

THERAVADA.VN

Phận Sự Hàng Ngày Của Người Con Phật



Sư Hộ Giới Giảng Dạy

PHẬN SỰ HÀNG NGÀY CỦA NGƯỜI CON PHẬT

Sự Hộ Giới Giảng Dạy

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Minh Giác Ngộ Chân Lý
Tứ Thánh Đế Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin Đánh Lễ Đức Thế Tôn Ấy.

Theravada.vn là trang thư viện Phật Giáo Theravāda, tổng hợp các tài liệu Dhamma Pháp bảo, tạo duyên đến ai đó hữu duyên được biết đến Dhamma mà Đức Phật Gotama đã chỉ dạy và được các Đại Trưởng Lão gìn giữ lưu truyền, biết đến phương pháp thiền Anapana & thiền Vipassana, hầu mong các vị ấy được vững vàng trên con đường giải thoát khổ, được an lạc thực sự, hoà hợp thực sự, hạnh phúc thực sự!

Theravāda không đại diện cho bất kỳ tổ chức tôn giáo hay trung tâm thiền nào, chúng tôi cố gắng sưu tầm, tổng hợp & chia sẻ tài liệu Dhamma. Chúng tôi không kinh doanh thương mại, không kêu gọi hùn phước, chúng tôi chỉ tổng hợp và chia sẻ tài liệu Dhamma Pháp bảo.

Chú ý: Để học Dhamma, học phương pháp thiền Anapana & thiền Vipassana một cách bài bản, tận tường và trọn vẹn hơn, quý vị nên tìm hiểu và đăng ký tham dự các chương trình đào tạo Pháp, các khoá thiền tại những trung tâm, tu viện uy tín, dưới sự chỉ dẫn từ các vị Thầy, các Bậc Thanh Văn, Bậc Thiện Trí có khả năng giảng dạy Pháp, các Thiện Sư có khả năng dạy thiền.

Nguyện mong tất cả quý vị hoan hỷ nhận phần phước thiện pháp thí thanh cao này, cầu mong quý vị thoát mọi cảnh khổ, hưởng được mọi sự an lạc lâu dài trong khắp mọi nơi.

Buddhasāsanam ciraṃ tīṭṭhatu. Nguyện Phật giáo được trường tồn.

Trong tâm từ,

Ban biên tập Theravāda

Website: theravada.vn

Email: phatgiao@theravada.vn

Mobile App: theravada.vn/app

Youtube: Youtube.com/c/theravadavn

Lời nói đầu

Sau các sự kiện Pháp Hội Rằm Tháng 6 và Rằm Tháng 7 năm 2021 do Sư Hộ Giới thuyết pháp diễn ra rất thành công, BTC đã cung thỉnh Sư Hộ Giới tiếp tục giảng dạy chi tiết hơn về Phận Sự Hàng Ngày Của Người Con Phật cùng với học tụng đọc bài Kinh Tâm Từ Mettāsutta và các bài Kinh Hộ Trì.

Ban đầu có khoảng vài trăm học viên đăng ký, lớp học Phận Sự Hàng Ngày Của Người Con Phật này đã được Sư Hộ Giới giảng dạy trực tuyến qua ứng dụng Zoom và được BQT Theravada.vn phát trực tiếp trên kênh YouTube PHẬT GIÁO THERAVADA VN, nhờ vậy, hàng nghìn quý vị khác đã được tiếp cận biết tới và được lắng nghe Pháp bảo.

Chúng ta nên thực hành phận sự này trước thời hành thiền buổi sáng hoặc buổi tối, sẽ rất lợi lạc. Chúng ta làm phận sự này xong, sau đó thực hành thiền sẽ rất lợi lạc; sau khi ngồi thiền chúng ta rải tâm từ, chia phước, hồi hướng và nguyện.

Tài liệu này BTC tổng hợp, trích lược và biên soạn từ các bài giảng của Sư Hộ Giới và 1 số tài liệu liên quan nhằm tạo thuận lợi cho các học viên theo học lớp này. Vì là bản tóm lược và do hiểu biết có hạn nên không tránh khỏi những thiếu sót hoặc chưa rõ hết ý nghĩa của đoạn kinh, kính mong quý vị thông cảm và đóng góp ý kiến để BQT hoàn thiện tốt hơn những lần hiệu đính sau. Để hiểu rõ hơn nội dung bài học, quý vị hoan hỷ vào kênh theravada.vn để theo dõi đầy đủ các bài giảng của Sư Hộ Giới.

Kính xin quý vị xem soạn phẩm này như là của chung mà mỗi người trong chúng ta, ai cũng có bổn phận đóng góp xây dựng, để cho soạn phẩm này được hoàn hảo, mong đem lại sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an lạc cho phần đông.

Chúng tôi thành tâm hồi hướng, chia phần phước thiện pháp thí thanh cao này đến ông bà, cha mẹ, thầy tổ, thân quyến, bạn hữu cùng tất cả chúng sinh từ cõi địa ngục, a-su-ra, ngạ quỷ, súc sinh, nhân loại, chư thiên trong các cõi trời dục giới, chư phạm-thiên trong các cõi trời sắc giới... xin tất cả quý vị hoan hỷ nhận phần phước thiện pháp thí thanh cao này, cầu mong quý vị thoát mọi cảnh khổ, hưởng được mọi sự an lạc lâu dài trong khắp mọi nơi.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu. Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Phước thiện pháp thí thanh cao này của mỗi người chúng con, xin làm duyên lành dẫn dắt mỗi người chúng con đến chứng đắc A-ra-hán Thánh đạo, A-ra-hán Thánh quả và Niết bàn, diệt đoạn tuyệt mọi phiền não trầm luân, giải thoát khổ tử sinh luân hồi. Điều mong ước, ý nguyện của chúng con, cầu mong sớm được thành tựu như ý.

