

**KÍNH ĐẢNH LỄ
THẬP PHƯƠNG THƯỜNG TRỤ TAM BẢO**



**NGHI THỨC
TÁN LỄ TAM BẢO
SÁM HỐI
PHÁT TÂM BỒ ĐỀ**



**Bản dành cho Phật tử
PL. 2570 - DL. 2026**

LỜI NGỎ

Vì lòng bi mẫn, chư Phật, chư đại Bồ-tát đã phương tiện mở bày vô số pháp môn để dẫn dắt chúng sanh vào con đường Chánh giác, thoát khỏi lầm mê, ngõ hầu được an vui, giải thoát.

Trong đó, Nghi thức lễ lạy, tụng niệm cũng là một trong những phương tiện giúp cho kẻ sơ tâm học đạo thâm nhiếp tâm ý, thanh tịnh ba nghiệp, thành tựu giới-định-tuệ, hầu cắt đứt ba độc tham sân si, đưa đến giác ngộ giải thoát. Nếu không vì mục đích này thì mọi nghi thức đều sẽ trở thành chướng ngại lớn, trở thành giới cấm thủ, là

một trong mười thứ phiền não trói buộc,¹ khiến chúng sanh chìm đắm trong biển trầm luân sanh tử.

Vì vậy, chúng tôi mong rằng, các hành giả sử dụng quyền nghi thức này hay những nghi thức tụng niệm khác, hãy xem như một phương tiện, chớ để dính mắc vào hình thức, bỏ qua nội dung chính yếu, mục đích giải thoát cao thượng. Pháp còn phải bỏ hướng là phi pháp.²

Mùa Sen 2554 - 2010

Phù Vân

¹ Mười dây trói buộc (mười kiết sử): Hữu thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham dục, sân hận, tham côi sắc, tham côi vô sắc, mạn, trạo cử, vô minh.

² Kinh Kim Cang: “pháp thượng ung xả, hà hướng phi pháp.”

CÁCH THỨC LỄ LẠY VÀ LỢI ÍCH

a. Cách thức lễ lay

Lễ lay Tam Bảo là một trong những pháp tu nhằm tiêu trừ nghiệp chướng, phá sập tâm cống cao ngã mạn thâm căn cố đế của chúng sanh. Bối chấp ngã từ nhận thức hư vọng là đầu mối tạo ra sự xung đột, hận thù trong cuộc sống, làm cho chúng sanh rơi vào chỗ tối tăm, chướng ngại cho đạo giải thoát. Do đó, để việc lễ lay được lợi ích trọn vẹn cho cả thân tâm, hành giả không nên lay vội vàng gấp gáp, hoặc lay cho có. Lay không đúng pháp, không những thân

thể mệt mỏi mà tâm tư cũng sanh phiền não, mất thời gian và khó đạt được lợi ích lớn.

Vì vậy khi lạy, hành giả nên chú tâm tỉnh thức, thư giãn thoải mái, không nên vội vàng, không nên xướng quá to, làm cho tổn khí. Khi xướng xong một câu, hành giả nên đưa hai đầu ngón cái với bàn tay đang chấp lại lên tại giữa hai chân mày, miệng ngậm lại, đầu lưỡi vừa chạm nóc họng trên, hít một hơi thật nhẹ và sâu xuống bụng dưới, rồi chùn từ từ hai chân xuống, đầu gối đung sần nhả như trong tư thế quỳ, sau đó mới gập thân xuống, đầu chạm sàn nhà, xòe hai bàn tay ra, đồng thời thở ra (trong tư thế

đang gập thân xuống, hành giả buông xả toàn diện, giữ tâm tỉnh lặng sáng suốt khoảng từ 3 đến 5 hơi thở bình thường), khi hơi thở thứ năm đã ra hết, hành giả hít vào, đồng thời đứng dậy và thở ra, sau đó xướng câu tiếp theo.

Nếu hành giả nào hơi thở ngắn, hoặc hai đầu gối yếu, không thể chùn hai chân xuống từ từ được, thì cứ lạy một cách bình thường, theo hơi thở tự nhiên của mình, không cần phải theo cách thức như trên.

b. Công đức lợi ích

Hành giả thường xuyên lễ lạy đều đặn với tâm tĩnh lặng như thế mỗi ngày, sẽ có những lợi ích rất lớn cho thân tâm như sau:

1. Thứ nhất, về mặt thể lý, khi đứng lên lạy xuống, tạo được chất nhờn cho các cơ khớp và khí huyết lưu thông dễ dàng, ngủ sẽ ngon giấc, không bị ác mộng.

2. Thứ hai, do tâm định tĩnh nên tạo điều kiện cho hệ miễn dịch dễ dàng sanh trưởng, chống lại các bệnh tật thông thường và trí nhớ tăng trưởng.

3. Thứ ba, tạo hạt giống thiện trong dòng tâm thức, có khả năng ngăn ngừa các hành vi xấu ác trong đời này và những đời sau.

4. Thứ tư, tạo các thiện pháp ba-la-mật có khả năng tiêu trừ nghiệp chướng, được phi nhân kính mến, khi mãn thân nghiệp báo này, tùy theo tâm nguyện mà thọ sanh vào các cõi tịnh độ.

