimed,
and to the holy Sangha that realizes the Four Fruits
and practices the three vehicles of liberation.
In compassion, please stretch out your arms to protect us. (B)

For a long time, we have gone against the stream of our true nature,
floundering in the ocean of sorrows and the river of confusion,
unable to see a way out or a path to our true home.
Bobbing up and down on the waves, we have not been able to turn around.
We have laid down the conditions for the formation of afflictions.
Over so many lifetimes, we have committed actions that have hindered us.
We have not been able to distinguish the straight path from the crooked.
The fruit of our resentment and injustice has become heavy and deep.
Now we sincerely bow our heads.
As we lay open our hearts to begin anew, we rely on the Great Compassion. (B)

With utmost sincerity, we call on The One Who Fully Understands the World
to rescue all beings from the ocean of birth and death.
We are determined to set out with good spiritual friends,
in order to leave behind our afflictions and find the shore of liberation.
In this lifetime, may we develop our spiritual life
and deepen our merit to solidify the foundation of practice in lives to come,
so that our highest career may be cultivated,

so that understanding and love may flourish.
May we always be reborn as humans.
May we always meet the teachings and live a life of true practice.

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

May we open practice centers in many places
so that the net of doubt is destroyed,
and so that the people and the environment can be purified.
May we subdue all unwholesome spirits,
transmitting the lamp of the Dharma and carrying on the lineage infinitely.
May we be happy to serve the Buddhas in the ten directions,
not discouraged because of weariness or toil.
However many deep and wonderful Dharma doors there are,
may we realize them all to rescue ourselves
and then bring that merit and wisdom to rescue other beings,
so that the attainment of Buddhahood and the Dharmakaya are wholly realized.

May we respond appropriately to situations in the world,
dividing ourselves into innumerable bodies to gradually rescue all living beings.
May the nectar of loving-kindness rain on the realms of gods and men,
so that the ocean of vows and actions to rescue beings becomes vast.

May there be harmony in every region of the world, whether near or far.
By proclaiming the wonderful Dharma doors, may we rescue all beings.
May the light of understanding shine forth from the wonderful Nirmanakaya,
making wholesome the realms where animals, plants and minerals suffer.
May ten thousand species upon seeing our forms and hearing our names
be released from bondage and pain.
May we give rise to our deepest aspiration,
so that the suffering of Ten Thousand Realms will dissipate.
However many wrong actions there are, leading to unspeakable injustice;
However many sufferings there are in the animal realms;
may they all, due to the spiritual strength and sacred action,
vanish like mountain dewdrops at the sight of dawn. (B)

May we give medicines to the sick in urgent need.
May we give food and clothes to the destitute.
May so many benefits arise and prosper.
May peace and joy be realized right in the cycle of samsara.
May all beings, regardless of race or belief,
whether they are relatives, friends, or foes,
have the same chance to cross over the ocean of afflictions.
May we leave behind unwholesome attachment forever,
severing the knots that bind body and mind.
May we cultivate the wholesome conditions for our highest career
so that, together with countless other species,
we turn in the direction of the Dharmakaya.

Even though the heavens should move,
for countless lifetimes our vows will never waver.
We pray that all beings that ever existed
may wholly realize the career of Great Understanding
and sit solidly at the foot of the Bodhi tree. (BB)

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

The Buddha jewel shines infinitely,
enlightened for countless lifetimes.
The beauty and stability of a Buddha sitting
are seen in mountains and rivers.
How splendid is the Vulture Peak!

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

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

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

Sharing the Merit (Hồi 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 Z

Kệ Mở Kinh (Sutra 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 Soi Gương (C) (Discourse on Measuring and Reflecting)

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

Các vị khát sĩ trả lời, “Có chúng tôi đây, đại huynh.”

Tôn giả Đại Mục Kiền Liên nói, “Này các bạn đồng tu, giả sử có vị khát sĩ thỉnh cầu các vị khát sĩ khác, nói rằng, ‘Xin các bạn đồng tu hãy chuyện trò với tôi, tôi mong rằng tôi được các bạn đồng tu thương tưởng và chuyện trò với tôi.’ Nếu vị khát sĩ ấy là người mà kẻ khác khó nói chuyện với được, nếu vị ấy là người có những tính nết làm cho kẻ khác không muốn nói chuyện với, nếu vị ấy là người thiếu kiên nhẫn, thiếu cởi mở, không có khả năng tiếp nhận những lời phê bình, những lời

khuyến bảo và dạy dỗ của các bạn đồng tu phạm hạnh, thì các vị này xét rằng không thể nói chuyện với vị ấy, không thể dạy bảo vị ấy, không thể đặt niềm tin vào vị ấy. Này các bạn đồng tu, vì những tính nết nào mà một vị khát sĩ bị xem là một người mà kẻ khác khó nói chuyện với được?

Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khát sĩ bị vướng vào tà dục, bị tà dục lôi kéo, thì đó là một nguyên do khiến các bạn đồng tu khó nói chuyện với vị ấy. Và đây là những nguyên do khác khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình: Hoặc vị ấy chỉ biết khen mình và chê người; hoặc vị ấy dễ nổi giận và bị cơn giận chi phối, rồi vì giận mà ôm ấp một nỗi hiềm hận; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà trở nên cáu kỉnh; hoặc vị ấy vì hiềm hận mà nói những lời cáu kỉnh; hoặc vị ấy lên án người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy miệt thị người bạn đồng tu đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chỉ trích trở lại người đã chỉ cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy chất vấn trở lại người đã chỉ ra cho mình lỗi mình đã phạm; hoặc vị ấy tránh né bằng cách đặt ra những câu hỏi cho người đã chỉ ra cho mình lỗi mình đã phạm, trả lời ngoài vấn đề, để lộ sự bức bối, giận dữ và bất mãn của mình; hoặc vị ấy không giải thích thỏa đáng hành động của mình cho người đã hỏi mình về

lỗi làm mình đã phạm phải; hoặc vị ấy thô tháo và có ác ý; hoặc vị ấy ganh ghét và xan tham; hoặc vị ấy mưu mô và lường gạt; hoặc vị ấy cứng đầu và tự kiêu; hoặc vị ấy có vẻ thế tục, vướng vào thế tục, không biết buông bỏ... Nay các bạn đồng tu, đó là những thói tật làm cho một vị khát sĩ tự cô lập hóa khiến cho các bạn đồng tu không nói chuyện được với mình. (C)

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

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

Ở đây, này các bạn đồng tu, nếu một vị khát sĩ không vướng vào tà dục, không bị tà dục lôi kéo, thì đó là một đức tính khiến các bạn đồng tu có thể dễ dàng tới với vị ấy và nói chuyện với vị ấy. Và đây là

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

Này các bạn đồng tu, vị khát sĩ cần phải đối chiếu tự ngã với tự ngã mà tự lượng

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

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

Nay các bạn đồng tu, nếu trong khi quán chiếu, vị khát sĩ thấy rõ ràng trong tâm

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

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

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

Anumànasutta - Majjhima Nikaya 15 - Tham khảo kinh Trung A Hàm 89, kinh số 26 tạng kinh Đại Chánh

Hồi Hương (Sharing the Merit)

Chanting Z

Opening Verse (Khai Kinh)

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

The Dharma is deep and lovely.

We now have a chance to see, study, and practice it.

We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on Measuring and Reflecting (Kinh Soi Gương)

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

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

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

be instructed, he is not someone to have confidence in.’