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu. Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Nguyện Phật Giáo được trường tồn!

Trong tâm từ,

Ban biên tập Theravāda

Lời giới thiệu

“Paritta” nghĩa là khi có sự nguy hiểm tại hoạ đang xảy ra thì sẽ hộ trì, bảo vệ làm cho nó chóng tiêu tan; và hộ trì, ngăn ngừa không cho phát sinh lên những sự nguy hiểm tai hoạ sẽ xảy ra. Với ý nghĩa đó nên gọi những bài kinh Paritta là “những bài Kinh Hộ Trì”. Tuy vậy, khi nào nghe, tụng Paritta đều làm tiêu tan và ngăn ngừa được sự nguy hiểm và tai hoạ hay sao? Do đó:

***“Kammaṃ ceva kilesa ca, asaddahanā cātīme;
Sace atthi suṇantamhi, parittam taṃ na rakkhati.”***

1. Nếu người nào phạm ngũ nghịch đại tội như: giết cha, giết mẹ, giết bậc Thánh Á-rá-hán, làm thân Phật chảy máu và chia rẽ Tăng thì kinh Paritta không hộ trì, bảo vệ người ấy.
2. Hoặc nếu người nào tuy nghe kinh Paritta nhưng lại có tà kiến cố định: không tin nhân quả, không tin kiếp trước kiếp sau, tin rằng chết rồi là hết, không tin sinh tử luân hồi... thì kinh Paritta cũng không hộ trì, bảo vệ người ấy.
3. Và ngoài ra, đành rằng nghe thì có nghe kinh Paritta nhiều, nhưng không tin vào năng lực của kinh Paritta, nên kinh Paritta cũng không hộ trì, bảo vệ người nghe ấy.

(Pāthika-aṭṭhakathā Āṭānāṭṭiyasutta, trang 149 Pāḷi)

Vì vậy, để sự nghe kinh Paritta có năng lực hộ trì và ngăn ngừa những sự sợ hãi, tai hoạ, nguy hiểm, thì đối với người nghe kinh Paritta phải không phạm vào ngũ nghịch đại tội, không có tà kiến cố định mà có chánh kiến về nghiệp và quả của nghiệp và nhất là tin tưởng vào năng lực của kinh Paritta.

Đó là 3 nguyên nhân chính để người nghe kinh Paritta có hiệu nghiệm, nghĩa là thành tựu được nguyện vọng mong ước của mình khi nghe kinh Paritta của Đức Phật.

Đối với người tụng kinh Paritta thì:

***“Pāḷikkharaṃ anāsetvā, atthaṃ jāniya sādhukaṃ;
Anuddayaṃ karitvāna, bhaṇe parittamuttamaṃ.”***

1. Phải biết đọc, ngắt đúng và rõ ràng từng từ, từng chữ, từng câu Pāli.
2. Phải có sự hiểu biết nhất định về ý nghĩa của bài kinh, bài kệ, hoặc câu kinh, câu kệ mà mình đang tụng đọc.
3. Phải biết đặt để, tác ý hướng tâm bi – thương xót (karuṇā), tâm từ – mong muốn sự lợi ích (mettā) lên trên, đến người đang nghe kinh Paritta.

(Milindapañhā, trang 155 Pāli)

Như vậy, đối với người đọc tụng cũng như đối với người nghe phải có đầy đủ các nguyên nhân, các yếu tố trên. Đối với người đọc tụng phải có đủ 3 nguyên nhân và người nghe cũng có đầy đủ 3 nguyên nhân, thì kinh Paritta này mới có thể hộ trì bảo vệ tùy theo những điều tai họa nguy hiểm đang và sẽ xảy ra.

Trong giáo pháp của đức Phật trong mỗi chúng sinh nói chung và loài người nói riêng thường có 2 sự tai họa, điều nguy hiểm. Sự tai họa, điều nguy hại thứ nhất đó là những điều kiện khách quan đến từ bên ngoài như thời tiết, môi trường, xã hội, bệnh tật, con người...

Sự tai họa, điều nguy hại thứ hai đó là những điều chủ quan bên trong chúng ta đó là tham, sân, si, ngã mạn, ích kỷ, đố kỵ... Đức Phật thường dạy, trong hai sự tai họa, điều nguy hiểm ấy, sự tai họa, điều nguy hiểm khách quan đến từ bên ngoài, nếu có làm hại, thì tối đa cũng chỉ lại hại chúng ta

trong 1 kiếp. Trong khi sự tai họa, điều nguy hiểm thứ hai chủ quan bên trong tâm sẽ làm hại chúng ta suốt nhiều kiếp trong sinh tử luân hồi. Các bài kinh Paritta này có thể không ngăn ngừa được hoàn toàn những sự tai họa, điều nguy hiểm khách quan bên ngoài, nhưng có điều chắc chắn những ai thường nghe, hoặc đọc tụng những điều này sẽ ngăn ngừa, hộ trì được hoàn toàn những sự tai họa, điều nguy hiểm bên trong tâm mình.

