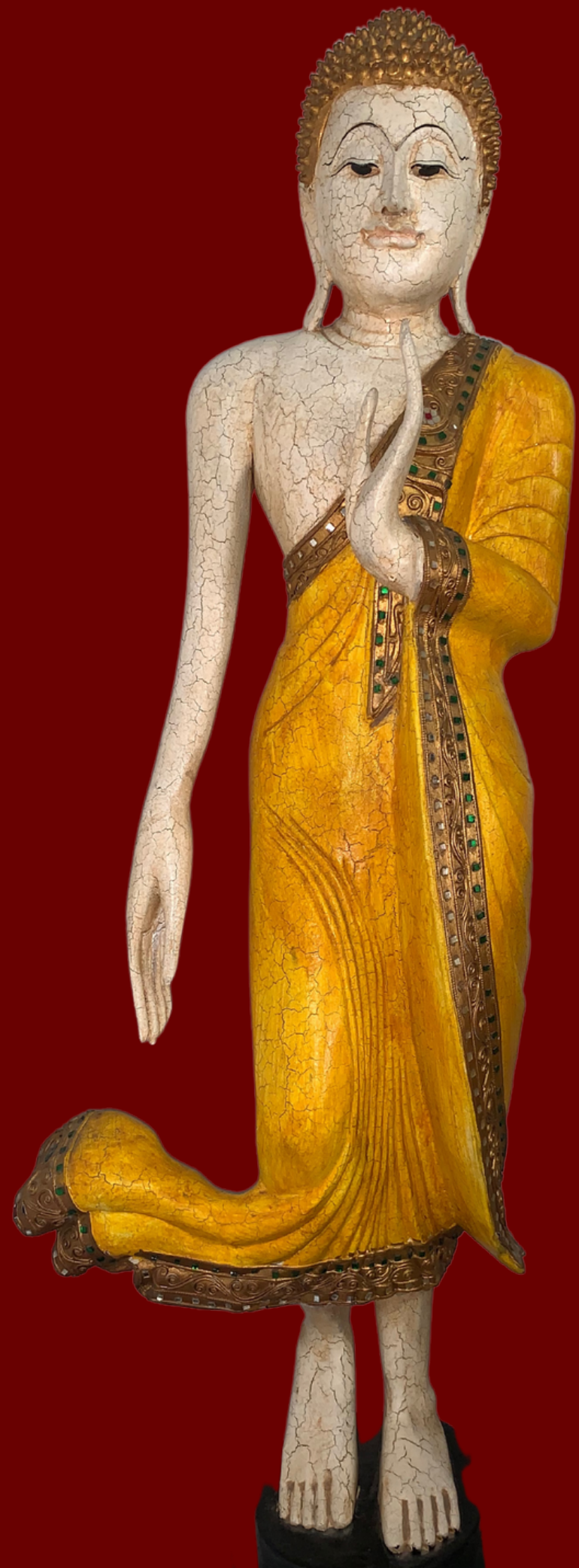




PHẬT GIÁO THERAVĀDA

# THỰC HÀNH 8 GIỚI UPOSATHA KINH ĐIỂN

SƯ HỘ GIỚI HƯỚNG DẪN TẠI SĪMĀ CHÁNH PHÁP ĐĂNG &  
ONLINE QUA ZOOM: PHATGIAO.INFO | PASS: 123456789



# ĐẪNH LỄ TAM BẢO

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDHASSA**

**Buddhaṃ pūjemi. (Lạy)**

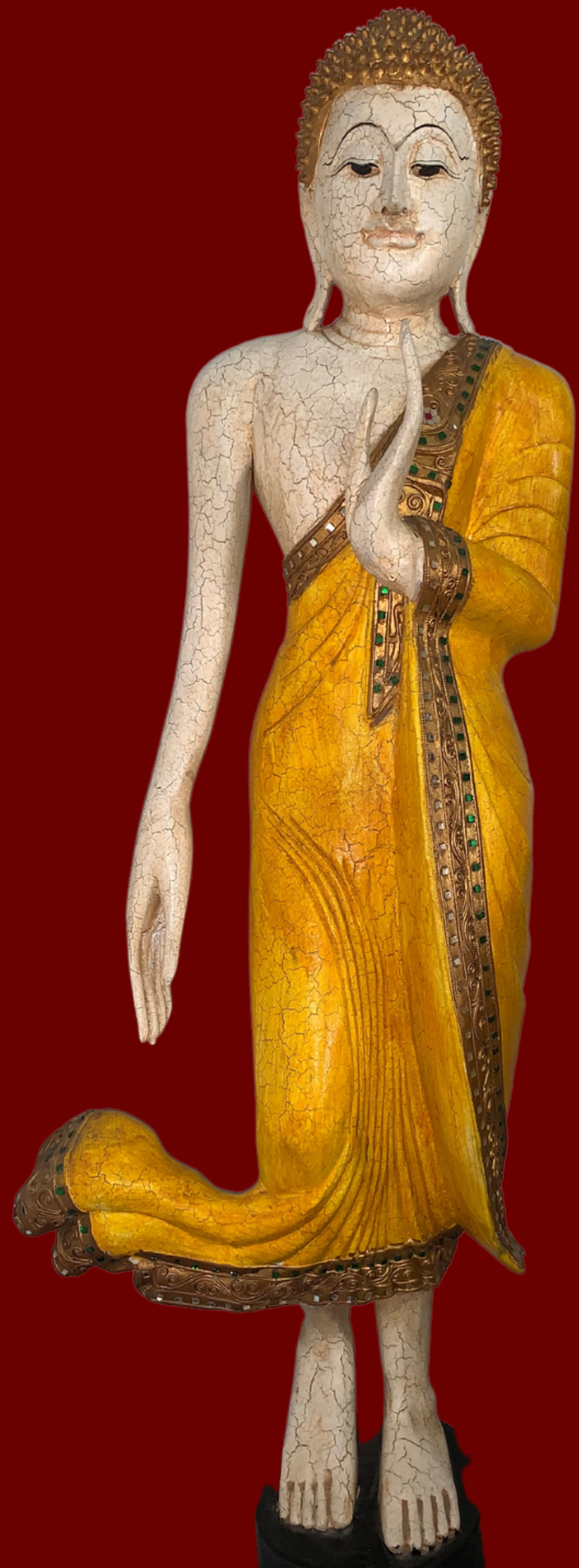
Con xin thành kính đảnh lễ cúng dường Đức Phật.

**Dhammaṃ pūjemi. (Lạy)**

Con xin thành kính đảnh lễ cúng dường Đức Pháp.

**Samghaṃ pūjemi. (Lạy)**

Con xin thành kính đảnh lễ cúng dường Đức Tăng.



# LỜI SÁM HỐI

*TẤT CẢ CẬN SỰ NAM, CẬN SỰ NỮ ĐỒNG THANH XIN  
SÁM HỐI NHƯ SAU:*

**Okāsa Okāsa Okāsa!**

**Kāyakamma vācīkamma manokamma sabbadosa,**

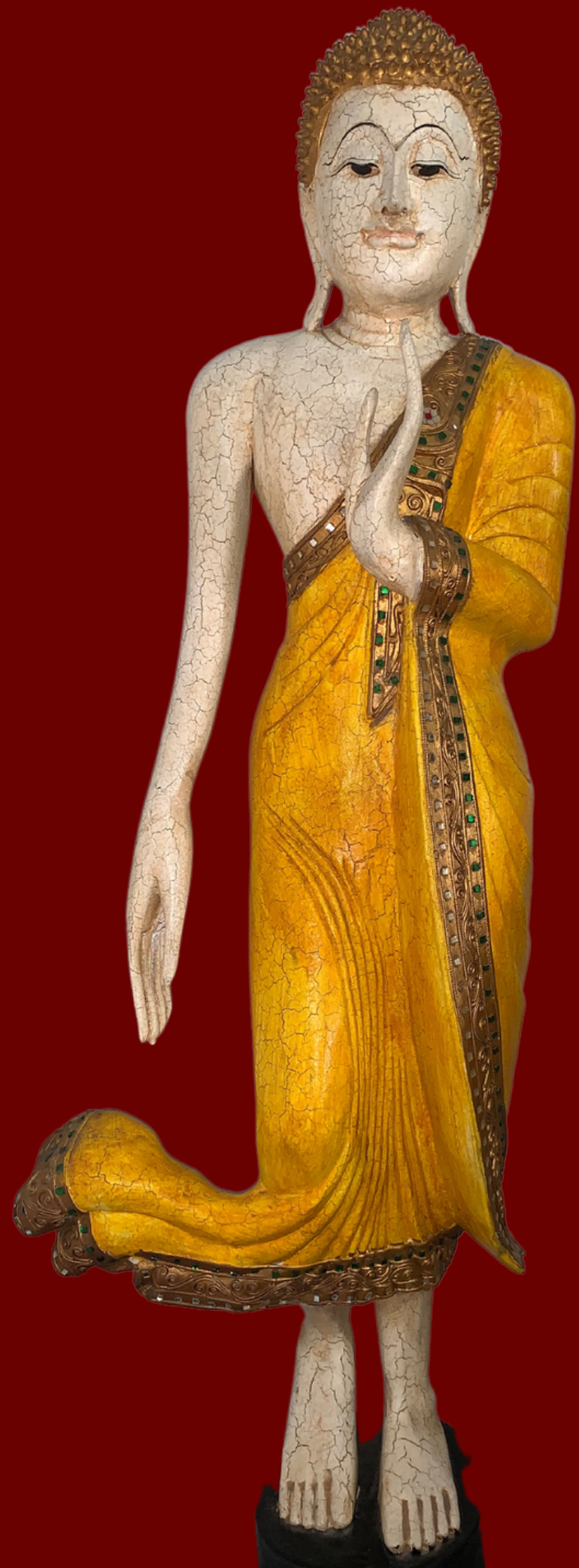
**vì mong muốn tránh khỏi, tất cả những lỗi lầm,**