What are the qualities that make someone difficult to approach? My friends, a bhikshu who is attached to wrong desires and is controlled by wrong desires is difficult to approach and talk to. These are other reasons that make it difficult to approach and talk to him: A person praises himself and despises others; he is easily angered and mastered by his anger; because he is angry, he bears a grudge; because he is angry, he is ill-tempered; because he is angry, he speaks unskillfully; he accuses one who has corrected him; he disparages one who has corrected him; he corrects in turn one who has corrected him; he evades the criticism by asking another question; he changes the subject; he manifests bad temper, anger, and sulking; he does not succeed in explaining his behavior when corrected; he is unmindful and ill-willed; he is jealous

and greedy; he is hypocritical and deceitful; he is stubborn and arrogant; or he is worldly, he clings to things that belong to this world, and he finds it difficult to let go. These, my friends, are the habit energies that make it difficult to approach and talk to a person. (B)

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

What are the qualities that make someone easy to approach? My friends, a bhikshu who is not caught in wrong desires and is not controlled by wrong desires is easy to approach and talk to. He does not praise himself and despise others; he is not easily angered or mastered by his anger; because he is not angry, he does not bear a grudge; because he is not angry, he is not ill-tempered; because he is not angry, he does not speak unskillfully; he does not accuse one who has corrected him; he does not disparage one who has corrected him; he does not correct in turn one who has corrected him; he does not

evade the criticism by asking another question; he does not change the subject; he does not manifest bad temper, anger, and sulkiness; he succeeds in explaining his behavior when corrected; he is not jealous and greedy; he is not hypocritical and deceitful; he is not stubborn and arrogant; he is not worldly, so he does not cling to things that belong to this world, and he does not find it difficult to let go. These, my friends, are the qualities that make it easy to approach and talk to a person. (B)

My friends, one should infer one's own state by considering the state of others in the following way, 'That person has unwholesome desires, and thus controlled by unwholesome desires. Therefore, I do not find that person easy to approach. If I had unwholesome desires and were controlled by those unwholesome desires, others would not find me easy to approach.' When one sees this clearly, one should make the following determination, 'May I not be attached to unwholesome desires or be controlled by those unwholesome desires.'

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

My friends, this is how a bhikshu should reflect on himself, 'At this moment, am I attached to unwholesome desires and

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

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

If, my friends, when he reflects, a bhikshu sees clearly that he has not yet given up all these unhelpful qualities, then he should practice diligently to give them all up. If, when he reflects, a bhikshu sees clearly that he has given up all these unwholesome mental formations, then he

should live with a feeling of happiness, and he should practice diligently to nourish and increase these wholesome mental formations. (B)

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

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

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

Anumana Sutta, Majjhima Nikaya 15

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 AA

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 Pháp Cú Thí Dụ (Dhammapada: Chapter on Auspicious Signs)

Thời gian lưu trú ở La Duyệt Kỳ trên núi Kỳ Xà Quật, Bụt đã vì các giới trời, người, rồng và quỷ diễn bày pháp tam thừa. Lúc ấy, cư trú bên bờ sông Hằng phía nam núi Kỳ Xà Quật, có một vị đạo sĩ Bà la môn biết nhiều, hiểu rộng, thông suốt chuyện xưa nay. Ông giáo hóa chỉ dạy cho năm trăm vị đệ tử, ai nấy đều tinh thông các vấn đề về thiên văn, địa lý, tinh tú, nhân sự, lành dữ, họa phúc, được mùa, mất mùa, không việc gì mà không nghiên cứu thấu đáo.

Một hôm các vị đệ tử ấy của vị đạo sĩ Bà la môn đến gần chỗ Bụt đắc đạo trước kia, ngồi bên bờ sông, bàn luận với nhau về vấn đề điềm lành. Họ đặt vấn đề dân chúng ở các quốc gia trên thế giới cho cái gì là điềm lành. Không tìm ra được câu giải đáp, họ đi tìm thầy của họ để hỏi. Sau khi đánh lễ thầy, chấp tay hỏi, “Chúng con học cũng lâu, biết cũng nhiều, nhưng vẫn chưa biết được trong các quốc gia khác nhau người ta cho cái

gì là những điềm lành lớn nhất?” Vị đạo sĩ Bà la môn nói, “Các vị hỏi một câu hỏi rất hay! Ở xứ Diêm Phù Đề này có mười sáu nước lớn và 8400 nước nhỏ. Dân chúng mỗi nước đều có cái thấy khác nhau về điềm lành. Có người thì cho sự xuất hiện của vàng, bạc, thủy tinh, lưu ly là điềm lành, có người lại cho sự xuất hiện của trăng sáng, thần châu, voi, ngựa, ngọc nữ, san hô, đá quý, phượng hoàng, khổng tước là điềm lành. Có người lại cho là sự xuất hiện của tinh tú, binh báu, bốn loại người hiền từ, hoặc đạo sĩ ... là điềm lành. Nhưng cái nhìn của mỗi giống dân mỗi khác.” Các vị đệ tử hỏi, “Vậy thì có điều gì có thể báo cho ta biết là ta chắc chắn sẽ có hạnh phúc khi ta sống và sẽ sinh lên cõi trời khi ta mạng chung không?” Vị đạo sĩ Bà la môn nói, “Các bậc tiền bối xưa nay chưa có ai dạy về vấn đề này, và sách vở cũng chưa thấy có ghi chép về vấn đề này.” Các vị đệ tử nói, “Mới đây, chúng con nghe nói có người họ Thích xuất gia tìm đạo, ngồi

thiên sáu năm, hàng phục ma quân, chứng thành quả Bụt, đạt được tam minh, hay là chúng ta đến đây để học hỏi thêm, thầy thấy thế nào?”

Thầy trò hơn năm trăm người vượt núi băng rừng tới nơi Bụt ở. Sau khi đảnh lễ, vị đạo sĩ chấp tay thưa hỏi, “Bạch đức Thế Tôn, mỗi quốc gia trên thế giới đều có những cái nhìn khác nhau về điềm lành. Vậy theo đức Thế Tôn cái gì mới là điềm lành thật sự?” Bụt nói, “Trong cái nhìn của thế gian, cái gì người ta thấy thuận theo điều ước muốn thì người ta cho là điềm lành, cái gì không thì cho là điềm xấu. Những cái người ta cho là điềm lành ấy, không đủ để cứu độ tâm linh, vượt qua khổ nạn. Điềm lành thật sự, theo tôi, là những gì có khả năng đem lại hạnh phúc thật sự trong đời sống này, lại có khả năng giúp ta ra khỏi ba cõi và chứng nhập Niết Bàn.” Rồi đức Thế Tôn dạy những bài kệ sau đây: (C)

1. “Bụt được tôn quý hơn cả trong hai giới trời và người
Vì Người thường có khả năng đưa ra những giáo nghĩa màu nhiệm của một vị Như Lai.

Một ngày kia, có một vị đạo sư Bà la môn tới hỏi,
‘Cái gì mới thật là điềm lành lớn nhất?’

2. Với lòng xót thương, Bụt đã thuyết giảng
Về những gì thiết yếu và chân thật
Ngài dạy: Có niềm tin và có hạnh phúc trong khi học hỏi giáo pháp
Đó là điềm lành lớn nhất.

3. Không chạy theo các giới trời và người
Để cầu mong ban phúc và tránh họa
Cũng không có nhu yếu đến cầu đảo ở các đền miếu
Đó là điềm lành lớn nhất.

4. Chọn được môi trường tốt, có nhiều bạn hiền
Có dịp làm những điều phúc đức
Giữ lòng cho trinh bạch và chân chính
Đó là điềm lành lớn nhất.

5. Biết bỏ ác theo lành
Không uống rượu, biết tiết chế
Không đắm trong sắc dục
Đó là điềm lành lớn nhất.

6. Học rộng, biết trì giới
Siêng năng tu tập theo giáo pháp và luật nghi
Biết tu dưỡng thân tâm, không vướng vào các cuộc tranh chấp
Đó là điềm lành lớn nhất.

7. Là người con hiếu thảo, có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha
Biết chăm sóc gia đình, giữ cho trong nhà êm ấm
Không để cho lâm vào cảnh nghèo đói
Đó là điềm lành lớn nhất.

8. Không kiêu mạn, không cho mình là hơn người
Biết tri túc, biết xét suy,
Có thì giờ đọc tụng kinh điển
Đó là điềm lành lớn nhất. (C)

9. Biết nhẫn nhịn khi nghe điều bất như ý
Có hạnh phúc mỗi khi được gặp người
xuất gia
Mỗi khi nghe pháp hết lòng tiếp nhận để
hành trì
Đó là điềm lành lớn nhất.