5. Thứ năm, khi lay đều đặn như thế với tâm chánh niệm tỉnh giác, biết rõ ràng từng hành động, cảm giác, tâm tư đang diễn ra trên thân tâm mình, là một trong những điều kiện thiết yếu giúp cho hành giả khai mở mắt tuệ, tự thân thể nghiệm, thấy biết trực tiếp ba đặc tướng của các pháp hữu vi: vô thường, khổ, vô ngã, thấy được pháp duyên khởi đang xảy ra nơi thân tâm mình. Một

khi thấy được như thế, tức bụi phiền não tham-sân-si, ganh ghét, sầu ưu, sợ hãi... trong dòng tâm thức sẽ giảm trừ dần, hành giả bớt sự tham chấp vào tập hợp thân năm uẩn này là ta, là của ta.

Đến lúc các ba-la-mật phước-trí, giới-định-tuệ đã đầy đủ, sự thấy biết đúng đắn về các pháp được chín muồi thì tâm ly hệ (tâm xả) sẽ tự động xảy ra; không phải do chúng ta làm ra, nên không có gì gọi là đắc, là được cả. Pháp duyên khởi là vậy: do cái này có mặt thì cái kia có mặt; do cái này sanh thì cái kia sanh. Do cái này không có mặt thì cái kia không có mặt, do cái này diệt

thì cái kia diệt. Do xả ly mà tâm tự nhiên an tịnh bất động, tự tại thanh thản sáng suốt, tự chứng biết pháp Tịch diệt, Niết-bàn, Vô sanh ngay trong thế gian này.³ Đây cũng chính là lúc, vị ấy nhận ra bộ mặt thật xưa nay của mình, cái bất diệt bất sanh, tự tánh thanh tịnh an ổn tối thượng bình đẳng đồng với chư Phật. Như kinh Hoa nghiêm nói: “Tâm-Phật-chúng sanh, ba pháp này không sai khác nhau.” Từ đó, vị ấy tự biết nương tựa vào chính mình, không nương tựa vào một ai khác, như Phật dạy:

³ Xem thêm Kinh Tăng chi, phẩm một pháp, phần niệm Phật. Tương ưng bộ, phần Tương ưng giác chi. Pháp uẩn túc luận, phẩm Giác chi.

“Tự mình nương tựa mình, nào có nương tựa khác, nhờ khéo tự điều phục, được nương tựa khó được.”⁴

Như vậy, giải thoát không cần phải tìm kiếm ở đâu xa, không phải ở phương trời nào đó xa xôi ngoài thân tâm này. Vì là thân tâm này mà có sự giác ngộ chân thật nào khác, thì đó là việc không thể xảy ra.⁵

Trên phương diện pháp học, có thể ai nói cũng được, nhưng làm được như thế thì chẳng phải dễ chút nào. Dù sao cũng hy

⁴ Dhammapada 160.

⁵ Trong Tương ưng bộ kinh I, kinh Rohitassa, Đức Phật dạy: “*Trong chính tám thân dài một trượng này, cùng với tri giác và tư tưởng, Như Lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc của thế gian, sự chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến sự chấm dứt thế gian.*” Kinh Pháp bảo đàn cũng nói: “*Phật pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác; ly thế mích Bồ đề, du như cầu thổ giác*”: Phật pháp ở tại thế gian, (thân năm uẩn này), chẳng là thế gian mà có sự giác ngộ, bỏ thế gian này mà tìm cầu sự giác ngộ, giống như tìm kiếm sừng hổ.

vọng rằng, tất cả chúng ta đều có thể làm được, vì ai cũng có Phật tánh, có khả năng giác ngộ như Phật.⁶ Dù không được lợi ích lớn nhưng cũng được lợi ích nhỏ, nhiều nhỏ sẽ tích góp thành to; giọt nước tuy nhỏ, dần dà rồi cũng đầy bình.

Chúc các hành giả luôn tinh tấn, an nhẫn, sớm liễu ngộ pháp Vô sanh, chóng viên thành Phật quả!

⁶ Kinh Pháp hoa: “Nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh, giai kham tác Phật.” Kinh Tăng chi, chương một pháp, phẩm Búng ngón tay: “*Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói; và tâm này bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy Ta nói rằng, tâm kẻ phàm phu ít nghe, không được tu tập.*”

KHẢI BẠCH TAM BẢO

(Trước khi lễ Tam bảo, hành giả nên tắm rửa sạch sẽ, y phục chỉnh tề, giữ tâm tĩnh lặng sáng suốt, đốt 1 hoặc 3 cây hương; nếu có chuông, nhịp 2 cái, rồi đánh 3 tiếng, lạy Tam Bảo 1 lạy, quỳ ngay thẳng, dâng hương lên ngang trán rồi thâm niệm:)

Hương xông đánh báu,

Giới, định, tuệ hương,

**Giải thoát, giải thoát tri kiến quý khôn
lường,**

Ngào ngạt khắp muôn phương,

Thanh tịnh tâm hương,

Đệ tử nguyện cúng dường.