Vì vậy, khi đọc tụng kinh Paritta người đọc tụng ngoài phải có năng lực đọc rõ ràng từng từ, từng chữ, từng câu và hiểu ý nghĩa của bài kinh, bài kệ, câu kinh, câu kệ ra, còn phải có tâm bi, tâm từ thương xót, tế độ đến người nghe kinh.

Khi nghe kinh cũng vậy, người nghe ngoài điều không phạm các lỗi lầm lớn và có chánh kiến ra, còn phải có sự tin tưởng vững chắc nơi năng lực của các bài kinh Paritta. Nếu được như vậy thì kinh Paritta này sẽ hộ trì bảo vệ chúng ta trong tất cả mọi thời gian, mọi nơi chốn.

(Phỏng theo Payeikgyi của Ngài Sayadaw Janakābhivamsa)

Với tâm từ,
Sự Hộ Giới

BẢNG CHỮ CÁI PĀLI

1. Nguyên âm: a, ā, i, ī, u, ū, e, o

Gồm 2 loại:

- Trường âm (gồm 5 chữ cái): ā, ī, ū, e, o
- Đoản âm (gồm 3 chữ cái): a, i, u

2. Phụ âm:

Phụ âm chia thành 2 nhóm:

Phân nhóm (gồm 25 ký tự)

Nhóm	1	2	3	4	5
Nhóm ka	ka	kha	ga	gha	ṅ
Nhóm ca	ca	cha	ja	jha	ṅa
Nhóm ṭa	ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa
Nhóm ta	ta	tha	da	dha	na
Nhóm pa	pa	pha	ba	bha	ma

Không phân nhóm (8 ký tự): ya, ra, la, va, sa, ha, ḷa, ṃ

PHẬN SỰ HẰNG NGÀY CỦA NGƯỜI CON PHẬT



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Minh Giác
Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Đế Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin
Đảnh Lễ Đức Thế Tôn Ấy.

ĐẢNH LỄ TAM BẢO

Buddham pūjemi. (Lạy)

Con xin thành kính đảnh lễ cúng dường Đức Phật.

Dhammam pūjemi. (Lạy)

Con xin thành kính đảnh lễ cúng dường Đức Pháp.

Saṃgham pūjemi. (Lạy)

Con xin thành kính đảnh lễ cúng dường Đức Tăng.

LỜI SÁM HỐI

Okāsa Okāsa Okāsa!

Kāyakamma vācīkamma manokamma sabbadosa,

vì mong muốn tránh khỏi, tất cả những lỗi lầm,
do thân nghiệp hành động, do khẩu nghiệp nói năng,
do ý nghiệp suy nghĩ, đã phạm đến Tam Bảo:

Đức Phật Bảo cao thượng, Đức Pháp Bảo cao thượng,
Đức Tăng Bảo cao thượng; đến cha mẹ, thầy tổ....

Buddharatana, Dhammaratana, Saṃgharatana,

con thành kính đảnh lễ, ngôi Tam Bảo cao thượng,
cùng cha mẹ thầy tổ, lần thứ nhì - thứ ba.

Xin năm bậc ân đức, cao thượng không gì bằng,
nhận biết sự sám hối, những lỗi lầm của con.

Do thành tâm sám hối, với đức tin trong sạch,
thiện tâm hợp trí tuệ, cầu mong con tránh khỏi:

Sinh trong 4 cõi khổ, tránh khỏi 3 nạn tai,

8 trường hợp bất lợi, 5 kẻ thù phá hoại,

4 cảnh không hợp thời, 5 bất hạnh kiếp người,

trong tất cả mọi thời, mọi kiếp sống luân hồi,

khi đã tránh khỏi rồi, mong con sớm chứng ngộ:

chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Tứ Thánh Đạo,

Tứ Thánh Quả - Niết Bàn, diệt đoạn tuyệt tham ái,

giải thoát khổ tử sinh, luân hồi trong tam giới.

XIN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ NGŨ GIỚI

Ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.

Kính bạch Ngài Đại Trưởng lão, con xin thọ phép quy y Tam-bảo và thọ trì ngũ giới; Kính bạch Ngài, kính xin Ngài có tâm từ tế độ hướng dẫn phép quy y Tam-bảo và thọ trì ngũ giới cho con.

Dutiyampi, ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.

Kính bạch Ngài Đại Trưởng lão, con xin thọ phép quy y Tam-bảo và thọ trì ngũ giới; Kính bạch Ngài, kính xin Ngài có tâm từ tế độ hướng dẫn phép quy y Tam-bảo và thọ trì ngũ giới cho con, lần thứ nhì.

Tatiyampi, ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.

Kính bạch Ngài Đại Trưởng lão, con xin thọ phép quy y Tam-bảo và thọ trì ngũ giới; Kính bạch Ngài, kính xin Ngài có tâm từ tế độ hướng dẫn phép quy y Tam-bảo và thọ trì ngũ giới cho con, lần thứ ba.

(Yamaḥaṃ vadāmi, taṃ vadehi).

Sư/Tôi hướng dẫn từng chữ từng câu như thế nào, các con hãy nên lặp lại đúng từng chữ, từng câu như thế ấy.

(Āma Bhante).

Dạ! Xin vâng. Kính bạch Ngài.

THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
(3 lần)

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Minh Giác
Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Đế Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin
Đảnh Lễ Đức Thế Tôn Ấy. (3 lần)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y
nương tựa.

Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y
nương tựa.

Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y
nương tựa.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Lần thứ nhì, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm
nơi quy y nương tựa.

Lần thứ nhì, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo
làm nơi quy y nương tựa.

Lần thứ nhì, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo
làm nơi quy y nương tựa.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Lần thứ ba, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm
nơi quy y nương tựa.