**do thân nghiệp hành động, do khẩu nghiệp nói năng,**

**do ý nghiệp suy nghĩ, đã phạm đến Tam Bảo:**

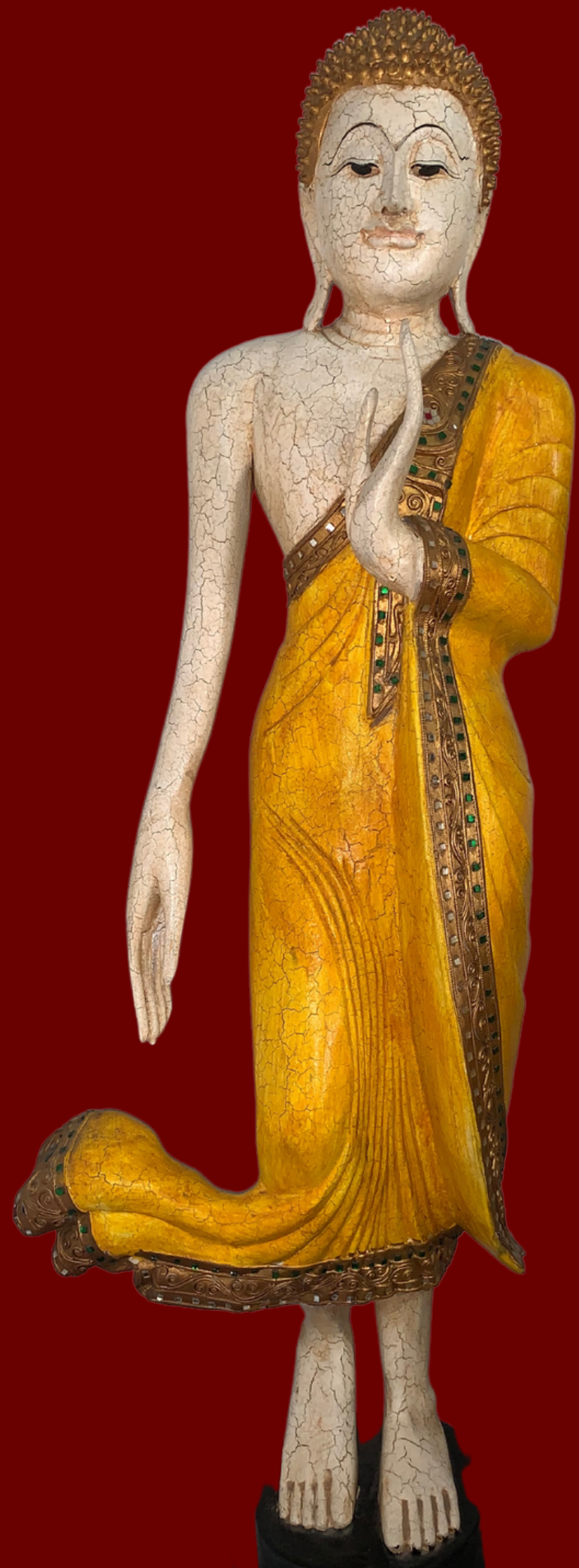
**Đức Phật Bảo cao thượng, Đức Pháp Bảo cao thượng,**

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



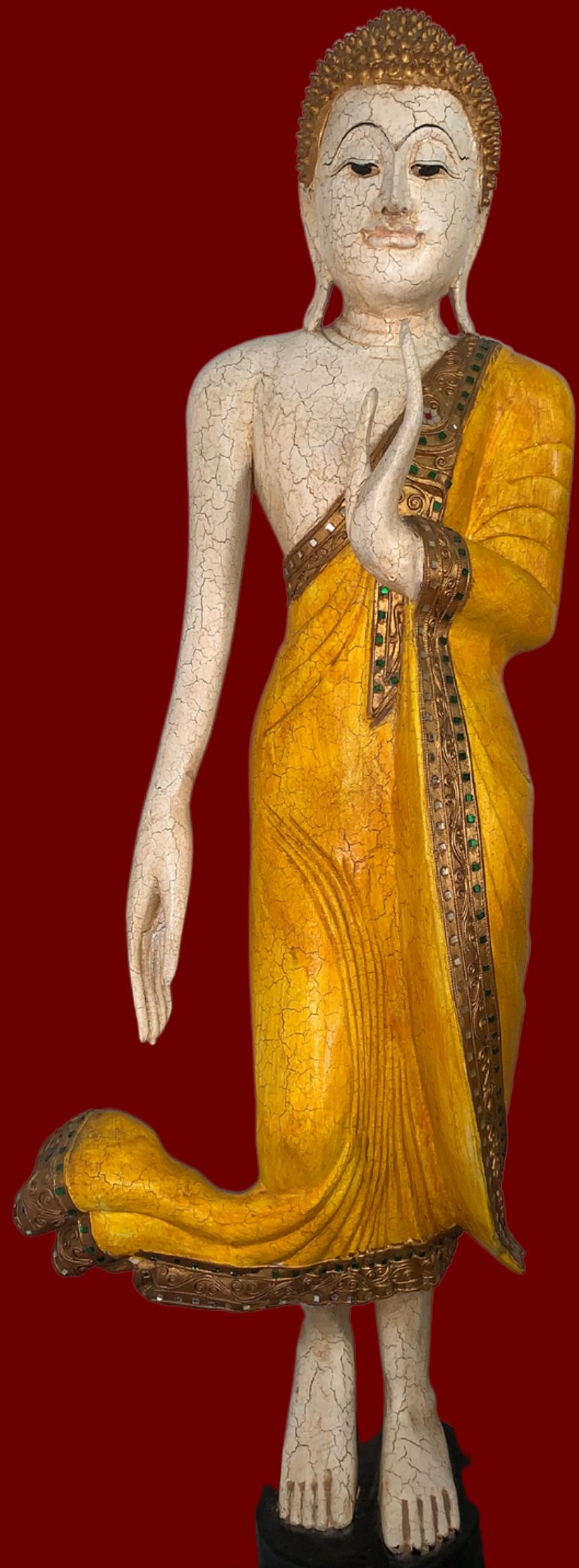
# LỜI SÁM HỐI

**Buddharatana, Dhammaratana, Saṃgharatana,  
con thành kính đánh 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

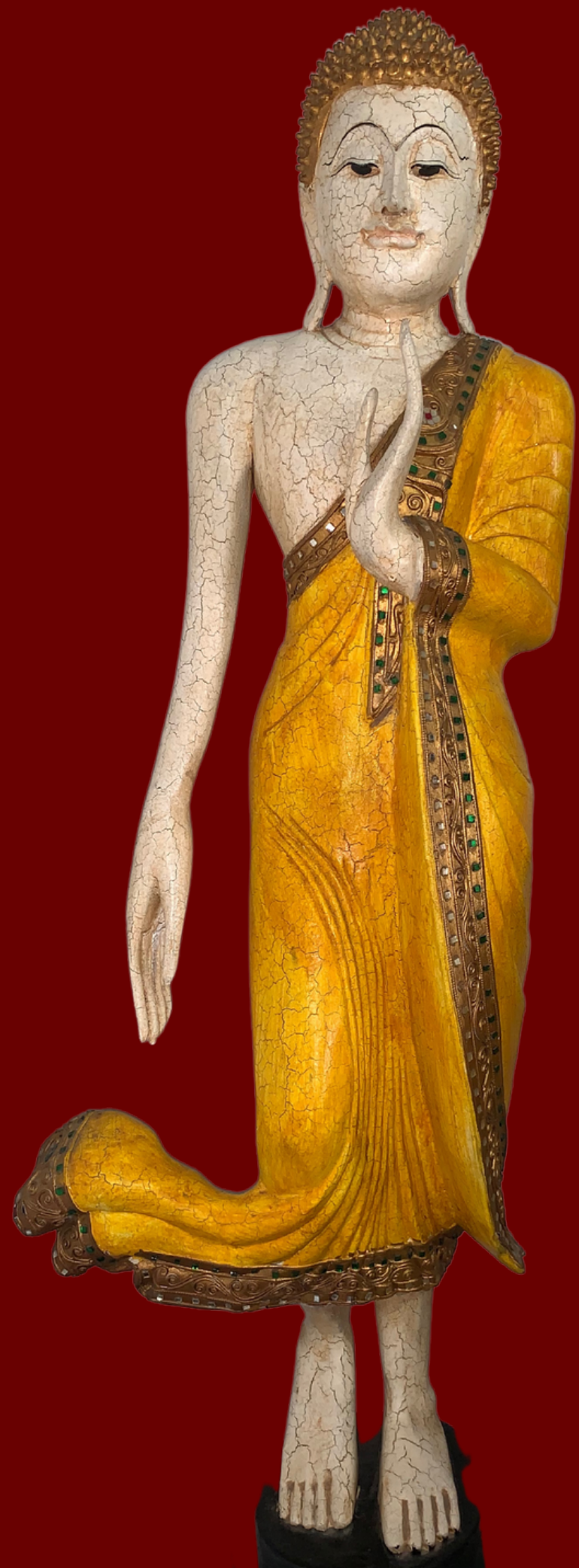
Do thành tâm sám hối, với đức tin trong sạch,  
thiện tâm hợp trí tuệ, cầu mong con tránh khỏi:  
Sinh trong 4 cõi khổ, tránh khỏi 3 nạn tai,  
8 trường hợp bất lợi, 5 kẻ thù phá hoại,  
4 cảnh không hợp thời, 5 bất hạnh kiếp người,  
trong tất cả mọi thời, mọi kiếp sống luân hồi,  
khi đã tránh khỏi 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 THỌ 8 GIỚI

Ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha aṭṭhaṅga-  
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi,  
anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.

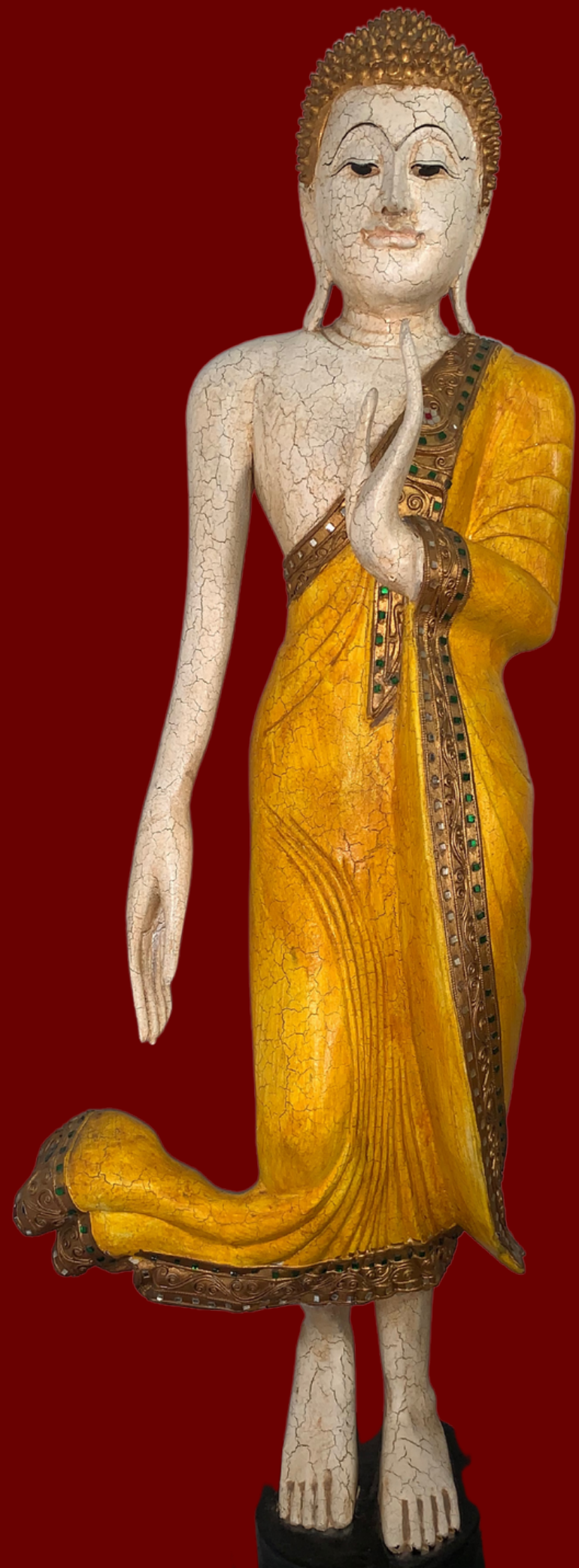
Kính bạch Ngài Trưởng-lão, con xin thọ phép quy y Tam-bảo và  
thọ trì tám giới uposathasīla có 8 điều. Kính bạch Ngài, kính xin  
Ngài có tâm từ tế độ hướng dẫn thọ phép quy y Tam-bảo và thọ  
trì 8 giới uposathasīla có 8 điều cho con. Bạch Ngài.