Nam mô hương cúng dường Bồ-tát ma-ha-tát. (O)⁷

Nam mô thập phương thường trú Tam bảo thù từ chứng minh gia hộ:

Hôm nay là ngày... tháng... năm..., đệ tử tên là..., pháp danh..., hiện trú tại..., nguyện đem lòng thành kính, đốt nén tâm hương cúng dường mười phương Tam Bảo. Con xin thành kính lễ Phật, sám hối, phát tâm Bồ-đề, trì tụng kinh chú. Ngưỡng nguyện mười phương chư Phật, chư đại Bồ-tát, chư Thánh Hiền Tăng, hộ pháp long thiên từ bi gia hộ. (O)

(Bái 3 bái đứng dậy cắm hương vào lư)

⁷ (0): Dấu đánh chuông

XUNG TÁN VÀ ĐẢNH LỄ

Đấng pháp vương vô thượng

Ba cõi chẳng ai bằng,

Thầy dạy khắp trời người

Cha lành chung bốn loại.

Quy y trọn một niệm

Dứt sạch nghiệp ba kỳ,

Xưng dương cùng tán thán

Úc kiếp không cùng tận. (O)

Phật, chúng sanh tánh thường rỗng lặng,

Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn,

Lưới đế châu ví như đạo tràng,

**Mười phương Phật bảo hào quang sáng
ngời,**

**Trước bảo tọa thân chúng con ảnh hiện,
Cúi đầu xin thệ nguyện quy y. (O)**

1. Chư Phật, Đại Thánh Tôn

Thấu triệt hết thủy pháp

Thầy của cả trời người

Vì vậy con quy y.

**Đệ tử chúng con quy y Phật, Đấng Phước
Trí vẹn toàn, nguyện đời đời kiếp kiếp
không quy y trời thần quỷ vật.**

**Nhất tâm đánh lễ, tận hư không biến pháp
giới quá hiện vị lai tam thế nhất thiết Chư
Phật. (O) (lạy)⁸**

2. Hết thủy Pháp thường trụ

⁸ Xướng xong một câu, trước khi lạy, nếu có chuông thì hành giả nên đánh tiếng chuông.

**Lời Phật dạy như thật,
Khéo trừ thân tâm bệnh
Vì vậy con quy y.**

**Đệ tử chúng con quy y Pháp, ly dục thanh
tĩnh, nguyện đời đời kiếp kiếp không quy
y ngoại đạo tà giáo.**

**Nhất tâm đảnh lễ, tận hư không biến pháp
giới quá hiện vị lai tam thế nhất thiết tôn
Pháp. (lạy)**

**3. Chúng Bồ-tát Thanh văn
Sống cuộc đời tỉnh thức,
Luôn cứu thế gian khổ
Vì vậy con quy y.**

**Đệ tử chúng con quy y Tăng, đoàn thể thanh
tĩnh hòa hợp, nguyện đời đời kiếp kiếp
không quy y thầy tà bạn ác.**

**Nhất tâm đánh lễ, tận hư không biến
pháp giới quá hiện vị lai tam thế nhất
thiết Hiền Thánh Tăng. (lạy)**

4. Dưới tòa sen ngàn cánh

Xin đánh lễ quy y

Đấng Đại Giác Thế Tôn

Bậc viên mãn mười hiệu.

**Nhất tâm đánh lễ, Như lai, Ứng Cúng,
Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiệt
Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều**

**Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật
Thế Tôn. (lạy)**

**5. Nhẫn: khổ hạnh bậc nhất,
Niết bàn: đạo tối thượng,
Xuất gia nào hại người,
Không xứng danh Sa-môn.**

**Nhất tâm đánh lễ, Quá Khứ Tỳ Bà Thi
Phật. (lạy)**

**6. Cũng như người mắt sáng,
Tránh khỏi lối hiểm nghèo,
Bậc có trí trong đời,
Tránh xa các xấu ác.**

Nhất tâm đánh lễ, Thi Khí Phật. (lạy)

7. Không báng bỏ tật đó,

**Vâng hành các học giới,
Ăn uống biết vừa đủ
Thường ưa chỗ nhàn tịnh,
Tâm định, vui tinh tấn
Là lời chư Phật dạy.**

Nhất tâm đánh lễ, Tỳ Xá Phù Phật. (lay)

- 8. Như ong đến tìm hoa
Không hại sắc và hương
Chỉ hút nhụy rồi đi.
Vậy, Tì-kheo vào xóm,
Không nhìn ngó việc người,
Người làm hay không làm;
Chỉ xét hành vi mình
Đoan chánh, không đoan chánh.**

Nhất tâm đánh lễ Câu Lưu Tôn Phật. (lạy)

- 9. Chớ để tâm buông lung,
Hãy cần học Chánh pháp;
Như thế dứt ưu sầu
Tâm định, vui Niết-bàn.**

**Nhất tâm đánh lễ, Câu Na Hàm Mâu Ni
Phật. (lạy)**

- 10. Không làm các điều ác
Siêng làm các việc lành
Giữ tâm ý trong sạch
Là lời chư Phật dạy.**

Nhất tâm đánh lễ, Ca Diếp Phật. (lạy)