10. Biết ăn chay, biết tu theo phạm hạnh
Có hạnh phúc khi gặp các hiền đức
Biết nương vào các bậc có trí sáng
Đó là điềm lành lớn nhất.

11. Có niềm tin, có một đời sống tâm linh
Tâm ý ngay thẳng, không bị hoài nghi
che lấp
Có quyết tâm lánh xa ba nẻo về xấu ác
Đó là điềm lành lớn nhất.

12. Biết bố thí với tâm niệm bình đẳng
Biết phụng sự những bậc đức đạo
Biết tôn quý những kẻ đáng tôn quý trong
hai giới nhân và thiên
Đó là điềm lành lớn nhất.

13. Biết xa lìa tham dục, sân hận
và si mê
Thường tu tập để mong đạt được
chánh kiến
Đó là điềm lành lớn nhất.

14. Biết buông bỏ những nghiệp vụ
phi nghĩa
Có khả năng áp dụng đạo pháp vào đời
sống hằng ngày
Biết theo đuổi một lý tưởng đáng được
theo đuổi
Đó là điềm lành lớn nhất.

15. Vì tất cả nhân loại
Vun bón tâm đại từ
Nuôi dưỡng tình thương để đem lại an
bình cho thế gian
Đó là điềm lành lớn nhất.

16. Là bậc trí giả ở trong cuộc đời
Thường tập hạnh tạo tác những
 điềm lành
Cho đến khi chính mình thành tựu được
tuệ giác lớn
Đó là điềm lành lớn nhất.” (CC)

Phẩm Cát Tường (Điềm lành) kinh 211 tập 4 ĐTTT

Tán Cát Tường (May The Day Be Well)

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa (3x) (C)

Nguyện ngày an lành đêm an lành
Ngày đêm sáu thời đều an lành
An lành trong mỗi giây mỗi phút
Cầu ơn Tam Bảo luôn che chở
Bốn loài sinh lên đất tịnh
Ba cõi thác hóa tòa sen
Hằng sa nga quỹ chứng Tam Hiền
Vạn loại hữu tình lên Thập Địa

Thế Tôn dung mạo như vàng nguyệt
Lại như mặt nhật phóng quang minh
Hào quang trí tuệ chiếu muôn phương
Hỷ xả từ bi đều thấm nhuần.

Nam mô Bụt Shakyamuni. (CC)

Hồi Hương (Sharing the Merit)

Chanting AA

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)

Dhammapada: Chapter on Auspicious Signs (Kinh Pháp Cú, Phẩm Cát Tường)

During his stay at Rajagriha on Vulture Peak, the Buddha taught the Three Dharma Vehicles to gods, people, dragons, and yakshas. At that time, dwelling on the bank of the Ganges River on the south side of Vulture Peak, there was a Brahman whose scope of knowledge was wide and deep. The Brahman educated his 500 disciples by thoroughly teaching them astronomy, geomancy, human affairs, good and bad omens, good and bad retributions, and plentiful and barren harvests. There was no subject that he did not study in depth.

One day, the disciples of the Brahman came near the place where the Buddha had attained Enlightenment. Sitting on the bank of the river, they discussed auspicious signs, and they began to wonder what people in other countries of the world considered as auspicious signs. Not arriving at any answer, they went to look for their teacher.

After prostrating to their Brahman teacher, they joined their palms and asked, “We have studied for many years, and we have vast knowledge, but we still do not know what people in other countries consider as the most auspicious signs?”

The Brahman said, “That is an excellent question! In this land Jambudvīpa (India), there are 16 big countries and 8,400 small countries. The people of each country have different views concerning auspicious signs. There are people who consider the appearance of gold, silver, crystals, and lapis-lazuli as auspicious signs. There are people who consider the appearance of a full moon, magical gems, elephants, horses, jeweled women, coral reefs, precious stones, phoenixes, and peacocks as auspicious signs. There are also people who consider the appearance of stars, precious vases, four kinds of great beings and ascetics as auspicious signs. Evidently, each group of people

has a different view about auspicious signs.”

His disciples asked, “Is there a determining factor or sign that can let us know for certain that we will attain happiness in this life and that we will be reborn in heaven after we die?”

The Brahman said, “Those who have come before us have neither taught nor written about this subject.”

The disciples said, “Recently, we heard of someone of the Shakyan clan who went forth into homelessness to seek the Way. After six years of meditation, he conquered Mara, became awakened and attained the Three Knowledge. Venerable Teacher, shall we go to him to learn more?”

Thus, the Brahman and his disciples, numbering more than five hundred, crossed mountains and forests to arrive at the place the Buddha was dwelling. After prostrating to the Buddha, the ascetics joined their palms and politely asked, “World-Honored One, each country in the world has a different view about auspicious signs. According to the Tathagata, what is the truest auspicious sign?”

The Buddha said, “In the world, whatever people see that is in accord with their wishes and desires, they will regard it as an auspicious sign, and whatever people see that is not in accord with their wishes

and desires, they will regard it as a bad sign. These ‘auspicious signs’ designated by worldly people, however, are not enough to bring about spiritual liberation, or to help overcome suffering. According to the Tathagata, the true auspicious sign is that which has the capacity to bring true happiness in this very life, and to help liberate people from the three worlds and attain Nirvana.” Then the Buddha taught the following gatha: (B)

1. “The Buddha is the most revered in the realm of gods and humans.

The Buddha has the capacity to expound the wonderful teaching of a Tathagata.

One day a Brahman came to ask a question:

‘What is the most auspicious sign?’

2. With great compassion, the Buddha expounded what was essential and true.

The Buddha taught:

To have faith and to be happy while studying the Dharma –

this is the most auspicious sign.

3. Not to run after gods and humans, not to beg for merit or for protection from misfortune,

not to have the need to pray for favors in shrines –

this is the most auspicious sign.

4. To choose a good environment, to have practitioners for friends, to have the opportunity to do good deeds, to keep a pure and upright heart – this is the most auspicious sign.

5. To abandon the unwholesome and to follow the good path,
to abstain from alcohol and to practice self-restraint,
not to drown in sensual pleasures –
this is the most auspicious sign.

6. To be learned and to uphold the Mindfulness Trainings,
to diligently practice the Dharma and the Vinaya,
to know how to nourish body and mind,
and not to get caught up in people's disputes –
this is the most auspicious sign.

7. To be a good son or daughter, taking care of your parents,
to know how to care for your family, to maintain a harmonious household,
not to let your family fall into poverty or hunger –
this is the most auspicious sign.

8. Not to be arrogant, not to think of yourself as superior,
to be content with what you have, to take careful consideration,
to have time to read and recite sutras –
this is the most auspicious sign. (B)

9. To listen patiently and deeply to things that may seem unpleasant and disagreeable,
to rejoice every time you meet a monk or a nun,
to receive the Dharma wholeheartedly in order to put it into practice –
this is the most auspicious sign.

10. To be a vegetarian, to practice proper sexual conduct,
to gather in the company of those who are gentle and virtuous,
to take refuge in wise people –
this is the most auspicious sign.

11. To have faith, to lead a spiritual life, to have an upright mind, to be free from doubts and suspicions,
to be determined to stay far away from the three lower realms –
this is the most auspicious sign.

12. To give generously without discrimination, to serve the enlightened ones,
to respect those who are worthy of respect in the worlds of both humans and gods –
this is the most auspicious sign.

13. To avoid watering and to transform the seeds of greed, sexual craving, anger, and ignorance,
to always practice in order to attain Right View –
this is the most auspicious sign.

14. To abandon unwholesome careers and actions,
to be capable of applying the Dharma in your daily life,
to pursue a worthy ideal –
this is the most auspicious sign.

15. To serve all living beings,
to cultivate the immeasurable mind of loving-kindness,

to nourish true love in order to bring
peace to the world –
this is the most auspicious sign.

