Dhammo have rakkhati dammacāriṃ

DIỆU NĂNG CỦA PHÁP

Ngài Tam Tạng 10 Thuyết, Sư Thiện Đức Dịch Việt

Pháp Học

Pháp Hành

Pháp Thành

THAM DỰ PHÁP HỘI

Zoom: **phatgiao.info** | Pass: **123456789**
Live: **youtube.com/c/THERAVADAVN**
Thời gian: **15h30 Thứ 7 & CN hàng tuần**

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

(TIPIṬAKADHARA, TIPIṬAKAKOVIDA, DHAMMABHAṆḌĀGĀRIKA – BẬC THÔNG THUỘC & THẤU SUỐT TAM TẠNG TIPIṬAKA, BẬC GIỮ GÌN KHO TÀNG PHÁP BẢO)

Ngài Đại Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Sundara Sayadaw là một trong 15 Vị Tam Tạng xuất hiện thời đương đại tại Myanmar, và là 1 trong 11 Vị Tam Tạng hiện đang còn sống, dạy dỗ, hoằng pháp và lãnh đạo tinh thần Phật giáo Theravāda tại Myanmar nói riêng và thế giới nói chung.

Theo tuần tự xuất hiện của 15 Vị Tam Tạng, Ngài là bậc xuất hiện thứ 10, nên các Phật tử Việt Nam thường gọi Ngài với danh xưng tắt là Ngài Tam Tạng 10.

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

(TIPIṬAKADHARA, TIPIṬAKAKOVIDA, DHAMMABHAṆḌĀGĀRIKA – BẬC THÔNG THUỘC & THẤU SUỐT TAM TẠNG TIPIṬAKA, BẬC GIỮ GÌN KHO TÀNG PHÁP BẢO)

Trong 15 Vị Tam Tạng thì Ngài Tam Tạng 10 là Bậc vừa giảng dạy Pháp học Pariyatti, lại vừa hướng dẫn Pháp hành Patipatti, Pháp hành thiền Anapana và Vipassanā.

Tại những trung tâm thiền viện của Ngài ở Yangon, hằng ngày có từ 150 đến 300 Yogī học và hành Vipassanā (thời chưa có dịch bệnh Covid-19), riêng trong các dịp nghĩ lễ lớn thì có trên hàng ngàn Yogī..

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

*** Về Pháp học Pariyatti:**

Ngài Đại Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Sundara là Bậc đạt đến tột cùng của Pháp học Phật Giáo đó là hoàn thành trọn vẹn chương trình học Tam Tạng Tipitaka.

*** Về pháp hành Patipatti:**

Ngài Đại Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Sundara đã trải qua trên 30 năm thực hành và hướng dẫn thiền Ānāpānassati kamatthāna bhāvanā (quan sát hơi thở) theo phương pháp thiền Vipassanā, của Ngài Sunlun, một trong những vị được biết như là 1 bậc Thánh A-ra-hán đương đại tại Myanmar, cho hàng chục ngàn Phật tử khắp Myanmar và thế giới với phương châm Xúc - Tri - Chánh Niệm.

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

Ngược thời gian cách đây trên 50 năm, vào Thứ 6 ngày 08 tháng 4 Phật lịch 2499 (1955), Ngài Đại Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Sundara đã sinh ra tại ngôi làng Kyauk Daing, Thị Trấn Myaing, Huyện Pakokku, thuộc tỉnh Magwe. Song thân Ngài là ông U Tha Dwun và bà Daw Khin Phwa.

- Năm 12 tuổi, Ngài được song thân hộ độ cho xuất gia Sa di với Ngài Trưởng lão Bhaddanta Kovida, tại tự viện Sien Kan.

- Năm 15 tuổi, Ngài tìm đến nương nhờ với 2 bậc Trưởng lão nổi tiếng về Nya Wa (Abhidhamma = Vi diệu pháp) là Ngài Sayadaw Nandiya và Ngài Sayadaw Jāgara tại tự viện Tu Maung, thuộc quận Amarapura để học những môn căn bản về Tam Tạng Pāli.

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

- Từ năm 16 tuổi đến 19 tuổi, Ngài liên tiếp hoàn thành 3 chương trình Pháp học phổ thông Pathama-nge (Sơ cấp), Pathama-lat (Trung cấp) và Pathama-kyi (Cao đẳng).

- Năm 20 tuổi (1974), Ngài được gia đình thí chủ là Ông U Than và Bà Daw Khin Hla hộ độ xuất gia Tỳ khưu với Thầy Tế Độ là Ngài Sayadaw Kovida, tại tự viện Tu Myaung, thuộc quận Amarapura. Cũng trong những năm này Ngài đã tốt nghiệp các khoá học Sāsanadhaja Sirīpavara Dhammācariya, Nikāyavinaya Dhammācariya, Atthavisārada Mūlābhidhammika, là những khoá học như chiếc cầu nối căn bản của các kỳ thi pháp học Tam Tạng.