- 11. Khéo phòng hộ lời nói,
Tâm ý tự lắng trong,**

**Thân không làm các ác,
Thực hành được như thế,
Ba tịnh nghiệp đạo này
Là đạo đáng Đại Tiên.**

**Nhất tâm đánh lễ, Bốn Sư Thích Ca Mâu
Ni Phật. (lạy)**

**12. Thân Phật thanh tịnh tợ lưu ly,
Mặt Phật tròn sáng tợ trăng rằm,
Trí Phật sáng soi thường cứu khổ
Tâm Phật không đâu không từ bi.**

**Nhất tâm đánh lễ, Tiêu Tai Diên Thọ
Được Sư Lưu Ly Quang Vương Phật.
(lạy)**

13. Quy mạng lễ A Di Đà Phật,

**Ở phương Tây thế giới an lành.
Con nay xin phát nguyện vãng sanh,
Cúi xin đức từ bi tiếp độ.
Nhất tâm đánh lễ, Tây Phương Cực Lạc
Thế Giới, Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật.(lay)**

**14. Trải qua vô số kiếp,
Tu phước trí tròn đầy,
Nhìn đời bằng từ nhãn
Thành Phật trong tương lai.
Nhất tâm đánh lễ, Tương lai hạ sanh Từ
Thị Di Lạc Tôn Phật. (lay)**

**15. Tất cả lạc thế gian
Cộng với lạc chư thiên,**

So với lạc ái tận⁹

Ngàn phần chẳng bằng một.

Do Tập¹⁰ nên sanh Khổ¹¹

Duyên Khổ lại sanh Tập,

Bát chánh,¹² đường giải thoát

Đưa đến lạc ái tận.

Nhất tâm đảnh lễ, Chuyển pháp luân kinh,

A-hàm hội thượng vô lượng Thánh Hiền.

(lay)

16. Nếu ai muốn biết rõ

⁹ Ái tận, tức Diệt đế, Niết-bàn, Phiền não diệt, tham-sân-si diệt, tịch diệt, vô vi, vô sanh, bất tử, an ổn tối thượng...

¹⁰ Tập đế: Vô minh, ái; nguyên nhân sanh khổ.

¹¹ Khổ đế: quả do Tập đế sanh, đó là tám khổ, ba khổ: khổ khổ, hoại khổ, hành khổ; sầu, ưu, bi, lo âu, sợ hãi...

¹² Bát chánh đạo, tức Đạo đế, con đường Trung đạo: Chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

**Ba đời tất cả Phật,
Nên quán tánh pháp giới
Hết thấy do tâm tạo.**

**Nhất tâm đánh lễ, Đại phương quảng Phật
Hoa Nghiêm kinh, Hoa Nghiêm hội thượng
vô lượng Thánh Hiền. (lạy)**

**17. Bằng tuệ giác vô ngã,
Tu hết thấy thiện pháp;
Không chấp thủ điều gì
Là đi trên đường Phật.**

**Nhất tâm đánh lễ, Ma-ha Bát-nhã Ba-la-
mật-đa kinh, Bát-nhã hội thượng vô lượng
Thánh Hiền. (lạy)**

18. Chư Phật, Đại Thánh Tôn

**Biết pháp thường vô tánh,
Giống Phật theo duyên khởi
Vì vậy nói Nhất thừa.**

**Nhất tâm đánh lễ, Đại thừa Diệu Pháp
liên hoa kinh, Pháp Hoa hội thượng vô
lượng Thánh Hiền. (lay)**

19. Các hành¹³ vô thường

**Là pháp sanh diệt,
Sanh diệt diệt rồi
Tịch diệt¹⁴ là vui.**

¹³ Các hành (Saṃkhāra): Pháp hữu vi, pháp do nhân duyên sanh, do tâm tư tác thành, không ngừng chuyển biến sanh diệt.

¹⁴ Tịch diệt (Nirodha): Khổ diệt, Niết-bàn, bờ kia, an ổn tối thượng, nơi quy y...

**Nhất tâm đánh lễ, Đại bát niết-bàn kinh,
Niết-bàn hội thượng vô lượng Thánh Hiền.
(lay)**

20. Biết nhân, pháp vô ngã¹⁵

**Phiền não cũng như vậy,
Thường thanh tịnh, lìa tướng,
Mà khởi tâm đại bi.**

¹⁵ Nhân vô ngã và pháp vô ngã. **Nhân vô ngã**: Cái mà chúng ta gọi là chúng sanh: trời, người, con bò, heo... chỉ là khái niệm, danh xưng, chỉ cho một tập hợp năm nhóm (uẩn, ấm): thân thể vật lí (sắc uẩn), cảm giác (thọ uẩn), tri giác (tưởng uẩn), ý chí (hành uẩn) và sự nhận biết phân biệt (thức uẩn). Trong tổ hợp thân tâm không ngừng chuyển biến đó, hoàn toàn không có một thật thể (ngã, hay linh hồn) bất biến nào cả, không có một cái gì chắc thật, cố định như chúng ta nghĩ là, cho là..., nên gọi là **nhân vô ngã**. **Pháp vô ngã**: Biết rõ tự thân năm uẩn này cũng là pháp do nhân duyên sanh, do tâm tư tác thành, là pháp hữu vi, đang không ngừng sanh diệt, kể cả các tầng thiền mà hành giả tu chứng, cũng đều là pháp do nhân duyên sanh, không có thật thể, rỗng không. Gọi là **pháp vô ngã**. Cho đến các đạo quả, Niết-bàn mà hành giả chứng đắc, cũng đều là **pháp vô ngã**.