16. To be a wise person in this life,
always putting into practice these
auspicious signs,
until you yourself attain the highest
understanding –
this is the most auspicious sign.” (BB)

Chapter on Auspicious Signs, Sutra 211, Volume 4

May the Day Be Well (Tán Cát Tường)

May the day be well and the night be well.
May the midday hour bring happiness, too.
In every minute and every second,
may the day and night be well.
By the blessing of the Triple Gem,
may all things be protected and safe.
May all beings born in each of the four ways live in a land of purity.
May all in the Three Realms be born upon Lotus Thrones.
May countless wandering souls
realize the three virtuous positions
of the Bodhisattva Path.
May all living beings, with grace and ease, fulfill the Bodhisattva Stages. (B)

The countenance of the World-Honored One,
Like the full moon, or like the orb of the sun,
shines with the light of clarity.
A halo of wisdom spreads in every direction,
enveloping all with love and compassion, joy, and equanimity.

Namo Shakyamunaye Buddhaya (3x) (BB)

Sharing the Merit (Hồi Hướng)

Bài Tụng BB

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 Phước Đức (C) (Discourse on Happiness)

Đây là những điều tôi được nghe hồi đức
Thế Tôn còn cư trú gần thành Xá Vệ, tại
tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn Kỳ Đà.
Hôm đó, trời đã vào khuya, có một thiên
giả hiện xuống thăm Người, hào quang
và vẻ đẹp của thiên giả làm sáng bừng cả
vườn cây. Sau khi đánh lễ đức Thế Tôn,
vị thiên giả xin tham vấn Người bằng một
bài kệ:

“Thiên và nhân thao thức
Muốn biết về phước đức
Để sống đời an lành
Xin Thế Tôn chỉ dạy.”

Và sau đây là lời đức Thế Tôn:

“Lánh xa kẻ xấu ác
Được thân cận người hiền
Tôn kính bậc đáng kính

Là phước đức lớn nhất.

Sống trong môi trường tốt
Được tạo tác nhân lành
Được đi trên đường chánh
Là phước đức lớn nhất.

Có học, có nghề hay
Biết hành trì giới luật
Biết nói lời ái ngữ
Là phước đức lớn nhất.

Được cung phụng mẹ cha
Yêu thương gia đình mình
Được hành nghề thích hợp
Là phước đức lớn nhất.

Sống ngay thẳng, bố thí,
Giúp quyến thuộc, thân bằng
Hành xử không tỳ vết
Là phước đức lớn nhất.

Tránh không làm điều ác
Không say sưa nghiện ngập
Tinh cần làm việc lành
Là phước đức lớn nhất.

Biết khiêm cung lễ độ
Tri túc và biết ơn
Không bỏ dịp học đạo
Là phước đức lớn nhất.

Biết kiên trì, phục thiện
Thân cận giới xuất gia
Dự pháp đàm học hỏi
Là phước đức lớn nhất.

Sống tinh cần, tỉnh thức
Học chân lý nhiệm mầu
Thực chứng được Niết Bàn
Là phước đức lớn nhất.

Chung đụng trong nhân gian
Tâm không hề lay chuyển
Phiền não hết, an nhiên,
Là phước đức lớn nhất.

Ai sống được như thế
Đi đâu cũng an toàn
Tới đâu cũng vững mạnh
Phước đức của tự thân.” (CC)

Mahamangala sutta, Sutta Nipata, 2.4

Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt Về Không (Discourse on Emptiness in the True Sense of the Word)

Đây là những điều tôi được nghe một thời hồi Bụt còn cư trú với những người thuộc bộ tộc Kuru trong làng Kalmasadamya. Lúc bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các vị khất sĩ, “Bây giờ tôi muốn nói cho các thầy nghe về một giáo pháp mà nghĩa lý cũng như khí vị được xem như là tốt đẹp từ chặng đầu, qua chặng giữa, tới chặng cuối; một giáo pháp thuần nhất và thanh tịnh có thể giúp các thầy thực tập được cuộc sống phạm hạnh thanh tịnh của người tu. Các thầy hãy lắng tai nghe và chiêm nghiệm cho khéo léo, tôi sẽ nói.

“Này các thầy, thế nào gọi là Nghĩa Lý Siêu Việt về Không? Khi con mắt phát sinh, nó không từ đâu tới cả, và khi hoại diệt, nó không đi về đâu cả. Như vậy con mắt phát sinh không phải như một thực thể chắc thật, và khi đã phát sinh thì phải hoại diệt sau đó. Có nghiệp, có báo mà không có tác giả. Uẩn này diệt thì nhường chỗ cho uẩn khác tiếp tục, nhìn kỹ thì các pháp chỉ là những cái giả danh

mà thôi. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và ý, sự thật cũng như thế. Chúng không phải là những thực tại chắc thật mà chỉ là những giả danh. (C)

Thế nào là giả danh. Giả danh nghĩa là vì cái này có nên cái kia có, vì cái này sinh nên cái kia sinh. Như vô minh mà có hành, do hành mà có thức, v.v..., cho đến khi cả khối khổ đau phát hiện. Giả danh cũng có nghĩa là vì cái này không nên cái kia không, vì cái này diệt nên cái kia diệt. Như do vô minh diệt mà hành diệt, do hành diệt mà thức diệt, v.v..., cho đến khi cả khối khổ đau hoại diệt.

Này các thầy, đó gọi là Nghĩa Lý Siêu Việt về Không.”

Bụt nói kinh này xong, các thầy nghe Bụt lòng rất hoan hỷ, đem áp dụng liền lời dạy của Ngài vào sự thực tập. (CC)

Tạp A Hàm, Kinh số 335

Phát Nguyện (C) **(Giving Rise to the Aspiration)**

Nương tựa A Di Đà
Nơi bản môn màu nhiệm
Con dốc lòng quay về
Duy trì nguồn chánh niệm
Con đã nguyện trở lại
Nương tựa A Di Đà
Cúi xin Bụt nhiếp thọ
Cõi Tịnh Độ bày ra
Xin lấy đuốc ánh sáng
Soi vào tâm tư con
Xin lấy thuyền thọ mạng
Chuyên chở hình hài con
Cho sự sống an lạc
Cho lý tưởng vẹn toàn
Xin Bụt luôn bảo hộ
Để tâm không buông lơi
Cho con phá tà kiến
Làm phiền não rụng rời.
Trong giây phút hiện tại
Có Bụt trong cuộc đời
Tịnh Độ đi từng bước
Vững chãi và thanh thoi
Hiện tại sống chánh niệm
Tịnh Độ đã thật rồi
Sau này đổi thân khác
Thế nào cũng an vui. (C)

Niệm Bụt A Di Đà
Được nhất tâm bất loạn
Chín phẩm sen hiện tiền
Tự tha đều thọ dụng
Biết trước giờ mạng chung
Tâm con không nao núng
Thân con không bệnh khổ
Ý con không ngại ngùng
Di Đà cùng thánh chúng
Tay nâng đóa sen vàng
Có mặt trong giây lát
Cùng lên đường thông dong
Sen nở là thấy Bụt
Tịnh Độ là quê hương
Cúi xin Bụt chứng giám
Hành trì không buông lung. (CC)

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 BB

Opening Verse (Khai Kinh)

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

The Dharma is deep and lovely.

We now have a chance to see, study, and practice it.

We vow to realize its true meaning. (B)

Discourse on Happiness (Kinh Phước Đức)

I heard these words of the Buddha one time when the Lord was living in the vicinity of Savatthi at the Anathapindika Monastery in the Jeta Grove. Late at night, a deva appeared whose light and beauty made the whole Jeta Grove shine radiantly. After paying respects to the Buddha, the deva asked him a question in the form of a verse:

“Many gods and men are eager to know what are the greatest blessings that bring about a peaceful and happy life.

Please, Tathagata, will you teach us?”

This is the Buddha’s answer:

“Not to be associated with the foolish ones,
to live in the company of wise people,
honoring those who are worth honoring –
this is the greatest happiness.