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

- Năm 20 tuổi (1974), Ngài đạt được danh bằng Dīghabhānaka, thuộc lòng Tạng Kinh (Dīghanikāya).

- Năm 23 tuổi (1977), Ngài đạt được danh bằng Dīghanikāyakovida, thông suốt Tạng Kinh. Trở thành bậc Nhất Tạng.

- Năm 25 tuổi (1979), Ngài đạt được danh bằng Vinayadhara, thuộc lòng Tạng Luật. Trở thành bậc thuộc lòng Nhị Tạng, Dvipitakadhara. Và cũng bắt đầu kể từ đây, Ngài nhận phận sự hướng dẫn hành thiền Vipassanā tại Đại thiền viện Sun Lun Gu, Yangon.

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

- Năm 34 tuổi (1988) Ngài đạt được danh bằng Vinayakovida, thông suốt Luật Tạng và trở thành bậc Thông suốt Nhị Tạng - Dvipitakakovida.

- Năm 45 tuổi (1999) Ngài thuộc lòng trọn bộ Vi Diệu Pháp và đạt được danh bằng Tipitakadhara, Bậc Thông Thuộc Tam Tạng.

- Năm 48 tuổi (2002) Ngài Ngài Đại Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Sundara vừa thuộc lòng Tam Tạng, vừa thông hiểu thấu suốt tất cả những gì liên quan đến pháp học Tam Tạng, nên Ngài đạt được danh bằng Tipitakadhara, Tipitakakovida - Bậc Thông thuộc Tam Tạng, Bậc Thấu suốt Tam Tạng.

NGÀI ĐẠI TRƯỞNG LÃO TAM TẠNG BHADDANTA SUNDARA

Chính Phủ Myanmar đã dâng tặng Ngài Danh Bằng Tam Tạng, cờ, lọng và khuôn dấu với biểu tượng 3 cây lọng tượng trưng cho Tam Tạng. Ngoài ra, Chính Phủ cũng dâng đến Ngài cùng 2 người theo hộ độ Ngài các loại vé thượng hạng của tàu hoả, tàu thuỷ, xe, máy bay và tứ vật dụng hàng tháng.

- Năm 55 tuổi (2009) Chính Phủ dâng lên Ngài Đại Trưởng Lão Tam Tạng Bhaddanta Sundara danh hiệu Tipitakadhara Dhammabhandāgārika (Bậc Thông thuộc Tam Tạng, Bậc giữ gìn kho tàng pháp bảo của Đức Phật Gotama). Đây cũng là danh hiệu tột cùng trong Pháp học Phật giáo (Pariyattisāsana).

Thật diễm phúc cho những ai được diện kiến, đảnh lễ, cúng dường, hộ độ, nghe pháp, hành thiền và thân cận với một bậc Đa văn xuất chúng như vậy.

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….

LỜI SÁM HỐI

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.

LỜI SÁM HỐI

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.

XIN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ NGŨ GIỚI

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.

XIN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ NGŨ GIỚI

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.

XIN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ NGŨ GIỚI

Yamahaṃ vadāmi, taṃ vadehi (vadetha).
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

ĐẢNH LỄ PHẬT

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
(3 lần)

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

THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y nương tựa.
Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y nương tựa.

THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ nhì.
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ nhì.
Dutiyampi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ nhì.

THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ ba.
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Pháp-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ ba.
Tatiyampi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Với sự hiểu biết con xin nhận Đức Tăng-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ ba.

THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

Tisaraṇagamanaṃ paripuṇṇaṃ.

Phép quy y Tam bảo trọn vẹn bấy nhiêu.

Āma Bhante.

Dạ xin vâng, kính bạch Ngài.

THỌ TRÌ NGŨ GIỚI

1- Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadaṃ 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 veramaṇisikkhāpadaṃ 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 veramaṇisikkhāpadaṃ 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.

THỌ TRÌ NGŨ GIỚI

4- Musāvādā veramaṇisikkhāpadaṃ 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 veramaṇisikkhāpadaṃ 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.

THỌ TRÌ NGŨ GIỚI

Tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādetha.

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 dể duôi, để làm nền tảng cho mọi thiện-pháp phát sinh.

Āma Bhante.

Dạ xin vâng, kính bạch Ngài.

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

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

Đức Thế Tôn có đầy đủ 9 ân đức là ân đức A-ra-hán, ân 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.

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

Evaṃ navahi guṇehi, lokamhi kittibyāpitaṃ;
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.

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

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

Đức Pháp bảo có 6 ân đức là (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, tự mình nhập Thánh quả hưởng an lạc Niết-bàn.

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

Iccevaṃ 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.

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

Suppaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,
Ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,
Ñāyappaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,
Sāmīcippaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,

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 lầm 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.

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

Yadidaṃ cattāri purisayugāni, aṭṭha purisapuggalā.
Esa Bhagavato Sāvakasaṃgho,
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 chắp tay cung kính, lễ bái, cúng dường; (9) phước điền cao thượng của chúng sinh không đâu sánh được.

ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

Evaṃ navahi guṇehi, lokamhi vissutaṃ gaṇaṃ;
Sāsanaṃ ciradhātānaṃ, 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 đảnh lễ Đức Tăng-bảo.

THỈNH CHƯ THIÊN

Samantā cakkavāḷesu, atrāgacchantu devatā;
Saddhammaṃ munirājassa, suṇantu saggamokkhadaṃ.
Dhammassavanakālo ayaṃ 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.

TỤNG KINH HỘ TRÌ

ĐẢNH LỄ PHẬT

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
(3 lần)

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

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Yassānubhāvato yakkhā,
neva dassenti bhīsanaṃ;
Yañhi cevānuyuñjanto,
rattindiva matandito.

Do oai lực tâm từ, những phi nhân hung dữ, không hiện hình, mùi hôi, và âm thanh đáng sợ..
Thưa 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.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Sukhaṃ supati sutto ca,
pāpaṃ kiñci na passati;
Evamādiguṇūpetaṃ,
parittaṃ 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!

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

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

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 anantimānī: tính nhu mì hiền lành, không quá ngã mạn, khiêm nhường.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

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.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Na ca khudda mācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyuṃ;
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.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

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

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;...

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

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

Thấy được và không thấy, cả thảy 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.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Na paro paraṃ nikubbetha,
nātimāññetha katthaci na kiñci;
Byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa dukkha miccheyya.

Hành giả rải tâm từ, Cầu mong mọi chúng sinh không lừa đảo lẫn nhau; Cầu mong người này không bất mãn, 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.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Mātā yathā niyaṃ putta,
māyusā ekaputta manurakkhe;
Evampi sabbabhūtesu,
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

Tâm từ, tình thương yêu, với tất cả chúng sinh ví như một người mẹ hiền 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.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Mettañca sabbalokasmiṃ,
mānasaṃ 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.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va,
sayāno yāvatāssa vitamiddho;
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,
brahmametaṃ vihāramidha māhu.

Hành giả đang tiến hành, đứng, đi hoặc 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”.

TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

Diṭṭhiñca anupaggamma,
sīlavā dassanena sampanno;
Kāmesu vineyya gedhaṃ,
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.

Mettāsuttaṃ niṭṭhitaṃ. (Xong bài Kinh Tâm Từ)

NIỆM ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

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

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

NIỆM ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

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

Đức Pháp bảo có 6 ân đức là (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, tự mình nhập Thánh quả hưởng an lạc Niết-bàn.

NIỆM ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

Suppaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,
Ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,
Ñāyappaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,
Sāmīcippaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṃgho,

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 lầm 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.

NIỆM ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

Yadidaṃ cattāri purisayugāni, aṭṭha purisapuggalā.
Esa Bhagavato Sāvakasaṃgho,
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 chắp tay cung kính, lễ bái, cúng dường; (9) phước điền cao thượng của chúng sinh không đâu sánh được.

NIỆM ÂN ĐỨC TAM BẢO

Evaṃ Buddhaṃ sarantānaṃ, dhammaṃ Saṃghañca 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.

BÀI KỆ CẦU NGUYỆN

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.

BÀI KỆ CẦU NGUYỆN

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.

BÀI KỆ CẦU NGUYỆN

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 Arahan, xin hãy
hộ trì cho chúng con vững chắc trong tất cả mọi thời.

BÀI KỆ CHÚC PHÚC

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.

BÀI KỆ CHÚC PHÚC

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.

BÀI KỆ CHÚC PHÚC

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā;
Sabbasaṃghā-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.

RẢI TÂM TỪ

Sīmaṭṭha 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.

RẢI TÂM TỪ

Amhākaṃ mātāpitu-ācariya-ñātimittā 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.

RẢI TÂM TỪ

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.

RẢI TÂM TỪ

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 (5 hàng) 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 (..các đối tượng tương tự câu trước) 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.

NGUYỆN CÚNG DƯỜNG TAM BẢO

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi. *(Lạy)*
Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi. *(Lạy)*
Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṃghaṃ 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 nibbānassa 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 āsavakkhayāvahaṃ 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 HƯỚNG

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 thảy.

Imaṃ me puññabhāgaṃ mātāpitu-ācariya-ñāti-mittānañceva sesasabbasattānañca devatānañca ārakkhadevatānañca visesato guṇavantānañca dema, sabbepi te puññapattiṃ laddhāna “Sādhu! Sādhū’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 Sadhu! Sadhu! và nguyện cho quý vị được an lạc, được thoát khỏi mọi cảnh khổ trong mọi nơi chốn, mọi thời gian.

NGUYỆN ƯỚC

Buddhasāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu.
Nguyện Phật giáo trường tồn. (3 lần)

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

TÀI LIỆU TỔNG HỢP VÀ TRÍCH LƯỢC TỪ LỚP "PHẬN SỰ HÀNG NGÀY CỦA NGƯỜI CON PHẬT" DO SƯ HỘ GIỚI GIẢNG DẠY VÀ 1 SỐ TÀI LIỆU KHÁC TRÊN THERAVADA.VN