**Nhất tâm đánh lễ, Đại Trí Văn Thù Sư Lợi
Bồ-tát Ma-ha-tát. (lạy)**

**21. Chúng sanh vô biên thế nguyên độ,
Phiền não vô tận thế nguyên đoạn,
Pháp môn vô lượng thế nguyên học,
Phật đạo Vô thượng thế nguyên thành.
Nhất tâm đánh lễ, Đại Hạnh Phổ Hiền
Vương Bồ-tát Ma-ha-tát. (lạy)**

**22. Diệu lực Quán Âm khó nghĩ bàn,
Trải vô số kiếp tịnh tu thành;
Xứ xứ kêu cầu liền tất ứng,
Thuyền từ độ khắp thấy quần sanh.
Nhất tâm đánh lễ, Đại Từ Đại Bi Quán Thế
Âm Bồ-tát Ma-ha-tát. (lạy)**

23. Thường hành đại tinh tấn

Xả cả thân mạng này,

Cúng dường chư Thế Tôn

Vì cầu Đạo Vô Thượng.

**Nhất tâm đánh lễ, Đại Hùng Đại Lực Đại
Thế Chí Bồ-tát Ma-ha-tát. (lạy)**

24. Chúng sanh độ tận

Mới chứng Bồ-đề,

Địa ngục vẫn còn

Quyết không thành Phật.

**Nhất tâm đánh lễ, Đại Nguyện Địa Tạng Vương
Bồ-tát Ma-ha-tát. (lạy)**

25. Hương các loài hoa thơm

Không bay ngược chiều gió,

**Nhưng hương người đức hạnh
Ngược gió, khắp tung bay;
Chỉ có bậc Chân Nhân
Tỏa khắp mọi phương trời.
Nhìn đời như giọt nước,
Như cảnh huyễn, chiêm bao!
Quán nhìn đời như vậy,
Thần chết không bắt gặp.**

**Nhất tâm đánh lễ, Thập phương phàm
Thánh Đại đức Tăng-già. (lạy)**

**26. Rõ thật đạo lí,
Chẳng dính mảy trần,
Phương tiện độ sanh
Không bỏ một pháp.**

**Nhất tâm đánh lễ, Tây Thiên, Đông Độ,
Việt Nam, khai sơn, truyền pháp truyền
luật, lịch đại chư vị Tổ sư Hòa thượng.
(lạy)**

27. Nhận lời phó chúc

Của đức Thế Tôn,

Bồ tát hóa thân

Vi-đà thiên tướng,

Phát nguyện rộng sâu

Hộ trì Phật pháp.

**Nhất tâm đánh lễ, Hộ Pháp Vi-đà Tôn
Thiên Bồ-tát Ma-ha-tát. (lạy)**

28. Khi Phật tại thế

Con còn trầm luân,

Nay được thân người

Phật đã diệt độ.

Thương thay thân con

Nghiệp nặng, phước khinh,

Nhất niệm chí thành

Cầu xin sám hối.

Nam mô cầu sám hối Bồ-tát Ma-ha-tát.

(lay)

29. Xưa nay con tạo các vọng nghiệp,

Đều do vô trí tham sân si,

Từ thân miệng ý phát sanh ra,

Nay con chí thành xin sám hối.

Nam mô cầu sám hối Bồ-tát Ma-ha-tát.

(lay)

**30. Tội từ tâm khởi đem tâm sám,
Tâm được tịnh rồi, tội liền tiêu;
Tội tiêu, tâm tịnh thấy đều không,
Thế mới thật là chân sám hối.
Nam mô cầu sám hối Bồ-tát Ma-ha-tát.
(lay)**

PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

*(Quy hoặc ngồi xếp bằng, chắp tay, quán
tưởng như đang đối trước chư Phật, chư đại
Bồ-tát, đọc bài phát tâm Bồ-đề dưới đây để
huân tập hạt giống thiện vào dòng tâm thức.)*

**Nam mô thập phương thường trụ Tam
Bảo thù từ chứng minh, gia hộ:**

Con pháp danh là...,

**Xin nguyện từ nay
Đến ngày giác ngộ,
Xin quy y Phật
Xin quy y Pháp
Xin quy y Tăng;
Hằng ngày tu tập
Hết thấy thiện pháp:
Lễ Phật, sám hối,
Bồ thí, trì giới,
An nhẫn, tinh tấn,
Chánh niệm tỉnh giác,
Thiền định, trí tuệ.
Con chẳng mong cầu
Hạnh phúc nhân thiên,**

**Chỉ vì Phật quả
Phát tâm Bồ-đề,
Để làm lợi ích
Cho các chúng sanh.
Với công đức này
Nguyện xin hồi hướng
Cho khắp chúng sanh,
Sớm mau chứng đắc
Bi trí như Phật.**

**Ngưỡng nguyện mười phương chư Phật,
chư Đại Bồ-tát, chư Hiền Thánh Tăng, Hộ
pháp long thiên từ bi gia hộ. (*Đọc 3 lần rồi
lạy*)**