To live in a good environment,

to have planted good seeds,
and to realize that you are on the right path –
this is the greatest happiness.

To have a chance to learn and grow,
to be skillful in your profession or craft,
practicing the precepts and loving speech –
this is the greatest happiness.

To be able to serve and support your parents,
to cherish and love your family, and
to have a vocation that brings you joy –
this is the greatest happiness.

To live honestly, generous in giving,
to offer support to relatives and friends,
living a life of blameless conduct –
this is the greatest happiness. (B)

To avoid unwholesome actions,
not caught by alcoholism or drugs,
and to be diligent in doing good things –
this is the greatest happiness.

To be humble and polite in manner,
to be grateful and content with a simple
life,
not missing the occasion to learn the
Dharma –
this is the greatest happiness.

To persevere and to be open to change,
to have regular contact with monks and
nuns,
and to fully participate in Dharma
discussions –
this is the greatest happiness.

To live diligently and attentively,
to perceive the Noble Truths,
and to realize Nirvana –
this is the greatest happiness.

To live in the world
with your heart undisturbed by the world,
with all sorrows ended, dwelling in peace –
this is the greatest happiness.

For those who accomplish this,
unvanquished wherever they go,
always they are safe and happy –
happiness lives within oneself.” (BB)

Mahamangala Sutta. Sutta Nipata 2.4

Discourse on Emptiness in the True Sense of the Word (Kinh Nghĩa Lý Siêu Việt Về Không)

This is what I heard one time when the Buddha was residing with the Kuru people, in the village of Kalmasadamyā. The World-Honored One addressed the monks, “I will now offer you the Teaching that is good at the beginning, good at the middle, and good at the end; good in meaning; good in taste; pure, and consistent. The Teaching will help you successfully lead the pure and noble life of a monk. This is the Teaching of Emptiness in the True Sense of the Word. Please listen and reflect skillfully on it.

What does it mean, ‘the Teaching on Emptiness in the True Sense of the Word?’ The eye, O monks, when it arises does not come from anywhere, and when it perishes it does not go anywhere. Therefore, the eye arises not as a real entity, and having arisen, it perishes. The

action is there, the result of the action is there, but there is no actor. One aggregate, while disintegrating, gives rise to another aggregate; and one can only look upon phenomena as mere conventional designation. The same thing is true with regard to the ear, the nose, the tongue, the body and the consciousness – everything should be looked upon as conventional designation. (B)

What does conventional designation mean? It means, ‘This is, because that is. From the arising of this, that arises, as in the case of the twelve links of interdependent arising. From the arising of ignorance arises formations, from the arising of formation arises consciousness, etc., until the arising of the entire mass of ill-being.’ It also means, ‘This is not,

because that is not. Since this has ceased, that does not arise anymore, as in the case of the twelve links of interdependent arising. The cessation of ignorance results in the cessation of formations, the cessation of formations results in the cessation of consciousness, etc., until the cessation of the entire mass of ill-being.’ That is, O monks, the Teaching called Emptiness in the True sense of the Word.”

Thus spoke the World-Honored One. The monks were delighted and joyfully put the teaching into practice. (BB)

Samyukta Agama, 335

Giving Rise to the Aspiration (Phát Nguyện)

Taking refuge in the Buddha Amitabha
in the wondrous ultimate dimension,
I devote my heart to returning to myself
and diligently maintaining mindfulness.
I vow to go for refuge to the Buddha
Amitabha.

I bow my head and ask to be received in
your embrace.

Please bring your torch of light to shine
upon my mind, to offer guidance to my
thoughts.

Please bring the boat of longevity
to carry my body so that I may live with
peace and joy.

Please Buddha, always protect me.
Help my mind stay attentive and end
wrong perceptions
so that all afflictions may shed off.

I am aware that with every step I take
in solidity and freedom,
the Buddha is present,
and I can walk in the Pure Land.
Dwelling mindfully in the present moment,
with the Pure Land already a reality,
I am assured that the future will be filled
with peace and joy. (B)

Recollecting the Buddha Amitabha
with collected, one-pointed mind,
I will be able to witness the appearance of
the nine lotus grades,
Which I, as well as others, can receive
and benefit from.

May I know in advance the moment of my
passing away,
dying with a mind that is calm and free,
and a body without sickness or pain.
May the Buddha Amitabha and his holy
assembly appear promptly,
holding up the golden lotus.
Together, may we set out in freedom
to witness the opening of the lotus and
the Buddha within.
May the Pure Land forever be our home.
I bow my head and ask the Buddha
to be witness
to my continuous efforts in the practice.
(BB)

Sharing the Merit (Hồi Hưởng)

Bài Tụng CC

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)

Ái Ngữ Và Lắng Nghe (C) (Loving Speech and Deep Listening)

Con đã trở về
Quỳ dưới đài sen quý
Nhìn lên con quan chiêm và ngưỡng mộ
Nét tâm linh rạng rỡ
Tỏa chiếu trên vàng trán Thế Tôn.
Thế Tôn là ánh sáng bình minh,
Là không gian bao la bát ngát,
Là hành tinh vững chãi
Chuyên chở chúng con
Trong cuộc hành trình
Từ thế giới u minh
Trở về cõi viên dung vô ngại. (C)

Từ vô lượng kiếp xa xưa
Chúng con đã gây lầm lỗi
Đã tạo nhiều khổ đau;
Mỗi chúng con đều ôm đầy nội kết
Có khi không nhìn được mặt nhau,
Không còn khả năng lắng nghe,
Không còn nói được với nhau những lời
hòa ái.
Sự truyền thông giữa chúng con

Đã trở nên khó khăn vì bao chương ngại,
Khổ đau không có đường giải tỏa
Hiểu và thương càng ngày càng vắng
mặt,
Tình trạng nặng nề bế tắc
Làm tắt lịm mọi niềm vui
Nay con xin đem đầu lạy xuống
Với tâm dạ chí thành
Nguyện vâng lời chỉ dạy đức Thế Tôn,
Bắt đầu thực tập pháp lắng nghe
Và nói lời ái ngữ
Theo pháp môn lợi hành và đồng sự
Để mau chóng tái lập được truyền thông.
(C)

Xin chuyên cần thực tập
Hộ trì thân tâm
Bằng hơi thở chánh niệm,
Bằng bước chân ý thức
Để có khả năng nhận diện,
Để có khả năng ôm ấp
Những giận hờn và bức bối trong tâm
Để có thể ngồi lắng nghe
Với tất cả tâm từ bi
Và để người kia có dịp nói ra
Những khổ đau uất ức.
Xin tập ngồi lắng nghe
Với niềm cảm thương thao thức
Để giúp cho người kia bớt khổ.
Con xin hứa với Bụt
Là dù người kia có nói
Những điều không phù hợp với sự thực,
Dù lời nói người kia
Có hàm ý buộc tội và trách móc

Con cũng sẽ chăm chú ngồi nghe.
Con sẽ biết đợi chờ
Cho đến khi thuận lợi
Mới tìm ra phương cách
Để nói cho người kia nghe
Nhưng gì đã thật sự xảy ra,
Để người kia có dịp
Điều chỉnh nhận thức mình.
Con nguyện sẽ thực tập
Dùng ngôn từ hòa ái,
Để giúp người đối diện
Có thể nghe và hiểu
Nhưng gì con muốn nói.
Mỗi khi trong lòng bực bội

Con sẽ chỉ tập thở,
Tập đi thiền hành
Và nhất thiết tránh việc luận tranh.
Con nguyện con chỉ nói
Mỗi khi con làm chủ được tâm mình. (C)

Con xin đức Thế Tôn
Đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi Đại Trí
Đức Bồ Tát Phổ Hiền Đại Hạnh
Và đức Bồ Tát Quan Âm Đại Bi
Gia hộ và soi sáng cho con
Để con mau chóng thành công
Trên con đường thực tập. (CC)

Kinh Diệt Trừ Phiền Giận (C) **(Discourse on the Five Ways of Putting an End to Anger)**

Đây là những điều tôi đã được nghe, hồi
Bụt còn cư trú trong tu viện Cấp Cô Độc,
rừng Thắng Lâm, tại thành Xá Vệ.