# XIN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ THỌ 8 GIỚI

**Dutiyampi, ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha  
aṭṭhaṅga-samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ  
yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.**

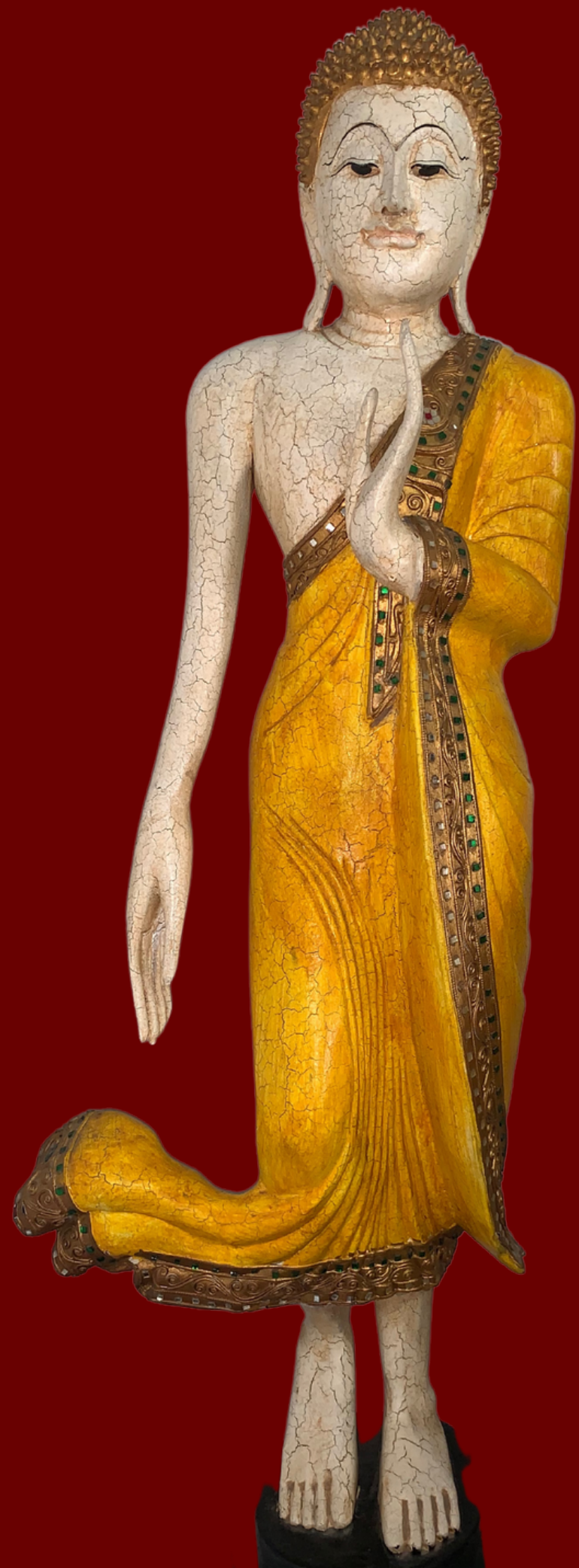
Lần thứ nhì, kính bạch Ngài Trưởng-lão, con xin thọ phép quy y Tam-bảo và thọ trì tám giới uposathasīla có 8 điều. Kính bạch Ngài, kính xin Ngài có tâm từ tế độ hướng dẫn thọ phép quy y Tam-bảo và thọ trì 8 giới uposathasīla có 8 điều cho con. Bạch Ngài.



# XIN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ THỌ 8 GIỚI

**Tatīyampi, ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha  
aṭṭhaṅga-samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ  
yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.**

Lần thứ 3, kính bạch Ngài Trưởng-lão, con xin thọ phép quy y Tam-bảo và thọ trì tám giới uposathasīla có 8 điều. Kính bạch Ngài, kính xin Ngài có tâm từ tế độ hướng dẫn thọ phép quy y Tam-bảo và thọ trì 8 giới uposathasīla có 8 điều cho con. Bạch Ngài.



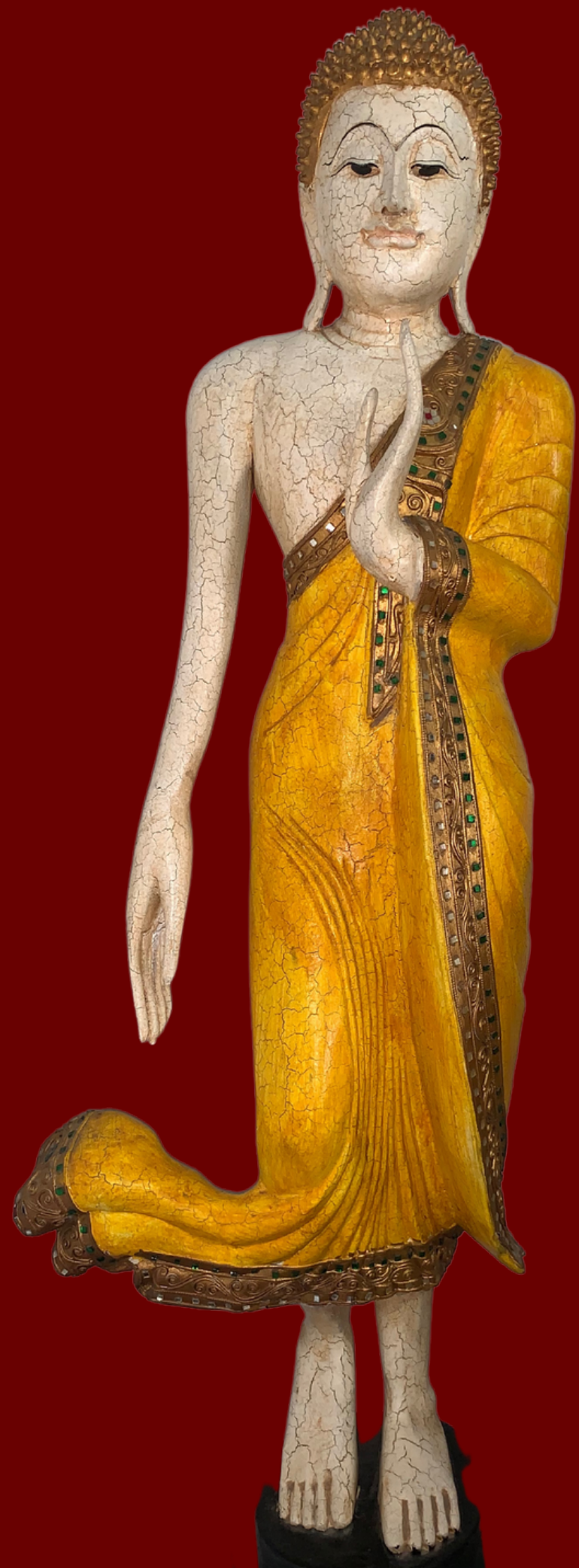
# XIN THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO VÀ THỌ 8 GIỚI

**Yamaham vadāmi, tam vadetha.**

Sư 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.