(Sau khi lạy xong, thân tâm hành giả sẽ nhẹ nhàng an tịnh. Lúc này, hành giả nên ngồi xếp bằng, thiền tọa trong ít phút, bằng cách giữ thân ngay thẳng thoải mái, thở bình thường tự nhiên, càng chậm nhẹ càng tốt, nhận biết toàn thân, đặc biệt là nhận biết về sự sanh diệt tự nhiên của hơi thở, các cảm giác, ý nghĩ, tư tưởng đang xảy ra trên thân tâm mình. Nhận biết tất cả với thái độ xả li, không can thiệp, không chấp dính; như người nhìn dòng nước chảy, nó sao thấy biết nó vậy, không ưa cũng không ghét. Khi quán sát như vậy, hành giả tự thấy các pháp nói trên đang không ngừng sanh diệt theo đường lối riêng

của chúng, trong đó không có cái gì cố định, chắc thật như chúng ta nghĩ là, cho là, cũng không có ai là chủ nhân của chúng. Đó gọi là trí thấy pháp, có được nhận thức đúng đắn về các pháp. Sau đó, hành giả nghĩ đến các hữu tình khác, như ông, bà, cha, mẹ... bản chất thân tâm của họ cũng giống như hành giả, cho đến thế giới chư thiên, phi nhân cũng như vậy. Những gì do nhân duyên sanh, ắt phải hoại diệt, đều vô thường, vô ngã, rỗng không, không thể nắm giữ được, không an ổn, không đáng để nương tựa, mong cầu.

Hành giả nào thường xuyên thực tập quán chiếu đúng đắn như vậy, tuệ giác sẽ phát

sanh, dẫn đến sự nhàm chán, bớt tham chấp vào cái thân năm uẩn giả hợp này, cho đến hoàn toàn xả li. Như vậy, người tu tập đúng thì tâm nhiễm ô, tham chấp, sân hận, nóng nảy ngày càng giảm trừ; tâm trí định tĩnh, từ bi, an tịnh sáng suốt tự hiển bày, nhất định có được nhiều lợi ích lớn cho đời này và đời sau. Nếu không ngồi thiền, thì hành giả có thể niệm Phật, hoặc tụng chú Đại bi, Bát-nhã tâm kinh, hoặc kinh Chuyển pháp luân... rồi hồi hướng. Phần hồi hướng sau các bài sám nguyện. Trong phần tụng kinh này, không có bắt buộc, tùy theo thời gian hành giả có nhiều ít, trì tụng cho thích hợp thôi.)

KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN
(Dhammacakkappavattanasutta)

**Tôi được nghe rằng:
Một thời Thế Tôn
Trú ở vườn Nai,
Gần Ba-la-nại.
Bấy giờ Thế Tôn,
Gọi năm Tỳ-khưu
Đến dạy như vậy:
Này các Tỳ-khưu!
Có hai thái cực
Người tu nên tránh,
Một là khoái lạc
Say đắm ngũ dục,
Hai là khổ hạnh
Ép xác hành thân.**

**Hai con đường này
Thấp hèn, hạ liệt,
Hủy hoại thân tâm
Không xứng bậc Thánh.**

**Con đường Như Lai
Đã tìm ra được,
Là đường Trung Đạo,
Tránh hai cực đoan,
Siêu việt nhị nguyên,
Làm cho tâm tịnh
Tuệ giác phát sanh,
Dẫn đến Niết-bàn.
Con đường Thánh này
Có tám chi phần:
Nhận thức chân chính,
Tư duy chân chính,**

**Lời nói chân chính,
Hành động chân chính,
Sinh kế chân chính,
Chuyên cần chân chính,
Nhớ biết chân chính,
Định tâm chân chính.
Chính Trung đạo này,
Như Lai đã hành
Thành tựu tuệ giác,
Giải thoát tối thượng.**

**Này các Tỳ-khưu!
Giác đạo là gì?
Chính là con đường
Đối diện sầu khổ,
Mà nhận thức được
Nguyên nhân sinh khổ.**

**Muốn thoát khỏi khổ
Phải đoạn trừ nhân;
Nhân khổ diệt rồi,
Khổ ắt tự diệt.
Do vậy phải biết:
Nhận thức đúng đắn
Là điểm khởi đầu,
Làm cho tư duy
Suy nghĩ đúng đắn,
Soi sáng tất cả:
Lời nói, hành động,
Sinh kế, chuyên cần,
Nhớ biết, định tâm
Đều hợp chính đạo,
Giúp cho hành giả
Bỏ tham-sân-si,
Chứng chân giải thoát.**

Này các tỳ-khuru!
Có Bốn sự thật,
Người tu phải biết:
Sự thật về khổ,
Nguyên nhân sinh khổ,
Sự thật hết khổ,
Con đường thoát khổ.

Bốn sự thật ấy
Mầu nhiệm vô cùng,
Gọi Tứ Thánh đế;
Phật có ra đời
Hay không ra đời,
Pháp ấy vẫn thế.