Lần thứ ba, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y nương tựa.

Lần thứ ba, với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y nương tựa.

(Tisaraṇagamanam paripuṇṇam).

Phép quy y Tam-bảo trọn vẹn bấy nhiêu. / Con đã quy y Tam Bảo được trọn vẹn.

(Āma Bhante).

Dạ xin vâng, kính bạch Ngài.

THỌ TRÌ NGŨ GIỚI

1- Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự sát sinh, làm căn bản cho định và tuệ.

2- Adinnādānā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự trộm cắp, làm căn bản cho định và tuệ.

3- Kāmesumicchācārā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự tà dâm, làm căn bản cho định và tuệ.

4- Musāvādā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự nói dối, làm căn bản cho định và tuệ.

5- Surāmerayamajjappamādaṭṭhānā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự uống rượu và các chất say là nguyên nhân gây dễ duôi quên mình trong thiện pháp, làm căn bản cho định và tuệ.

(Tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādeṭha).

Phép quy y Tam-bảo và thọ trì ngũ giới xong, các con nên cố gắng giữ gìn cho được trong sạch hoàn toàn, bằng pháp không dễ duôi, để làm nền tảng cho mọi thiện pháp phát sinh.

(Āma Bhante).

Dạ xin vâng, kính bạch Ngài.

Namo tassa Bhagavato Araṭato Sammāsambuddhassa
(3 lần)

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Minh Giác
Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Đế Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin
Đảnh Lễ Đức Thế Tôn Ấy. (3 lần)

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC TAM BẢO

**Itipi so Bhagavā Araṭaṃ, Sammāsambuddho,
Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidū,
Anuttaro Purisadammasārathi,
Satthā devamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā.**

Đức Thế Tôn có đầy đủ 9 ân đức là ân đức Arahán, ân đức Đức Phật Chánh Đẳng Giác, ân đức Minh Hạnh Túc, ân đức Thiện Ngôn, ân đức Thông Suốt Tam Tổng Pháp, ân đức Vô Thượng Giáo Hóa Chúng Sinh, ân đức Thiên Nhân Sư, ân đức Đức Phật, ân đức Đức Thế Tôn.

**Evam navahi guṇehi, lokamhi kittibyāpitam;
Atulaṃ dhammarājānaṃ, vandāmi tīhi sādaraṃ. (Lạy)**

Đức Thế Tôn có đầy đủ 9 ân đức cao thượng được tán tụng khắp tam giới, không ai sánh bằng, với thân khẩu ý trong sạch, một cách cung kính, con xin đảnh lễ Đức Phật-bảo.

**Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,
Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko,
Opaneyyiko, Paccattaṃ veditabbo viññūhi.**

Đức Pháp bảo có 6 ân đức: (1) hoàn hảo phần đầu, phần giữa, phần cuối; (2) tự thấy, tự biết bằng trí tuệ của mình; (3) cho quả tương xứng không có thời gian ngăn cách; (4) mời đến để chứng kiến, để thực chứng, thực đắc; (5) nên hướng tâm chứng đắc trước tiên để giải thoát khổ tử sinh; (6) tự mình biết rõ, nhập Thánh quả hưởng an lạc Niết-bàn.

**Icevaṃ chahi guṇehi, pākaṭaṃ jinapūjitaṃ;
Sampattidāyakaṃ dhammaṃ, vandāmi tīhi sādaraṃ.**
(Lạy)

6 ân đức cao thượng Pháp bảo đầy đủ, trong sáng, không có che giấu mà được Đức Phật cúng dường, ai thực hành đều được thừa hưởng, với thân khẩu ý trong sạch, một cách cung kính, con xin đảnh lễ Đức Pháp-bảo.

**Suppaṭipanno Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,
Ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,
Nāyappaṭipanno Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,
Sāmīcippaṭipanno Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,**

Đức Tăng bảo có 9 ân đức là (1) những bậc đã thực hành nghiêm chỉnh đúng theo lời giáo huấn của Đức Thế Tôn; (2) những bậc đã thực hành trung thực đúng theo pháp hành trung đạo, không quanh co làm lạc; (3) những bậc đã thực hành theo pháp- hành bát chánh đạo chứng ngộ Niết-bàn, giải thoát khổ tử sinh luân hồi trong 3 giới 4 loài; (4) những bậc đã thực hành pháp hành giới, pháp hành thiền định, pháp hành thiền tuệ đúng đắn xứng đáng để chúng sinh tôn kính lễ bái cúng dường.

**Yadidaṃ cattāri purisayugāni, aṭṭha purisapuggalā.
Esa Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,**

**Āhuneyyo, Pāhuneyyo, Dakkhiṇeyyo,
Añjalikaraṇīyo, Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.**

Chư Thánh thanh văn đệ tử của Đức Thế Tôn có 4 đôi thành 8 bậc Thánh, (5) những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ từ phương xa đem đến cúng dường; (6) những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ dành cho những vị khách quý; (7) những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng cúng dường từ thí chủ có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp; (8) những bậc xứng đáng cho chúng sinh chấp tay cung kính, lễ bái, cúng dường; (9) phước điền cao thượng của chúng sinh không đâu sánh được.

**Evam navahi guṇehi, lokamhi vissutaṃ gaṇaṃ;
Sāsaṇaṃ ciradhātanaṃ, vandāmi tīhi sādaraṃ. (Lạy)**

Tăng bảo có 9 ân đức cao thượng được tán tụng trong tam giới thế gian, hội chúng Tăng đoàn thanh tịnh, với thân khẩu ý trong sạch, một cách cung kính, con xin dành lễ Đức Tăng-bảo.