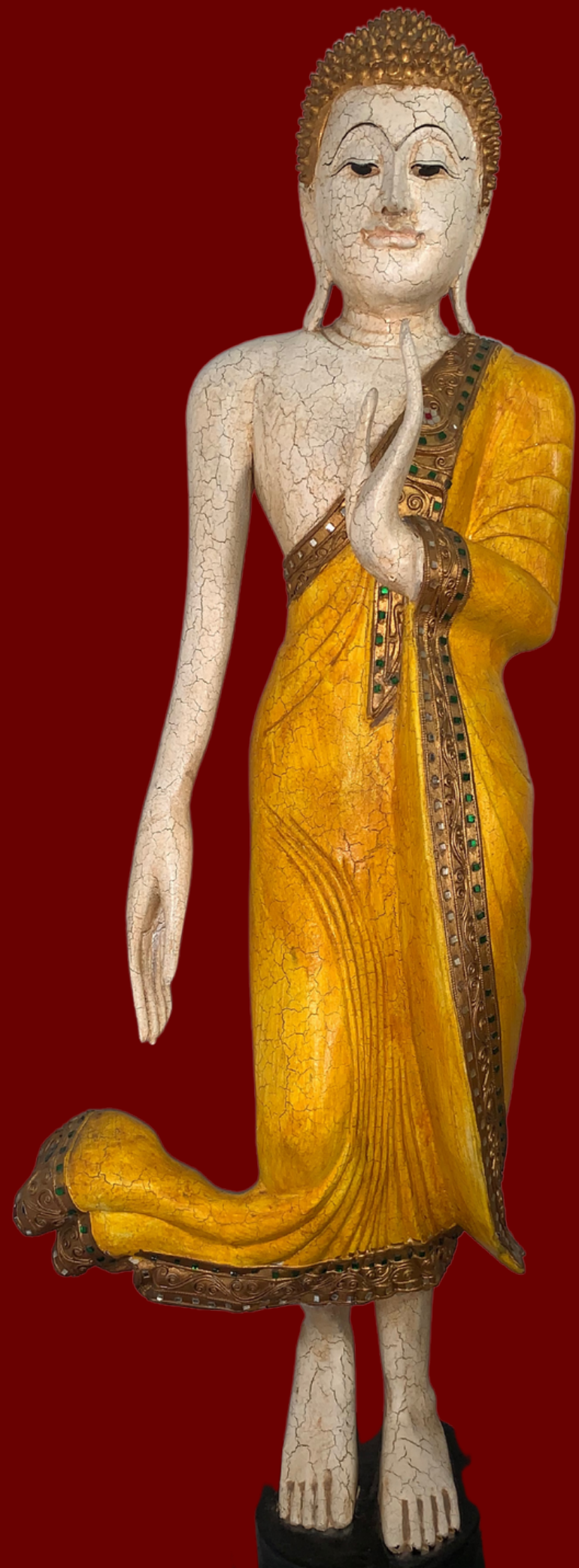


# THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

## ĐẪNH 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

**Buddham saraṇam gacchāmi.**

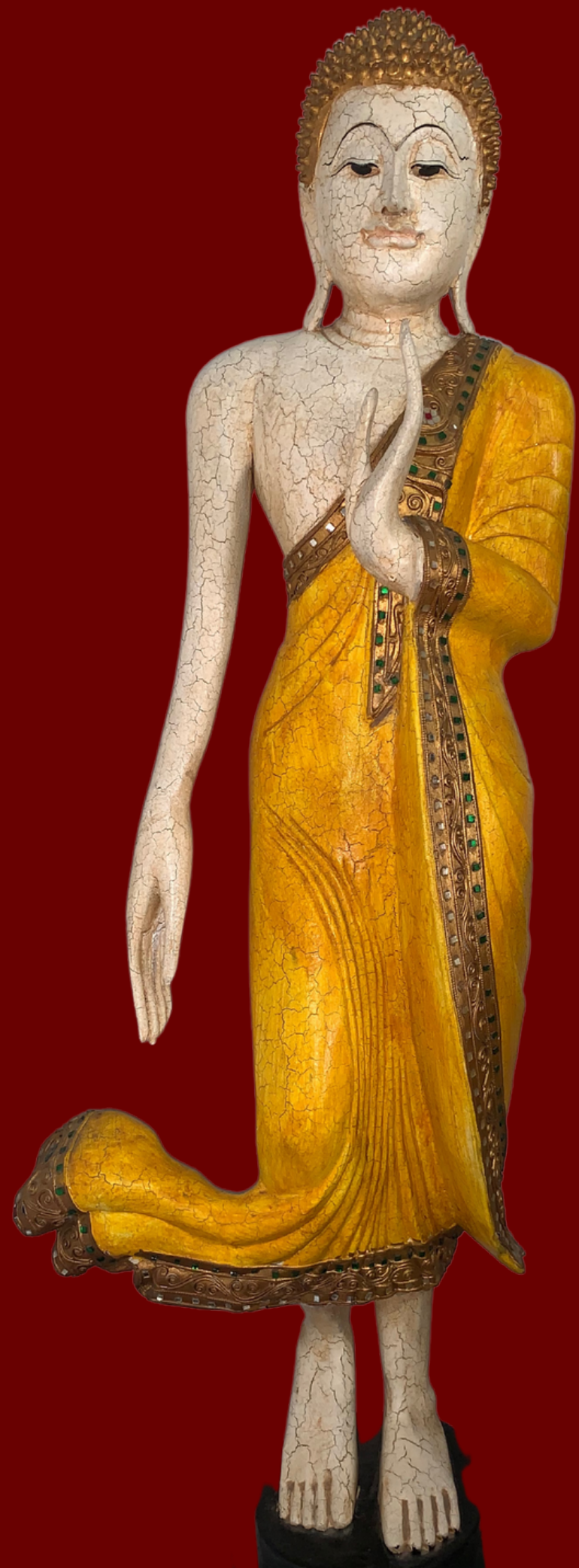
Với sự hiểu biết rồi, con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa.

**Dhammam saraṇam gacchāmi.**

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

**Samgham saraṇam gacchāmi.**

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



# THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

**Dutiyampi Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

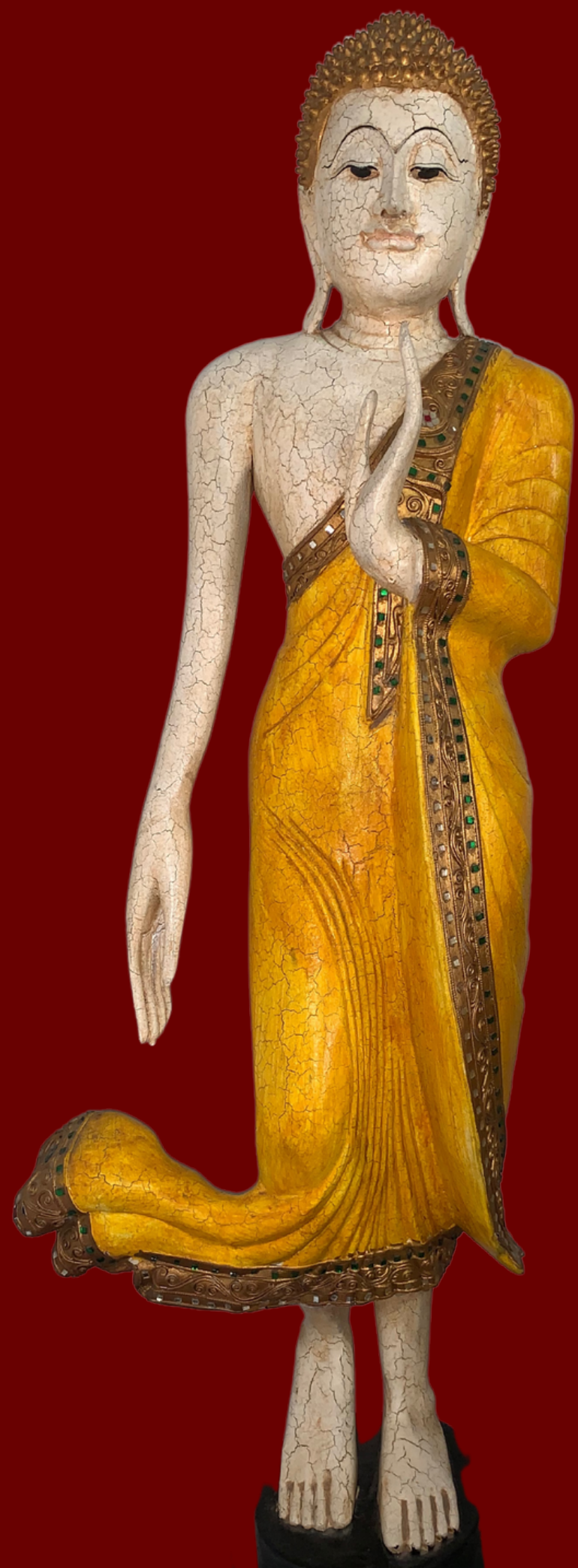
Với sự hiểu biết rồi, con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ nhì.

**Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

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

**Dutiyampi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

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



# THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

**Tatiyampi Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

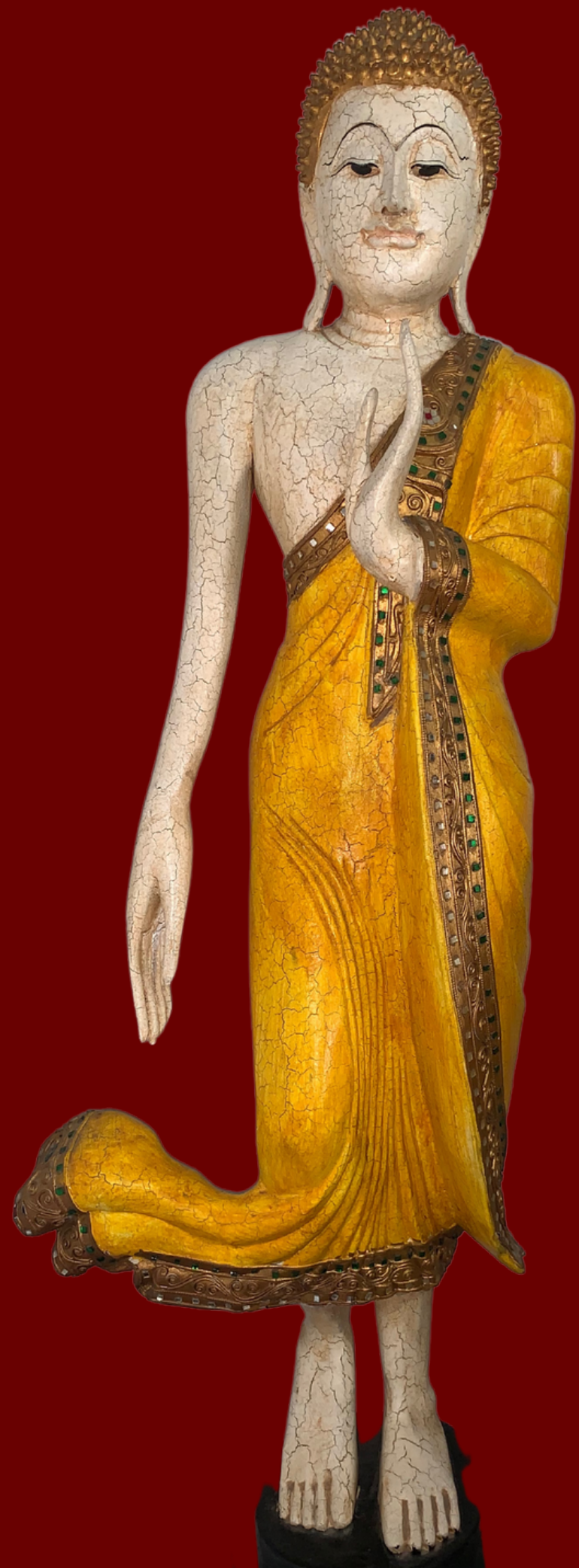
Với sự hiểu biết rồi, con xin nhận Đức Phật-bảo làm nơi quy y nương tựa, lần thứ ba.

**Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

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

**Tatiyampi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

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



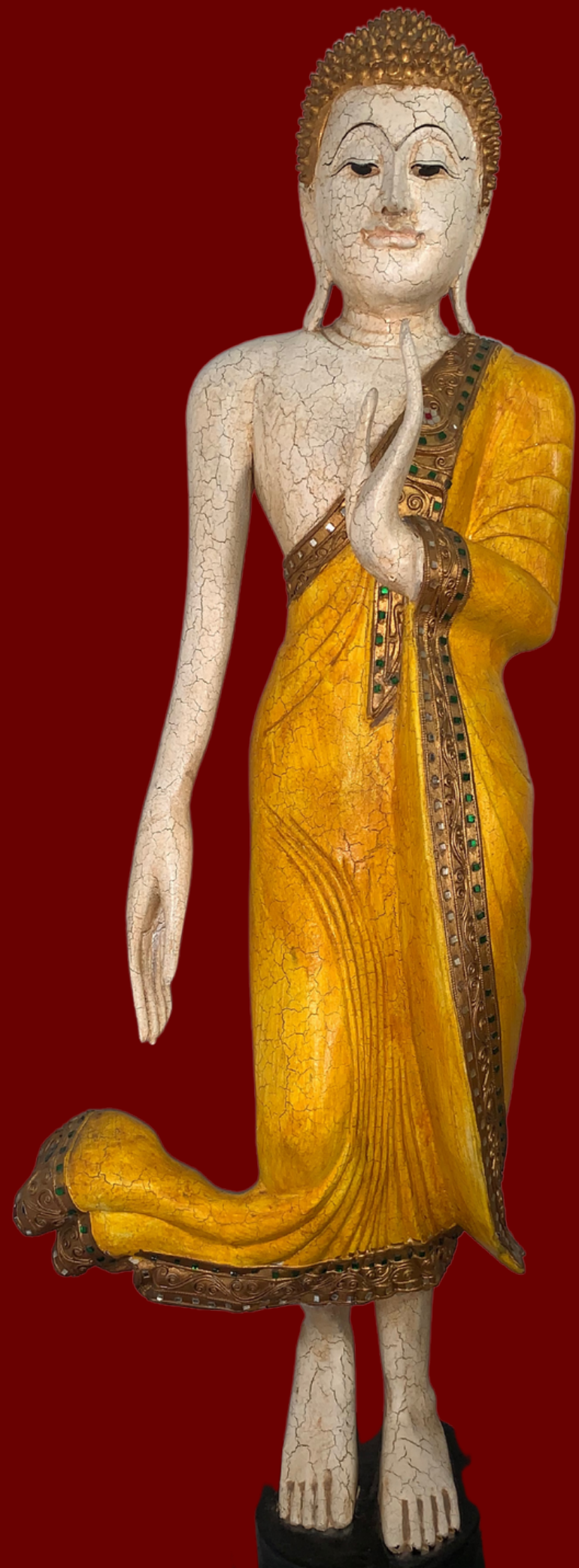
# THỌ PHÉP QUY Y TAM BẢO

**Tisaraṇagamanam paripuṇṇam.**

Phép quy y Tam bảo trọn vẹn bấy nhiêu.