Hôm ấy, tôn giả Xá Lợi Phất nói với các vị
khất sĩ, “Này các bạn đồng tu, hôm nay
tôi muốn chia sẻ với các vị về năm
phương pháp diệt trừ phiền giận. Xin các
bạn lắng nghe và chiêm nghiệm.”

Các vị khất sĩ vâng lời và lắng nghe.

Tôn giả Xá Lợi Phất nói, “Năm phương
pháp diệt trừ phiền giận ấy là những
phương pháp nào? (C)

Đây là phương pháp thứ nhất, này các
bạn. Nếu có một ai đó mà hành động
không dễ thương nhưng lời nói lại dễ
thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh
tâm phiền giận người đó thì mình phải

nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái
phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một vị khất sĩ tu
theo hạnh a lan nhã, ưa mặc y phần tảo,
một hôm đi qua một đồng rác bần có
phân, nước tiểu, nước mủ và các thức dơ
dáy khác, trông thấy một tấm vải còn lành
lặn, vị ấy dùng tay trái cầm miếng vải lên
và lấy tay phải căng nó ra. Thấy miếng
vải chưa bị rách thủng mà cũng không bị
phân, nước tiểu, nước mủ và các chất dơ
bẩn khác dính vào, vị ấy liền xếp miếng
vải lại, cất lấy, đem về nhà để giặt sạch
và may chung với các tấm vải khác làm y
phần tảo. Cũng như thế, này các bạn tu,
khi có một người mà hành động không dễ
thương nhưng lời nói còn dễ thương thì
ta hãy đừng để tâm nghĩ tới hành động
của người ấy mà chỉ nên chú ý tới lời nói
dễ thương của người ấy, để có thể dứt

trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

Đây là phương pháp thứ hai, này các bạn. Nếu có một ai đó mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên biết cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như cách thôn xóm không xa có một hồ nước sâu nhưng mặt nước lại bị rêu cỏ che lấp. Lúc bấy giờ có một người đi tới gần hồ, tự thân đang bị sự đói khát và nóng bức hành hạ. Người ấy cởi áo để trên bờ hồ, nhảy xuống, dùng hai cánh tay khoát rêu cỏ ra và khoan khoái mặc tình tắm rửa và uống nước mát dưới hồ. Cũng như thế, này các bạn tu, khi có một người mà lời nói không dễ thương nhưng hành động lại dễ thương thì ta hãy đừng để tâm nghĩ tới lời nói của người ấy mà chỉ nên chú ý tới hành động dễ thương của người ấy thôi để có thể dứt trừ sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

Đây là phương pháp thứ ba, này các bạn. Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận người đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ có một người đi tới một ngã tư kia, kiệt sức, khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn. Tại ngã tư ấy có một vết chân trâu, trong ấy còn đọng lại một ít nước mưa. Vị này nghĩ, 'Mặc dù nước trong lỗ chân trâu ở ngã tư đường này rất ít, nhưng nếu ta dùng tay hoặc lá cây để lấy thì ta sẽ có thể quấy cho nó đục ngầu lên và sẽ không uống được, do đó sẽ không thể trừ bỏ được sự khát nước, thiếu thốn, nóng bức và phiền muộn trong ta. Vậy ta hãy quỳ xuống, tay và đầu gối áp sát đất, dùng miệng mà uống nước trực tiếp.' Người ấy liền quỳ dài xuống, tay và đầu gối áp sát đất, đưa miệng vào vết chân trâu mà uống. Cũng vậy, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương và lời nói cũng không dễ thương nhưng trong tâm vẫn còn có chút ít sự dễ thương, thì ta hãy đừng nên để tâm nghĩ tới hành động và lời nói không dễ thương của người ấy mà hãy nên chú ý tới cái chút ít sự dễ thương còn có trong tâm người ấy thôi để có thể dứt trừ được sự phiền giận của mình. Người có trí phải nên thực tập như vậy. (C)

Đây là phương pháp thứ tư, này các bạn. Nếu có một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại một chút gì gọi là dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

Này các bạn tu, ví dụ như có một kẻ đi xa, được nửa con đường dài thì bị bệnh.

Khốn đốn, héo hắt, cô độc, không bạn đồng hành, thôn xóm phía sau đã lìa bỏ lâu rồi mà thôn xóm phía trước cũng còn cách đó rất xa, kẻ ấy đang lâm vào tình trạng tuyệt vọng, biết mình sẽ chết ở dọc đường. Trong lúc ấy, có một người khác đi tới, thấy được tình trạng này, liền ra tay cứu giúp. Người ấy dìu kẻ kia tới được thôn ấp phía trước, chăm sóc, chữa trị và chu toàn cả về thuốc thang lẫn thực phẩm. Nhờ sự giúp đỡ ấy mà người kia thoát nạn. Sở dĩ kẻ kia thoát nạn là nhờ ở lòng thương xót và lân mẫn của người này. Cũng như thế, này các bạn tu, khi thấy một ai đó mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà trong tâm cũng không còn lại một chút gì có thể gọi là dễ thương hết, thì ta phải phát khởi tâm niệm này, ‘Một người mà hành động không dễ thương, lời nói không dễ thương mà tâm ý cũng không dễ thương là một người rất đau khổ, người này chắc chắn đang đi về những nẻo đường xấu ác cực kỳ, nếu không gặp được thiện tri thức thì người ấy sẽ không có cơ hội chuyển hóa và đi về các nẻo đường hạnh phúc.’ Nghĩ như thế, ta mở được lòng thương xót và lân mẫn, diệt trừ được sự phiền giận của ta và giúp được cho kẻ kia. Người có trí phải nên thực tập như thế. (C)

Đây là phương pháp thứ năm, này các bạn. Nếu có một ai đó mà hành động dễ thương, lời nói cũng dễ thương mà tâm ý cũng dễ thương, thì nếu là kẻ trí mà mình lại sinh tâm phiền giận hoặc ganh ghét

với kẻ đó thì mình phải nên tìm cách quán chiếu để trừ bỏ cái phiền giận ấy đi.

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

Này các bạn tu, tôi đã chia sẻ với quý vị về năm phương pháp dứt trừ sự phiền giận.”

Sau khi nghe tôn giả Xá Lợi Phất nói, các vị khát sĩ vui mừng tiếp nhận và hành trì theo. (CC)

Trung A Hàm, kinh thứ 25

Hồi Hưởng (Sharing the Merit)

Chanting CC

Opening Verse (Khai Kinh)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x) (B)
The Dharma is deep and lovely.
We now have a chance to see, study, and practice it.
We vow to realize its true meaning. (B)

Loving Speech and Deep Listening (Ái Ngữ Và Lắng Nghe)

I have come home.
Kneeling by the lotus throne and
looking up, I observe and admire
the glorious spiritual features
radiating from the Tathagata.
The Tathagata is the morning light,
the immense sky,
the stable planet,
carrying us along
on our journey home,
from the world of confusion
to a land of freedom and inclusivity.

For so many past lifetimes
we have made mistakes
that have brought about much suffering.
We all hold onto internal formations.
At times we can no longer look
at each other.
We've lost our capacity to listen deeply
and to speak loving, harmonious words.
The communication between us
has become difficult due to many
obstacles,

and it seems that there's no way out
of our suffering.
Understanding and love have become
more absent with each passing day.
The heavy, suffocating atmosphere
stifles all our happiness.
Today with absolute resolve,
I touch the Earth,
determined to follow the teachings
of the Tathagata.
I shall begin to practice deep listening
and loving speech,
to do only what is beneficial,
and to practice alongside others,
so that communication can be promptly
restored. (B)

I shall practice diligently
to guard my body and mind
with mindful breathing
and mindful walking,
in order to recognize and embrace
the anger and irritation in my heart;
in order to sit and listen
with all my compassion,

giving the other person a chance
to share their repressed suffering.
I learn to listen deeply
with sincere loving-kindness,
so that the other person may suffer less.
I promise the Buddha
that even if the other person says
things that are not true;
even if the person's words are full of
reproach and accusation,
I shall continue to listen attentively.
I shall wait for the right time
to find a way to let the other person know
what really happened,
so the person has a chance
to rectify his or her perceptions.
I want to practice using
harmonious and loving speech
to help the person sitting with me

hear and understand
what I need to say.
But for as long as I still have
some irritation, I shall just practice
mindful breathing and mindful walking,
determined to avoid any discussion.
I am determined to speak only when
I am able to be in control of my mind.