KINH TỤNG



THỈNH CHƯ THIÊN

**Samantā cakkavālesu, atrāgacchantu devatā;
Saddhammaṃ munirājassa, suṇantu saggamokkhadaṃ.
Dhammassavanakālo ayam bhaddantā. (3 lần)**

Các Chư Thiên & Phạm Thiên trong 10 ngàn thế giới (thái dương hệ) xung quanh đây, xin cùng đến nơi tôi tụng kinh đây; cùng lắng nghe Chánh Pháp (Paritta) của Đức Phật, có khả năng đưa đến cõi trời và Niết-bàn.

Quý vị Chư Thiên & Phạm Thiên, đây là thời gian lắng nghe Pháp bảo.

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
(3 lần)

Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Minh Giác
Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Đế Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin
Đánh Lễ Đức Thế Tôn Ấy.

METTĀSUTTA - KINH TÂM TỪ

**Yassānubhāvato yakkhā, neva dassenti bhīsanam;
Yañhi cevānuyuñjanto, rattindiva matandito.**

Do oai lực tâm từ, những phi nhân hung dữ, không hiện hình, mùi hôi, và âm thanh đáng sợ.. Thừa chư bậc Thiện trí, hành giả thường tinh tấn, tiến hành rải tâm từ, ngày đêm không ngưng nghỉ, thực hành tâm từ theo bài Kinh Tâm Từ này.

**Sukhaṃ supati sutto ca, pāpaṃ kiñci na passati;
Evamādiguṇūpetam, parittam taṃ bhaṇāma he.**

Ngủ nghỉ được an lạc, không thấy mọi ác mộng, thức dậy được an lạc, có rất nhiều quả báu, trong bài Kinh Tâm Từ, chúng tôi tụng niệm đây!

**1. Karaṇīya matthakusalena, yanta santaṃ padaṃ
abhisamecca; Sakko ujū ca suhujū ca, suvaco cassa
mudu anantimāni.**

Thực hành việc nên làm (giới-định-tuệ), bậc Thiện Trí sáng suốt, biết cầu sự lợi ích, Niết-bàn an tịnh lạc, tâm từ làm nền tảng. Bước đầu nên thực hành; 1. sakkho: Hành giả có đức tính; 2. ujū: tính tình trung thực; 3. suhujū: đặc biệt ngay thẳng hướng đến điều tốt; 4. suvaco: phải là người dễ dạy, dễ khuyên; 5. cassa: không lười biếng; 6. mudu anantimāni: tính nhu mì hiền lành, khiêm nhường, không quá ngã mạn.

**2. Santussako ca subharo ca, appakicco ca
sallahukavutti; Santindriyo ca nipako ca, appagabbho
kulesvananugiddho.**

7. Santussako: người biết tri túc hài lòng; 8. subharo: người dễ nuôi, dễ sống; 9. appakicco: người ít công việc, ít nhiệm vụ; 10. sallahukavutti: có đời sống nhẹ nhàng; 11. santindriyo: biết thu thúc 6 căn, giữ gìn các pháp chủ; 12. nipako: có trí tuệ thông suốt; 13. appagabbho: không thô tháo quá, thân khẩu ý thuần đức; 14. kulesva'nanugiddho: không quyến luyến gia đình.

**3. Na ca khudda mācare kiñci, yena viññū pare
upavadeyyum; Sukhino va khemino hontu, sabbasattā
bhavantu sukhitattā.**

15. Không làm mọi điều ác mà bậc Thiện Trí chê trách; Mười lăm pháp nền tảng, của pháp hành tâm từ.

Khi hành giả tiến hành niệm rải tâm từ rằng: Cầu mong mọi chúng sinh, tâm an lạc trầm tĩnh; Thân thường được an lạc, sống bình an vô sự.

**4. Ye keci pāṇabhūtatthi, tasā vā thāvarā va navasesā;
Dīghā vā ye va mahantā, majjhimā rassakā aṇukathulā.**

Tất cả chúng sinh nào, chia thành 2 nhóm: Còn sợ và không sợ; Chia 3: Dài - trung bình - ngắn; Lớn - vừa - nhỏ; Cao - vừa - thấp tròn;...

**5. Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā, ye va dūre vasanti avidūre;
Bhūtā va sambhavesī va, sabbasattā bhavantu
sukhitattā.**

Thấy được và không thấy, cả thấy chúng sinh ấy, ở gần và ở xa; không loại trừ chúng sinh nào. Đã sanh và còn sanh, sẽ sanh.. chưa rõ ràng, cầu mong tất cả chúng sinh thân và tâm thường được hưởng an lạc.

**6. Na paro paraṃ nikubbetha, nātimāññetha katthaci na
kiñci; Byārosanā paṭighasañña, nāññamaññassa dukkha
miccheyya.**

Hành giả rải tâm từ, cầu mong mọi chúng sinh không lừa đảo lẫn nhau; Cầu mong người này không bắt mẫn, oán hận người kia.

Cầu mong mọi chúng sinh không làm khổ lẫn nhau, không mong muốn khổ cho nhau. Xin cầu mong người này không khinh thường người kia.