**Āma Bhante.**

Dạ xin vâng, kính bạch Ngài.



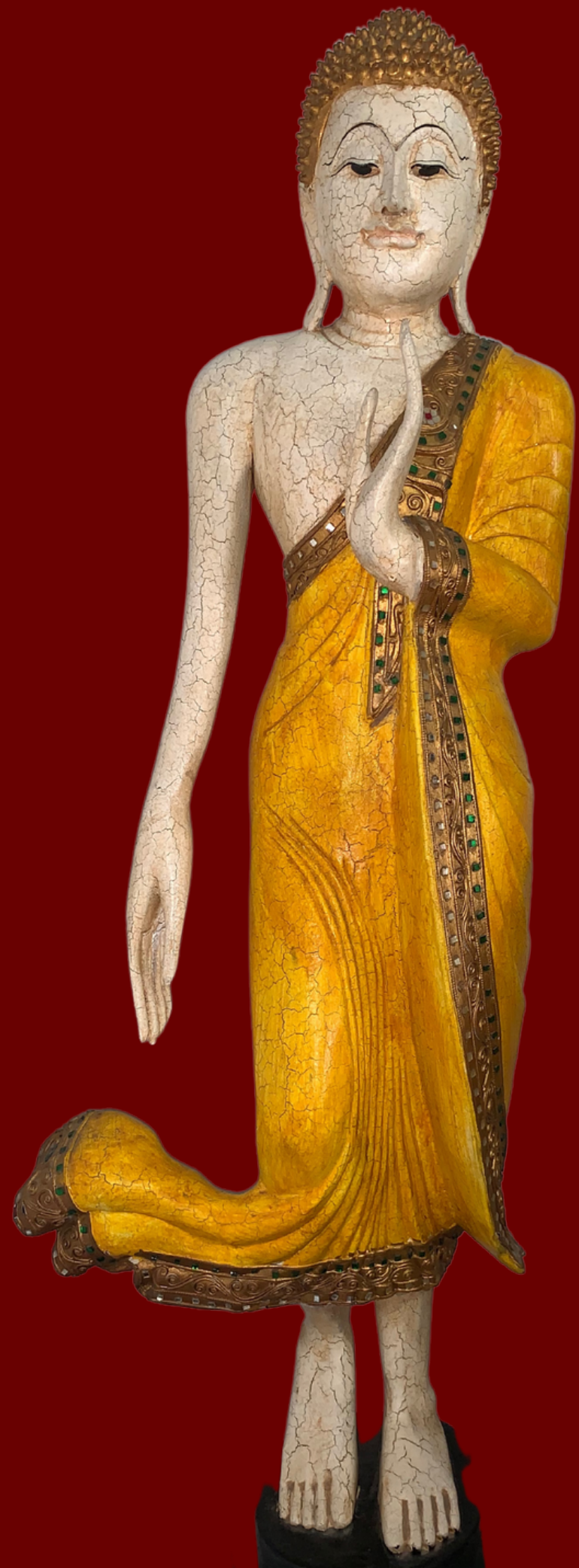
# THỌ 8 GIỚI UPOSATHASĪLA

## 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.



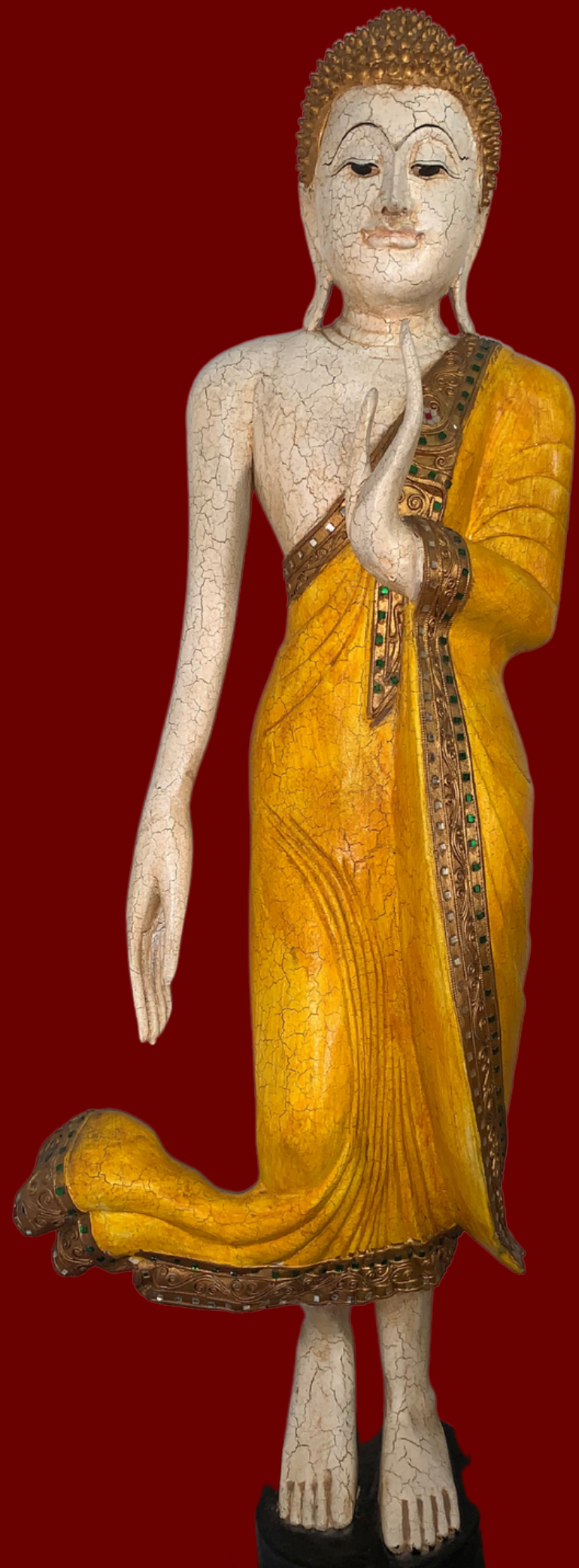
# THỌ 8 GIỚI UPOSATHASĪLA

## 3- Abrahmacariyā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

## 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.



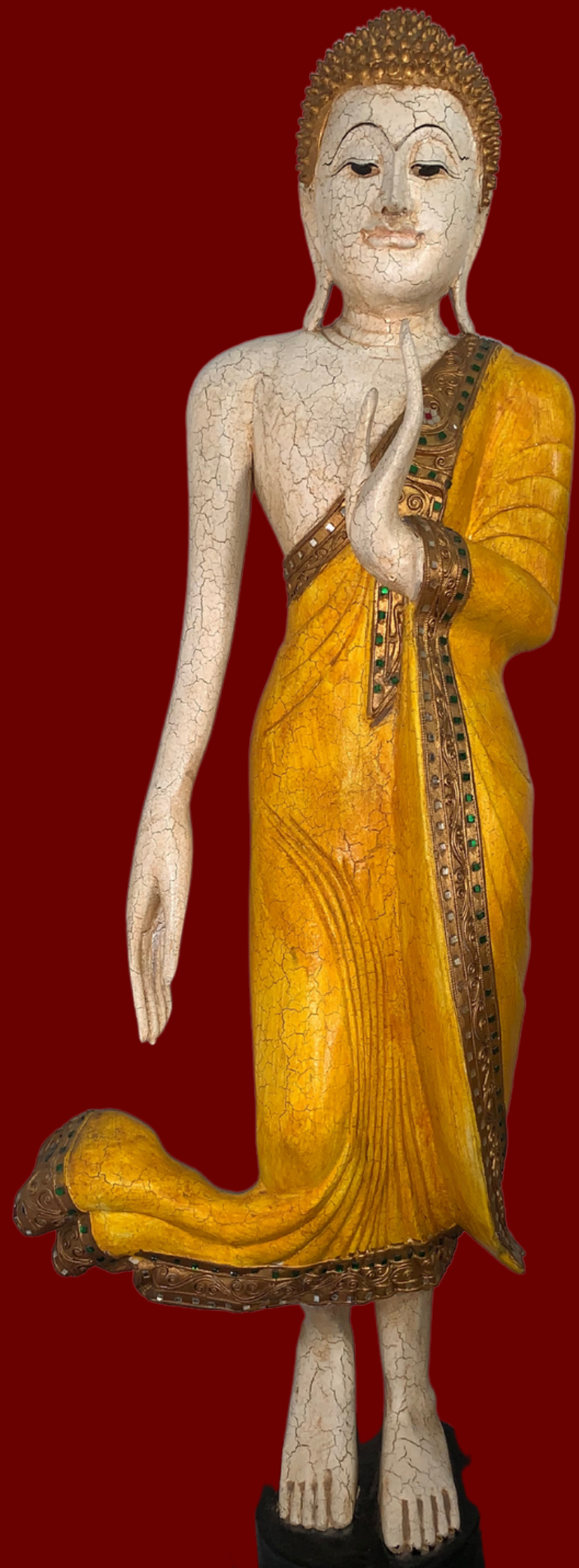
# THỌ 8 GIỚI UPOSATHASĪLA

**5- Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā  
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.

**6- Vikālabhojanā veramaṇisikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.**

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



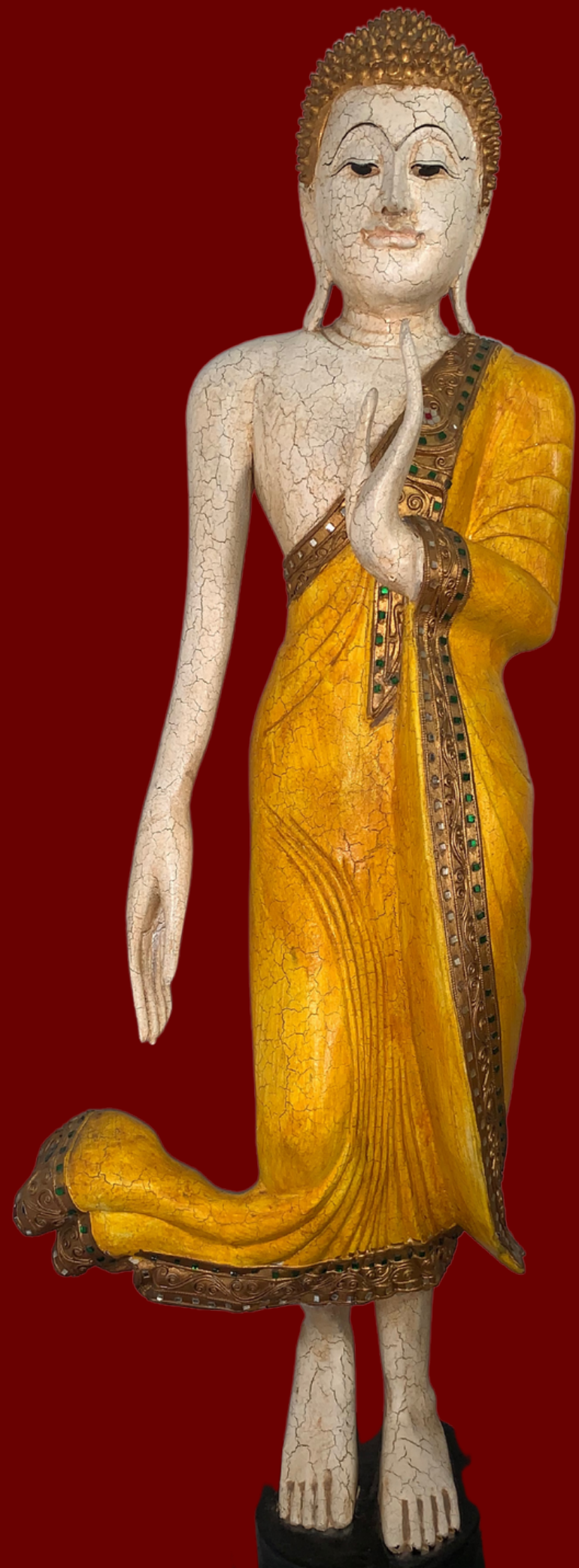
# THỌ 8 GIỚI UPOSATHASĪLA

**7- Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālāgandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa sự nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn, xem nhảy múa, nghe ca hát, đeo tràng hoa, làm đẹp bằng phấn son, xức nước hoa.., làm căn bản cho định và tuệ.