Lord Buddha,
Bodhisattva of Great Wisdom, Manjushri,
Bodhisattva of Great Action,
Samantabhadra,
Bodhisattva of Great Compassion,
Avalokita,
be with me and light my way,
so that I may be successful
on the path of practice. (BB)

Discourse on the Five Ways of Putting an End to Anger (Kinh Diệt Trừ Phiền Giận)

I heard these words of the Buddha one time when he was staying in the Anathapindika Monastery in the Jeta Grove, near the town of Shravasti.

One day, the Venerable Shariputra said to the monks, “Friends, today I want to share with you five ways of putting an end to anger. Please listen carefully and put into practice what I teach.”

The bhikshus agreed and listened carefully.

The Venerable Shariputra then said, “What are these five ways of putting an end to anger?

This is the first method, my friends. If there is someone whose bodily actions are not kind but whose words are kind, if you feel anger toward that person but you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

My friends, say there is a bhikshu practicing asceticism who wears a patchwork robe. One day he is going past a garbage pile filled with excrement, urine, mucus, and many other filthy

things, and he sees in the pile one piece of cloth still intact. Using his left hand, he picks up the piece of cloth, and he takes the other end and stretches it out with his right hand. He observes that this piece of cloth is not torn and has not been stained by excrement, urine, sputum, or other kinds of filth. So he folds it and puts it away to take home to wash and to sew into his patchwork robe. My friends, if you are wise, when someone's bodily actions are not kind but his words are kind, you should not pay attention to his unkind bodily actions, but only be attentive to his kind words. This will help you put an end to your anger. (B)

This is the second method, my friends. If you become angry with someone whose words are not kind but whose bodily actions are kind, if you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

My friends, say that not far from the village, there is a deep lake, and the surface of that lake is covered with algae and grass. There is someone who comes near that lake who is very thirsty, suffering greatly from the heat. This person takes off his clothes, jumps into the water and, using his hands to clear away the algae and grass, enjoys bathing and drinking the cool water of the lake. It is the same, my friends, with someone whose words are not kind but whose bodily actions are kind. Do not pay attention to that person's words. Only be attentive to his bodily actions in order to be able to put an end

to your anger. Someone who is wise should practice in this way. (B)

This is the third method, my friends. If there is someone whose bodily actions and words are not kind, but who still has a little kindness in her heart, if you feel anger toward that person and are wise, you will know how to meditate to put an end to your anger.

My friends, say there is someone going to a crossroads. She is weak, thirsty, poor, hot, deprived, and filled with sorrow. When she arrives at the crossroads, she sees a buffalo's footprint with a little stagnant rainwater in it. She thinks to herself, 'There is very little water in this buffalo's footprint. If I use my hand or a leaf to scoop it up, I will stir it up and it will become muddy and undrinkable. Therefore, I will have to kneel down with my arms and knees on the earth, put my lips right to the water, and drink it directly.' Straightaway, she does just that. My friends, when you see someone whose bodily actions and words are not kind, but where there is still a little kindness in her heart, do not pay attention to her actions and words, but to the little kindness that is in her heart so that you may put an end to your anger. Someone who is wise should practice in that way. (B)

This is the fourth method, my friends. If there is someone whose words and bodily actions are not kind, and in whose heart there is nothing that can be called kindness, if you are angry with that

person and you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

My friends, suppose there is someone on a long journey who falls sick. He is alone, completely exhausted, and he is not near any village. He falls into despair, knowing that he will die before completing his journey. If at that point, someone comes along and sees this man's situation, the person immediately takes the man's hand and leads him to the next village, where the person takes care of him, treats his illness, and makes sure he has everything he needs by way of clothes, medicine, and food. Because of this compassion and loving kindness, the man's life is saved. Just so, my friends, when you see someone whose words and bodily actions are not kind, and in whose heart there is nothing that can be called kindness, give rise to this thought, 'Someone whose words and bodily actions are not kind and in whose heart is nothing that can be called kindness is someone who is undergoing great suffering. Unless he meets a good spiritual friend, there will be no chance for him to transform and go to realms of happiness.' Thinking like this, you will be able to open your heart with love and compassion toward that person. You will be able to put an end to your anger and help that person. Someone who is wise should practice like this. (B)

This is the fifth method, my friends. If there is someone whose bodily actions are kind, whose words are kind, and

whose mind is also kind, if you are angry with that person and you are wise, you will know how to meditate in order to put an end to your anger.

My friends, suppose that not far from the village there is a very beautiful lake. The water in the lake is clear and sweet, the bed of the lake is even, the banks of the lake are lush with green grass, and all around the lake, beautiful fresh trees give shade. Someone who is thirsty, suffering from heat, whose body is covered in sweat, comes to the lake, takes off his clothes, leaves them on the shore, jumps down into the water, and finds great comfort and enjoyment in drinking and bathing in the pure water. His heat, thirst, and suffering disappear immediately. In the same way, my friends, when you see someone whose bodily actions are kind, whose words are kind, and whose mind is also kind, give your attention to all his kindness of body, speech, and mind, and do not allow anger or jealousy to overwhelm you. If you do not know how to live happily with someone who is as fresh as that, you cannot be called someone who has wisdom. (B)

My dear friends, I have shared with you the five ways of putting an end to anger."

When the bhikshus heard the Venerable Shariputra's words, they were happy to receive them and put them into practice. (BB)

Madhyama Agama 25

Sharing the Merit (Hồi Hưởng)

Bài Tụng DD

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 Thương Yêu (C) (Discourse on Love)

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

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

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

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

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

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

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

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

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

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

Metta Sutta, Sutta Nipata 1.8

Trì Tụng

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

Kinh Kim Cương Gươm Báu Cắt Đứt Phiền Não (C) (The Diamond That Cuts through Illusion)

[Kệ tán]

Làm sao vượt sinh tử
Đạt được thân Kim Cương
Tu tập theo lối nào
Quét được muôn huyễn tướng
Xin Bụt đem lòng thương
Mở bày kho bí tạng
Vì tất cả chúng con
Đem pháp màu diễn xướng! (C)

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

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

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

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

“Bạch đức Thế Tôn, không.”

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

“Bạch đức Thế Tôn, không.”

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

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

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

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

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

Bụt bảo, “Thầy đừng nói vậy. Năm trăm năm sau khi Như Lai diệt độ, vẫn sẽ có những người biết giữ giới và tu phước,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lúc bấy giờ Thế Tôn nói lên bài kệ này:

“Tìm ta qua hình sắc
Cầu ta qua âm thanh
Là kẻ hành tà đạo
Không thể thấy Như Lai.” (C)

“Tu Bồ Đề, thầy đừng nghĩ rằng Như Lai đạt tới vô thượng chánh đẳng chánh giác mà không cần tới các tướng một cách

đầy đủ. Tu Bồ Đề, đừng nghĩ như thế. Tu Bồ Đề! Thầy đừng nghĩ là khi phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác ta phải coi các pháp là hư vô, đoạn diệt. Đừng nghĩ như thế. Kẻ phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác không chủ trương rằng các pháp là hư vô hay đoạn diệt.”

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

Kinh số 335 tạng kinh Đại Chánh

Hồi 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 DD

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 Love (Kinh Thương Yêu) 🎵

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

And this is what he or she contemplates:

May everyone be happy and safe, and may all hearts be filled with joy.