**7. Mātā yathā niyaṃ putta, māyusā ekaputta
manurakkhe;
Evampi sabbabhūtesu, mānaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.**

Tâm từ, tình thương yêu, với tất cả chúng sinh ví như một người từ mẫu thương yêu đứa con một, bảo vệ đứa con mình bằng sanh mạng thế nào; Các hành giả phát triển tâm từ và rải tâm từ vô lượng đến tất cả chúng sinh cũng như thế ấy vậy.

**8. Mettañca sabbalokaṃ, mānaṃ bhāvaye
aparimāṇaṃ;
Uddhaṃ adho ca tiriyañca, asambādhaṃ avera
masapattaṃ.**

Hành giả rải tâm từ đến tam giới chúng sinh, không có giới hạn; Hướng trên: cõi vô sắc (gồm bốn cõi phạm thiên); Hướng giữa: cõi sắc giới (gồm có mười sáu cõi); Hướng dưới: cõi dục giới (gồm mười một cõi, trời, người và ác giới); Đừng có phân biệt giới hạn, với tâm từ vô lượng, nguyện cho họ đừng bao giờ có sự hận thù oan trái.

**9. Tittḥamaṃ caram nisinno va, sayāno yāvatāssa
vitamiddho;
Etaṃ satim adhiṭṭheyya, brahmametam vihāramidha
māhu.**

Hành giả đang tiến hành, đứng, đi, ngồi, nằm, rải tâm từ vô lượng cho đến khi ngủ ngon,
Tâm an trú trong thiền, có tâm từ vô lượng. Đức Phật dạy bảo rằng: “Hành giả sống cao thượng trong Giáo Pháp”.

**10. Diṭṭhiñca anupaggamma, sīlavā dassanena
sampanno;
Kāmesu vineyya gedham, na hi jātuggabbhaseyya puna
reti.**

Thiền tâm từ nền tảng, giới trong sạch thanh tịnh làm nền tảng, tiếp tiến hành thiền tuệ, diệt tà kiến ngũ uẩn, thành bậc Thánh Nhập Lưu, Chứng đắc bậc Thánh Bất Lai; diệt tham ái ngũ trần, chứng đắc Thánh A-ra-hán, khi tịch diệt Niết-bàn, chấm dứt khổ tái sanh.

Mettāsuttam niṭṭhitam.

(Xong bài Kinh Tâm Từ)

NIỆM ÂN ĐỨC TAM BẢO

**Itipi so Bhagavā Arahaṃ, Sammāsambuddho,
Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidū,
Anuttaro Purisadammasārathi,
Satthā devamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā.**

**Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,
Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko,
Opaneyyiko, Paccattaṃ veditabbo viññūhi.**

**Suppaṭipanno Bhagavato Sāvakaṃgho,
Ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakaṃgho,
Ñāyappaṭipanno Bhagavato Sāvakaṃgho,
Sāmīcippaṭipanno Bhagavato Sāvakaṃgho,
Yadidaṃ cattāri purisayugāni, aṭṭha purisapuggalā.
Esa Bhagavato Sāvakaṃgho,
Āhuneyyo, Pāhuneyyo, Dakkhiṇeyyo,
Añjalikaraṇīyo, Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.**

**Evamaṃ Buddhaṃ sarantānaṃ, dhammaṃ Saṃghaṅca
bhikkhavo;
Bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso na hessati.**

Như vậy, người luôn nhớ nghĩ trong tâm, niệm ân đức Phật, hoặc ân đức Pháp, hoặc ân đức Tăng, này các con yêu quý của Như Lai, sự sợ hãi rợn gai ốc, dựng lông tóc, sẽ tiêu tan.

**Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca, yo cāmanāpo
sakuṇassa saddo; Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
buddhānubhāvena vināsamentu.**

Do nhờ oai lực thiện tâm niệm ân đức Phật, những điều xấu nào, những điều bất hạnh nào, những âm thanh của các loài chim không ưa nào, những ngôi vận xấu nào, giấc mộng xấu nào, xin hãy tiêu tan.

**Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca, yo cāmanāpo
sakuṇassa saddo; Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
dhammānubhāvena vināsaṃ.**

Do nhờ oai lực thiện tâm niệm ân đức Pháp, những điều xấu nào, những điều bất hạnh nào, những âm thanh của các loài chim không ưa nào, những ngôi vận xấu nào, giấc mộng xấu nào, xin hãy tiêu tan.

**Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca, yo cāmanāpo
sakuṇassa saddo;
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ, saṃghānubhāvena
vināsaṃ.**

Do nhờ oai lực thiện tâm niệm ân đức Tăng, những điều xấu nào, những điều bất hạnh nào, những âm thanh của các loài chim không ưa nào, những ngôi vận xấu nào, giấc mộng xấu nào, xin hãy tiêu tan.

**Ettāvatā ca amhehi, sambhataṃ puññasampadaṃ;
Sabbe devānumodantu, sabbasampattisiddhiyā.**

Với đức tin hợp với trí tuệ hoan hỷ không cần tác động chúng tôi đã thực hành đầy đủ các phước thiện bấy nhiêu đó thôi; xin tất cả các Chư Thiên hoan hỷ với phước thiện ấy và sau khi hoan hỷ rồi được thành tựu đầy đủ những hạnh phúc an lạc cõi người cõi trời và Niết-bàn.

**Dānaṃ dadantu saddhāya, sīlaṃ rakkhantu sabbadā;
Bhāvanā-bhiratā hontu, gacchantu devatā-gatā.**

Với đức tin trong sạch hợp trí rồi hãy bố thí cúng dường, làm từ thiện (diệt tham sân si), hãy giữ gìn giới hạnh bất cứ đâu, bất kỳ thời gian nào, với tâm hoan hỷ.. làm nền tảng tiến hành thiền định, thiền tuệ phát triển thiện tâm.