**8- Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Con nguyện thọ trì điều giới cố gắng học, hiểu biết, thực hành tránh xa chỗ nằm & ngồi nơi quá cao và xinh đẹp, làm căn bản cho định và tuệ.



# THỌ 8 GIỚI UPOSATHASĪLA

**Idaṃ no sīlaṃ maggaphalaññassa paccayo hotu.**

Nguyên mong cho giới hạnh của chúng con sẽ là duyên lành cho sự thành tựu Thánh-đạo, Thánh-quả.

**Tisaraṇena saha aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathasīlaṃ  
dhammaṃ sādhu kaṃ katvā appamādena sampādetha.**

Phép quy-y Tam-bảo và bát-giới uposathasīla có 8 điều xong rồi, con nên cố gắng giữ gìn cho được trong sạch và trọn vẹn, bằng pháp không dễ duôi, để làm nền tảng cho mọi thiện-pháp phát sinh.

**Āma Bhante.**

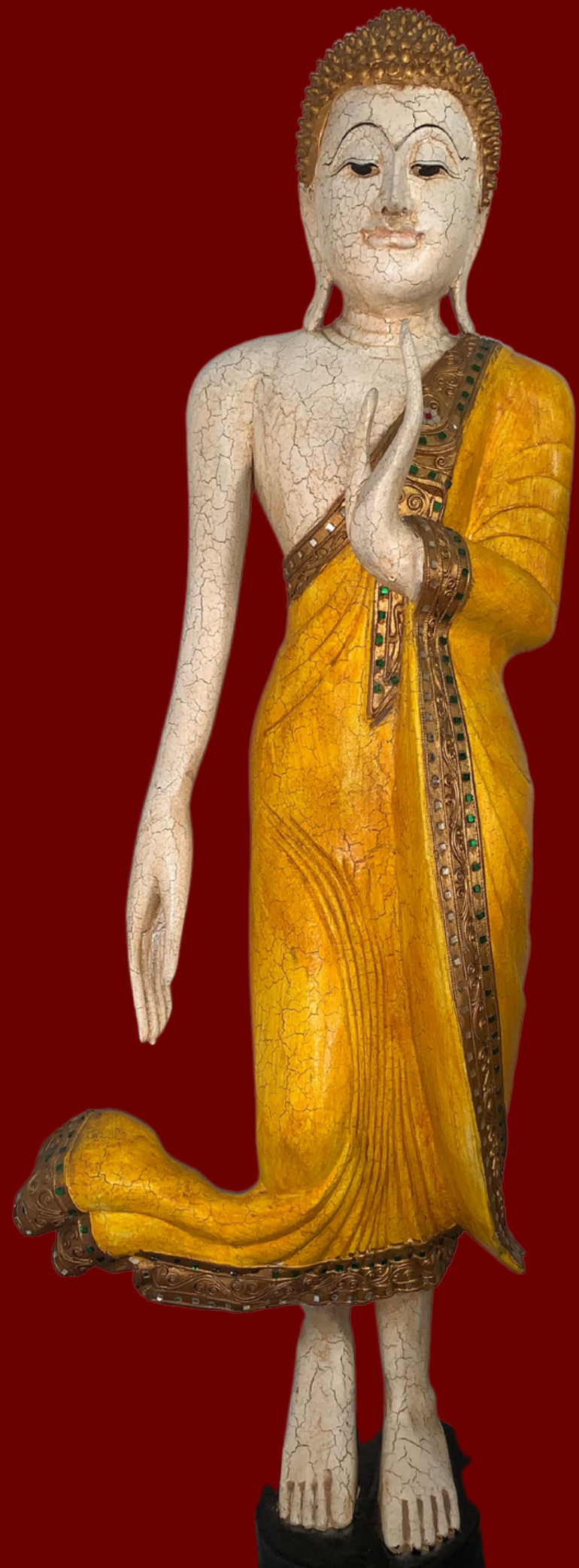
Dạ xin vâng, kính bạch Ngài.



PHẬT GIÁO THERAVĀDA

# PHÁT NGUYỆN THỌ HẠNH DHUTANGA

SƯ HỘ GIỚI HƯỚNG DẪN TẠI SĪMĀ CHÁNH PHÁP ĐĂNG &  
ONLINE QUA ZOOM: PHATGIAO.INFO | PASS: 123456789



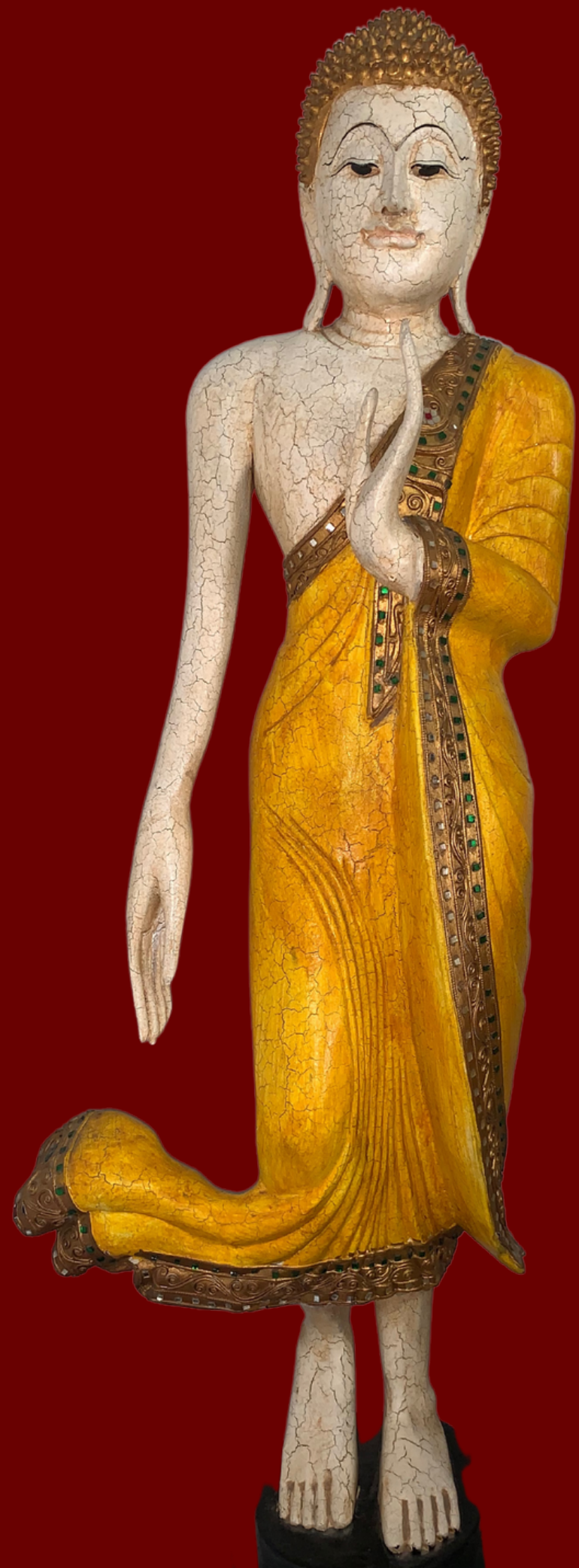
# ĐÊM THỌ HẠNH DHUTANGA

## THỜI TỐI:

- 19h00: đốt đèn cúng dường ngày rằm tháng 10
- 19h30: thuyết giảng ý nghĩa ngày Rằm tháng 10
- 21h30: phát nguyện thọ hạnh Dhutaṅga
- 21h45: kinh hành niệm Ân Đức Phật
- 22h30: vấn đáp Phật pháp