May all beings live in security and in peace –

beings who are frail or strong, tall or short, big or small, invisible or visible,
near or faraway, already born, or yet to be born.

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

Let no one do harm to anyone.

Let no one put the life of anyone in danger.

Let no one, out of anger or ill will, wish anyone any harm.

Just as a mother loves and protects her only child at the risk of her own life,
cultivate boundless love to offer to all living beings in the entire cosmos.

Let our boundless love pervade the whole universe, above, below, and across.

Our love will know no obstacles.

Our heart will be absolutely free from hatred and enmity.

Whether standing or walking, sitting or lying, as long as we are awake,
we should maintain this mindfulness of love in our own heart.

This is the noblest way of living.

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

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

Metta Sutta, Sutta Nipata 1.8

The Diamond That Cuts through Illusion (Kinh Kim Cương)

[Opening Gatha]

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

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

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

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

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

The Buddha said to Subhuti, "This is how
the Bodhisattva Mahasattvas master their
thinking, 'However many species of living
beings there are; whether born from
eggs, from the womb, from moisture, or
spontaneously; whether they have form
or do not have form; whether they have
perceptions or do not have perceptions;
or whether it cannot be said of them that
they have perceptions or that they do not
have perceptions, we must lead all beings
to Nirvana. Yet, when this innumerable,
immeasurable, infinite number of beings
has become liberated, we do not, in truth,

think that a single being has been liberated.’

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

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

“No, World-Honored One.”

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

“No, World-Honored One.”

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

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

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

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

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

The Buddha replied, “Do not speak that way, Subhuti. Five hundred years after the Tathagata has passed away, there will still be people who appreciate the joy and happiness that come from observing the precepts. When such people hear these words, they will have faith and confidence that this is the truth. Know that such people have sown seeds not only during the lifetime of one Buddha, or even two, three, four, or five Buddhas, but have, in fact, planted wholesome seeds during the lifetimes of tens of thousands of Buddhas. Anyone, for even a moment, gives rise to a pure and clear confidence upon hearing these words of the Tathagata, then the Tathagata **sees** and **knows** that person, and that person will attain immeasurable

happiness because of this understanding. Why?

It is because that person is not caught in the idea of a self, a person, a living being, or a life span; in the idea of Dharma or the idea of a non-Dharma; in the notion that this is a sign and that is not a sign. Why? If you are caught in the idea of Dharma, you are also caught in the ideas of a self, a person, a living being, and a life span. If you are caught in the idea that there is no Dharma, you are still caught in the ideas of a self, a person, a living being, and a life span. That is why we should neither get caught in the idea of Dharma nor in non-Dharma. This is the hidden meaning when the Tathagata says, 'Bhikshus, you should know that the Dharma I speak about is like a raft.' Even the Dharma must be abandoned, let alone the non-Dharma." (B)

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

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

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

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

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

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

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

Subhuti, a bodhisattva who still depends on notions to practice generosity is like someone walking in the dark, not being

able to see anything. But when a bodhisattva does not depend on notions to practice generosity, this is like someone with good eyesight walking under the bright light of the sun, being able to see all shapes and colors. (B)

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

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

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

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

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

Then the World-Honored One spoke this verse:

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

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

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

*Vajracchedika Prajñāparamita Sutra,
Taisho Revised Tripitaka 335*

Sharing the Merit (Hồi Hưởng)

DISCOURSE ON LOVE

With drum and bell

Adapted from a traditional Pali chant

The musical score is written on ten staves, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The time signature is common time (C). The melody is composed of eighth and quarter notes, with some rests. The lyrics are written below the notes, with hyphens indicating syllables that span across notes. The score is divided into measures by vertical bar lines, with measure numbers 4, 7, 9, 12, 15, 18, 21, and 24 marked at the beginning of their respective staves.

He or she who wants to a-ttain peace should prac-tice being up-
right, hum-ble and ca - pa - ble of u - sing lo - ving speech.
He or she will know how to live sim - ply and ha -
ppi - ly, with sen - ses calmed, wi - thout being co -
ve - tous a - nd ca - rried a - way
by the e - mo - tions of the ma - jo - ri - ty. Let
him or her not do a - ny - thing tha - t wi - ll be di - sa - pproved of
by the wise ones. (And this is what he or she con -
tem-plates:) May e - v'ry-one be ha - ppy and safe, a - nd ma - y

27 all hearts be fi - lled with joy. May all be - ings live in—

30 — se - cu - ri - ty and i - n peace: be - ings

33 who are frail or strong, tall or short, big or sma - ll,

35 in - vi - si - ble or vi - si - ble, who are near or far a -

38 way, al - rea - dy bo - rn or yet to be bo - rn. May all

41 of them dwell in per - fect tran - qui - li - ty.

44 Let no one do— harm to a - ny - one.— Let no

47 one put the life o - f a - ny - one in— da - n - ger.—

50 — Let no one, out of an - ger o - r i - ll will, wish a -

53 - ny - one a - ny harm.— Just as a mo - ther loves and pro - tects

56 he - r o - n - ly child at the risk of her own life, cul - ti - vate

59 bound - less love to o - ffer to a - ll li - ving beings

61 — in the en - ti - re co - smos. Let our bound -

63 less love per - vade the whole u - ni - ve - rse, a - bove, be —

65 — low, and a - cross. Our love will know no ob -

68 sta - cles. Our heart will be ab - so - lute -

70 - ly free from ha - tred and en - mi - ty.

72 Whe - ther sta - n - ding or wal - king, si - ting or ly -

74 - ing, as long as we are a - wa - ke, we should main - tai - n

77 this mind - ful - ne - ss of love in our own heart.

80 This is the no - bl - est way o - f li - - - - ving. —

83 — Free from wrong vie - ws, greed, and sen - sua -

86 I de-si - res, li - ving in beau - ty and rea - li-zing Pe - r -

89 fect Un - der - sta - n - ding, those who prac - tice bound - less

92 love will cer-tain-ly — tran - scend bi - rth and death.

(By the firm determination of this truth, may you ever be well.)

95 E-te-na sa-cca va - jje-na — so - tthi te ho - tu sa - bba-da. —

97 E-te-na sa-cca va - jje - na — so - tthi te ho - tu sa - bba-da. —

99 E-te-na sa-cca va - jje-na — so - tthi te ho - tu sa - bba da. —

Praising the Three Jewels

1. The Bud - dha jewel shines in - fi - nite - ly, en - ligh - tened for count less life - times. The
 2. The Dhar - ma jewel is in - fi - nite - ly lovely, the pre - cious words of Bud - dha. Like
 3. The San - gha jewel is in - fi - nite - ly pre - cious, a field of me - rit and good seeds. The

5
 beau - ty and sta - bi - li - ty of Bud - dha sit - ting are seen in moun - tains and
 Fra - grant flo - wers floa - ting down from the
 three robes and beg - ging bowl are sym - bols of

8
 ri - vers. How splen - did is the vul - ture peak how beau - ti - ful the
 hea - vens. The won - der - ful Dhar - ma is plain to
 free - dom. The mind - ful - ness train - ings con - cen - tra - tion and

12
 light, that shines forth from Bud - dha's brow il - lu - mi - ning the six dark
 see, it is re - cor - ded lu - mi - nous - ly in three trans - pa - rent
 in - sight sup - port each o - ther. In mind - ful - nes day and

16
 paths. To the Na - ga - push - pa as - sem - bly we will
 bas - kets. From ge - ne - ra - tion to ge - ne - ra - tion han - ded down in ten di -
 night, the San - gha dwells and is the foun da - tion for us to re - a -

20
 go, to con - ti - nue the true teach - ings and prac - ti -
 rec - tions, so that to - day we can see our way. We vow to learn with all our
 lize the fruit of me - di - ta - tion. With one heart we come

24
 ces. We take re - fuge in the Bud - dha e - ver pre - sent.
 heart. We take re - fuge in the Dhar - ma e - ver pre - sent.
 home and take re - fuge in the San - gha e - ver pre - sent.