**Sabbe Buddhā balappattā, paccekānañca yaṃ balaṃ;
Arahantānañca tejena, rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.**

Nhờ trí lực & oai lực của Chư Phật toàn giác, của Chư Phật độc giác, các Bậc Thánh A-ra-hán, xin hãy hộ trì cho chúng con vững chắc trong tất cả mọi thời.

**Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā;
Sabbabuddhā-nubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.**

Nguyện chúng tôi được thành tựu tất cả những hạnh phúc, mong Chư Thiên luôn hộ trì chúng tôi; Nhờ oai lực niệm ân đức Phật-bảo, nguyện cho chúng tôi được an lành.

**Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā;
Sabbadhammā-nubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.**

Nguyện chúng tôi được thành tựu tất cả những hạnh phúc, mong Chư Thiên luôn hộ trì chúng tôi; Nhờ oai lực niệm ân đức Pháp-bảo, nguyện cho chúng tôi được an lành.

**Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā;
Sabbasamghā-nubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.**

Nguyện chúng tôi được thành tựu tất cả những hạnh phúc, mong Chư Thiên luôn hộ trì chúng tôi; Nhờ oai lực niệm ân đức Tăng-bảo, nguyện cho chúng tôi được an lành.

RẢI TÂM TỪ

**Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī
attānaṃ pariharāmi.**

Nguyện tôi không có sân hận (tâm này không khó chịu tâm kia), nguyện cho các đối tượng bên ngoài không làm khổ tâm tôi, nguyện các đối tượng tiếp xúc với thân tôi không khổ tâm tôi, nguyện cho tôi mang vác thân này được nhẹ nhàng, thư thái.

**Sīmattha Devatā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā
hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.**

Nguyện cho các Chư Thiên sống quanh đây (cùng trú xứ với tôi), tâm không có sân hận, khi gặp cảnh gì tâm không sân

hận, thân tiếp xúc với cảnh gì tâm không sân hận, mang vác thân được nhẹ nhàng thư thái.

Amhākaṃ mātāpitu-ācariya-ñātimitṭhā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Nguyện cho mẹ cha, thầy tổ, thân quyến, bạn hữu của chúng tôi, tâm không có sân hận, khi gặp cảnh gì tâm không sân hận, thân tiếp xúc với cảnh gì tâm không sân hận, mang vác thân được nhẹ nhàng thư thái.

Imasmiṃ gāme, imasmiṃ nigame, imasmiṃ nagare: Sabbe sattā, sabbe pāṇā; Sabbe bhūtā, sabbe puggalā, Sabbe attabhāva-pariyāpannā; Sabbā itthiyo, sabbe purisā, Sabbe ariyā, sabbe anariyā; Sabbe devā, sabbe manussā, Sabbe vinipātikā, Averā hontu, abyāpajjā hontu, Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Nguyện cho tất cả các chúng sinh (có sinh mạng, có sắc thân, có địa vị, có thân hình đầy đủ..) tại ngôi nhà này, tại khu phố này, tại quận thành này, tại thành phố này; tất cả nữ giới & nam giới, tất cả các Bậc Thánh Nhân & phàm nhân, tất cả Chư Thiên & nhân loại, tất cả các chúng sinh trong cõi khổ, tâm không có sân hận, khi gặp cảnh gì tâm không sân hận, thân tiếp xúc với cảnh gì tâm không sân hận, mang vác thân được nhẹ nhàng thư thái.

Puratthimāya disāya, puratthimāya anudisāya, dakkhiṇāya disāya, dakkhiṇāya anudisāya, pacchimāya disāya, pacchimāya anudisāya, uttarāya disāya, uttarāya anudisāya, heṭṭhimāya disāya, uparimāya disāya; Sabbe sattā, sabbe pāṇā; Sabbe bhūtā, sabbe puggalā, Sabbe attabhāva-pariyāpannā; Sabbā itthiyo, sabbe purisā, Sabbe ariyā, sabbe anariyā; Sabbe devā, sabbe manussā, Sabbe vinipātikā, Averā hontu, abyāpajjā hontu, Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Nguyện cho tất cả các chúng sinh ở trong hướng Đông, hướng Đông Nam, hướng Nam, hướng Tây Nam, hướng Tây, hướng Tây Bắc, hướng Bắc, hướng Đông Bắc, hướng trên, hướng dưới, tất cả các chúng sinh (có sinh mạng, có sắc thân, có địa vị, có thân hình đầy đủ..), tất cả nữ giới & nam giới, tất cả các Bậc Thánh Nhân & phàm nhân, tất cả Chư Thiên & nhân loại, tất cả các chúng sinh trong cõi khổ, tâm không có sân hận, khi gặp cảnh gì tâm không sân hận, thân tiếp xúc với cảnh gì tâm không sân hận, mang vác thân được nhẹ nhàng thư thái.

CÚNG DƯỜNG TAM BẢO

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhamaṃ pūjemi.
(Lạy)

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.
(Lạy)

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṃghamaṃ pūjemi.
(Lạy)

**Addhā imāya paṭipattiyā jātijarābyādhimaraṇamhā
parimuccissāmi.**

Con xin cúng dường Đức Phật bằng sự thực hành phận sự hàng ngày của người con Phật thuận với Bát Thánh Đạo này.

Con xin cúng dường Đức Pháp bằng sự thực hành phận sự hàng ngày của người con Phật thuận với Bát Thánh Đạo này.