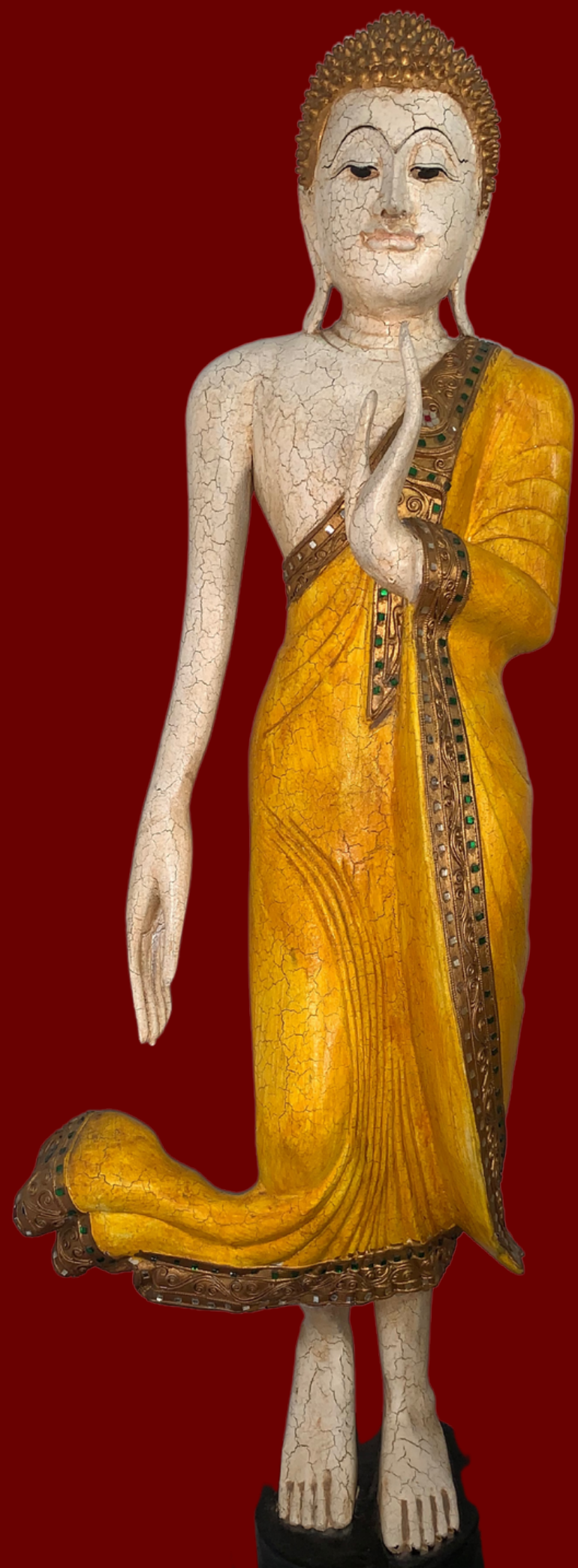
## THỜI ĐÊM:

- 0h30: offline tự thực hành thiền
- 2h30: giải đáp chung trong đêm Dhutaṅga
- 4h30: nghe kinh chia phước, hồi hướng
- 5h00: Kết thúc ngày Uposatha kinh điển.



# LỄ THỌ HẠNH DHUTAṄGA

- Dhutaṅga: gồm hai từ dhuta+aṅga.
- Dhuta: làm rơi rụng, tiêu tan phiền não.
- Aṅga: nguyên nhân, “sự tác ý giữ gìn, thực hành”.
- Dhutaṅga: sự tác ý giữ gìn thực hành làm cho phiền não rơi rụng, hoặc nguyên nhân tiêu diệt phiền não”.
- Có 13 pháp hạnh Dhutaṅga được đức Phật chế định cho phép hàng xuất gia tu sĩ và tại gia cư sĩ thực hành tùy theo mỗi trường hợp để sự giữ giới được dễ dàng trong sạch hơn.



# PHÁT NGUYỆN THỌ HẠNH DHUTANGA OAI NGHI NGỒI (NĒSAJJJ)

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDDHASSA

**Seyyam paṭikkhippāmi.**

(Con nguyện thực hành ngăn oai nghi nằm)

**Nesajjikaṅgam samādiyāmi.**

(Con nguyện thực hành thọ trì oai nghi ngồi)



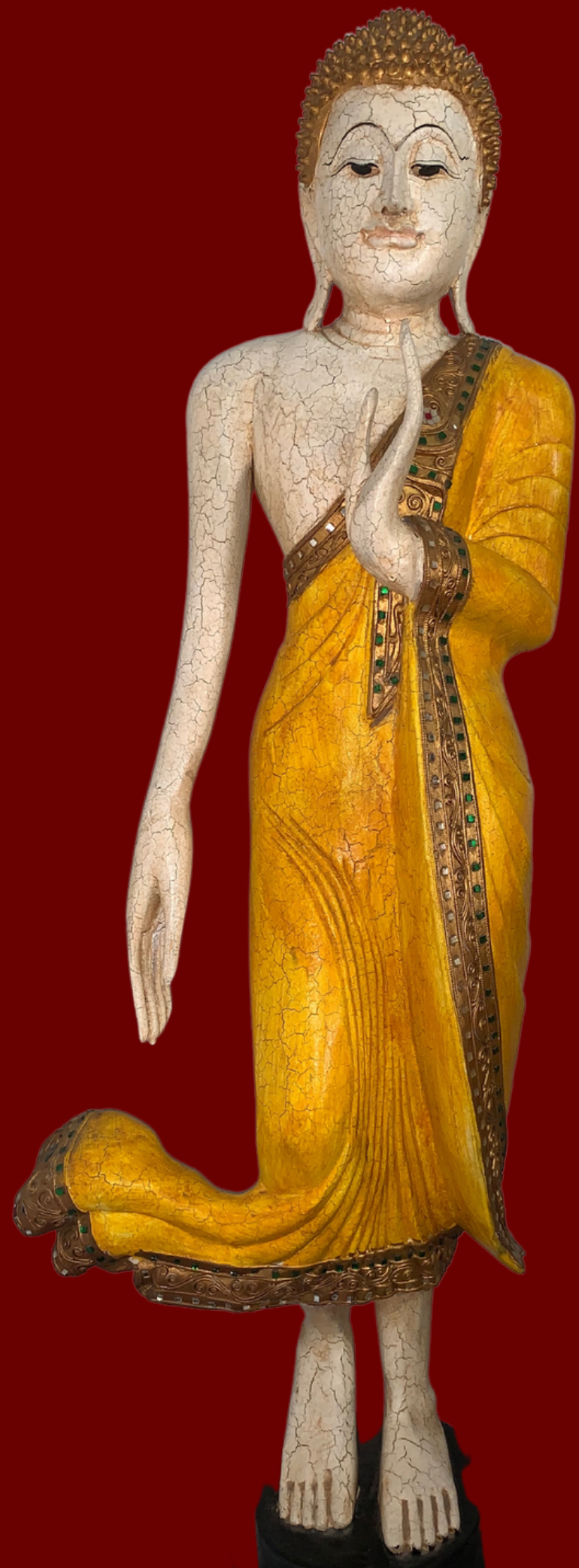
**THỈNH MỜI CHƯ TĂNG  
THUYẾT PHÁP BẢO**



Dhamma Talk

# Hành Thiền





# ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

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

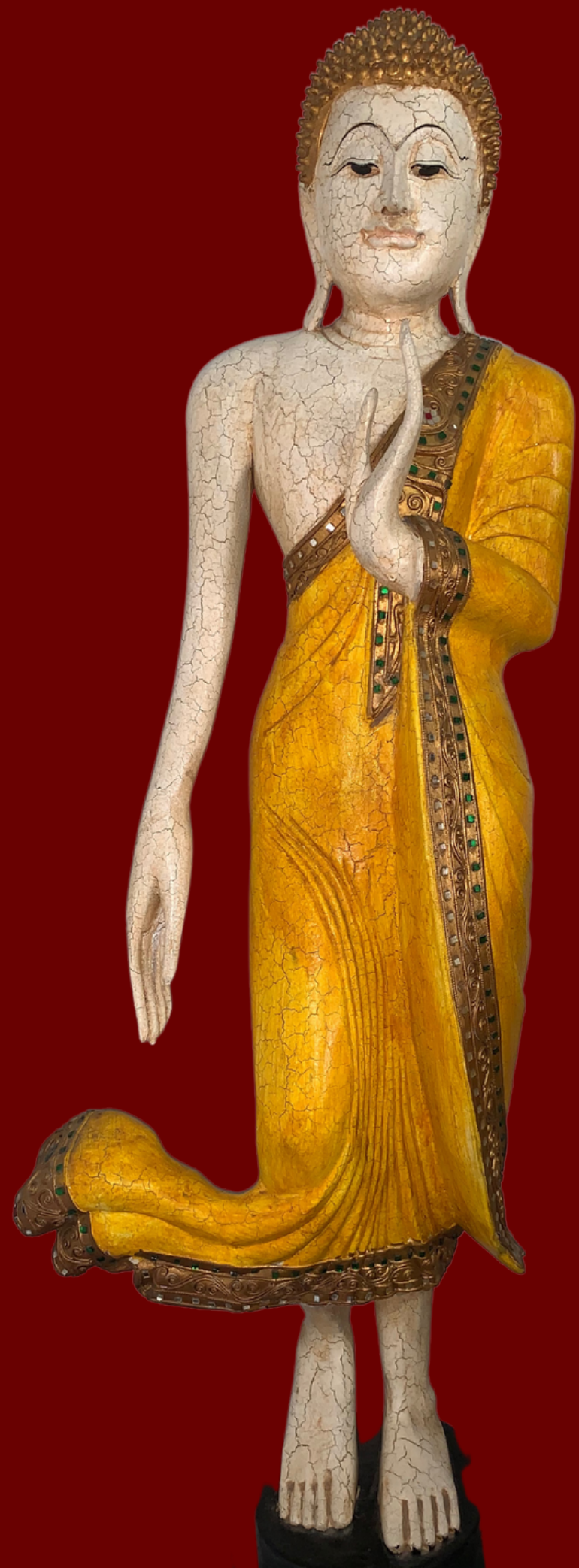
Đức Thế Tôn có đầy đủ 9 ân đức là ân đức A-ra-hán, ân đức Phật Chánh Đẳng Giác, ân đức Minh Hạnh Túc, ân đức Thiện Ngôn, ân đức Thông Suốt Tam Tổng Pháp, ân đức Vô Thượng Giáo Hóa Chúng Sinh, ân đức Thiên Nhân Sư, ân đức Đức Phật, ân đức Đức Thế Tôn.



# ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

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

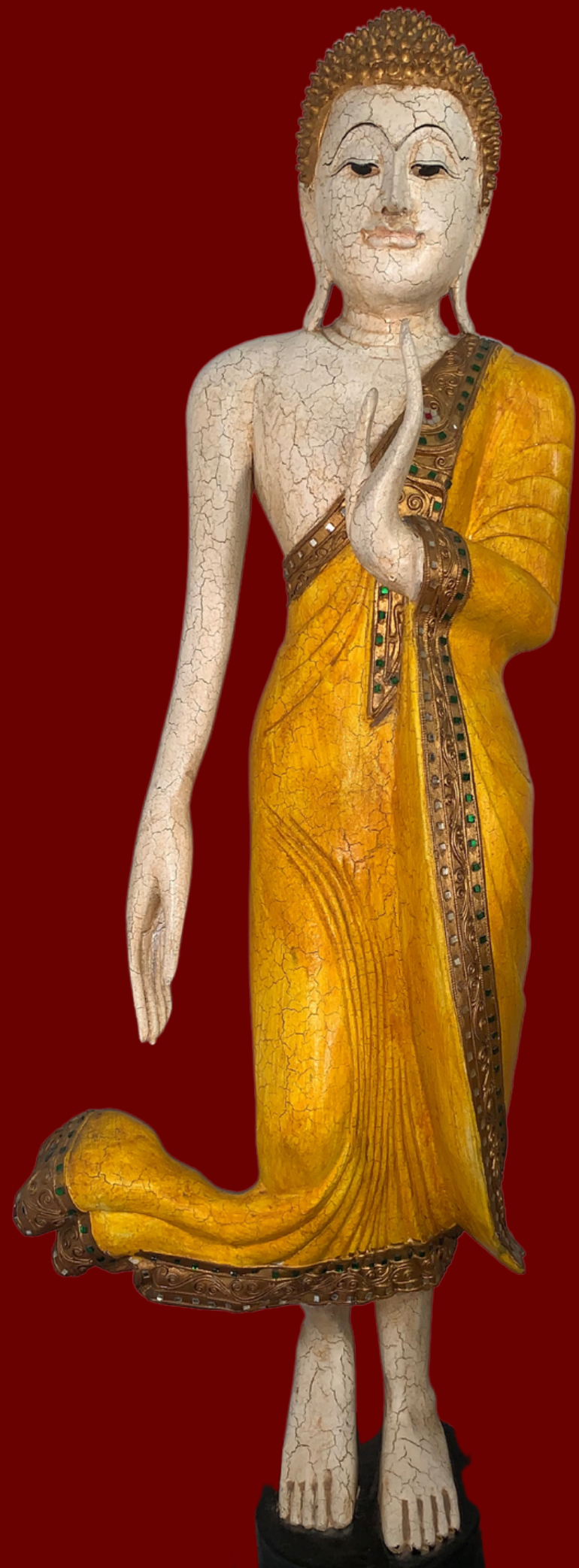
Đức Thế Tôn có đầy đủ 9 ân đức cao thượng được tán tụng khắp tam giới, không ai sánh bằng, với thân khẩu ý trong sạch, một cách cung kính, con xin đánh lễ Đức Phật bảo.



# ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

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

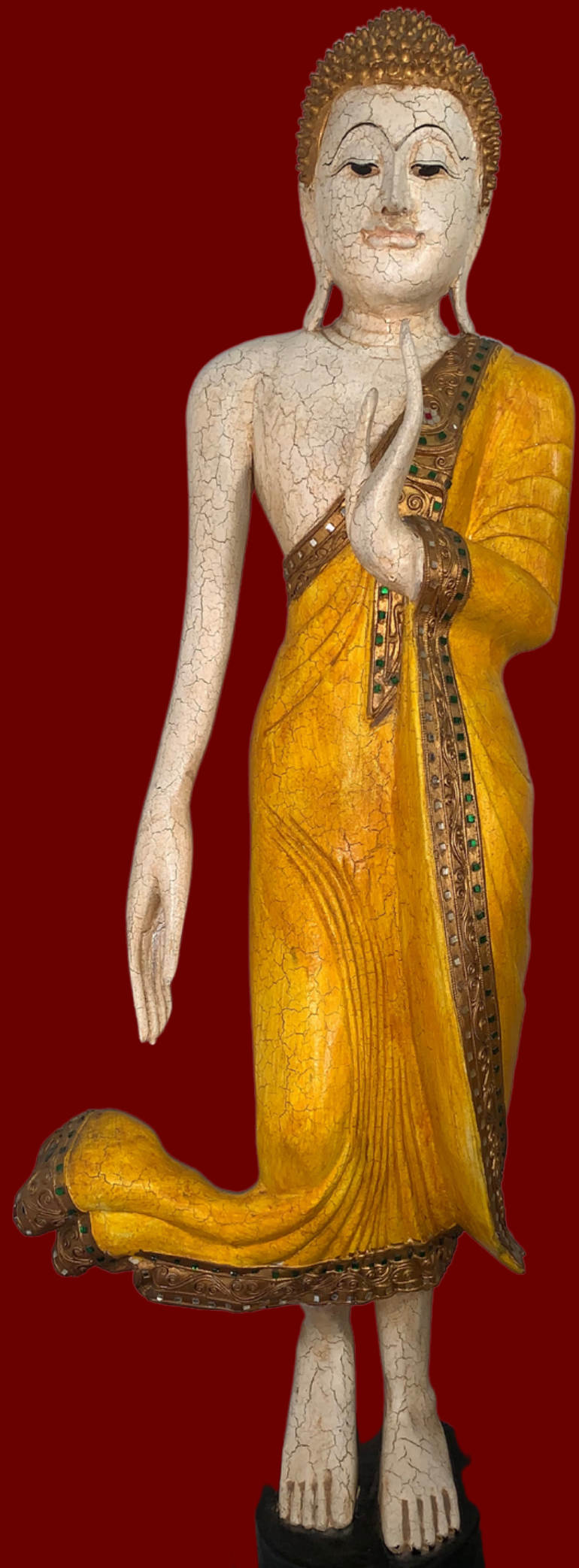
Đức Pháp bảo có 6 ân đức là (1) hoàn hảo phần đầu, phần giữa, phần cuối; (2) tự thấy, tự biết bằng trí tuệ của mình; (3) cho quả tương xứng không có thời gian ngăn cách; (4) mời đến để chứng kiến, để thực chứng, thực đắc; (5) nên hướng tâm chứng đắc trước tiên để giải thoát khổ tử sinh; (6) tự mình biết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



# ĐÁNH LỄ ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

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

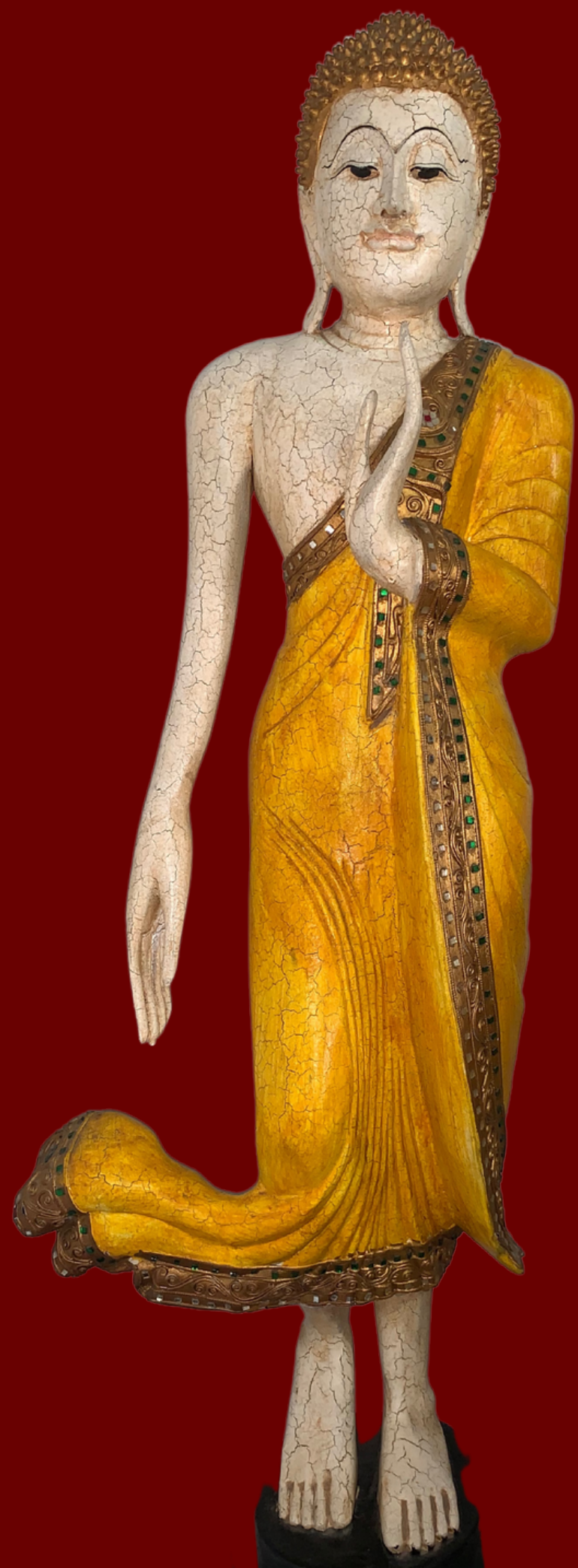
6 ân đức cao thượng Pháp bảo đầy đủ, trong sáng, không có  
che giấu mà được Đức Phật cúng dường, ai thực hành đều  
được thừa hưởng, với thân khẩu ý trong sạch, một cách cung  
kính, con xin đánh lễ Đức Pháp bảo.



# ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

**Suppaṭipanno Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,  
Ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,  
Ñāyappaṭipanno 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 lằm lặc; (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 TẶNG BẢO

**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.



# ĐẢNH LỄ ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

**Evam navahi guṇehi, lokamhi vissutaṃ gaṇaṃ;  
Sāsaṇaṃ 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 đánh lễ Đức Tăng-bảo.



*Paritta Pali Chanting..*



# 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

## ĐÁNH 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  
Đánh Lễ Đức Thế Tôn Ấy.



# TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

**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..

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;  
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!



# TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

**Karaṇīya matthakusalena,  
yanta santam 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, 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 upavadeyyum;  
Sukhino va khemino hontu,  
sabbasattā bhavantu sukhittattā.**

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 TỬ METTA

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;...



# TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

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

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.



# TỤNG KINH TÂM TỪ METTA

**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 nạt, 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,  
mānasam bhāvaye aparimāṇam.**

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,  
mānasam bhāvaye aparimāṇam;  
Uddham adho ca tiriyañca,  
asambādham avera masapattam.**

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 anupaggaṃma,  
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 Arahāṃ, Sammāsambuddho,  
Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidū,  
Anuttaro Purisadammasārathi,  
Satthā devamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā.**

Đức Thế Tôn có đầy đủ 9 ân đức là Ân Đức Arahán, 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, Paccattam  
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 Sāvakaṣaṃgho,  
Ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakaṣaṃgho,  
Ñāyappaṭipanno 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 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 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.



# NIỆM ÂN ĐỨC TAM BẢO

**Evam Buddhamaṃ sarantānaṃ,  
dhammaṃ Saṃghaṇca 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 balam;  
Arahantānañca tejena,  
rakkham bandhāmi sabbaso.**

Nhờ trí lực & oai lực của Chư Phật toàn giác,  
của Chư Phật độc giác, các bậc Thánh Arahán,  
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.



**CHIA PHƯỚC, HỒI HƯƠNG  
& PHÁT NGUYỆN**



# RẢI TÂM TỬ

**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 TỬ

**Sīmaṭṭha Devatā averā hontu, abyāpajjā hontu,  
anīghā hontu, sukhi 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 TỬ

**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 TỬ

**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 Bạc 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 TỬ

**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 Buddham pūjemi. (Lạy)**

**Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammam pūjemi. (Lạy)**

**Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṃgham 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

**Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu.**

Nguyện Phật giáo trường tồn. (3 lần)

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

# Hành Thiền