Này các tỳ-khuru!
Sự thật thứ nhất
Là hiện tượng khổ:

**Sinh, già, bệnh, chết,
Buồn giận, ghen tức,
Lo lắng, sợ hãi,
Thất vọng, ưu sầu,
Chia cách người thân,
Chung đụng kẻ ghét,
Muốn mà chẳng được,
Tham chấp năm uẩn
Chính thật là khổ.**

**Sự thật thứ hai
Nguyên nhân sinh khổ:
Vì tâm mê muội,
Không thấy, không biết,
Bản chất thân tâm
Cội nguồn sự sống,
Nên bị lừa dối:
Tham ái, hận thù,**

**Ngu si điên đảo,
Ghen tức, nảo sầu,
Lo âu, sợ hãi,
Thất vọng, buồn chán,
Đốt cháy thân tâm
Suốt cả ngày đêm.
Sự thật thứ ba,
Khổ đau chấm dứt,
Niết-bàn, tịch diệt,
Giải thoát an vui,
Đó chính là nhờ
Đạo đế thứ tư,
Đủ giới-định-tuệ,
Thấy biết đúng đắn
Bản chất cuộc đời,
Đoạn sạch vô minh
Tham ái, chấp thủ;**

**Vô minh diệt rồi,
Tâm tự tỏ sáng
Tịch tịnh, thanh lương.**

**Bốn sự thật này,
Như Lai tự chứng,
Tác thành mất tuệ,
Giải thoát tối thượng.
Tỳ-khuru các ông!
Cần phải thấu triệt
Mười hai hành tướng
Của Bốn Thánh đế:
Các hành là khổ,
Khổ cần phải biết,
Như Lai đã biết.
Nguyên nhân sanh khổ,
Cần phải đoạn trừ,**

**Như Lai đã trừ.
Niết-bàn an ổn,
Cần phải chứng đắc,
Như Lai đã chứng.
Thánh đạo tám chi,
Cần phải tu tập,
Như Lai đã tu.
Ai khéo thực hành
Một cách đúng đắn
Lời Như Lai dạy,
Nhất định đạt được
Giải thoát tịnh lạc
Ngay đây bây giờ.**

**Thế Tôn thuyết giảng
Bài pháp đầu tiên,
Sự thật nhiệm mầu**

**Cho năm Tỳ-khưu.
Nghe Phật dạy xong,
Tâm họ bừng sáng,
Nếm được hương vị
Giải thoát tối thượng.
Hết thấy trời người
Vui mừng tán thán,
Kính cẩn thọ trì
Xưng tụng, truyền thừa
Kinh Chuyển Pháp Luân.**

KINH PHÚC LÀNH CAO THUỜNG
(Kinh Phước Đức)
(Maha Mangala Sutta)

**Tôi được nghe như vậy:
Một thời Đức Thế Tôn,
Ở tinh xá Kỳ Viên
Của ông Cấp Cô Độc,
Gần vương thành Xá Vệ.**

**Khi ấy, đêm gần mãn
Có các vị chư thiên,
Dung sắc rất thù thắng
Tỏa hào quang chiếu diệu,
Sáng khắp cả Kỳ Viên,
Đến nơi Phật đang ngự,
Đảnh lễ chân Thế Tôn,
Rồi đứng qua một bên
Cung kính bạch Phật rằng:
“Kính bạch Đức Thế Tôn!
Chư thiên và nhân loại,**

**Ngày đêm luôn mong cầu,
Sống đời được hạnh phúc.
Xin Thế Tôn bi mẫn
Chỉ dạy cho chúng con,
Các phương thức tu hành
Để được an lạc nhất!”**

**Theo lời thiên nhân thỉnh,
Đức Thế Tôn dạy rằng:
“Không gần gũi kẻ ác
Thân cận bậc trí hiền,
Đảnh lễ bậc đáng lễ
Là phúc lành cao thượng.**

**Sống trong môi trường tốt
Nhờ đã tạo nhân lành,
Được đi trên đường chánh
Là phúc lành cao thượng.**

**Học nhiều, nghề nghiệp giỏi
Khéo giữ các luật nghi,**

**Nói những lời ái ngữ
Là phúc lành cao thượng.**

**Hiếu thuận bậc sinh thành
Yêu thương vợ và con,
Được hành nghề thích hợp
Là phúc lành cao thượng.**

**Sống ngay thẳng, bố thí,
Giúp quyền thuộc thân bằng,
Hành xử không tỳ vết
Là phúc lành cao thượng.**

**Không làm các điều ác
Không say sưa nghiện ngập,
Vững vàng giữ phẩm hạnh
Là phúc lành cao thượng.**

**Biết khiêm cung, lễ độ
Tri túc và biết ơn,
Không bỏ dịp học đạo**

Là phúc lành cao thượng.