Con xin cúng dường Đức Tăng bằng sự thực hành phận sự hàng ngày của người con Phật thuận với Bát Thánh Đạo này.

Chắc chắn rằng, với sự thực hành đúng theo Chánh Pháp này con sẽ giải thoát hoàn toàn khỏi tử sinh luân hồi, sinh già bệnh chết.

LỜI PHÁT NGUYỆN

Idaṃ me puññaṃ nibbānaṃ paccayo hotu.

Phước thiện này của mỗi chúng con hãy là nhân duyên lành dẫn dắt mỗi chúng con chứng đắc Niết-bàn.

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayaṃ hotu.

Phước thiện này của mỗi người chúng con, xin làm duyên lành dẫn dắt mỗi người chúng con đến chứng đắc A-ra-hán Thánh đạo, A-ra-hán Thánh quả và Niết-bàn, diệt tận mọi phiền não trầm luân, giải thoát khổ tử sinh luân hồi trong 3 giới 4 loài.

CHIA PHƯỚC, HỒI HƯƠNG

Imaṃ me puññabhāgaṃ sabbe sattā samaṃ paṭilabhantu.

Phần phước thiện phát sinh từ các thiện pháp con đã làm, xin hoan hỷ chia sẻ đến tất cả các chúng sinh đồng đều nhau cả thầy.

Imaṃ me puññabhāgaṃ mātāpitu-ācariya-ñāti-mittānañceva sesasabbasattānañca devatānañca ārakkhadevatānañca viśesato gūṇavantānañca dema, sabbepi te puññapattiṃ laddhāna “Sādhu! Sādhu”ti sukhitā hontu, dukkhā muccantu sabbadhā.

Phần phước thiện phát sinh từ các thiện pháp con đã làm, xin hoan hỷ dâng và chia sẻ đến mẹ cha, thầy tổ, thân quyến, bạn hữu, đến tất cả chúng sinh, tất cả các Chư Thiên, các Chư Thiên hộ trì mỗi chúng con, đặc biệt là các

bậc ân nhân của con; khi quý vị hoan hỷ với phần phước thiện này rồi, hãy nói lời Sādhu! Sādhu! và nguyện cho quý vị được an lạc, được thoát khỏi mọi cảnh khổ trong mọi nơi chốn, mọi thời gian.

NGUYỆN ƯỚC

Buddhasāsanam ciram titt̐hatu. (3 lần)

Nguyện Phật giáo trường tồn.

Sādhu! Sādhu! Sādhu! Lành thay!

Tài liệu tham khảo thêm:

- Nội dung: [Phân Sự Hàng Ngày Của Người Con Phật](#)
- Audios: [Lớp Phân Sự Hàng Ngày Của Người Con Phật](#)
- Videos: [Lớp Phân Sự Hàng Ngày Của Người Con Phật](#)
- Slide: [Phân Sự Hàng Ngày Của Người Con Phật](#)

Đôi nét về Sư Hộ Giới (Rakkhitasīla Bhikkhu)



Sư Hộ Giới sinh năm 1976 tại làng An Bình, xã Triệu Thuận, huyện Triệu Phong, tỉnh Quảng Trị. Mùa hè năm 1990, Sư Hộ Giới xuất gia tu học theo truyền thống Bắc Tông một thời gian tại Quảng Trị và Huế, đầu năm 1997 Sư vào Sài Gòn học đạo với Ngài Trưởng Lão Viên Minh tại chùa Bửu Long.

Cuối năm 1998, Sư Hộ Giới hầu cận, học hỏi Ngài Đại Trưởng Lão Hộ Pháp theo truyền thống Phật Giáo Theravāda. Thời gian đó Sư cũng phụng sự Ngài Trưởng Lão Hộ Pháp biên soạn các bộ sách Phật giáo và được Ngài đặt Pháp danh Hộ Giới (Rakkhitasīla).

Cuối năm 2003, sau khoảng 5 năm phụng sự hầu cận Ngài Trưởng Lão Hộ Pháp, Sư Hộ Giới được Ngài dẫn sang Myanmar tu học tại 1 tu viện ở Yagon theo chương trình Phật học của các Vị Sư người Miến. Sư Hộ Giới học qua các chương trình đào tạo Phật học căn bản (sơ, trung cấp) và các chương trình chuyên đề về Kinh, Luật, Vi Diệu Pháp, cũng như tìm hiểu nhiều phương pháp thiền phổ biến tại các trung tâm thiền đương thời ở Myanmar.

Những năm tu học tại Miến Điện đến nay, Sư Hộ Giới thường được thân cận các Bạc Đại Trưởng Lão, các Ngài Tam Tạng và tạo duyên lành đến các Phật tử Việt Nam được đánh lễ cúng dường đến Chư Tăng, các Cô Tu Nữ, làm nhiều thiện pháp tại rất nhiều trường thiền, trường dạy Pháp, các tu viện bên Miến Điện.

Đặc biệt sự kiện vô cùng đặc biệt năm 2019, Sư Hộ Giới cùng các thí chủ đã thỉnh mời được 9 Ngài Đại Trưởng Lão Tam Tạng cùng Chư Tăng từ Miến Điện về Việt Nam. Đây là một sự kiện rất quý hiếm, là duyên lành vô cùng lớn để tạo dựng những nền móng cho Phật giáo Theravāda ngày càng phát triển tại Việt Nam.

Singapore 13/09/2021

Ban biên tập Theravāda tổng hợp