**Nhẫn nại, biết phục thiện
Thân cận bậc xuất gia,
Học hỏi, đàm luận pháp
Là phúc lành cao thượng.**

**Sống tỉnh cần, tỉnh thức
Tu quán Bốn Thánh đế,
Thực chứng được Niết-bàn
Là phúc lành cao thượng.**

**Khi xúc chạm việc đời,
Tâm không động, không sầu
Tự tại và vô nhiễm
Là phúc lành cao thượng.**

**Những việc làm như thế,
Viên mãn, không lỗi lầm,
Sống đâu cũng an bình
Là phúc lành cao thượng. (O)**

BÀI SÁM NGUYỄN

**Đệ tử hôm nay quỳ trước điện
Chí tâm đánh lễ đấng Từ Tôn,
Đã bao phen sanh tử dập dòn
Trôi lăn mãi trong vòng lục đạo.
Thế Tôn đã định ninh di giáo
Mà con còn đắm đuối mê say,
Mắt ưa xem huyễn cảnh hằng ngày
Tai thích tiếng mật đường dưa nịnh,
Mũi quen ngửi mùi thơm bất tịnh
Lưỡi dệt thù lăm chuyện gay go,
Thân ưa dùng gấm vóc sa soa
Ý mơ tưởng bao la vũ trụ.**

**Bởi lục đục lòng tham không đủ
Lấp che dần trí tuệ từ lâu,
Hôm nay mong giác ngộ hồi đầu
Xin sám hối phơi bày tỏ rõ.
Nguyện tội ác từ nay chừa bỏ
Chuyển sáu căn ra khỏi làm mê,
Trước đài sen thành kính hướng về
Tịnh tâm ý quy y Tam Bảo.
Phật cấm giới chuyên trì chu đáo
Dứt tận cùng cội rễ vô minh,
Chí phàm phu tự lực khó thành
Cầu Đại Giác từ bi gia hộ.
Dầu phải chịu muôn ngàn gian khổ
Con dốc lòng vì đạo hy sinh**

**Nương từ quang tìm đến bảo thành
Đặng tự giác giác tha viên mãn.**

NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

**Thế Tôn lời dạy tỏ tường, năm điều quán
tưởng phải thường xét ra:**

Ta đây phải có sự già,

Thế nào tránh khỏi lúc qua canh tàn.

Ta đây bệnh tật phải mang,

Thế nào tránh khỏi đặng an, mạnh lành.

Ta đây sự chết sẵn dành,

Thế nào tránh khỏi tử sanh đến kỳ.

Ta đây phải chịu phân ly,

Nhơn, vật quý mến ta đi biệt mà.

Ta đi theo nghiệp của ta,

Dù cho tốt xấu, tạo ra tự mình,

Theo ta như bóng theo hình,

Ta thọ quả báo chính mình tạo ra.

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

*(Hành giả quỳ, chắp tay ngang ngực thầm
khấn nguyện. Nếu cầu an thì nguyện thầm:)*

Nam mô thập phương thường trú Tam

Bảo thù từ chứng minh gia hộ:

Đệ tử chúng con, nguyện đem công đức lễ

Phật này, hồi hướng nguyện cầu cho Phật

**tử: tên..., pháp danh..., tai qua nạn khỏi,
tật bệnh tiêu trừ, thân tâm an lạc. (O)**

**Nguyện cho tất cả chúng sanh, thân
tâm thường lạc, nhan sắc thù diệu, trí tuệ
sáng suốt, không gây oan trái lẫn nhau,
phát Bồ-đề tâm, quy y Tam Bảo, tinh tấn
tu hành, sớm thoát li sanh tử khổ.**

**Phổ nguyện: Âm siêu dương thịnh,
pháp giới chúng sanh, tình và vô tình đồng
thành Phật đạo. (O)**

Nếu cầu siêu thì nguyện thêm:

**Nam mô thập phương thường trú Tam Bảo
thùy từ chứng minh gia hộ:**

Đệ tử chúng con, nguyện đem công đức lễ Phật này, hồi hướng nguyện cầu cho hương linh Phật tử: tên..., pháp danh... đã xả thân nghiệp chướng báo chướng, sớm rõ đường mê, phát tâm Bồ-đề, siêu sanh lạc quốc. (O)

Nguyện cho tất cả chúng sanh, thân tâm thường lạc, nhan sắc thù diệu, trí tuệ sáng suốt, không gây oan trái lẫn nhau, phát Bồ-đề tâm, quy y Tam Bảo, tinh tấn tu hành, sớm thoát li sanh tử khổ.

Phổ nguyện: Âm siêu dương thịnh, pháp giới chúng sanh, tình và vô tình đồng thành Phật đạo. (O)

Lễ Phật, hạnh tối thắng

**Tạo công đức vô biên,
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh mọi miền. (O)
Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền,
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Phật xin chứng nên. (O)
Nguyện sanh về tịnh độ
Sen nở chứng vô sanh,
Chư Phật và Bồ-tát
Là những bạn đồng hành. (O)
Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh**

Đều trọn thành Phật đạo. (O)

**Tự quy y Phật, nguyện cho chúng sanh, thể
theo đạo cả, phát lòng vô thượng. (O) (lạy)**

**Tự quy y pháp, nguyện cho chúng sanh,
thấu hiểu kinh tạng, trí tuệ như biển. (O)
(lạy)**

**Tự quy y Tăng, nguyện cho chúng sanh,
thống lý đại chúng, hết thảy không ngại.
(O) (lạy)**

*(Buổi lễ đến đây đã hoàn tất, hành giả đánh
ba tiếng chuông, chấp tay cúi đầu xá ba xá
rồi lui.)*